

DEPORTES - FITNESS - RUNNING - SALUD - ESTILO DE VIDA

LIGA PREMIER | SERIE A

# Actívate!

*Sport Yucatán*

Mayo 2026

[www.activatesport.com.mx](http://www.activatesport.com.mx)

Volumen 3



SOMOS  
**CAMPEONES**

TEMPORADA 2025-2026  
LIGA PREMIER / SERIE A

Farmacías  
**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

# MENSAJE DEL EDITOR



## Activarse sí... pero con responsabilidad

En Yucatán, hacer ejercicio durante esta temporada del año representa un reto adicional. Las altas temperaturas, la humedad y la intensa radiación solar convierten cada entrenamiento en una prueba de resistencia física que debe asumirse con inteligencia y responsabilidad.

La activación física sigue siendo una de las mejores decisiones para cuidar la salud, fortalecer el cuerpo y mejorar la calidad de vida. Caminar, correr, entrenar en el gimnasio o practicar algún deporte ayuda a combatir el sedentarismo, controlar el estrés y prevenir enfermedades.

Sin embargo, en tiempos de calor extremo también es indispensable escuchar al cuerpo y entender sus límites.

Un golpe de calor no es un tema menor. Mareos, deshidratación, dolor de cabeza, fatiga excesiva y descompensaciones pueden aparecer cuando el organismo pierde líquidos y minerales más rápido de lo que logra recuperarlos. En casos severos, las consecuencias pueden poner en riesgo la vida.

Por ello, especialistas recomiendan evitar entrenamientos intensos entre las 11 de la mañana y las 4 de la tarde, utilizar ropa ligera, buscar espacios ventilados y mantener una hidratación constante antes, durante y después de la actividad física.

La cultura deportiva también implica prevención. Muchas veces el entusiasmo, la disciplina o el deseo de cumplir objetivos personales llevan a ignorar señales de alerta.

Pero descansar, bajar la intensidad o detenerse a tiempo también forma parte de entrenar correctamente.

Hoy más que nunca, activarse físicamente debe ser sinónimo de bienestar y no de riesgo innecesario.

Porque el verdadero objetivo del deporte no es únicamente rendir más o verse mejor, sino construir una vida más saludable, equilibrada y consciente.

En esta temporada de calor extremo, cuidarse también es parte del entrenamiento y del estilo de vida saludable que siempre sugerimos llevar, aplicar y predicar... **!Salud y Bienestar Para Todos;**

**ATENTAMENTE**

*Javier García*





# Maratón de la Marina: Correr entre el calor y la resistencia rumbo a Progreso

Cada año, cuando el calendario deportivo de Yucatán se aproxima al mes de junio, el Maratón de la Marina vuelve a colocarse como una de las pruebas más emblemáticas, exigentes y simbólicas para la comunidad runner del sureste mexicano. La edición programada para el próximo domingo 7 de junio volverá a reunir a cientos de corredores que desafiarán no solamente la distancia entre Mérida y Progreso, sino también uno de los principales adversarios naturales de la región: el intenso calor y la humedad de la temporada.

La competencia, organizada en el marco del Día de la Marina, se ha convertido con el paso de los años en una referencia obligada para atletas de alto rendimiento, corredores amateurs y fondistas experimentados que encuentran en esta ruta una auténtica prueba de carácter físico y mental. Desde las primeras horas de la madrugada, los participantes recorrerán el camino que une la capital yucateca con el puerto de Progreso, una vía que aparenta ser plana y amigable, pero que bajo las condiciones climáticas puede transformarse en un reto extremo.

Especialistas en medicina deportiva y entrenadores coinciden en que correr en junio en la Península implica un desgaste acelerado de líquidos y minerales, situación que obliga a los corredores a mantener una estrategia rigurosa de hidratación antes, durante y después de la prueba. No es casualidad que muchos atletas consideren este maratón como una competencia de resistencia mental tanto como física.

La ruta hacia Progreso tiene además un componente simbólico muy especial para el corredor yucateco. El trayecto combina largas rectas, paisajes abiertos y el característico viento costero que, dependiendo del momento, puede convertirse en alivio o en un obstáculo adicional. Conforme amanece, el calor comienza a endurecer cada kilómetro y la carretera parece extenderse interminablemente frente a los participantes.

### **META PERSONAL**

Para muchos corredores locales, el Maratón de la Marina representa algo más profundo que una competencia atlética. Es una meta personal, una tradición anual y una oportunidad para demostrar disciplina, constancia y capacidad de sacrificio.

En meses previos, decenas de clubes de running en Mérida intensifican entrenamientos de fondo, sesiones nocturnas y simulaciones de carrera para adaptarse a las condiciones climáticas que enfrentarán en junio.

La expectativa para este 2026 apunta a una nutrida participación de atletas provenientes de distintos estados del país, así como corredores internacionales atraídos por la fama de una prueba distinta a las tradicionales rutas de montaña o altimetría.

Aquí no hay grandes ascensos ni climas templados: el verdadero desafío es sostener el ritmo bajo un entorno tropical que pone a prueba cada respiración.



