

LIBRE



**¡ESPAÑA
GANA
SU
SEGUNDA
ESTRELLA...
Y
TRUMP
LA CORONA!**

10



CUIDADO Y EDUCACIÓN DESDE RECIÉN NACIDOS HASTA GRADO 12

(305) 642-1000

50 CENTROS • HASTA 100% GRATIS • ÚNICOS DE 6 A.M. A 7 P.M.

AÑO 60

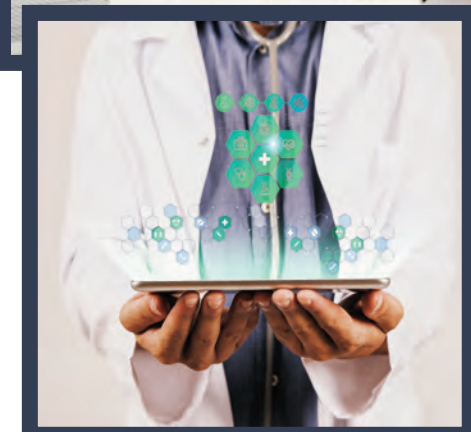
No. 2625 © 2026

Fundador: DEMETRIO PÉREZ JR.

Miami, 22 de julio de 2026

MÉDICOS Y PACIENTES EN TIEMPOS DE LA IA

La introducción de la IA en las consultas médicas está modificando la relación médico-paciente, según los especialistas. Foto: Freepik.



La entrada de la IA en las consultas médicas está generando profundas transformaciones en el sistema sanitario. Foto: Freepik.

POR DANIEL GALILEA

Uno de los procesos más transformadores que está experimentando la salud a nivel mundial es el ingreso de las nuevas tecnologías, especialmente la inteligencia artificial (IA), la cual está teniendo un creciente impacto a todos los niveles, coinciden los expertos en sistemas sanitarios.

“Y una de las transformaciones más significativas que está impulsando la entrada de la IA en las consultas médicas es el cambio en la manera en que los médicos y pacientes se relacionan”, puntualiza el doctor Jorge Pérez Hermilla, director en España de Tandem Health, compañía especializada en automatización de la documentación clínica basada en IA.

Uno de los avances más destacados en este campo son los asistentes o copilotos clínicos basados en IA, sistemas que generan documentación escrita automáticamente a partir de la conversación entre médico y paciente; aportan al profesional información incluida en las guías médicas referidas al caso que está tratando y le resumen la historia clínica del paciente, a veces basada en decenas de informes previos.

¿Cómo cambia la relación médico-

paciente con la IA? ¿Esta tecnología mejora la calidad asistencial o solo su eficiencia? ¿Qué nivel de privacidad de datos ofrece este nuevo entorno digital? ¿Dónde está el límite entre el apoyo tecnológico que aporta la inteligencia artificial y el criterio clínico del médico?

Jorge Pérez Hermilla, doctor en Medicina, máster en Ciencias Médicas y especialista en tecnologías e IA aplicadas a la salud, respondió a esos interrogantes en una entrevista.

RELACIÓN MÉDICO-PACIENTE

Paradójicamente, **“la digitalización y las crecientes necesidades de documentar lo que ocurre en consulta han introducido una barrera entre el paciente y el sanitario, generando más trabajo para el profesional, en lugar de menos”,** explica Pérez Hermilla.

Señala que **“el médico ha tenido que dedicar buena parte de su tiempo y atención a teclear, rellenar campos, pensar en cómo documentar todo lo que está ocurriendo, haciendo en muchos casos que la conversación pierda naturalidad y fluidez”.**

La llegada de los asistentes clínicos basados en IA, como Tandem Health, ha propiciado una descarga de esas labores administrativas desencadenadas por las tecnologías previas.

“Este asistente actúa como un ‘copiloto clínico’, que transcribe la conversación entre el sanitario y el paciente y genera, aplicando la IA, todo tipo de documentación clínica usando el estilo del propio profesional, que después revisa, modifica y, por último, valida el informe”, describe.

Así, **“el profesional ya no está pendiente del ordenador, sino de la persona que tiene delante. Puede escucharla mejor, hacer preguntas con más calma, fijarse en más aspectos visuales del paciente, y explicar las cosas con más claridad”,** apunta.

Cada vez más hospitales y centros de salud están incorporando herramientas de inteligencia artificial (IA) para automatizar la documentación clínica, mejorar la eficiencia y dedicar más tiempo a la asistencia. Un especialista analiza el impacto de la entrada de esta revolucionaria tecnología en la consulta médica.

“Esto hace que el paciente se sienta realmente atendido y aumente su confianza. En cierto modo, estamos recuperando una forma de ejercer la medicina mucho más cercana y humana, pero con herramientas mucho más avanzadas detrás que las de hace tres décadas”, recalca.

Señala que, paralelamente, la IA ayuda a reducir el desgaste profesional o síndrome de ‘burnout’ del médico: un agotamiento físico, emocional y mental crónico provocado por el estrés laboral prolongado y la sobrecarga de las tareas administrativas y relacionadas con la documentación clínica.

“Muchos médicos sienten que dedican una parte muy importante de su jornada a tareas que no aportan valor clínico. Cuando se introducen herramientas de IA que automatizan esa parte de su trabajo, se les devuelve tiempo y energía para centrarse en lo que realmente importa, dedicar la mejor atención de paciente, con lo cual disminuye su estrés y aumenta su satisfacción”, destaca.

CALIDAD Y EFICIENCIA ASISTENCIAL

El doctor Pérez Hermilla destaca que **“el mayor estudio de asistentes clínicos tecnológicos efectuado en Europa, y en el que participaron 1.295 profesionales sanitarios, registró una reducción del tiempo dedicado a la documentación del 29% a lo largo de aproximadamente 375.000 informes”.**

“Aunque es cierto que automatizar la documentación clínica o la gestión de información permite ahorrar tiempo, lo más interesante es lo que ocurre con el tiempo que se recupera”, declara.

“Cuando un médico deja de estar saturado por tareas administrativas cambia su forma de trabajar: tiene más margen para pensar, analizar mejor cada caso y prestar atención a detalles que antes podían pasar desapercibidos. Eso influye directamente en la calidad de la atención”, enfatiza.

“La eficiencia es el punto de partida, pero el verdadero valor está en cómo la IA permite mejorar la calidad de la atención a nivel clínico y humano de una forma bastante tangible”, sintetiza.

PRIVACIDAD DE LOS DATOS CLÍNICOS

“Cualquier solución tecnológica que entre en una consulta médica debe proteger la privacidad al paciente”, según Pérez Hermilla.

Explica que los estándares más exigentes en este campo requieren cumplir con la normativa vigente en materia de protección de

datos (la europea, en el caso de Tandem Health); contar con la certificación de que se aplican los protocolos y sistemas más avanzados en materia de ciberseguridad y operar bajo el principio de “privacidad por diseño” o PPD.

“El principio PPD implica obtener solamente el mínimo de información indispensable sobre el paciente para que la herramienta tecnológica pueda cumplir su función, sin almacenar contenidos como el audio de las consultas médicas ni recoger sistemáticamente el nombre de los pacientes”, según añade.

Para este especialista **“también es importante que un proveedor de soluciones tecnológicas sanitarias ofrezca garantías claras sobre dónde se procesan los datos, si existen transferencias internacionales fuera del país, qué uso se hace de la información clínica introducida por los profesionales, y si la solución cuenta con las certificaciones necesarias para un uso clínico seguro”.**

“La seguridad no se limita a la protección de datos; también debe cubrir la seguridad clínica. La información de un paciente no debe incorporarse automáticamente a un sistema sin control: debe ser el médico quien la revise, modifique si es necesario y la valide antes de integrarlo en la historia clínica”, destaca.

“El profesional debe mantener siempre el control, para que el paciente pueda confiar en que sus datos y su salud están protegidos”, recalca Pérez Hermilla.

EL APOYO TECNOLÓGICO Y EL CRITERIO HUMANO

“La IA está para ayudar, no para tomar decisiones. Puede organizar la información, generar borradores o facilitar mucho el trabajo del profesional, pero no tiene la capacidad de interpretar un caso clínico con el contexto necesario ni de asumir la responsabilidad de una decisión médica”, asegura.

“Por eso describimos a la IA como un ‘copiloto clínico’, que acompaña, sugiere y hace el proceso más ágil, pero teniendo en cuenta que quien lleva el control es siempre el médico”, sostiene.

“Mantener el equilibrio entre el apoyo tecnológico y el criterio humano es clave. Si la tecnología se utiliza como apoyo, puede aportar muchísimo valor. Si se intenta desplazar el criterio clínico del profesional, pierde sentido. En sanidad, ese criterio humano es absolutamente imprescindible”, concluye el doctor Jorge Pérez Hermilla.

Vigilia Mambisa lanza su voz de agradecimiento

‘LIBRE APOYÁNDONOS SIEMPRE EN NUESTRAS ARDUAS LUCHAS CUBANAS’

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

Líderes del exilio cubano y periodistas independientes de la isla unieron sus voces para destacar el apoyo permanente que el periódico **LIBRE** les ha brindado durante décadas en su lucha por la libertad y la democracia de Cuba.

“Desde que comenzamos esta incansable lucha en el exilio por la libertad de Cuba, siempre hemos contado con el apoyo incondicional del periódico **LIBRE**, que ha creído en nosotros y en nuestro anhelo de alcanzar la libertad política para la isla”, afirmó Miguel Saavedra, presidente de Vigilia Mambisa.

“Sus páginas han recogido toda nuestra batalla en el exilio, documentando las numerosas manifestaciones en las que hemos salido a las calles para protestar y exigir que el régimen abandone el poder, de modo que el pueblo cubano pueda disfrutar plenamente de la libertad”, añadió Saavedra.

“**LIBRE** ha apoyado a Vigilia Mambisa desde su fundación, en 1979. Desde entonces, este periódico ha permanecido a nuestro lado respaldando una causa que, confiamos, culminará con la libertad de Cuba”, expresó.

Asimismo, destacó que “este periódico ha estado presente en los momentos más difíciles y, en numerosas ocasiones, ha enviado desde Miami un firme mensaje al régimen comunista, advirtiéndole que llegará la hora en que deberá entregar el poder para que el pueblo cubano pueda vivir en libertad”.

“Nos sentimos orgullosos de contar con un periódico dinámico y comprometido que, paso a paso, ha informado sobre todo lo que acontece dentro del exilio cubano en Miami desde que los dictadores se apoderaron de la isla”, recordó.

Saavedra calificó a **LIBRE** como “un medio patriótico que ha defendido al exilio y al pueblo cubano mediante un periodismo objetivo y desinteresado, manteniendo siempre un estrecho vínculo con quienes esperan volver a saborear las mieles de la libertad”.

También advirtió que “el régimen atraviesa su etapa final. Poco a poco ha perdido el liderazgo que alguna vez tuvo y la bancarrota económica lo ha colocado al borde de una profunda crisis política y social”.

“Nosotros seguimos en el camino correcto hacia la libertad y demostramos que permanecemos firmes



Miguel Saavedra y Oswaldo Hernández, junto a la activista Martha Vega.

comunicación ha recogido la historia de nuestra lucha y de nuestra esperanza por una Cuba libre”.

“Es el único periódico que ha registrado con todo detalle las actividades de Vigilia Mambisa y el respaldo del exilio para lograr que algún día Cuba vuelva a ser libre y soberana”, señaló Hernández, quien destacó la objetividad de **LIBRE**.

Añadió que “nuestra lucha continuará hasta el día en que los cubanos puedan salir a las calles sin miedo para gritar “¡Viva la libertad y la democracia!”, sin el temor de que sus familias sean arrestadas injustamente. Ese será el momento en que Cuba volverá a ser una nación libre y soberana”.

El periodista independiente **Yosmany Mayeta Labrada** también expresó su reconocimiento al respaldo periodístico brindado por **LIBRE**, tanto en Miami como a los periodistas y activistas dentro de Cuba, durante más de seis décadas de oposición al régimen comunista.

“Mientras existió acceso libre a internet, este periódico siempre publicó nuestras denuncias e informes sobre la represión que el régimen ejercía contra los activistas que reclamaban libertad y democracia”, aseguró Mayeta Labrada.

Finalmente, afirmó que “esta lucha no puede detenerse, y mucho menos ahora, cuando se cumple el quinto aniversario de las protestas del 11 de julio, en las que el pueblo cubano puso en serios aprietos al régimen y demostró que ya no está dispuesto a soportar más opresión ni persecución política”.



Oswaldo Hernández afirmó que **LIBRE** ha permanecido al lado del exilio cubano durante más de seis décadas de lucha contra el régimen comunista.

para, junto a Estados Unidos, contribuir al fin de esa tiranía que cada día pierde más respaldo”, sentenció.

Por su parte, Oswaldo Hernández, también dirigente de Vigilia Mambisa, afirmó que “este medio de



Miguel Saavedra reconoció que **LIBRE** ha sido uno de los pocos medios de comunicación de Miami que ha respaldado de manera constante al exilio cubano.

LIBRE www.libreonline.com Manténgase informado y opine a cada minuto a través de nuestra página web.

MIEMBRO DE: Sociedad Interamericana de Prensa (SIP).
SERVICIOS NOTICIOSOS NACIONALES E INTERNACIONALES:
 Agencia EFE, Servicios Noticiosos y Gráficos
 NEWS.COM, que incluye las agencias internacionales más reconocidas, como AP, AFP, Reuters
 y otros. Articulistas de The Washington Post.
REPORTEROS Y CORRESPONSALES EXCLUSIVOS:
 Reporteros noticiosos y gráficos exclusivos de LIBRE.
 Corresponsales propios en más de veinte ciudades, estados y países.

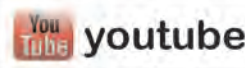
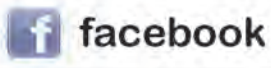
SERVICIOS NOTICIOSOS:



AP, AFP, REUTERS y otros.