Además del aspecto deportivo, el evento genera una importante movilidad económica y turística para Mérida y Progreso. Hoteles, restaurantes, servicios de transporte y comercios suelen registrar una importante actividad durante el fin de semana de la competencia, especialmente por la llegada de familias y equipos completos que acompañan a los corredores. La prueba también refleja el crecimiento de la cultura del running en Yucatán durante los últimos años. Lo que antes era considerado un deporte practicado por minorías, hoy moviliza a miles de personas que encuentran en las carreras una alternativa de salud, convivencia y superación personal.

El auge de clubes deportivos, carreras recreativas y eventos atléticos ha fortalecido una comunidad cada vez más sólida y comprometida con la activación física. Sin embargo, detrás de cada medalla existe una historia silenciosa de preparación y sacrificio.

Levantarse antes del amanecer para entrenar, soportar jornadas largas de calor, cuidar la alimentación y equilibrar trabajo, familia y deporte forman parte de la rutina de quienes estarán en la línea de salida el próximo 7 de junio.

En una época donde el sedentarismo y los problemas de salud relacionados con la falta de actividad física crecen de manera constante, competencias como el Maratón de la Marina también envían un mensaje importante sobre la disciplina y la perseverancia.

Cuando los corredores comiencen a acercarse al malecón de Progreso y aparezca el olor del mar mezclado con el cansancio acumulado, muchos descubrirán nuevamente que esta carrera no solamente se gana con piernas fuertes, sino con voluntad. Porque en Yucatán, correr en junio no es únicamente completar kilómetros: es aprender a resistir bajo uno de los climas más demandantes del país.

**Nuestro Maratón  
inicia a las 4:00 a.m.**

*Escuchamos a la comunidad  
runner y continuamos brindando  
una mejor experiencia.*

**Inscríbete**

[eventosvolare.com](http://eventosvolare.com)



RENACIMIENTO MAYA  
**YUCATÁN**  
GOBIERNO DEL ESTADO | 2034 • 2030

MARATÓN DE LA

# MARINA

2026



**42K | 21K | 5K | RELEVOS**

**DOMINGO 7 DE JUNIO**

## PUNTOS DE SALIDA

- **MONUMENTO A LA PATRIA:**  
MARATÓN EN SILLA DE RUEDAS: 4:00 AM  
MARATÓN Y PRIMER RELEVO: 4:02 AM
- **PUENTE DE KOMCHÉN:**  
MEDIO MARATÓN 5:30 AM
- **MUSEO DEL METEORITO (PROGRESO)**  
CARRERA 5K 6:20 AM

# LA POTENCIA DE UNIR MENTE Y ALMA

Los maestros más antiguos conocían como lograr un destello de la unión del alma con el cuerpo del ser humano; técnicas muchas de ellas cuyo secreto se ha perdido. Actualmente se le da mucho énfasis a la fuerza y potencia física, las cuales se adquieren con mayor rapidez.

Un ejemplo del poder de unir alma y cuerpo lo es el caso de este relato de esencia sobrenatural, en un ventoso monasterio en lo alto de los himalayas al norte de la India, durante el invierno de 1985, un grupo de monjes budistas tibetanos estaba sentado en silencio, asunto en la meditación. Aunque poco abrigados los monjes parecían no sentir la fría temperatura del interior, que estaba cerca de cero grados. Otro monje circulaba entre ellos, y los envolvía, uno por uno, en sábanas empapadas en agua fría.