LIBRE es un periódico independiente, que abona sus afiliaciones institucionales y no recibe "subvenciones" o "dádivas" de denominaciones o sectas, partidos o gobiernos locales, nacionales o foráneos que puedan dictar o comprometer sus criterios a exponer o materiales a reproducir, siendo su compromiso mayor con los suscriptores y lectores que a través de encuestas frecuentes son consultados y atendidos. Sirva esto para "transparentizar" posiciones y evitar se confundan gestos espontáneos y libres con "\$ubordinacione\$" inexistentes.

Encuéntrenos en:



VOTE en la próxima pregunta

Vote a través de: www.libreonline.com

La ciclosporiasis es una enfermedad intestinal causada por el parásito microscópico Cyclospora. Los síntomas suelen aparecer entre dos días y dos semanas después de la exposición e incluyen diarrea acuosa prolongada, calambres abdominales, náuseas, fatiga, pérdida del apetito y pérdida de peso. Aunque la infección puede tratarse con una combinación de antibióticos, sin tratamiento la enfermedad puede prolongarse durante semanas y provocar deshidratación. "Los más vulnerables son los niños pequeños, los adultos mayores y las personas con el sistema inmunológico debilitado", señaló el Dr. Dan Barouch, director del Centro de Virología e Investigación.

¿Considera conveniente dejar de consumir frutas y verduras crudas ante el riesgo de contraer una enfermedad que puede durar varias semanas y la incertidumbre sobre el origen de los contagios?

☐ Sí

☐ No



A través de su móvil puede opinar en nuestra encuesta vigente.

Vote a través de: www.libreonline.com
 Los resultados de la votación se cierran para su publicación los lunes de cada semana a las 3:00 p.m.

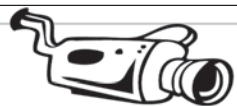
ENCUESTA "ONLINE"

Vote en: www.libreonline.com

Resultado de la última pregunta

Miami Beach puso en marcha un programa piloto de un año para enfrentar una queja que se ha vuelto cada vez más frecuente en el área de South of Fifth: el ruido excesivo de vehículos durante la noche y la madrugada. La iniciativa, denominada Quiet Zone Pilot Program, busca reducir las molestias provocadas por motores acelerados, escapes modificados y música a alto volumen proveniente de automóviles en una zona donde conviven residentes, turistas, restaurantes, edificios de lujo y una intensa vida nocturna. ¿Está usted de acuerdo con ampliar los límites de este programa o replicar el modelo en otros vecindarios afectados por problemas similares de contaminación acústica?

Sí ☐ 100.00%
 No ☐ 0.00%



NOTICIAS EN VIDEO

Encuentre estas imágenes al momento en: www.libreonline.com

PRESS

Si cumples los requisitos podrás obtener tu credencial de **PRENSA**

Tú también puedes ser un Corresponsal de



Aquí darás a conocer lo que sucede en tu comunidad
 Desde cualquier lugar del mundo, mándanos tus fotos, notas, videos o reportes a: fotos@libreonline.com o a: 2700 SW 8 St. Miami, FL. 33135

ÚLTIMA HORA GRÁFICA



Véalo al instante de producirse en: www.libreonline.com

El Pentágono analiza escenarios basados en hipotéticos ataques contra Cuba

WASHINGTON, (EFE).- Planificadores del Pentágono han analizado en las últimas semanas escenarios basados en hipotéticos ataques estadounidenses sobre Cuba, según informa la cadena CBS News citando diversos funcionarios.



El Pentágono analiza escenarios basados en hipotéticos ataques contra Cuba.

Asesoramientos de este tipo son comunes y no implican que la Casa Blanca esté contemplando la posibilidad de autorizar una operación militar contra la isla, puntualizaron las mencionadas fuentes, que aseguraron que entre los posibles escenarios analizados se cuenta un asalto aéreo liderado por la 101ª División Aerotransportada del Ejército.

Estos análisis se organizan habitualmente por el Departamento de Defensa y los comandos encargados de las operaciones de combate y en ellas se examinan objetivos de la misión, número de tropas necesarias, secuenciación de acontecimientos, consideraciones logísticas o riesgos asociados.

Estas sesiones de análisis se producen en un momento en que cualquier operación contra Cuba plantearía un problema importante para el Pentágono a nivel logístico, ya que gran parte de la atención del ejército estadounidense y algunas de sus capacidades ofensivas más

valiosas ya están destinadas a otros escenarios, como Irán.

Es por ello que las fuentes consultadas por CBS News consideraron muy poco probable que Washington abogara actualmente por aprobar un ataque contra Cuba.

Estas informaciones se publican en un momento en que la vía diplomática por la que ha abogado el secretario de Estado, Marco Rubio, se encuentra estancada.

Rubio ha apostado por lograr una transición de régimen en Cuba con un nuevo Ejecutivo temporal y dispuesto a implementar reformas económicas y para ello ha activado una campaña de presión financiera con nuevas sanciones sobre el aparato militar cubano y su conglomerado GAESA.

Sin embargo, el pasado fin de semana, el secretario de Defensa aseguró que, hasta la fecha, el régimen y sus "élites corruptas" continúan negándose a reformarse.

LA VOZ DE LAS FLORES



Rev. Martín N.
Añorga (+)

Los libros son puentes de sabiduría que nos unen y nos hermanan. La lectura es ciertamente un grato encuentro con personas distantes que nos alcanzan con la esplendidez de sus mensajes. Desde hace años he venido disfrutando los libros escritos por la **Dra. Matilde L. Álvarez** y me dedico a comentar su obra, titulada “Pedazos de mi Corazón”, en la que encadena de forma magistral una sugestiva variedad de poesía y prosa.

Empieza la autora hablándonos de los secretos del mar y nos lleva con su pluma a Cuba, su patria y la nuestra. Sus palabras nos emocionan: *“vuelvo a soñar con mi tierra sin cesar, huelo a jazmines y a gardenias, oigo a canarios cantar, camino descalzo por una guardarraya y llego ante un bohío a esconderme para nunca más volver a irme”.... “cierro mis ojos y estoy en mi patria, escucho a los sinsontes cantando... cuando sueño estoy allí en mi patria, y se inunda de alegría mi alma. Voy acariciando su horizonte, oliendo a azahares y gardenias oyendo a los sinsontes felices, cantando sin parar en la mañana”.*

Matilde es una mujer cristiana que se ha enfrentado a duras pruebas en la vida y ha sabido mantener erguida su plena confianza en Dios, quien nunca está ausente de sus floridos versos. Citamos, escogido al azar, este cántico de fe: *“sería tan fácil el vivir con alegría en el corazón, mirando hacia el cielo en la noche tan llena de estrellas, mirando ese mar azul y acariciando sus cálidas arenas, aspirando el aroma de las flores que tanto nos alegran, mirando las obras del gran amor de Dios que nos rodea. ¡Sería tan fácil!”*

Matilde Álvarez nació en La Habana, obtuvo el título de Filosofía y Letras en

la Universidad capitalina y en su ya largo exilio ha logrado conquistar varios títulos académicos adicionales. Ha sobresalido de forma impresionante en el campo de la enseñanza. Posteriormente trabajó por 30 años en el Departamento de Salud y Servicios de Rehabilitación, donde llegó a desempeñarse como directora de la División de Entrenamiento. Traicionando su proverbial modestia podemos informar que durante su carrera profesional obtuvo 35 certificados de reconocimiento por sus apreciables logros, y fue honrada con 40 placas de honor por su excepcional desempeño. Todavía la recuerdan con agradecimiento y admiración sus compañeros y alumnos de la Florida International University, St. Thomas, Universidad de Miami, Miami Dade College y otras instituciones donde ejerció su liderazgo.

Otro mérito de Matilde ha sido su encomiable habilidad como conferencista en numerosos campos culturales. A pesar de sus constantes, diversas y numerosas actividades, publicó su primer libro en el mes de junio del año 2012 y éste del que hablamos hoy es el sexto. Confiamos en que desista de sus planes de guardar silencio de hoy en adelante. Tiene todavía mucho que dar y sería una decepción que nos dejara esperando.

Es muy interesante mencionar, aunque no sea totalmente, las diferentes instituciones de las cuales forma parte Matilde. Es miembro sobresaliente de Herencia Cultural Cubana, Comité Ejecutivo de la NACAE (National Association of Cultural American Education), Comité Ejecutivo de la Asociación de Escritores (PEN), Club de Escritores Cubanos en el Exilio y Fundación Padre Valera. Es además, participante y líder de las diferentes Peñas

Patrióticas que funcionan en el Exilio.

Nos gusta la forma en que se define Matilde a sí misma: *“¿Quién en realidad soy yo? La soñadora de las nubes, y entre los vientos, la que tonta cree en las hadas y en los cuentos, la que quiere ser muy buena siempre, aunque las lágrimas que vierte por ello saben a hiel y traspasan amargos tormentos”.* Más trágicamente se confiesa en estos versos: *“Soy triste canción, soy triste roca, soy la que llora en la noche negra y pretende sonreír al llegar la aurora. Tengo una infinita carga que me ahoga, necesito valor, ilusión y vida, pero hoy sólo puedo desgarrar en sollozos mi alma”.*

En otro capítulo del libro que comentamos, Matilde expresa su estado de ánimo de dramática manera y escribe estas imponentes líneas: *“tengo alas para escaparme al cielo, para conversar con las nubes, pues sé que ellas me escuchan cuando les cuento mis penas. Tengo alas en mi corazón, y corren ilusiones por mis venas, y sin embargo tengo mi corazón de tristezas lleno”.* Cincuenta y ocho años de feliz matrimonio disfrutó Matilde con su esposo Alberto, quien murió tras una larga y penosa enfermedad. No se ha repuesto Matilde del dolor que la atormenta, pero se sostiene, atadas sus manos a las de Dios. Alberto y ella nunca tuvieron hijos, siempre unidos recorrieron el mundo y disfrutaron de una bendita felicidad. Estos versos siempre me han impresionado: *“tengo mi corazón lleno de hermosos recuerdos, de las flores que recogí por infinitos senderos, de las nubes con las que compartí todos mis secretos, de las rocas y las arenas donde escondí mis sueños y aunque nadie me entienda creo ser feliz, aunque solo y sé,*

(PASA A LA PÁGINA 6)

ENTRE LÁGRIMAS Y RECUERDOS: EL ABRAZO DE LOS QUE PARTIERON

(VIENE DE LA PÁGINA 5)

que solo yo pretendo”.

Expresando su más íntimo sentimiento Matilde escribe estos versos, secretamente empapados en lágrimas: *“me dicen ahora que es una pena estar sola, y mis labios callan y no contesto, porque no me siento así, porque no estoy sola. A lo mejor bajo los ojos y al callar solo pienso que sé que están conmigo aquí, los que ya se fueron. Siento a Dios también siempre al lado de ellos. Siento a mis*

padres y a mi esposo, aquí a mi lado, que no me abandonas jamás para seguir en el sendero que me lleve a mí, junto a Dios y al lado de ellos”.

A lo largo de este extenso exilio que se ha robado los años mejores de nuestra vida siento sobre mis hombros el triste peso de la soledad. Semanalmente, en la página dedicada en nuestro semanario **LIBRE** para mencionar las defunciones, encuentro la nota luctuosa que me señala la permanente ausencia de alguien que se lleva un tramo importante de nuestra propia vida. Gracias

a Dios nunca me falta el consuelo de los que quedan para darme bellas expresiones de amor.

Matilde Álvarez, dama admirable, ha quedado apresada en una dolorosa soledad, y en mi caso ha contribuido a reafirmar mi seguridad en que la muerte no puede separarnos de las personas amadas. Titulé este trabajo **La Voz de las Flores** pensando en que mis seres amados que han partido al cielo viven perpetuamente en un espléndido jardín que les ha preparado Dios.



FOR A FREE WORLD AND A BETTER COMMUNITY
POR UN MUNDO LIBRE Y UNA COMUNIDAD MEJOR

LIBRE was founded in Miami, FL.
on July 4, 1966.

LIBRE fue fundado el 4 de julio de 1966,
en Miami, FL.

DISTRIBUTED ON WEDNESDAY

**LA EDICIÓN ESCRITA SE DISTRIBUYE
LOS MIÉRCOLES DE CADA SEMANA**

**LA EDICIÓN DIGITAL PUEDE
OBTENERSE RENOVADA
LOS MIÉRCOLES DESPUÉS DE LAS
12:00 DEL DÍA.**

**SE ENVÍA A SUSCRITORES, POR
CORREO CADA MIÉRCOLES,
a cualquier lugar del mundo.**

EL ÚNICO PERIÓDICO CUBANO LIBRE,
DE CONTENIDO Y PROYECCIÓN
LOCAL, NACIONAL E INTERNACIONAL,
CON CORRESPONSALES ESPECIALES
PROPIOS, Y UNA EDICIÓN DIGITAL EN:

www.libreonline.com

SERVICIOS NOTICIOSOS Y AFILIACIONES EN PÁG. 4

CONTACT US



CONTÁCTENOS

PUBLISHER - DIRECTOR
Demetrio J. Pérez

FOUNDER - FUNDADOR:
Demetrio Pérez, Jr.

2700 SW 8 St., Miami, Florida 33135
Tel: (305) 642-1000
Fax: (305) 649-2767

Digital edition / Edición digital diaria:
www.libreonline.com

Electronic mail / Correo electrónico:
main@libreonline.com

Information about subscriptions on page 26
Para suscripciones ver página 26

For advertising, please call
Para contratar publicidad y anuncios:
(305) 642-1000
English: (305) 643-4889

LIBRE

ISSN 1097-718X



WRITE TO US / ESCRÍBANOS

Your opinion and point of view are welcome.
You may reach us via e-mail: main@libreonline.com

Sus opiniones y puntos de vista son bienvenidos.
Puede enviarlos por correo electrónico a main@libreonline.com

EDITORIAL POLICY

To safeguard the credibility of this publication, we adhere to the following policy:

LIBRE is an independent publication that is published in print and online. Its online edition, www.libreonline.com, is updated in real-time. The opinions expressed herein are those of the writer of each item and may not necessarily be representative of the newspaper's editorial position. Editorials are published in the "Criterios" section. LIBRE is not responsible for typographical errors.