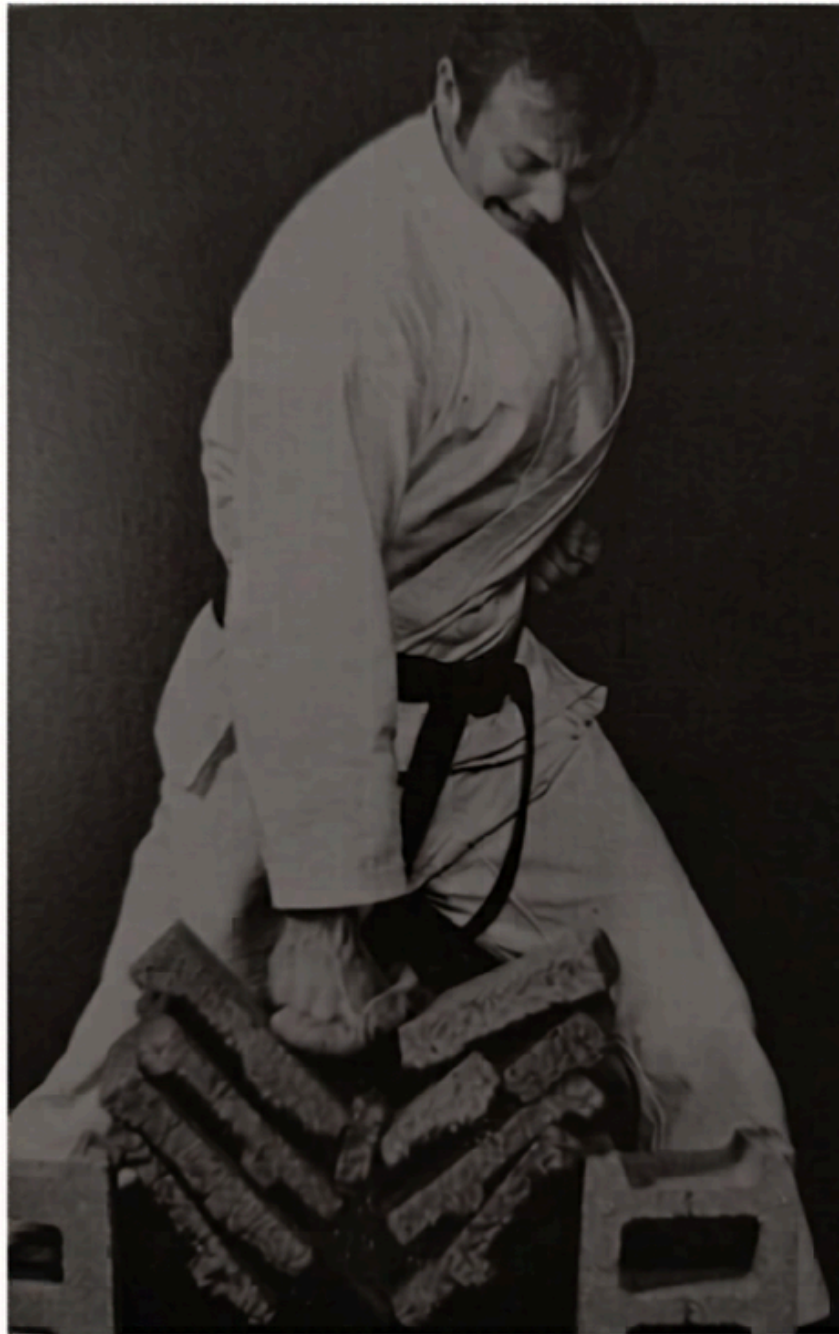
**Por David Rosales**  
**Promotor de Artes**  
**Marciales**

Unas condiciones tan extremas normalmente harían que el cuerpo entrase en estado de shock y produciría un descenso brusco de la temperatura. Si la temperatura del cuerpo bajara solo seis grados Celsius, a los pocos minutos la persona perdería la conciencia y todas las señales vitales. Sin embargo, en lugar de tiritar de frío, los monjes comienzan a sudar. Las sábanas mojadas emanan vapor, y, al cabo de una hora están totalmente secas. El asistente las reemplaza por sábanas nuevas, también empapadas en agua helada. Para entonces, los cuerpos de los monjes ya se han convertido prácticamente en hornos humanos. La segunda serie de sábanas se seca rápidamente, y lo mismo sucede con la tercera serie.

Un equipo de científicos, encabezados por Herbert Benson, cardiólogo de la Facultad de Medicina de Harvard, observaba de cerca el acontecimiento. Los monjes habían sido conectados a una serie de dispositivos médicos con objeto de averiguar cuáles eran los mecanismos fisiológicos que los habían permitido generar este extraordinario nivel de calor. Benson llevaba años explorando los efectos de la meditación sobre el cerebro y el resto del cuerpo. Se había embarcado en este ambicioso programa de investigaciones para estudiar, en los lugares más remotos del planeta.

Ese día en el Himalaya, acababa de presenciar lo "imposible" en cuanto a influencia mental se refiere. Los monjes habían usado sus cuerpos para hacer hervir agua helada con el mero poder de su pensamiento.

En oriente se sostiene que basta unir un destello del alma humana con el enero, para atravesar tablas, tabiques, y hasta bloque, incluso romper una tabla o tabique solo tocándola, ya sé, esto parece irreal, pero a lo largo de décadas he comprobado que las verdades científicas son un reflejo de las verdades espirituales.



**“ LAS VERDADES CIENTÍFICAS SON UN REFLEJO DE LAS ESPIRITUALES. ”**

# MAMÁ, TRABAJADORA... Y FUTBOLERA



Por Luz Ma. Escalante

El campo de juego se convierte en un santuario donde no son 'la jefa', 'la esposa' o 'la mamá de...', sino simplemente la delantera, la defensa o la portera.





## JUGAR FÚTBOL NO ES SOLO CORRER DETRÁS DE UN BALÓN.

Hoy, una nueva generación de mujeres está transformando las canchas locales: son las mamás futboleras de más de 35 años. Para ellas, el fútbol soccer no es solo un pasatiempo semanal, sino una declaración de independencia y una herramienta de supervivencia emocional en un mundo que les exige estar presentes en mil frentes a la vez.

Hay una imagen que pocas veces se cuenta: la de mujeres mayores que, después de cumplir con el trabajo, la casa y la crianza, se ponen los tenis, se amarran el cabello y salen corriendo a una cancha. No a ver el partido... sino a jugarlo.

Olvidate del estereotipo de la madre que solo observa desde la grada con un termo de café. Las mamás futboleras rompen con la idea de que el deporte competitivo es solo para jóvenes o para quienes "tienen tiempo". Ellas no esperan tenerlo: lo construyen. Entre horarios escolares, pendientes laborales y listas interminables, hacen un espacio para algo que también es esencial: ellas mismas.

El campo de juego se convierte en un santuario donde no son "la jefa", "la esposa" o "la mamá de...", sino simplemente la delantera, la defensa o la portera. Es un retorno a la identidad individual a través del esfuerzo físico y la amistad.

**Jugar fútbol no es solo correr detrás de un balón.**

El verdadero desafío, no comienza con el equipo rival, sino en el reloj. La logística para que una mamá llegue al partido es digna de un estratega de alto nivel. Implica coordinar agendas laborales, dejar la cena lista, supervisar tareas escolares y, a menudo, salir corriendo de la oficina para cambiarse los tacones por los zapatos de fútbol en el asiento del coche.

Este malabarismo diario es lo que hace que cada minuto en el pasto valga el doble; es un tiempo ganado a la rutina, un espacio donde el estrés de los informes y las responsabilidades del hogar se disuelven con el primer zapatazo al balón, también se reírse con otras mujeres que entienden lo que significa llegar cansada pero aún así elegir moverse.

Es recordar que el cuerpo no solo sirve para cumplir, sino también para disfrutar. En cada pase, en cada gol, hay una pequeña victoria personal.

Muchas de estas mujeres no empezaron de niñas ni de jóvenes. Algunas descubrieron el fútbol después de los 30, incluso después de los hijos. Y eso lo vuelve aún más poderoso: no se trata de talento perfecto, sino de decisión. De darse permiso de aprender, de equivocarse, de mejorar.

También hay algo profundamente inspirador en lo que transmiten a sus hijos. No con discursos, sino con ejemplo. Ven a una mamá que no se deja al final de la lista. Que se cuida, que se mueve, que se compromete con algo que le gusta. Y eso deja huella.

Claro, no es fácil. Hay días de cansancio extremo, partidos a los que se llega corriendo, culpas que aparecen sin invitación. Pero aun así, siguen. Porque entienden algo importante: cuidarse no es egoísmo, es sostenibilidad.

Las mamás futboleras no buscan aplausos. Buscan aire, energía, conexión, identidad. Y en el proceso, están cambiando una narrativa: la de que la vida después de los 35 se reduce a responsabilidades.

En el aspecto físico y social, estas jugadoras están rompiendo barreras de edad que antes parecían infranqueables. A los 35 o 40 años, o incluso más el cuerpo reclama movimiento, y el fútbol soccer ofrece una combinación perfecta de resistencia cardiovascular y fuerza que mantiene a estas mujeres en forma.

Entre pase y pase se comparten consejos de vida, se desahagan tensiones y se celebra la resiliencia femenina. Lejos de ser un acto egoísta, el hecho de que mamá juegue fútbol envía un mensaje poderoso a la familia. recargada.

Los hijos creen viendo a una mujer que persigue sus pasiones, que se levanta tras una caída y que entiende el valor de la disciplina y el trabajo en equipo.

El hogar se beneficia de una madre que regresa de la cancha con las andorfinas a tope, renovada y con la paciencia.

Las mamás futboleras de más de 35 años están reescribiendo las reglas del juego. Han demostrado que la pasión por el deporte no tiene fecha de caducidad y que se puede combinar la entrega al hogar y al trabajo con la adrenalina de un partido oficial.

Son guerreras que saben que, aunque la vida sea un partido difícil, siempre hay espacio para una jugada más, un gol más y, sobre todo, para seguir corriendo detrás de sus propios sueños.

Entre responsabilidades, cansancio y rutinas que no se detienen, ellas eligen no apagarse.

Eligen moverse, reír, competir, compartir... eligen seguir siendo más que solo lo que el día les exige. Porque ser mamá, profesionista y futbolera no es dividirse, es expandirse.

Y en cada entrenamiento, en cada partido, en cada momento que se regalan a sí mismas, están haciendo algo más grande de lo que parece: **Están Viviendo su mundo al 100.**



¡EVENTOS GRATUITOS!  
PARA TODA LA FAMILIA



**MÉRIDA**  
CONTIGO ES MEJOR  
AYUNTAMIENTO 2024-2027

**22**  
**y**  
**23**  
MAYO

LA **2026**  
**NOCHE**  
**BLANCA**

+ de 5 Km de arte y cultura

**20**  
Edición



[www.merida.gob.mx/cultura](http://www.merida.gob.mx/cultura)

**VIERNES**  
*La Víspera*

# ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO: ¿BUENO O MALO?

Este mes de mayo, sin duda, celebramos a las mamás en su día, sin embargo, las próximas nuevas mamás o mujeres embarazadas, tienen muchas dudas sobre si deben o no practicar actividad física o ejercicio durante su embarazo y es por eso que aquí te dejamos unas recomendaciones a tener en cuenta desde el punto de vista del médico del deporte.