No one acting on LIBRE's behalf is authorized to solicit or accept tickets to banquets, events or activities. Reporters are forbidden from soliciting contributions from, or proposing to sell anything to the subject of their coverage. Any violation of these norms must be brought to the attention of the newspaper's administration.

Photos, essays, messages or content of any type that is submitted to LIBRE will become the property of LIBRE and will not be returned.

LIBRE is committed to freedom of speech. Anyone who wishes to express an opinion about an editorial column in a civilized manner is welcome to do so.

All content, in both print and digital formats, is copyrighted and may not be republished or transmitted without the express, written consent of LIBRE. Violations of this restriction will be prosecuted to the fullest extent permissible under applicable laws.

POLÍTICA EDITORIAL DE LIBRE

A fin de continuar velando por la credibilidad de esta publicación, queremos aclarar lo siguiente:

LIBRE es una publicación independiente que cuenta además con una edición digital que se renueva diariamente: www.libreonline.com. Las opiniones expresadas por quienes aquí escriben no necesariamente representan el criterio de la empresa editora. Nuestras opiniones editoriales aparecen bajo Criterios. No somos responsables por errores tipográficos que aquí encuentren.

Ninguna persona en nombre de LIBRE está autorizada a aceptar, solicitar o recibir boletos para banquetes, actos u otras actividades. Tampoco reconocemos el compromiso de devolución de fotos, artículos o mensajes enviados a este periódico. No es aceptable proponer a un entrevistado la compra de cualquier producto, que en definitiva compromete la integridad del reportaje. Agradecemos su notificación.

Reconociendo la más legítima libertad de expresión, brindamos espacio de réplica, a quienes discrepen civilizadamente de las opiniones y criterios aquí publicados.

Los derechos de autoría y publicación de todo el material de LIBRE están debidamente protegidos. Queda terminantemente prohibida la parcial o total reproducción de todo el contenido aquí publicado, tanto en la edición escrita como en la digital <http://www.libreonline.com/> lo cual requiere la autorización expresa y escrita de la dirección de LIBRE. Quienes violen o ignoren estas reglas serán sometidos a los procedimientos legales correspondientes.

7 días/24 horas... www.libreonline.com... con noticias, TV y fotos al momento



EL PERIÓDICO DE LOS CUBANOS EXILIADOS Y SUS AMIGOS AMANTES DE LA LIBERTAD

SOMOS CAUSA E INSTITUCIÓN PARA SERVIR LAS LIBERTADES Y DEMOCRACIAS EN EL MUNDO, NO PARA SERVIRNOS DE ELLAS

OPINIONES



Rev. Martín N. Añorga (†)

5

Los libros son puentes de sabiduría que nos unen y nos hermanan. La lectura es ciertamente un grato encuentro con personas distantes que nos alcanzan con la esplendidez de sus mensajes. Desde hace años he venido disfrutando los libros escritos por la Dra. Matilde L. Álvarez y...

11

A estas alturas hay que ser muy ingenuo para imaginar que un grupito de zarrapastrosos hubiera podido, por sí solo, adueñarse de un país e implementar un sistema de inteligencia y contrainteligencia sin ayuda externa.

Muchísimos años antes de 1959, la Internacional...



Esteban Fernández Roig Jr.

32



Dr. Daniel Pedreira

Desde Jacksonville, Florida, nos llegó la triste noticia del fallecimiento de la legendaria prima ballerina y profesora de ballet cubana Dulce Anaya. Dulce Esperanza Wohner Ventayol de Vega nació el 26 de diciembre de 1931 (o 1933) en Rancho Boyeros, Cuba. Su formación artística comenzó en la prestigiosa academia de la Sociedad Pro Arte...

COLABORADORES



Aristides Pumariaga M.
CARICATURAS



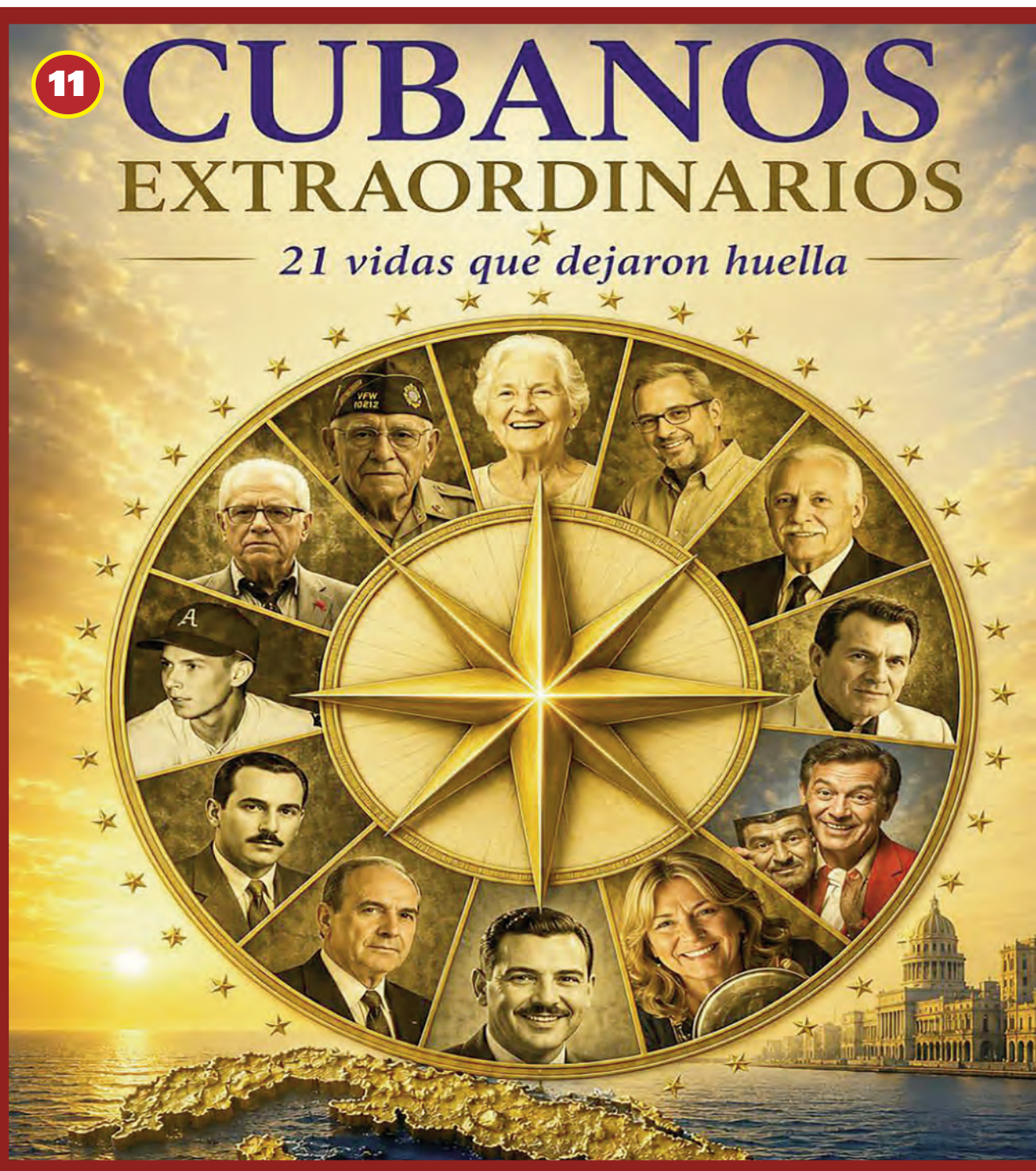
Germán Acero E.
REPORTERO

ESPECIALES DE **LIBRE** EN ESTA EDICIÓN

11

CUBANOS EXTRAORDINARIOS

21 vidas que dejaron huella



COLUMNISTAS Y CORRESPONSALES DE **LIBRE**



José A. Albertini



Enrique Ros (†)



Álvaro J. Álvarez



Evelyn Linares



José "Chamby" Campos

¡JUNTARSE ES LA PALABRA DE ORDEN!... SUSCRÍBASE AL (305) 642-1000 O POR EL CUPÓN EN LA PÁGINA 26.



MEMORIA CONSTANTE

RELATOS VERÍDICOS



Imagen de la portada: *Campanario Iglesia de la Divina Pastora. Santa Clara, Cuba (1999)* de Salvador Martínez. Óleo sobre lienzo.

POR J. A. ALBERTINI, ESPECIAL PARA LIBRE

QUEMA DE PERIÓDICOS, REVISTAS Y LIBROS

Cumplido el mandato presidencial en las elecciones modélicas de 1944, Carlos Saladrigas Zayas, que bajo las banderas de la “Coalición Socialista Popular” hubiese sido el sucesor de Fulgencio Batista, resultó derrotado por el Dr. Ramón Grau San Martín, líder del “Partido Revolucionario Cubano” (Auténtico).

Los dos consecutivos mandatos auténticos, Grau San Martín y Prío Socarrás, como al inicio adelanté, bajo el lema de: “Cuba para los cubanos”, en 1948, clausuraron la emisora *La Mil Diez*, liberaron al movimiento obrero del control marxista y en 1950, por cierto tiempo, prohibieron la circulación del periódico *HOY*, otrora *Noticias de Hoy*. O sea la “luna de miel”, que los comunistas criollos mantuvieron con Batista, llegaba a su fin. No obstante, la semilla, de la utopía marxista, quedaba plantada.

El históricamente injustificado golpe de estado, perpetrado por el general Fulgencio Batista el 10 de marzo de 1952, secundado por un grupo de militares y civiles, ansiosos de poder, a menos de tres meses de las elecciones presidenciales para elegir un nuevo mandatario constitucional, hizo que los cabecillas del PSP corrieran, pensando reverdecir el pasado reciente, a entrevistar-

se con Batista.

La memoria, sobre todo oral, de testigos del encuentro, narra que Batista fue sumamente cortés con los visitantes, pero de manera clara y directa les dijo: “Las cosas han cambiado. La Segunda Guerra Mundial ha terminado. La Unión Soviética ya no es aliada de los Estados Unidos y se ha cogido media Europa. En Asia los triunfantes comunistas chinos están metidos en la guerra de Corea y la apodada Guerra Fría ha polarizado al mundo. O estás con los rusos o con los norteamericanos”. Hizo una pausa y en tono justificativo dijo: “Los americanos reconocieron, casi de inmediato, mi gobierno... ¿Comprenden...?”.

Un detalle, poco conocido, fue que en círculos intelectuales y políticos muy selectos, se barajó la posibilidad que Estados Unidos le diera rápido visto bueno al golpe de estado, porque temían que en los comicios inminentes, pautados para el 1 de junio de 1952, el Partido del Pueblo Cubano (Ortodoxo) fuese el vencedor. Se sabía que el fundador de la ortodoxia y aspirante presidencial, el populista Eduardo Chibás, era un demócrata de ideas extremas, pero antes de su suicidio (5 de agosto de 1951) y luego de

Uno no puede ponerse del lado de quienes hacen la historia, sino al servicio de quienes la padecen.
Albert Camus.

haber sido sustituido, a causa del trágico deceso, por el Dr. Roberto Agramonte, para llenar la vacante, muchos activistas del PSP, habían penetrado en la agrupación. Así, de cierta manera quedó demostrado por la afluencia de jóvenes de cobertura ortodoxa, incluyendo al propio Fidel Castro, que apenas consumado el cuartelazo batistiano, se sumaron al proyecto de secretas intenciones totalitarias que salió a la luz, el 26 de julio de 1953, con el cruento asalto al Cuartel Moncada de Santiago de Cuba.

Por cierto, acción armada que la dirigencia visible del PSP se apresuró a condenar en declaración pública cuyo meollo decía: “Actividades aventureras de la oposición burguesa”.

Se impone aclarar que la mayoría de la generación, de jóvenes ortodoxos y de otras agrupaciones que lucharon contra la dictadura de Batista estaba imbuida de sanos ideales democráticos y nacionalistas.

(CONTINUARÁ LA SEMANA PRÓXIMA)



Todos los centros LINCOLN-MARTÍ disponen de distintos tipos de programas de ayuda

LA MAYORÍA DE NUESTROS SERVICIOS SON GRATUITOS

**Si en algún centro no le brindan la debida orientación, favor dirigirse al
(305) 642-1000 Extensión 0,
o por correo electrónico a: main@lincoln-marti.com**

CUIDADO DE NIÑOS O VPK

Si está interesado en recibir ayuda para becas o vales de cuidado infantil o VPK, envíe una solicitud a la División de Aprendizaje Temprano de Florida en el siguiente sitio web:

<https://familyservices.floridaeearlylearning.com/Account/logon>

Si desea ver la información en español, puede escoger el idioma en una caja blanca que está en la esquina superior a la izquierda de la página. Haga clic en la caja y escoja "Spanish" del menú. Después vaya al enlace "haga clic aquí" en la página para crear una cuenta. Ingrese su dirección de correo electrónico y el personal de la agencia se comunicará con usted con más información.

K-12

Si está interesado en solicitar una beca escolar para los grados Kinder a 12^{mo}, envíe una solicitud a Step Up for Students en el siguiente sitio web:

<https://www.stepupforstudents.org/scholarships/scholarships-for-private-school/apply/>

Si desea ver la información en español, puede escoger el idioma en una caja negra que está en la esquina superior a la derecha de la página. Haga clic en "Aplicar Ahora" para hacer su solicitud.

LEJOS DE SER PROHIBITIVOS ECONÓMICAMENTE... TODO ACCESIBLE PARA SERVIRLES.



**VPK GRATIS para niños de 4 años de edad
de 9 a 12 del día o de 1 a 4 de la tarde
ALMUERZO CALIENTE GRATIS PARA AMBOS HORARIOS**

TRUMP E INFANTINO ENTREGAN LA COPA MUNDIAL 2026 A UNA ESPAÑA EXTASIADA EN NUEVA YORK

EAST RUTHERFORD (EE.UU.), (EFE). El presidente estadounidense, **Donald Trump**, y el de la FIFA, **Gianni Infantino**, entregaron la **Copa Mundial de 2026 a una selección española extasiada y que cumplió su sueño de la segunda estrella.**

Los de Luis de la Fuente levantaron el ansiado trofeo de oro cuando ya caía el sol en el estadio de Nueva York/Nueva Jersey frente a 80.000 espectadores, una multitud de personalidades y con la presencia de los **Reyes de España** y el presidente del Gobierno español, **Pedro Sánchez.**

Rodri Hernández, capitán del equipo, recibió el trofeo de manos de **Trump e Infantino**. El presidente estadounidense saludó a los jugadores españoles y salió del encuadre hasta cuando los españoles levantaron el trofeo.

Los jugadores celebraron y bailaron en el escenario del estadio junto al **rey Felipe VI**, la **reina Letizia**, la **princesa Leonor** y la **infanta Sofía.**

El mayor espectáculo deportivo del mundo y el más largo de la historia puso fin a 45 días y a 104 partidos entre

48 naciones, entre los que emergió vencedora una España que solo encajó un gol en todo el torneo.

Un gol de **Ferrán Torres** al comienzo de la segunda parte de la prórroga sentenció a una Argentina que jugó con 10 desde el minuto 93.

Trump e Infantino ingresaron al estadio acompañados de la presidenta mexicana, **Claudia Sheinbaum**, y el primer ministro canadiense, **Mark Carney.**

Sergio Ramos, campeón del mundo en 2010, se encargó de llevar el trofeo al escenario entre los guiños de complicidad con "la Roja".

El defensa central español **Pau Cubarsí** ganó el mejor jugador joven del torneo, mientras que **Unai Simón** recibió el guante de oro de manos de Mark Carney.

El jugador del torneo fue **Rodri**, que recibió el galardón de manos de Sheinbaum ante un apenado **Lionel Messi**, que no pudo retirarse con otro Mundial ganado y tampoco consiguió superar como goleador del torneo al francés **Kylian Mbappé.**

CAZADORES DE TESOROS HALLAN LINGOTE DE PLATA DE GALEÓN ESPAÑOL HUNDIDO EN FLORIDA EN 1622

MIAMI (EE. UU.), (EFE).— Cazadores de tesoros estadounidenses encontraron una barra de plata de más de 10 kilogramos en el sitio en Florida donde se hundió el galeón español Nuestra Señora de Atocha en 1622, el primer hallazgo en el lugar desde 1999 y uno de los "más significativos", según afirmaron.

La organización **Mel Fisher's Shipwreck Expeditions** (Expediciones de naufragios de Mel Fisher) reportó el hallazgo del lingote de plata frente a las costas de Cayo Hueso (Key West) en Florida, el punto más al sur de Estados Unidos continental.

La agrupación, conocida por descubrir en 1985 el tesoro principal del galeón español que se hundió con un cargamento de oro, plata y otros metales preciosos tras un huracán, resaltó que el descubrimiento muestra que aún hay más tesoros por encontrar en el sitio.

"Esta recuperación representa mucho más que un simple artefacto. Es una conexión tangible con uno de los naufragios más famosos de la historia y un recordatorio de que la búsqueda que Mel Fisher comenzó hace más de medio siglo continúa hoy en día", indicó en un aviso en su página web.

El naufragio del galeón de Nuestra Señora de Atocha es uno de los más llamativos para los

cazadores de tesoros, pues volvía de América a España con 24 toneladas de plata repartidas en 1.038 lingotes, 582 lingotes de cobre y 125 barras y discos de oro, según el Museo Marítimo de Mel Fisher en Cayo Hueso.

El buque, que se hundió con 265 personas a bordo y dejó solo cinco sobrevivientes, también transportaba 350 cofres de aïl, 525 fardos de tabaco, 20 cañones de bronce y más de 500 kilogramos de vajilla de plata labrada.

El cazador de tesoros Mel Fisher, fallecido en 1998, comenzó en 1969 la búsqueda de las riquezas del galeón.

Ahora, la búsqueda la continúan el capitán **Drake Nicholas** y el buzo principal **Blake Baker**, quienes creen que en el área donde se recuperó el último lingote de plata la tripulación identificó "varios objetivos prometedoros adicionales", incluyendo otro galeón hundido, el Santa Margarita.

"Los registros históricos indican que aún permanecen tesoros significativos en los lugares de los naufragios del Atocha y el Santa Margarita, incluyendo miles de monedas de plata, cientos de lingotes de plata, artefactos de oro, joyas y esmeraldas procedentes de las legendarias minas de Muzo en Colombia", aseguró el equipo.

LA EDUCACIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA: CONSTRUYENDO LAS BASES PARA UN FUTURO EXITOSO

Los primeros años de vida representan una de las etapas más importantes del desarrollo humano. Durante este período, los niños desarrollan habilidades cognitivas, sociales, emocionales, físicas y de lenguaje que servirán como base para su aprendizaje y éxito futuro.

Un centro de educación infantil de calidad brinda un ambiente seguro, afectuoso y estimulante donde los niños aprenden mediante el juego, la exploración, la lectura, el arte y experiencias significativas. Estas oportunidades fortalecen su creatividad, autonomía, confianza y capacidad para resolver problemas.

Las maestras de la primera infancia desempeñan un papel fundamental en este proceso. Con preparación profesional, dedicación y vocación, promueven un ambiente de respeto,

inclusión y aprendizaje, atendiendo las necesidades individuales de cada niño y trabajando en alianza con las familias para favorecer su desarrollo integral.

La participación de los padres fortalece el trabajo educativo. Cuando la familia y el centro educativo colaboran de manera constante, los niños desarrollan mayor seguridad, mejores habilidades sociales y una actitud positiva hacia el aprendizaje.

Invertir en la educación temprana es invertir en el futuro. Cada experiencia de aprendizaje contribuye a formar niños responsables, creativos, seguros de sí mismos y preparados para convertirse en ciudadanos que aporten positivamente a la sociedad.

*Graciela Proenza
Miami, Fl.*



HIRING EMPLEOS

HIRING

KINDERGARTEN INSTRUCTIONAL 1ST GRADE INSTRUCTIONAL FIFTH GRADE INSTRUCTIONAL

CENTRO OSCEOLA CAMPUS - KISSIMMEE
 Resúmenes a: (305) 649-2767 fax empleos@lincoln-marti.com

MAESTROS PARA ESCUELAS Y "DAY CARE"
*** CHOFERES DE ÓMNIBUS ESCOLARES**

- Para enseñanza Inglés (K-12) con dominio absoluto
- Bienvenidos profesionales extranjeros
- Auxiliar de Contabilidad con probada experiencia

PARA 50 CENTROS / 50 LOCATIONS
 Resúmenes a: (305) 649-2767 fax empleos@lincoln-marti.com

(305) 642-1000 • (407) 530-5000

Abiertos de 6 am a 7 pm de lunes a viernes.
From 6 am to 7 pm from Monday through Friday.

EL MAYOR GENERAL OSVALDO SÁNCHEZ



Esteban Fernández Roig Jr.

A estas alturas hay que ser muy ingenuo para imaginar que un grupito de zarzapastrosos hubiera podido, por sí solo, adueñarse de un país e implementar un sistema de inteligencia y contrainteligencia sin ayuda externa.

Muchísimos años antes de 1959, la Internacional Comunista había puesto sus ojos en nuestra isla y conspirado para adueñarse de ella. Incluso ya había escogido al hombre idóneo para dirigir en Cuba esa sangrienta y perversa tarea.

Sí, tras la huida de Fulgencio Batista, de todas partes del mundo fueron arribando a la isla cientos y cientos de expertos en el arte de esclavizar a una nación.

Y quizás el más importante de todos fue el general cubano de la KGB, Osvaldo Sánchez.

Osvaldo Sánchez fue uno de los personajes más misteriosos y siniestros que ha dado la isla de Cuba, porque, desgraciadamente, nació en ella.

Este tipejo era nada más y nada menos que mayor general de la KGB soviética. Niño mimado de Joseph Stalin por su gigantesca y perversa labor en favor del comunismo internacional. Es decir, ¡el canalla era de

ampanga!

¿Ustedes ven lo bravucones que parecían ser el Che, Camilo, Ramiro, Almeida, Ameijeiras, Fidel y Raúl? Pues quiero que sepan que se ponían a temblar y a sudar frío ante la presencia del representante del Kremlin en toda América Latina.

Mientras ellos apenas se iniciaban en la matanza, Osvaldo llevaba muchísimos años ejerciendo como matarife a escala mundial.

No fue Carlos Rafael Rodríguez —como muchos hemos creído— quien hizo el pacto del Partido Socialista Popular con Castro en la Sierra Maestra. Fue Osvaldo Sánchez quien hizo comprender al aspirante a tirano la imperiosa necesidad de ponerse al servicio del comunismo internacional y de él en particular.

Fue Osvaldo Sánchez el auténtico creador del tenebroso G-2 cubano y uno de los grandes artífices del Ministerio del Interior.

Mientras los cubanos le echamos toda la culpa a Ramiro Valdés —que mucha tiene—, exoneramos, por absoluto desconocimiento, al verdadero arquitecto de todos los cuerpos represivos y de terror de nuestra patria.

Blas Roca, Lázaro Peña, Juan Marinello, Aníbal Escalante, Joaquín Ordoqui, Edith García Buchaca y toda la dirigencia politiquera del PSP eran solamente unos segundones, cachanchanes de Osvaldo Sánchez.

De la misma manera, Vilma Espín era simplemente una figura decorativa en la Federación de Mujeres Cubanas, mientras que quien verdaderamente cortaba el bacalao allí era la esposa de Osvaldo Sánchez, Clementina Serra.

La eminencia gris era Osvaldo Sánchez, hasta que Fidel se sintió opacado y lo asesinó, dejando claro a los soviéticos quién era, en realidad, quién mandaba en Cuba.

El día en que Castro, tres meses antes de Playa Girón, dio la orden de derribar la avioneta en la que viajaba Sánchez, comenzó la eliminación sistemática de todo aquel que le hacía sombra al egocéntrico tirano.

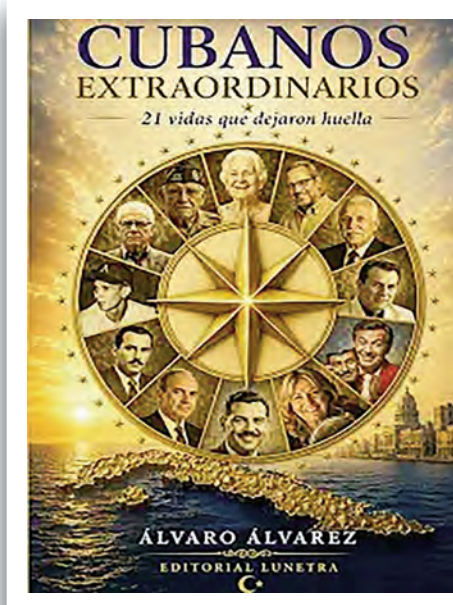
Y los rusos, los chinos y la Internacional Comunista en pleno llegaron a la conclusión de que Fidel Castro no era un obediente militante de la causa de la hoz y el martillo, sino un narcisista fidelista.

CUBANOS EXTRAORDINARIOS: 21 vidas que dejaron huella

Autor: Álvaro Álvarez Suárez. Edición en Español

Hay países que se recuerdan por sus paisajes. Otros por sus guerras. Cuba, además de su historia convulsa, puede enorgullecerse de haber dado al mundo hombres y mujeres cuya inteligencia, talento, creatividad y perseverancia trascendieron las fronteras de la isla.

Este libro reúne veintiuna semblanzas de cubanos excepcionales que, desde la ciencia, la medicina, el arte, la música, la literatura, el servicio público, la empresa y la defensa de la libertad, demostraron que el verdadero éxito no depende



Portada del libro CUBANOS EXTRAORDINARIOS: 21 vidas que dejaron huella

del lugar donde se nace, sino de la capacidad de convertir los sueños en legado.

Aquí conviven figuras reconocidas internacionalmente, como Mike Bezos y la ganadora del Latin Grammy Ángela Álvarez, junto a médicos, investigadores, artistas, religiosos, educadores, militares y profesionales cuya obra ha enriquecido a Cuba y al mundo. Cada capítulo es un homenaje a la excelencia, al esfuerzo silencioso y a esa inquebrantable voluntad de superar los límites que caracteriza a los grandes seres humanos.

Más que una colección de biografías, CUBANOS EXTRAORDINARIOS es una invitación a redescubrir una parte luminosa de la historia nacional. Es un libro que inspira, emociona y recuerda que el mayor patrimonio de un país nunca son sus recursos naturales, sino las personas capaces de transformar su tiempo con inteligencia, coraje y generosidad.

Porque las naciones también se construyen con ejemplos. Y estos veintidós cubanos son prueba de ello. Usted puede adquirir el libro en Amazon, en el link <https://a.co/d/04vhIBrDA>.

‘NO EXISTEN SUSTANCIAS MILAGROS’, LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA Y PROGRESIVA



“No existe sustancia milagro. Tenemos que entender que la obesidad es una enfermedad crónica y, además, progresiva, y un reto urgente para la Sanidad como hace años lo fue el tabaquismo”, subraya el Dr. Gontrand López Nava, médico endocrino y uno de los especialistas en endoscopia bariátrica con mayor experiencia en el tratamiento de la obesidad, en una entrevista. Foto cedida.