- Toda mujer gestante sin contraindicaciones de tipo médico debería mantenerse activa físicamente durante su embarazo.
- Las mujer opción es la del ejercicio físico desarrollado dentro de un programa específico para gestantes y supervisado por un profesional; en caso contrario e adecuado contar como mínimo con el asesoramiento del citado profesional.
- Las mujeres embarazadas deben acumular al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada cada semana, con el objeto de conseguir beneficios para su salud y al mismo tiempo reducir la posibilidad de complicaciones durante la gestación.
- Esta práctica física debe ser desarrollada en (al menos) tres días por semana, aunque se importante un mínimo de actividad diaria.
- El tipo de actividades a desarrollar debería tender a la mejora de la resistencia aeróbica, la fuerza muscular leve, el equilibrio y la coordinación motriz, la flexibilidad y el trabajo del suelo pélvico.
- Aquellas gestantes que presenten mareos, náuseas o taquicardia durante el ejercicio en decóbito supino, deben evitar esta posición de trabajo.



POR DR. ANDRÉ SULUB HERRERA

**CENTRO INTEGRAL DE NUTRICIÓN,  
DEPORTE Y REHABILITACIÓN**

Lo más importante es consultar con tu médico Ginecólogo y posteriormente con tu Médico del Deporte para hacerte una evaluación pre participación y poder determinar que tipo de ejercicio y cuanto debes realizar, de forma segura, individualizada y siempre acorde a tus condiciones de salud y forma física.

**Dr. André J. Sulub Herrera:** Médico especialista en Medicina del Deporte con Maestría en Gerontología y diplomados diversos en área geronto-geriátrica.

**Nuestra nueva Ubicación:** Calle 35 num 376<sup>a</sup> x 44 Jesús Carranza, Mérida Yucatán. los invitamos a seguirnos en nuestras redes sociales:

FB: CINDER

IG: Cindermid.

Tel: 9991961117



# JESSICA GARCÍA QUIJANO SE CUELGA LA DE ORO EN RÍO DE JANEIRO

LA YUCATECA CONTRIBUYE A OBTENER EL PRIMER LUGAR POR EQUIPOS FEMENIL AL COSECHAR 8 MEDALLAS EN EL PANAMERICANO 2026, REALIZADO EN RÍO DE JANEIRO, BRASIL, EL 10 DE MAYO DE 2026.



## COSECHA DE MEDALLAS EN RÍO: EL PARA TAEKWONDO MEXICANO TRIUNFA EN EL CAMPEONATO MÍA PANAMERICANO.

La selección mexicana de para taekwondo, bajo las instrucciones de las entrenadoras **Jannet Alegría** y **María Espinoza**, logró una cosecha de 5 medallas de oro, 1 de plata y 2 bronce, en el **Campeonato Panamericano 2026**, que se realizó el domingo 10 de mayo en Brasil.

En el certamen continental, la entrenadora **María del Rosario Espinoza** Espinoza entrenadora María del Rosario Espinoza Espinoza ganó como mejor coach femenil y **Fernanda Vargas** fue reconocida como la mejor atleta femenil; además México obtuvo el primer lugar por equipos femenil, el segundo sitio en equipos varonil y el segundo lugar general del evento.

Las preseas de oro fueron para: **Claudia Romero Rodríguez** en la categoría -47 kilos; Jessica Berenice **García Quijano** en -52 kg; **Fernanda Vargas** Fernández en **+67 kg**; **Luis Mario Nájera** Vieschower en -80 kilos e **Iván Torres Pérez** en -58 kilos.

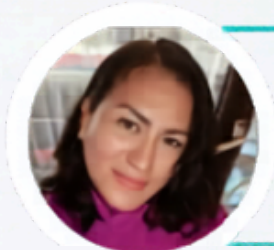
Por su parte, el sinaloense **Samuel García Inzunza** ganó la insignia de plata en -80 kg y los metales de bronce correspondieron a la debutante **Evolet Rentería Martínez** en -57 kg y Lupita Rojas Saucedo en la división de -47 kilos.

### Campeonato Panamericano Río de Janeiro, Brasil 2026

5 de oro  
1 de plata  
2 de bronce

El certamen continental con grado G-4 sumó 40 puntos en el ranking internacional a los ganadores de preseas doradas.

# HIDRATACIÓN Y RENDIMIENTO: LA CLAVE PARA ENTRENAR SEGURO EN CLIMAS CÁLIDOS



**Por MGE Rosa Gpe. Pech Pacheco**  
**Vocera Ibero Red**

La hidratación no es simplemente calmar la sed; es un pilar fundamental de la salud, especialmente cuando las temperaturas suben o cuando el ejercicio físico intenso exige el máximo de nuestro cuerpo.

En climas cálidos, nuestro organismo pierde agua y electrolitos a través de la sudoración, el principal mecanismo de enfriamiento para mantener la temperatura central.

La falta de una reposición adecuada de estos líquidos puede transformar una sesión de entrenamiento efectiva en un riesgo serio para la salud y disminuir drásticamente el rendimiento deportivo.



## Guía de Hidratación: Antes, Durante y Después

No esperes a tener sed; la sed es un mecanismo tardío que indica que ya existe cierto grado de deshidratación.

### 1. Antes del Ejercicio (Pre-hidratación)

1-2 horas antes: Bebe unos 400-600 ml de agua o bebida isotónica.

10-20 minutos antes: Ingiere otros 200-300 ml para asegurar que los músculos estén listos.

### 2. Durante el Ejercicio

Intervalos Regulares: Bebe pequeños sorbos de 150-250 ml cada 15-20 minutos.