POR A.GONZÁLEZ MANJAVACAS

Entre la revolución de los nuevos fármacos para adelgazar y la realidad de conocer una enfermedad crónica que además es progresiva, todo pasa por entender la gravedad de la situación. “No existe sustancia milagro. Hay que saber que la obesidad es una enfermedad crónica y, además, progresiva, un reto urgente para la Sanidad como hace años lo fue el tabaquismo”, alerta el Dr. Gontrand López Nava, médico endocrino y uno de los especialistas en endoscopia bariátrica con mayor experiencia en el tratamiento de la obesidad, en una entrevista.

Actualmente, la sociedad trata el sobrepeso y la obesidad como si se tratara de un problema de estética, cuando en realidad es una patología que afecta progresivamente a la salud de todo el organismo.

Es importante señalar que estos medicamentos no son una novedad médica. Buena parte de la popularidad de estos tratamientos se ha producido “por cauces alejados del ámbito estrictamente científico, medicamentos que se han hecho muy



Alumnos del Centro de Educación Infantil y Primaria de Las Mercedes de La Laguna, durante el almuerzo en que se sirve un menú pionero del programa conjunto canario con la fruta y la verdura autóctonas como herramienta para luchar contra la obesidad infantil en el Archipiélago, donde el 45,8% de los niños de entre 6 y 9 años presentan ya exceso de peso. 2024. EFE/Ramón de la Rocha

famosos por una vía que no es médica ni científica”, afirma López Nava. Se trata de medicamentos análogos de GLP-1, fármacos que han existido desde hace mucho tiempo, que estimulan el páncreas y se usaban originalmente para la diabetes.

Su popularidad actual se debe al descubrimiento de que también actuaban sobre los mecanismos que regulan el hambre. Se vio que estos fármacos atraviesan la barrera cerebral y actúan directamente sobre la sensación de saciedad, sirviendo también para adelgazar. A partir de ese momento comenzó una expansión sin precedentes; se empezaron a comercializar para la pérdida de peso y se expandieron de la mano de toda una corriente de influencers.

Aunque son sustancias que han cambiado actualmente el tratamiento de la obesidad, no son inocuas. El resultado es inmediato, pero se tiende a recuperar el peso cuando se dejan de tomar. En efecto, la irrupción de los medicamentos agonistas del GLP-1 (péptido similar al glucagón tipo 1) —sustancias que se unen a un receptor celular y lo activan, potenciando la acción natural del cuerpo para producir una respuesta— está revolucionando la medicina actual. Estos fármacos imitan a la hormona natural que libera nuestro intestino tras comer, de modo que engañan al cuerpo para que se sienta satisfecho rápidamente y ayudan a estabilizar el azúcar en sangre.

Ante el fenómeno de los fármacos

Después de conseguir perder kilos tras una dieta, empieza la difícil tarea para no volver a recuperarlos. Todo empieza por cambiar hábitos y creencias: conocer lo que comemos, recibir apoyo psicológico aparte de incorporar el ejercicio físico, definitivamente, a nuestra vida. Porque no engordar exige mucho más que una sensación de saciedad motivada por sustancias, como nos lo explica el Dr. López-Nava, endocrino y director de la Unidad Endoscopia Bariátrica del HM de Sanchinarro: “El error más frecuente consiste en pensar que la fase de adelgazar equivale a resolver el problema”.



El tratamiento psicológico de los pacientes con obesidad es fundamental para superar una enfermedad que es crónica y progresiva y que en México sufre más del 70 % de la población adulta. EFE/Sáshenka Gutiérrez

que se han ido desarrollando recientemente, como Ozempic o Wegovy, el doctor invita a analizar este escenario con una mirada más amplia y menos condicionada por la moda. Conviene recordar su origen como medicamentos para la diabetes, popularizados debido al auge mediático en las redes sociales por gente que ha perdido peso a corto plazo. Sin embargo, advierte que a largo plazo lo más seguro es que aparezca un efecto rebote.

Para combatir la obesidad y no volver a engordar, en primer lugar hay que entender que, al ser una enfermedad crónica, no puede combatirse únicamente con un pinchazo o una inyección.

Quitar el hambre es algo complejo que pasa por saber cómo funciona este mecanismo a nivel gástrico y cerebral. El proceso va desde conocer la ansiedad asociada a la comida, las recaídas y su dimensión más humana y social, hasta la necesidad de contar con el apoyo de un nutricionista y un psicólogo para mantener el peso per-

dido si es preciso.

El especialista en endoscopia bariátrica reconoce que estos fármacos son eficaces para perder peso, pero considera que la discusión pública suele centrarse únicamente en los resultados inmediatos y olvida cuestiones esenciales. Por ejemplo, “no inofensivos”, insiste en varias ocasiones: “Además, poco se habla de que los beneficios obtenidos pueden desaparecer cuando se dejan de tomar: hay miles de pacientes y estudios que afirman que en cuanto se deja de tomar se recupera el peso”.

La razón de esto se encuentra en los mecanismos biológicos propios de nuestro organismo. “Nuestra biología nos ayuda a recuperar todo el peso perdido. Cuando hemos entrado en una forma de perder peso, el cuerpo hace unos mecanismos de autorregulación que hacen que tengamos más apetito y más aprovechamiento de la comida”, detalla el doctor.

Muchos desconocen realmente las implicaciones de iniciar este tipo de tratamientos. El mensaje clave debe ser que, si se opta por la vía de los medicamentos para adelgazar, “los va a tener que usar de por vida”, sostiene el especialista. Sin embargo, la experiencia demuestra que muchos pacientes abandonan el tratamiento porque no desean mantenerlo indefinidamente o porque experimentan efectos secundarios.

“La media son unos ocho meses y entre los problemas figuran alteraciones pancreáticas, hipoglucemias, apatía emocional, estados depresivos asociados a la recuperación del peso e incluso, en algunos casos, problemas visuales”.

(PASA A LA PÁGINA 13)

(VIENE DE LA PÁGINA 12)

Ante esto, el doctor lanza una advertencia clara: **“Hay efectos que notamos y otros que los notan nuestros órganos”**. Se trata de efectos poco frecuentes, pero el debate público debería incorporar una visión más equilibrada sobre sus beneficios y riesgos.

La experiencia clínica de López-Nava le ha llevado a una conclusión que resume buena parte de su filosofía terapéutica: para combatir la obesidad es necesario comprender cómo funciona el hambre. En este punto, el doctor diferencia el hambre que nace del estómago del que se origina en la cabeza, explicando que existen dos mecanismos distintos. **“Hay un hambre gástrico que es muy potente y un hambre cerebral”**.

El primero está relacionado estrictamente con la fisiología digestiva: cuando una persona siente hambre y come, las paredes del estómago se relajan y la sensación desaparece. El segundo responde a factores emocionales, a la ansiedad o a conductas aprendidas que son mucho más complejas. **“Acabas de cenar y sigues teniendo hambre, vuelves a comer algo más, o necesitas dulce... Ese es el hambre cerebral”**, matiza el endocrino.

Y precisamente esa diferencia explica buena parte de su trabajo en el ámbito de la endoscopia bariátrica por vía oral, un procedimiento que busca modificar temporalmente la capacidad del estómago sin necesidad de cortes ni incisiones. **“No hay que operar. Son procedimientos a través de la boca”**, aclara, precisando que **“pegamos las paredes del estómago por un tiempo para que durante ese tiempo puedas adelgazar y aprender un nuevo estilo de vida”**.

Con más de 4.000 casos tratados mediante diferentes técnicas bariátricas, López-Nava observa una característica común en buena parte de quienes llegan a su consulta: **“Todos los pacientes que ayudamos por endoscopia ya han utilizado medicamentos GLP-1. Casi todos han pasado por ahí”**. Estas técnicas permiten reducir el tamaño funcional del estómago mediante suturas internas realizadas por vía endoscópica. **“Se hacen en veinte minutos. El paciente puede marcharse a su casa recuperado”**, añade.

Lejos de plantear una confrontación entre medicamentos y procedimientos endoscópicos, el doctor defiende una visión complementaria. **“Sí usamos**

fármacos”, confirma, indicando que de hecho algunos pacientes pueden beneficiarse de apoyos farmacológicos puntuales después incluso de haber adelgazado mediante técnicas endoscópicas. No obstante, remarca que ninguna herramienta resulta suficiente por sí sola: **“Los fármacos son eficaces, pero no son inocuos. Del mismo modo, tampoco las intervenciones endoscópicas garantizan el éxito permanente”**.

Para ejemplificarlo, comparte su experiencia en consulta: **“Tengo pacientes que hicieron balón gástrico o se sometieron a endosutura, perdieron 40 kilos y después volvieron a ganar peso”**. La explicación, señala, vuelve a estar relacionada con el componente psicológico de la enfermedad. **“No es un tema solo de hambre; es de ansiedad. Son problemas complejos”**, insiste.

Como conclusión frente a las soluciones simplistas, la obesidad no puede abordarse únicamente desde el peso ni desde la capacidad de controlar el apetito durante unos meses. La parte más difícil del tratamiento pasa por cambiar hábitos, reeducar la relación con la comida y entender que no existe una sustancia milagrosa. **“Hay que abordar la obesidad desde una perspectiva integral. El error más frecuente**



Un paciente, de 43 años, antes de someterse a un bypass gástrico por vía laparoscópica para tratar su obesidad mórbida extrema incapacitante, con riesgo de infarto, por la que pesa 260 kilos, en un Hospital de Granada, abril 2023. EFE/Pepe Torres

consiste en pensar que la fase de adelgazar equivale a resolver el problema”.

Para el doctor, es imprescindible acompañar cualquier tratamiento de una profunda reeducación alimentaria y emocional: **“Debe haber un programa educacional fuerte donde al paciente se le enseñe su relación emocional con la comida, nuevos hábitos nutricionales y una relación más saludable con la alimentación”**.

La intervención de nutricionistas y psicólogos ocupa un lugar central en

este planteamiento terapéutico. Muchas conductas alimentarias tienen más relación con la ansiedad, el estrés o la búsqueda de una recompensa rápida que con una necesidad fisiológica real. El especialista hace una analogía sencilla: **“Si queremos que un paciente no tenga una manía, le educamos; pues lo mismo ocurre con la comida”**. Admite que los resultados son variables, detallando que **“tenemos pacientes que en un 80 % se reeducan, pero hay otro 20 % en el que los malos hábitos son más fuertes”**.

Y es que ninguna intervención médica puede sustituir el aprendizaje. **“Lo que no se puede sustituir ni con endoscopia, ni con sustancias, ni con intervención quirúrgica es la educación. La educación alimentaria, el apoyo psicológico y el cambio de hábitos es la parte del tratamiento que ningún medicamento puede sustituir”**, insiste con firmeza.

López-Nava trasciende incluso el ámbito estrictamente sanitario al denunciar que la sociedad sigue contemplando la obesidad, con demasiada frecuencia, como una cuestión estética. Remarca que se trata de una enfermedad que afecta progresivamente a todo el organismo: **“No es un problema estético. El cuerpo está diseñado para un determinado peso y el exceso de grasa pasa factura”**.

Las consecuencias de esta patología no se limitan a la imagen corporal. **“La grasa acumulada termina afectando al sistema cardiovascular, al metabolismo, a las articulaciones y a numerosos órganos. La grasa que nos sobra la vemos debajo de la piel, pero está afectando a todo el cuerpo por dentro. Es como un chapapote que inunda todos los órganos”**, explica el endocrino de forma gráfica.

Frente a quienes buscan soluciones inmediatas o milagrosas, el doctor concluye con una reflexión clave: **“Los medicamentos pueden ayudar y las técnicas endoscópicas también, incluso pueden complementarse entre sí pero ninguna sustituye a la parte educacional. Porque, en una enfermedad como la obesidad, la verdadera batalla no termina cuando se pierden los kilos, sino cuando se consigue mantenerlos durante toda la vida”**.



Paciente de 47 años con graves problemas de movilidad por obesidad mórbida -mide 1,59 y pesa 180 kilos-, agravada por bulimia en la Unidad de Tratamiento Integral de la Obesidad del Hospital Vall d'Hebron creada en 2008. EFE/ Enric Fontcuberta

CULTURA CUBANA
ADOLFO DOLLERO

LA PROVINCIA DE MATANZAS
Y SU EVOLUCIÓN (1919)

MATANZAS
AGRICULTURA, COMERCIO, INDUSTRIAS

(Ligero bosquejo de su evolución desde el siglo XVIII hasta 1919)

Empiezan después a trabajar las trituradoras, movidas por dos motores de unos 100 HP en conjunto.

Las trituradoras reciben la piedra enfriada desde unos aparatos colosales denominados **shear gates**, que, con el leve esfuerzo de un solo operario, abren sus enormes bocas de hierro.

Para no gastar más fuerza que la necesaria, cada departamento de la fábrica dispone de pequeños motores independientes, que trabajan solamente cuando es preciso.

Un pozo, situado a poca distancia y unido por tuberías a la planta, suministra el agua necesaria mediante un molino de viento. Inmediata al pozo se encuentra la cantera, cuyos vagones descienden sin esfuerzo y sin

tracción, aprovechando la pendiente natural del terreno.

Aunque la instalación descrita es excelente, lo más notable de la Compañía Calera es, sin duda, la calidad excepcional de su cal.

La vi extendida sobre las paredes de la fábrica. Era de una blancura, finura y uniformidad tales, que más que cal parecía yeso. Además, al apagarla produce una cantidad extraordinaria de calor y un rendimiento tan abundante como pocas veces he visto en mis múltiples viajes por el mundo.