Bebidas Isotónicas: Si el ejercicio dura más de una hora o es de alta intensidad, utiliza bebidas isotónicas que repongan electrolitos y aporten carbohidratos, especialmente en temperaturas superiores a los 30°C.

### 3. Después del Ejercicio (Rehidratación)

Reposición Rápida: Empieza a beber tan pronto como sea posible.

Cálculo de Pérdida: Un buen indicador es pesarse antes y después. Repón el 150% del peso perdido en las siguientes 6 horas.



## Consejos Prácticos para el Calor

**Evita las Horas Punta:** Entrena temprano por la mañana o al atardecer.

**Ropa Adecuada:** Usa ropa ligera, transpirable y de colores claros.

**Evita Diuréticos:** Reduce el consumo de alcohol y cafeína, ya que pueden incrementar la deshidratación.

**Observa tu Orina:** Un color claro es señal de buena hidratación; si es oscuro, necesitas más líquidos.

Y un último consejo es preparar tu propio suero natural con agua, limón, sal y un toque de miel para la energía, es infalible.

Mantenerse hidratado es la estrategia más sencilla y efectiva para mantener el rendimiento y garantizar la seguridad durante el ejercicio en verano y en climas cálidos como el de Yucatán.

## Guía de Hidratación: Antes, Durante y Después

No esperes a tener sed; la sed es un mecanismo tardío que indica que ya existe cierto grado de deshidratación.

### 1. Antes del Ejercicio (Pre-hidratación)

1-2 horas antes: Bebe unos 400-600 ml de agua o bebida isotónica.

10-20 minutos antes: Ingiere otros 200-300 ml para asegurar que los músculos estén listos.

### 2. Durante el Ejercicio

Intervalos Regulares: Bebe pequeños sorbos de 150-250 ml cada 15-20 minutos.

Bebidas Isotónicas: Si el ejercicio dura más de una hora o es de alta intensidad, utiliza bebidas isotónicas que repongan electrolitos y aporten carbohidratos, especialmente en temperaturas superiores a los 30°C.

### 3. Después del Ejercicio (Rehidratación)

Reposición Rápida: Empieza a beber tan pronto como sea posible.

Cálculo de Pérdida: Un buen indicador es pesarse antes y después. Repón el 150% del peso perdido en las siguientes 6 horas.



## Consejos Prácticos para el Calor

**Evita las Horas Punta:** Entrena temprano por la mañana o al atardecer.

**Ropa Adecuada:** Usa ropa ligera, transpirable y de colores claros.

**Evita Diuréticos:** Reduce el consumo de alcohol y cafeína, ya que pueden incrementar la deshidratación.

**Observa tu Orina:** Un color claro es señal de buena hidratación; si es oscuro, necesitas más líquidos.

Y un último consejo es preparar tu propio suero natural con agua, limón, sal y un toque de miel para la energía, es infalible.

Mantenerse hidratado es la estrategia más sencilla y efectiva para mantener el rendimiento y garantizar la seguridad durante el ejercicio en verano y en climas cálidos como el de Yucatán.

# “GUTY ESPADAS JR”

## ABRE ACADEMIA DE BOXEO EN EL CENTRO DEPORTIVO BANCARIO

Bajo los estándares del Consejo Mundial de Boxeo (CMB), el excampeón mundial Guty Espadas Jr abrió su Academia de Boxeo en el Centro Deportivo Bancario de Mérida, un espacio que no solo es para los socios del club, sino para el público en general que desee tomar clases de acondicionamiento físico, defensa personal y boxeo amateur y profesional.

Se trata de la segunda academia que abre el excampeón yucateco en la capital yucateca, dirigida a niños, jóvenes y adultos, varonil y femenino, en un programa diseñado de acuerdo con el perfil y los requerimientos de cada deportista, que serán atendidos por entrenadores calificados.

Guty Espadas Jr informó que las inscripciones de la academia están abiertas y se proponen iniciar los cursos el próximo lunes 11 de mayo, en horarios matutino y vespertino.

“El objetivo de la academia, que abrimos con el apoyo del Centro Deportivo Bancario, es fomentar el deporte y la práctica del boxeo, preparar a hombres y mujeres de todas las edades, pero, desde luego, también buscaremos formar y entrenar a prospectos para competir en torneos amateur y profesional hasta llegar, ¿por qué no?, a tener un campeón del mundo... Se vale soñar”.

“Es posible que traigamos a figuras del boxeo como Julio César Chávez, Erick ‘El Terrible’ Morales, Marco Antonio Barrera y al presidente del Consejo Mundial de Boxeo, Mauricio Sulaimán, porque la idea es sumar y apoyar el desarrollo de este deporte en Yucatán”, indicó el excampeón mundial.

“También hay planes de hacer una función de box de talla internacional, para motivar a los alumnos y al público en general que le gusta el deporte de los puños. Estamos preparando varias sorpresas con el Centro Deportivo Bancario”, afirmó.



La academia “Guty Espadas Jr-Centro Deportivo Bancario” viene a sumarse a muchas otras disciplinas que se imparten a los socios, la academia no solo está a disposición de los 15 mil socios que tiene el club, sino también para el público en general.

Los precios para los cursos varían de acuerdo con las horas de clase, el nivel del deportista y los requerimientos que tenga, pero un programa básico es de 2,200 pesos al mes.

Los interesados en tomar las clases pueden solicitar mayor información al teléfono del Club Deportivo Bancario: 9999 43-0550.

# PROTEÍNA Y PESAS: CLAVE SILENCIOSA PARA GANAR MASA MUSCULAR

En el entrenamiento con pesas no todo depende de levantar más kilos o pasar largas horas en el gimnasio. El crecimiento muscular también se construye en la alimentación, el descanso y la recuperación. Y dentro de ese proceso, la proteína juega un papel fundamental.

Cada rutina de fuerza provoca pequeñas micro-rupturas en las fibras musculares. Después del entrenamiento, el cuerpo comienza a repararlas para hacerlas más fuertes y resistentes. Para lograrlo necesita aminoácidos, componentes esenciales que se obtienen principalmente a través de la proteína.

Por ello, especialistas en nutrición deportiva consideran que un adecuado consumo proteico ayuda a favorecer el desarrollo muscular, acelerar la recuperación y mejorar el rendimiento físico.



## ¿Cuáles son sus beneficios?

Consumir suficiente proteína puede aportar varias ventajas a quienes entrenan pesas:

- Favorece el aumento de masa muscular.
- Reduce el desgaste muscular tras entrenamientos intensos.
- Ayuda a recuperar más rápido.
- Contribuye al mantenimiento de la fuerza.
- Genera mayor sensación de saciedad y ayuda al control de peso.

Además, una buena alimentación rica en proteína también puede prevenir la pérdida de músculo asociada al envejecimiento, conocida como sarcopenia.

## La proteína no hace magia

Uno de los errores más comunes es pensar que tomar suplementos por sí solo genera músculos automáticamente. La realidad es que el crecimiento muscular depende de varios factores combinados: entrenamiento constante, descanso adecuado, hidratación y alimentación balanceada.

La proteína funciona como apoyo para que el cuerpo pueda recuperarse correctamente después del esfuerzo físico, pero necesita del estímulo del entrenamiento para producir resultados.

## ¿Qué tipos de proteína existen?

La más popular es la proteína whey o de suero de leche, debido a su rápida absorción y practicidad después del entrenamiento. También existen proteínas vegetales y caseína, que suele consumirse por la noche por su absorción lenta.

Sin embargo, la base siempre debe ser la alimentación natural. Huevos, pollo, pescado, carne magra, yogurt, leche y legumbres siguen siendo excelentes fuentes de proteína de calidad.

## Más salud, más fuerza

Actualmente, el entrenamiento de fuerza ya no se relaciona únicamente con la estética. Cada vez más personas entrenan pesas para mejorar su salud, movilidad y calidad de vida.

En ese contexto, la proteína se convierte en una aliada importante para fortalecer el cuerpo y optimizar la recuperación física.

Porque al final, ganar músculo no se trata únicamente de verse mejor frente al espejo, sino de construir un cuerpo más fuerte, resistente y saludable con disciplina y constancia diaria.





La mañana del 10 de mayo de 2026 Yucatán despertó diferente. En el aeropuerto internacional de Mérida no había turistas apresurados ni despedidas rutinarias.

Había cánticos, lágrimas, banderas verdes y blancas, familias enteras abrazando una ilusión largamente postergada.

Cientos de aficionados esperaban a un grupo de jóvenes futbolistas que, apenas unas horas antes, había firmado una de las historias más conmovedoras y rebeldes del fútbol mexicano reciente.

No eran estrellas millonarias.

No llegaban escoltados por reflectores nacionales.

No venían de una franquicia poderosa.

Eran los jugadores de Deportiva Venados, un club nacido prácticamente desde la resistencia, desde las canchas lejanas y los presupuestos mínimos, que acababa de conquistar el campeonato de la Liga Premier y el derecho deportivo de ascender a la Liga de Expansión MX. Y quizá por eso la hazaña dolía y emocionaba tanto.

Porque en tiempos donde el fútbol mexicano parece cada vez más controlado por intereses económicos, certificados administrativos y decisiones de escritorio, un pequeño equipo yucateco recordó que todavía existe espacio para los sueños.

#### La batalla de Tamaché

Todo comenzó el 6 de mayo en el estadio Alonso Diego Molina, en Tamaché, al norte de Mérida. Un escenario pequeño, con capacidad apenas para 2,500 personas, muy lejos de los grandes inmuebles del fútbol profesional mexicano. Pero esa noche, el pequeño estadio latía como un gigante.

La final ante los Alacranes de Durango parecía desigual desde el inicio. El conjunto duranguense contaba con mayor presupuesto, experiencia y una estructura más sólida. Y apenas a los 24 segundos, Ernesto Aquino silenció a la tribuna con un gol temprano.

Parecía el inicio de una tragedia anunciada. Sin embargo, Deportiva Venados respondió con el carácter de los equipos que entienden que el fútbol también se juega con orgullo.