El análisis efectuado en el Laboratorio Freyre, de La Habana, arrojó los siguientes resultados:

- Cal (CaO): 96.24 %
- Magnesia (MgO): 0.54 %

- Óxido de hierro (Fe₂O₃): 1.87 %
- Alúmina (Al₂O₃): 0.63 %
- Sílice (SiO₂): 0.63 %
- Óxido de sodio y potasio: 0.11 %
- Total: 100.00 %

Puede considerarse, por lo tanto, excepcional la reducida cantidad de impurezas que deja la cal de la mencionada compañía.

De las fundiciones de la ciudad de Matanzas, la del señor Casimiro Giscard es la más importante.

En ella pueden manejarse grandes piezas, pues la empresa cuenta con 150 metros de grúas y seis puentes grúa de 16 toneladas cada uno. Además, puede producir toda clase de maquinaria y accesorios para la industria azucarera.

Existe una fábrica de harina y gofio de maíz y de trigo, denominada **“La Locomotora”**, que funciona con vapor y que, según me informan, posee también excelente maquinaria norteamericana.

El señor Juan A. Álvarez es propietario de la mejor fábrica de licores. **“Yumuri”** se llama el establecimiento, mucho más importante de lo que generalmente se cree.

Sus marcas registradas, **“Flor de Covadonga”**, **“Escarchado de Guanábana”** y **“Licor Aliado”**, son excelentes, y las dos primeras se presentan con verdadero lujo.

(CONTINUARÁ LA SEMANA PRÓXIMA)



Donde cada niño es un *Tesoro*

Cuidado de niños | VPK Gratis | Escuelas K-12 | Becas Step Up | LincolnMarti.com

DOS HALCONES

Un rey recibió como obsequio dos pequeños halcones y los entregó al maestro de cetrería para que los entrenara.

Al cabo de unos meses, el maestro informó al rey que uno de los halcones había aprendido perfectamente, pero que el otro se comportaba de forma muy extraña. Desde el día en que llegó, no se había movido de la rama donde lo habían posado.

Al día siguiente, desde la ventana de su palacio, el monarca comprobó que el ave seguía inmóvil. Como nadie podía explicarle qué le ocurría al halcón, decidió anunciar a todo el reino que ofrecería una recompensa a quien lograra hacerlo volar.

A la mañana siguiente, el rey volvió a asomarse a la ventana y, con gran asombro, vio que el halcón surcaba el cielo.

—¿Quién ha hecho este milagro? —preguntó.

De inmediato ordenó:

—¡Tráiganlo a mi presencia!

Pocos minutos después compareció un campesino.

—¿Fuiste tú quien hizo volar al halcón? ¿Cómo lo lograste? ¿Eres acaso un mago? —le preguntó el rey.

El campesino, un poco atemorizado por la situación, respondió con humildad:

—Fue muy sencillo, Majestad. Solo corté la rama, y el halcón voló. Pareció como si, de pronto, hubiera descubierto que tenía alas.

Y tú, ¿sabes que también tienes



alas? ¿Sabes que puedes volar? ¿A qué te estás aferrando? ¿Qué es aquello de lo que no logras desprenderte? ¿Qué estás esperando para emprender el vuelo?

Nunca descubrirás nuevos horizontes si no tienes el valor de abandonar la seguridad de la orilla.

Vivimos tan limitados por nuestro pequeño mundo que llegamos a creer que es lo único que existe. En nuestra zona de confort se encuentra todo lo que conocemos y todo lo que creemos saber. Allí habitan nuestros valores, pero también nuestros miedos y nuestras limitaciones. Es el lugar de lo conocido, de lo predecible y de la rutina. Todo parece fácil porque nada cambia. Con frecuencia pensamos que esa es la única manera posible de vivir.

Sin embargo, también tenemos sueños. Deseamos alcanzar nuevas metas, buscamos oportunidades y anhelamos resultados diferentes, pero no siempre estamos dispuestos a asumir riesgos ni a

recorrer caminos difíciles. Nos resulta más cómodo conformarnos con lo que tenemos, convencidos de que esa es nuestra única posibilidad.

Ni siquiera puedes imaginar cómo cambiará tu vida cuando decidas ampliar los límites de tu zona de confort. Cuando te atrevas a correr riesgos y aceptes el desafío de caminar por senderos desconocidos, descubrirás un inmenso horizonte de oportunidades y experiencias que jamás imaginaste.

Pero permíteme decirte algo: si, como el halcón de esta historia, te resistes a volar por comodidad, por miedo, por pereza o simplemente porque ignoras la capacidad que Dios puso en ti, llegará el día en que Él enviará a alguien o permitirá alguna circunstancia que corte la rama a la que estás aferrado, esa misma rama que te mantiene prisionero de una vida vacía, monótona y sin propósito.

Suéltate. Abandónate en las manos de Dios... y vuela.

Una cortesía de LIBRE

Desde escapadas diseñadas para reducir la saturación digital hasta experiencias inmersivas que priorizan el bienestar, la conexión interior o incluso la nostalgia, las opciones turísticas ya no se miden solo en kilómetros, destinos o lugares visitados, sino que también se valoran por algo menos tangible y más personal: cómo nos hace sentir un viaje, señalan los especialistas.

TURISMO EMOCIONAL: VIAJAR PARA SENTIR



POR DANIEL GALILEA

El turismo generador de emociones o experiencial, también llamado **'emoturismo'**, está en auge, siendo una de las tendencias que emergen con más fuerza en el sector de los viajes y vacaciones.

El **'emoturista'** no solo busca disfrutar de destinos con encanto o que le ofrezcan los mejores servicios, sino también experimentar emociones únicas e inolvidables, y tener vivencias más profundas y sorprendentes que aquellas que posibilita el turismo masivo, y con las que pueda disfrutar de los pequeños detalles, aseguran los especialistas de este sector.

Para ser considerado experiencial o emocional, un viaje turístico debe **"tocar el corazón del viajero"**, ofreciéndole experiencias que permitan disfrutar con los cinco sentidos, salir de la monotonía, despertar sentimientos positivos, fortalecer la conexión emocional del viajero con el entorno natural, la naturaleza, la gastronomía y la cultura locales, puntualizan.

CONEXIÓN CON EL ENTORNO, LOS DEMÁS Y UNO MISMO

La firma de inteligencia turística Mabrian detecta un aumento global del turismo experiencial, especialmente notable en Europa, donde los países del norte del Viejo

Continente con importantes recursos paisajísticos naturales (**Islandia, Noruega, Finlandia, Eslovenia o Suiza**), están mejor posicionados para capitalizar esta nueva tendencia, mientras que **Italia, Francia y Alemania** encabezan la lista de destinos potenciales.

Según los analistas de Mabrian, las actividades o motivaciones experienciales (bienestar, estilo de vida activo, naturaleza y gastronomía) están sustituyendo a las motivaciones de viaje convencionales (arte y cultura, sol y playa, viajes en familias, ir de compras y el

ocio nocturno).

"La forma en que viajamos está cambiando constantemente. Desde las vacaciones tradicionales de sol y playa en destinos costeros y la cultura y las compras en las ciudades, hasta desconectar y descubrir experiencias donde la conexión con el entorno y nosotros mismos es clave", señalan desde Mabrian.

"Hace años se viajaba con una idea preconcebida de lo que iba a ser el viaje en general, en base a un imaginario creado a partir de referencias generadas a través de libros, películas o la televisión", explica Kiko Requena, director de marketing (CMO) de Room00 Group, plataforma especializada en hotelería urbana y alojamientos flexibles.

VIAJAR EN LA ERA DE LAS REDES SOCIALES

"Hoy en día, que vivimos en la era de las redes sociales, el viajero llega a los destinos sabiendo perfectamente lo

que va a ver y encontrar e incluso dónde debe comer, lo cual representa un cambio de paradigma muy grande", asevera Requena.

Señala que **"esto**

(PASA A LA PÁGINA 17)



Los pasajeros procuran vivir experiencias que mejoren su estado de ánimo y fomenten su bienestar

(VIENE DE LA PÁGINA 16)

sucede especialmente con los viajeros más jóvenes, que ahora buscan conectar con su destino de viaje de maneras muy diferentes, en las que la faceta experiencial y la conexión local juegan un papel importante”.

En el sector de hostelería urbana, este experto conoce casos que revelan el detallado conocimiento previo que tienen los viajeros acerca del lugar adonde se dirigen y sobre aquello que quieren o esperan encontrar allí, según explica Requena.

En este sentido, menciona el caso de un viajero, que en el mismo mes, se alojó en un ‘hostel’ (camas individuales en habitaciones compartidas) buscando un ambiente de comunidad, y a la semana siguiente lo hizo en una habitación ‘deluxe’ en un hotel boutique (alojamiento pequeño e íntimo que se caracteriza por su diseño único y un servicio altamente personalizado).

NUEVAS TECNOLOGÍAS Y EXPERIENCIAS EMOCIONANTES

Para Requena este cambio de modelo turístico, que tiende hacia lo emocional y experiencial, está impulsado “por las nuevas tecnologías y por las ganas de las personas de conectar de verdad consigo mismas, con los demás y con el entorno”.

Las pantallas de los dispositivos digitales nos enseñan el mundo, y ahora el viajero busca conocerlo a través de experiencias en las que entren en juego la piel, las emociones y los sentidos, apunta.

Respecto de cuáles son las emociones “más demandadas” en este tipo de viajes (calma, inspiración, desconexión, euforia...), Requena señala que “esto varía mucho, dependiendo del perfil de cada viajero”.

Un mismo viajero puede visitar una ciudad por ocio; poco tiempo después puede viajar por trabajo y en la siguiente ocasión puede buscar un oasis urbano para desintoxicarse de un estilo de vida digital y a menudo estresante y poco saludable, asegura.

Antes, el estilo del viaje lo definía la tipología o perfil del viajero; ahora lo definen el ‘motto’ (creencias, motivaciones, ideales o principios) de cada persona, y su ‘momentum’ (impulso psico-



Algunos ‘hostels’ urbanos, en los que el viajero puede alquilar camas individuales en habitaciones compartidas, tienen un cuidado diseño y un ambiente acogedor, que ya se aprecia al entrar a su recepción. Foto: Hostel Casa Gracia, en Barcelona, España/ Room00.

lógico y emocional) particular, según este experto.

Requena considera que estamos entrando en una etapa donde “la autenticidad pesa más que la foto”, ya que las personas buscan cada vez más “verdad” en todos los sentidos, y se están cansando de esos contenidos “perfectos” que se publican en las redes sociales, y cuyas reproducciones orgánicas (visualizaciones que una cuenta comparte de manera gratuita) están decayendo.

Las redes sociales han saturado la idea de “viaje perfecto”, enfatiza.

EL VIAJE COMO EXPRESIÓN DE IDENTIDAD

Respecto de si además de emocional y experiencial, “el turismo del futuro será más terapéutico que recreativo”, Requena no descarta esta posibilidad, pero considera que “esto dependerá de las necesidades de cada viajero”.

Consultado acerca de qué dice de nosotros la forma en la que elegimos nuestras opciones turísticas, Requena considera que hoy en día un viaje es casi una expresión de identidad personal.

“Sin duda, muchas personas consideran que sus viajes les vuelven más exclusivos, más especiales e incluso más interesantes. Hoy, no solo proyecta nuestra personalidad la forma en que hablamos, sino también adónde viajamos o cómo nos vestimos, sino también adónde viajamos y con qué objetivos”, concluye.

El ‘emoturista’ busca experimentar emociones únicas e inolvidables, y tener vivencias más profundas y sorprendentes. Foto: Luis Molinero/Magnific.



FRITZ y JOE

El Soldado de HITLER

guerrero de los alemanes”.

Conocer la mentalidad del enemigo es siempre una tarea difícil.

El laboratorio analítico por excelencia es, naturalmente, el campo de prisioneros. Pero las conclusiones obtenidas allí son contradictorias. Algunos prisioneros muestran un sorprendente servilismo y con frecuencia dicen a sus interrogadores aquello que creen que estos desean oír. Miles de otros permanecen insolentes y altaneros, y tan pronto confían en que serán bien tratados, se vuelven taciturnos.

Es, por consiguiente, un ejercicio de conjetura intentar calibrar el estado psicológico del soldado alemán que vuelve ahora —tal vez después de haber sufrido innumerables penalidades en Rusia— a la orilla del Canal de la Mancha, que vio por primera vez cuatro primaveras atrás, cuando sufría el vértigo de la hipnosis provocado por sus propias victorias y confiaba en sus más descabellados sueños. Ahora debe comprender, con amargura, que el destino no es tan constante como el doctor Goebbels le hizo creer.

Entre ejercicios, alarmas, trabajos de fortificación, patrullajes, ataques aéreos y presentimientos acerca de la tormenta venidera, este veterano ha tenido tiempo suficiente para reflexionar.

Por ejemplo, cuantos soldados alemanes hayan sobrevivido a la abortada *Blitzkrieg* (“guerra relámpago”) y contemplen ahora las filas de sus camaradas tendrán que echar necesariamente de menos los rostros de quienes marcharon con ellos al comienzo de la guerra. Unidad tras unidad, batalla tras batalla, la *Wehrmacht* ha perdido millones de aquellos soldados de primera que creían en la victoria fulminante. Los hombres de mayor edad, que cuando empezó el conflicto confiaban en que jamás serían movilizadas, están ahora en la primera línea; y casi cada escuadra, incluso en las divisiones más selectas, cuenta con escolares lampiños y hombres que han sido devueltos al combate desde los hospitales.

Que el soldado alemán está fatigado de la guerra es indudable, pero esta

**Por C. L. Sulzberger
(1944)**

afirmación resulta igualmente aplicable al veterano de cualquier ejército. Que el alemán esté dispuesto a rendirse como consecuencia de esa fatiga y de la desilusión es otra cuestión. La propaganda interna dirigida desde Berlín se ha visto obligada a tener en cuenta la evidente diferencia entre los resultados obtenidos hasta la fecha y las promesas con que comenzó la guerra. El *Landser*, aunque ahora comprende perfectamente que ya no es el héroe conquistador de sus antiguos sueños, está siendo hábilmente acondicionado para aceptar su nueva realidad.

En esencia, la mayoría de los soldados alemanes sigue convencida de que ganará esta guerra, o, al menos, de que debe ganarla para sobrevivir; lo cual, a la larga, viene a ser lo mismo. Los reclutas más jóvenes y los fanáticos nazis —entre ellos una gran proporción de cabos y sargentos— todavía tienden a mantener una sorprendente fe en la victoria.

Se les ha dicho que el frente occidental será aplastado y que, antes de que los anglosajones puedan reunir nuevas fuerzas de invasión, la fatigada Unión Soviética será eliminada de la guerra, liberando así la retaguardia alemana. La experiencia del soldado alemán no le permite confiar tanto en la victoria después de los duros golpes sufridos durante los dos últimos años. Sin embargo, se le ha repetido con tanta insistencia que Alemania aún puede arrancar la victoria del desastre que ha terminado por creer que, si no lo consigue, ese será el fin de la nación y, por tanto, también el de sus soldados.

Las buenas cualidades militares han sido un rasgo casi instintivo del carácter alemán desde los días de la batalla del bosque de Teutoburgo. Y, especialmente desde las reformas disciplinarias implantadas en Prusia por Federico el Grande, el alemán ha sido considerado uno de los mejores guerreros del mundo. En esta guerra, como en la anterior, ha demostrado que se puede confiar en él tanto para combatir con tenacidad en la defensiva como para lanzarse a la ofensiva con

sombrío entusiasmo. Eso sigue siendo tan cierto hoy como ayer.

El *Landser* medio responde con rapidez a las órdenes transmitidas por su sargento porque, después de todo, en lo que respecta a la autoridad, ese personaje, el *Herr Feldwebel* (Señor sargento), está muy cerca de Dios. Y el *Feldwebel* (sargento) suele seguir siendo un combatiente duro y completamente adoctrinado.

Las armas y el equipo del soldado alemán son de primer orden. Tiene detrás de sí excelentes piezas de artillería, grandes cantidades de temibles *Nebelwerfer* (lanzacohetes), pesados tanques Tigre y más ligeros Pantera, enormes cañones autopropulsados de asedio como el Ferdinand y toda clase de bazucas, granadas de mano y de fusil, minas y otros ingenios mortíferos.

Justamente ahora deposita una fe casi reverente en el arma secreta que, según le aseguran, hará retroceder a los Aliados en el momento decisivo.

El alemán, como bien sabe Hitler, es un individuo muy crédulo. Cuando oye decir que Japón ha preparado drásticas condiciones de paz para los Estados Unidos, lo cree; y, puesto que siempre ha pensado que el italiano no era un buen soldado, razona que quizá Alemania esté mejor sin él. Tiende, naturalmente, a creer los partes oficiales de guerra, que anuncian grandes victorias y elaboran sesudas explicaciones sobre la alta estrategia nazi.

Pero hace unas semanas un regordete soldado alemán, vestido con un uniforme en el que habrían cabido varios como él y llevando en una maleta de cartón todas sus pertenencias, incluido un reloj despertador, desertó tranquilamente hacia las líneas aliadas.

Su *Feldwebel* se cansó de él y lo envió a otra unidad. Esta, a su vez, decidió que era irremediabilmente torpe y lo devolvió al punto de partida. De modo que, con la mayor sencillez y naturalidad, decidió visitar al enemigo.

Cuando un soldado como ese hace su aparición como miembro del propio *Herrenvolk* (raza superior), puede ser una buena señal.



Cuando el Remarque de esta guerra intente describir, en el futuro, los sentimientos psicológicos del soldado alemán durante la terrible primavera de 1944, quizá escriba algo como esto:

“Cuando los Aliados abrieron el frente occidental, aunque nuestra *Wehrmacht* (las Fuerzas Armadas Alemanas de 1935 a 1945) se retiraba lentamente en el este y en el sur, el *Landser* (soldado raso) todavía pensaba que tenía posibilidades de ganar, porque creía en los milagros”.

Los alemanes del pueblo han demostrado repetidamente una notable capacidad para formar creencias sobre bases profundamente irracionales. La disciplina heredada y una fe perdurable han tendido a aislar la mente nazi de muchas conclusiones que parecerían lógicas ante el derrumbe de un sueño tras otro. A esas cualidades mentales hay que añadir un instinto nacional para las armas, es decir, lo que Heinrich Heine llamó “el brutal ardor

Frente a Frente

El Soldado YANQUI

La batalla de Francia pertenece a “*GI Joe*” (soldado raso estadounidense, o de infantería), como ha ocurrido desde que comenzó la guerra, porque el terreno que él conquista es el que decide su desenlace.

Joe no es el soldado que aparece en los carteles a todo color, de nariz griega y quijada prominente. Si lo buscamos en las películas de Hollywood, no lo encontraremos. Comparado con el héroe de las revistas, no es precisamente un galán. Es más fácil hallar a “*GI Joe*” en el mecánico llamado Dombrowski, que una vez ajustó los frenos de nuestro automóvil en el garaje de la esquina; en el dependiente de la fuente de soda de la farmacia del barrio; o en el muchacho que creció en nuestra propia casa.

Su hermano mayor, que luchó durante los peores días de las campañas de Túnez, Sicilia e Italia, puede decirnos algo de “*GI Joe*”, el hombre que pondrá fin a la guerra. Ha vivido esa experiencia. Puede hablar de Túnez, cuando la *Luftwaffe* (Fuerza Aérea Alemana) amenazaba los caminos entre Feriana y Gaísa e interrumpía el suministro de alimentos y municiones con sus bombarderos en picado Stuka.

Puede hablar del paso de Kasserine, donde los alemanes estuvieron a punto de destrozar a los ejércitos aliados en Túnez. Puede contar cómo, durante el desembarco, la confusión acompañó a los soldados bisoños; cómo se confundieron las señales y aviones de transporte aliados fueron derribados por la propia artillería antiaérea aliada. Puede hablar de las largas y encarnizadas batallas en las colinas de Italia, de Monte Pantano, donde las tropas estadounidenses, ya curtidas en combate, pagaban una cruz blanca por cada metro conquistado.

Las lecciones aprendidas en esas campañas se han convertido en el núcleo mismo de su riguroso entrenamiento. Dondequiera que *Joe* en combate, lleva consigo esas enseñanzas.

El *doughboy* (el soldado yanqui) que luchó en las operaciones preliminares que condujeron a la invasión

**Por el Sargento
Milton Lehman (1944)**

de Italia no es muy diferente del “*GI Joe*” que integra hoy las fuerzas de invasión. Es un poco mayor, porque la guerra envejece a los hombres. Ha visto mundo. Ha librado una dura y agotadora lucha contra un enemigo bien adiestrado. Aunque respeta su capacidad, lo ha derrotado y sabe que puede volver a hacerlo.

Como su hermano menor, entró en la guerra con poco odio. Mientras los expertos lo reprendían desde la comodidad de sus teorías y afirmaban que carecía del fanatismo y del deseo de matar que atribuían a los alemanes, él se ocupaba de ejercer el oficio que el Ejército le había enseñado. Si no aprendió todas las lecciones en el campo de instrucción, las aprendió en el combate. Aprendió a cavar trincheras individuales para protegerse de las granadas; a defender su posición; a localizar al enemigo; a inmovilizarlo con disparos rápidos y certeros de su fusil, y a destruirlo después. Si no desarrolló el odio que encontró en los franceses, la conciencia histórica que halló en los ingleses o la causa apasionada de los rusos, siguió luchando como un americano. ¿Y de qué otra manera podía hacerlo?

Luchó con eficacia cuando la fortuna le sonreía: persiguiendo a los alemanes por Sicilia y cerrando la tenaza sobre ellos en Cabo Bon, en Túnez. Luchó con la confianza del vencedor. Cuando la suerte le fue adversa, combatió con ferocidad; y cuando todo parecía perdido, luchó con más valentía que nunca.

Aunque no es un lingüista, puede chapurrear algo de español o de alemán aprendido en la escuela, pero casi siempre vuelve a la comodidad de su idioma natal. Su francés y su italiano no son mejores que los de su padre; sin embargo, en el uso de un lenguaje vigoroso y pintoresco no tiene rival. Will Hays quedaría escandalizado, y los lectores de los periódicos estadounidenses, por lo menos, sorprendidos si su vocabulario cotidiano pudiera reproducirse fielmente.

Tan característica como su lenguaje es su habilidad para aprovechar al

máximo cuanto posee. Los civiles que se quejan de la escasez de radios, carne o azúcar podrían aprender mucho del soldado; aunque, tal como la guerra lo ha moldeado, difícilmente sería un maestro complaciente. El derecho a conservar y proteger lo que le pertenece es, para todo GI, una regla sagrada, y ha aprendido a ejercerla con todas sus técnicas y matices.

Después de marchar por lodazales y vivir en zanjales medio inundados, alimentándose de frías raciones “C”, es un héroe cubierto de barro que piensa por sí mismo. No espera que las campañas futuras sean más fáciles ni más cómodas. Pero confía en que no tendrá que vivir para siempre dentro de una trinchera.

Pintoresco y hosco como puede parecer a veces, las críticas dirigidas contra *Joe* suelen desvanecerse ante la imagen de un harapiento “bambino” que extiende su pequeña mano pidiendo “*caramelle*” (caramelo). En Nápoles, uno de aquellos yanquis “cínicos” que meses antes criticaba a los italianos por sus extravagancias adoptó a un muchacho que había perdido una pierna y a sus padres durante el bombardeo aliado previo a la caída de la ciudad.

El soldado emprendió una campaña para conseguirle una pierna de madera. Después convenció a un médico del Cuerpo Médico del Ejército de que se la adaptara. Persuadió al cocinero de la compañía para que alimentara al niño mientras aprendía a caminar nuevamente y entregó toda su ración de chocolate y barquillos para acelerar su recuperación.

—¿Qué diablos! —explicó a sus compañeros—. Si el muchacho no puede caminar, será un mendigo más en la Vía Roma.

Sus camaradas asintieron con comprensión.

Embajador con uniforme dondequiera que va, “*GI Joe*” no siempre es un diplomático. En Inglaterra discutía e incluso llegaba a los puños con sus aliados británicos; pero en el campo de batalla, marchando junto a ellos, encontró un compañero seguro que luchaba a su lado. Después de dos intensos combates en Túnez, una



compañía estadounidense que antes había intercambiado golpes con los ingleses cambió de opinión. Una mañana, el comandante norteamericano visitó al sargento mayor británico y lo invitó a almorzar con su unidad. Al día siguiente, los yanquis aparecieron en el *vivac* inglés (campamento provisional al aire libre) para compartir el tradicional té de las cuatro.

Sin embargo, el té de los ingleses, el vino tinto de los franceses y los efusivos saludos de los italianos solo sirvieron para confirmar una convicción que nunca abandonó: que los Estados Unidos eran su patria; que esa patria era mejor que cualquier lugar de Europa, y que la guerra debía terminar cuanto antes para poder regresar al sitio que había dejado.

Ha visto demasiado para no desear, cuando la guerra termine, un mundo lo suficientemente grande para preservar la paz y una América capaz de superar el entusiasmo de las multitudes que lo recibieron en las ciudades liberadas.



Enrique Ros (+)

EL RELATO HISTÓRICO POR ENTREGA:

AÑOS CRÍTICOS: DEL CAMINO DE LA ACCIÓN AL CAMINO DEL ENTENDIMIENTO



Enrique Ros pone al descubierto la zigzagueante política del presidente Kennedy hacia Cuba que fluctuó de “una solución no comunista en Cuba, por todos los medios necesarios” hasta “el desarrollo gradual de un acuerdo con Castro”.

Ros hace una verdadera contribución a la verdad histórica al destacar -precisando hechos y nombres- los incontables esfuerzos realizados por los cubanos anticastristas, dentro y fuera de Cuba, para derrocar al tirano.

Este libro debe ser lectura imprescindible no solo para los cubanos, víctimas directas de la bárbara tiranía de Castro, sino para todos aquellos que en este planeta se preocupan por la libertad y la dignidad del ser humano.

PULSANDO EL TEMPLE DE JOHNSON (II)

Kennedy había expresado, por medio del periodista francés, que coincidía con los planteamientos contenidos en el Documento de la Sierra y que estaba dispuesto a explorar un entendimiento con Castro. Al republicar ahora ese documento, sin una razón aparente, el órgano oficial del régimen parecía enviar un mensaje a la Administración del presidente **Lyndon B. Johnson**: sobre esas mismas bases aún era posible alcanzar el entendimiento al que, según sugería La Habana, ambas partes se habían estado acercando hasta el 22 de noviembre.

Sin embargo, una cosa era el discurso y otra muy distinta los hechos.

Apenas se había secado la tinta de aquella reimpresión cuando Castro emprendía, una



Nikolái Podgorni
Ex Presidente del Presídium del Sóviet Supremo
de la URSS

vez más y discretamente, viaje hacia Moscú. Lo acompañaban Nikolái Podgorni, miembro del Presídium y secretario del Comité Central del Partido Comunista de la Unión Soviética, y Dolores Ibárruri (la Pasionaria), quienes se encontraban entonces de visita en Cuba.

Durante ese primer mes de 1964, Castro prodigó mensajes optimistas que contrastaban con la dura realidad, especialmente en materia de transporte.

Así, los días 7 y 8 de enero, el periódico Revolución destacó la compra de 400 ómnibus Leyland a Inglaterra. Sin embargo, aquello no pasaba de ser un convenio: los vehículos tardarían en llegar. La realidad inmediata era muy distinta.