Néstor Díaz empató el partido al minuto 23 y antes del descanso apareció Francisco “El Príncipe” Castañeda para darle vuelta al marcador. El 2-1 no garantizaba nada.

Pero sí enviaba un mensaje: los yucatecos no estaban dispuestos a regalar la historia.

### **Resistir para sobrevivir**

Tres días después, en Durango, el escenario era completamente distinto. Más de 20 mil personas llenaban el estadio Francisco Zarco. El ambiente era hostil, intenso, sofocante. La presión caía desde las tribunas como un vendaval sobre un equipo acostumbrado a pelear lejos de los reflectores.

Y entonces Deportiva Venados hizo algo que también define a los campeones: Aprendió a sufrir.

El equipo renunció al protagonismo ofensivo y apostó por el orden defensivo. Dos líneas compactas, sacrificio físico, recorridos interminables y concentración absoluta. Incluso su goleador defendía en territorio propio.

### **El momento decisivo llegó al minuto 75**

Durango tuvo un penal que pudo cambiarlo todo. El estadio entero se levantó esperando el empate. Pero los nervios también juegan. El disparo terminó en las gradas y con él comenzó a derrumbarse el sueño duranguense. Deportiva Venados resistió hasta el final. El silbatazo decretó mucho más que un campeonato. Confirmó el nacimiento de una historia improbable.

### **El equipo que nació desde abajo**

La esencia de Deportiva Venados explica gran parte de su éxito. Fundado en 2014 tras la desaparición del antiguo Mérida FC, el club apostó desde sus orígenes por el talento local y las fuerzas básicas. No había dinero para fichajes espectaculares ni estructuras lujosas. Había trabajo, identidad y paciencia.

Muchos jugadores crecieron dentro del propio sistema del club. Otros combinaban entrenamientos con estudios o trabajos parciales. En un fútbol donde abundan proyectos artificiales, Deportiva Venados decidió construir comunidad. Sus colores representan la selva peninsular y el maíz, su símbolo es el venado cola blanca, ícono de Yucatán, sus futbolistas realizan clínicas gratuitas y mantienen cercanía con barrios y comunidades de Mérida y Tanché.

Esa conexión terminó convirtiéndose en algo mucho más profundo que una simple relación entre equipo y afición. Se transformó en identidad.



### El ascenso... todavía no termina

Paradójicamente, el mayor obstáculo no estuvo en la cancha. Porque en México ganar el ascenso no siempre significa ascender.

La Liga de Expansión exige estadios con capacidad mínima de 15 mil espectadores, infraestructura específica, solvencia financiera y certificaciones administrativas.

El pequeño estadio de Tamanché no cumple con esos requisitos. Por ello, la directiva analiza mudarse temporalmente al estadio Carlos Iturralde Rivero, casa de Venados FC.

Pero el proceso implica negociaciones políticas, económicas y deportivas que podrían definir el futuro del club.

Ahí aparece la gran contradicción del fútbol mexicano moderno: Un equipo puede ganarse el ascenso jugando... y perderlo en un escritorio.

### El valor de seguir soñando

Aun así, Deportiva Venados ya ganó algo imposible de medir en cifras. Le devolvió esperanza a miles de jóvenes futbolistas del sureste mexicano. Y recordó que el deporte sigue teniendo la capacidad de construir milagros colectivos.

Hace pocos años entrenaban en canchas municipales. Hoy son campeones nacionales de Liga Premier. Quizá ahí radica la verdadera grandeza de esta historia. No en el trofeo. No en el posible ascenso. No en los reflectores.

Sino en haber demostrado que incluso en un fútbol dominado por el dinero, todavía hay espacio para los equipos que juegan con el corazón. Porque mientras existan historias como la de Deportiva Venados, el fútbol mexicano seguirá teniendo razones para emocionarse.





# 54.<sup>a</sup> EDICIÓN

## CARRERA ATLÉTICA DEL MAYAB: UXMAL - MUNA

EDICIÓN DEDICADA A RAFAEL OCAMPO LARA



### INSCRIPCIONES:

- INICIANDO A PARTIR DEL **27 DE ABRIL DE 2026**
- FINALIZANDO EL **27 DE SEPTIEMBRE DE 2026** O HASTA AGOTAR EXISTENCIAS

### INSCRIPCIONES VÍA WHATSAPP:

- RHINO RUNNER: 999 970 7103
- DOÑA LULÚ: 999 160 1344
- MARIO MARAVÉ: 999 638 3374



### INSCRIPCIONES EN LÍNEA:

- [www.dashport.run](http://www.dashport.run)

### CUOTA DE RECUPERACIÓN:

**PRECIO PREVENTA: \$320MXN.**

**OFERTA PREVENTA MARAVÉ: \$220MXN SIN PLAYERA.**  
(ANTES DEL 23 DE JUNIO DE 2026).

**PRECIO NORMAL: \$370MXN.**

**OFERTA NORMAL MARAVÉ: \$270MXN SIN PLAYERA.**  
(A PARTIR DEL 23 DE JUNIO DE 2026).

# MARATHON MÉRIDA 2027

 **BANORTE**

**ENERO 10**

**42k**

**21k**

**10k**

**3k**