(PASA A LA PÁGINA 21)

El Despojo de Derechos Laborales en la Cuba Revolucionaria

(VIENE DE LA PÁGINA 20)

Diez días después, el 16 de enero, el régimen privó a los trabajadores del transporte de las últimas garantías laborales heredadas de la Cuba prerrevolucionaria. El IV Consejo Nacional del Sindicato de Trabajadores del Transporte Terrestre:

“Aceptó, por justas, las críticas formuladas recientemente por el Primer Ministro Fidel Castro y adoptó las medidas necesarias para eliminar los males señalados por él, erradicando todos los vicios sindicalistas y liquidando otros hábitos y cuestiones negativas que todavía subsisten en los centros de trabajo del sector, así como eliminando... todo lo que signifique freno u obstáculo para el mejor desarrollo de la economía de las empresas y su rentabilidad”.

Llegarían nuevos ómnibus, pero desaparecerían conquistas laborales. El sindicalismo “revolucionario” renunciaba a todos sus derechos.

Y no fue el transporte el único sector despojado de sus conquistas. Los obreros y empleados del comercio y de las tiendas por departamentos también perdieron un beneficio obtenido tras largos años de lucha: la llamada jornada de verano, que les concedía dos tardes libres por semana durante esa temporada.

Tampoco escaparon los trabajadores bancarios. En su Asamblea Nacional acordaron aplicar la llamada racionalización del trabajo, que implicaba “aumentar en hora y media la



Lyndon B. Johnson

jornada laboral diaria, trabajar los sábados y aplicar las normas y la nueva escala salarial”.

La llamada “revolución del pueblo” iba eliminando, una tras otra, las conquistas laborales alcanzadas por los trabajadores antes de 1959. Se cumplían así las directrices expuestas por Castro en su discurso del 21 de diciembre de 1963, cuando atacó

a los Comités de Quejas de los sindicatos por su supuesto “ilusionismo” e “infantilismo revolucionario”. Durante las semanas siguientes, como quedó demostrado, los sindicatos fueron renunciando “voluntariamente” a los derechos y beneficios que tanto esfuerzo les había costado conquistar.

1964: UN AÑO QUE MAL COMIENZA

1964 había comenzado con el repentino, breve e inesperado viaje de Fidel Castro a Moscú el 10 de enero. En su ausencia, se celebraba en La Habana, sin mucha publicidad, el juicio de Marcos Rodríguez Alfonso (Marquitos), acusado de haber delatado el 20 de abril de 1957 a sus compañeros del Directorio Revolucionario. Dentro de pocas semanas, en su momento oportuno, el juicio acaparará la atención nacional.

Pero Castro, en estos primeros días del año, se siente preocupado por diversos incidentes que pueden revelar un endurecimiento de la posición norteamericana hacia Cuba luego del asesinato, apenas dos meses antes, del Presidente Kennedy. Mantiene Castro, en enero, las mismas inquietudes expresadas al periodista Jean Daniel al conocer del atentado al joven presidente norteamericano. ¿Quién, realmente, es Lyndon B. Johnson? ¿Qué control tiene sobre la CIA? ¿Cuál es su posición hacia Cuba?

(CONTINUARÁ LA SEMANA PRÓXIMA)





Donde cada niño es un *Tesoro*

Cuidado de niños | VPK Gratis | Escuelas K-12 | Becas Step Up
LincolnMarti.com

¡JUNTARSE ES LA PALABRA DE ORDEN!... SUSCRÍBASE AL (305) 642-1000 O POR EL CUPÓN EN LA PÁGINA 26.

EL CHOQUE DE LOS MUNDOS (II)

Por F. BALMER Y R. WYLIE (1934)



Tony regresó solo a la terraza. Sus sentidos estaban absortos en los más íntimos pensamientos acerca de Eva: llevaba un perfume llamado Nuit Douce. Las luces producían resplandores de oro en sus cabellos castaños rojizos. Tenía ojos negros. El bello contorno de un rostro detrás del cual, en rara compañía, estaba el instinto y profunda sutileza de una mujer, con una mente ordinariamente tan viva y honrada como la de un hombre. Todas las tremendas insignificancias que tienen significado para un hombre poseído del amor de una mujer.

Estaba meditabundo tratando de mirar a través de la noche... Antonio Drake era un atleta—esa sería la segunda observación que cualquier otro hombre hubiera hecho acerca de él. La primera había sido que él poseía ese encantador trato de que sólo poseen las personas de buen nacimiento y origen, heredado y asimilado de generaciones que le precedieron.

Con todo esto, Tony tenía la seguridad física y los gestos de quien se siente seguro de un poderío adquirido como resultado del entrenamiento deportivo. Tenía los puños delgados de un boxeador con los desarrollados hombros de un discóbolo. Sus ropas siempre parecían delicadas en comparación con su fortaleza física.

También tenía inteligencia. Sus compañeros de Universidad consideraron un detalle trivial el que fuera graduado de Harvard con magna cum laude; pero la conservadora casa estudiantil de la que más adelante formó parte, apreció el desarrollo intelectual de una persona tan sugestiva en los demás terrenos y aspectos.

Su cabeza era grande y cuadrada, y ello requería su desarrollado cuerpo, para darle adecuado y proporcional asiento. Tenía ojos azules, pelo castaño arena. Y tenía una voz bastante fuerte.

Era Tony una persona enteramente normal. Sus triunfos casi siempre sobrepasaban el average de lo normal. Pertenecía más o menos a ese tipo de joven de negocios americano en que la anterior generación descansa su fe y sus esperanzas. Eva era una naturaleza humana mucho más notable—no precisamente a causa de su belleza, sino por su brillantez intelectual, y por el entrenamiento único que en cierto sentido había recibido de su padre.

Sin embargo, no era Eva del tipo de mujeres que preferían a los “hombres intelectuales”; el intelectualismo, como tal, le

(PASA A LA PÁGINA 23)

El enigma subterráneo que inquieta a Borgan

(VIENE DE LA PÁGINA 22)

cargaba un poco. Le gustaban los hombres simpáticos, vigorosos y “anormales”. Le gustaba Tony Drake, y Tony, que lo sabía, estaba de lo más intrigado por su actitud de esta noche. Él le creyó cuando ella le explicó que su extraña actitud no era por causa de otro hombre. Entonces, ¿cuál era la causa?

Tony fue sacado de sus meditaciones y elucubraciones, por la presencia de Douglas Balcom, principal socio de su firma comercial. Su presencia allí sorprendió grandemente a Tony. No había ninguna razón para que el viejo Balcom no pudiera ir allí, si así lo deseaba; pero los demás invitados eran mucho más jóvenes que él.

Balcom, inclinándose junto a Tony, reflejaba el descontento general del día, cuando señalando hacia la ciudad, murmuró:

—En la cena. Todo el mundo está en la cena y ahora nadie se preocupa. ¿Por qué es que nadie se preocupa?

A Tony le disgustó; pero rehuyó el comentario diciendo: —Me parece que mucha gente se preocupa.

—Quiero decir que nadie que está en conocimiento se preocupa. Quiero referirme a los cuatro o cinco hombres que saben lo que está pasando... subterráneamente. Quiero referirme—particularizó el viejo Balcom—a que Juan Borgan no se preocupa. ¿Le ha visto usted hoy?

—¿Borgan? No.

—¿Ha oído usted decir si él ha comprado algo? ¿Si ha vendido algo? —No.

—Eso es—dijo Balcom pensando en alta voz por algún tiempo, mientras Tony le escuchaba. Borgan es el cuarto hombre entre los más grandes capitalistas de los Estados Unidos; y normalmente, la personalidad más activa. Él seguirá siendo el más rico si así lo quiere. Y parece que lo quiere ser. Petróleo, minas, raíles, acero, barcos, está metido en todas las formas de los negocios. Él solo es el 51 por ciento de nuestras inversiones. Según mi modo de pensar, él está en mejores y más envidiables condiciones que cualquier otro; y esto luce como un mercado—superficialmente— que hubiera sido hecho para Borgan.

Pero durante dos semanas ha parecido como si estuviera muerto. No ha hecho ninguna cosa, en ningún sentido; no ha tomado ninguna posición. Está completamente paralizado. ¿Por qué?

—Puede que esté descansando en sus posesiones.

—¿Pues tú lo sabes bien que no es así! Pero es que, además, no es Borgan solamente. Sólo hay una manera de que yo pueda explicarme todo esto; que él sepa algo de definitiva importancia que todo el resto de nosotros los mortales ignoramos. Existe algo bajo tierra... ¿no lo comprendes?... ¿no lo presientes?... que existe algo distinto a lo corriente. Me encontré con Borgan hoy, cara a cara; nos estrechamos la mano. No me gustó la apariencia de él. Te aseguro que él sabe algo que le aterra, algo que le tiene paralizado. Después me dijo algo que me pareció una tontería, Tony. Me preguntó:

—¿Qué sabe usted de Cole Hendron? ¿Le conoce usted?

—Yo le dije: Perfectamente bien. Tony Drake, mi socio, le conoce mucho mejor todavía—le añadí—. Entonces—me dijo—dígale a Hendron o haga que Tony Drake se lo diga, que puede confiar en mí. Eso es exactamente lo que él me dijo, Tony—dígale a Hendron que él puede confiar en N. J. Borgan. Ahora, digo yo, ¿qué diablos quiere decir todo esto?

—No lo sé—dijo Tony, y por poco añade, siguiendo el curso de sus sentimientos de ese momento. Pero en esos momentos regresaba Eva.

Se le había escapado a su compañero de baile y le hizo señas a Tony. Juntos fueron a buscar la soledad del extremo de la terraza.

—Tony, ¿no podrías hacer que esa gente se fuera a su casa?

—Con gusto—replicó Tony—. Pero ¿no puedo yo quedarme?

—Me temo que no, querido. Tengo que trabajar.

—Ahora, ¿esta noche?

—Tan pronto como me sea posible. Tony, yo

te lo explicaré. El “Europa” no ha entrado, pero Randell fue recogido en el Departamento de Cuarentenas y ha llegado primero. Está en el estudio de papá en estos momentos.

—¿Quién es Randell?

—Nadie que yo sepa. No le he puesto los ojos encima todavía Tony. Él es el mensajero de África del Sur. Escucha Tony, algo fue enviado, precipitadamente, por aeroplano y después por el “Europa” a mi padre, desde el África del Sur. El envío acaba de llegar, y yo soy la que le hago sus mensuras a papá, ¿tú me entiendes?

—¿Cuáles mensuras?

—Las mensuras delicadas, tales como... como la posición y suma de los movimientos demostrados por las estrellas y otros cuerpos en planchas astronómicas. Por semanas, por meses, —en realidad Tony—los astrónomos del hemisferio austral han estado observando algo.

—¿Qué clase de algo es ese, Eva?

—Algo de una naturaleza nunca visto antes, Tony. Una especie de cuerpo, que ellos sabían que existía por millones, probablemente a través de todo el universo—algo de que ellos estuvieran seguros tiene que ser; pero la general existencia de lo cual no había sido hasta ahora probada. Puede que sea... puede que sea el descubrimiento más sensacional para nosotros, desde el principio hasta el fin del tiempo. No puedo decirte más que eso esta noche, Tony; sin embargo, para mañana puede que podamos decírselo al mundo entero. Ya los rumores están llegando al exterior, y puede que algunos científicos, en quienes se cree, puedan hacer muy pronto un autorizado anuncio al mundo. Y los científicos del mundo entero han seleccionado a mi padre para que sea quien haga este anuncio.

—Ahora ayúdame, Tony. Haz que toda esa gente se vaya; y después vete tú. Porque yo tengo medidas que hacer y reporte que rendirle a papá; y él, por su parte, tiene que chequear cálculos hechos por los mejores astrónomos de la mitad austral del mundo. Después, para mañana, podremos saber, lo que le ha de ocurrir a cada uno de nosotros.

(CONTINUARÁ LA SEMANA PRÓXIMA)

Un muchacho de Brooklyn héroe en la Manigua Redentora (Final)

A 150 años de la caída en combate del general Henry Reeve

La arremetida mambisa arrolló a la columna rival, la acción fue fulminante, devastadora, el enemigo ha sido aniquilado, el propio Enrique el Americano, acostumbrado a los resultados de los macheteros cubanos, contempla asombrado el campo de batalla cubierto por decenas de cuerpos ensangrentados, el comandante Romaní, 6 oficiales y 110 soldados enemigos han muerto. Fecha: 11 de junio de 1873, era un tributo póstumo al epónimo Agramonte.

Su nuevo superior, el estratega dominicano Mayor General Máximo Gómez Báez, con su inigualable percepción bélica, apreció el calibre del joven oficial americano, y a pesar de ser muy parco en alabanzas, sentenció: **“su valor a toda prueba, su infatigable constancia en el servicio de la causa le hacen un cumplido militar, con la justa consideración y respeto de jefes y subalternos”**, y le colocó los grados de coronel.

El 28 de septiembre de 1873, Reeve realiza una hazaña que casi le cuesta la vida, es la figura clave de la toma de la fortificada ciudad de Santa Cruz del Sur, pero recibe una grave herida en la ingle, al respecto el Mayor General Máximo Gómez en el orden del día expresó: **“especial mención al coronel Reeve que se lanzó a caballo sobre la boca de un cañón”**.

El Inglesito permaneció varios meses en un hospital de la manigua, allí le entrevistó un corresponsal de prensa de New York, a quien denunció la venta de armas norteamericanas a los colonialistas y exigió a su país natal apoyo a la justa causa de la Independencia de Cuba. Durante su convalecencia el Mayor General Máximo Gómez le recomendó para

un ascenso, y para su sorpresa y alegría, el Gobierno del presidente Salvador Cisneros Betancourt le envió los grados de General de Brigada el 10 de diciembre.

En el Boletín de la Guerra de Camagüey de enero de 1874 se lee: **“La Cámara de Representantes por aclamación ha otorgado al coronel Henry Reeve su ascenso a Brigadier, por sus relevantes méritos, sus servicios, y por la herida que por su arrojo recibió en Santa Cruz. Celebramos este acto de justicia que premia los servicios del distinguido veterano de la Caballería”**.

Reincorporado al servicio activo a pesar de su pierna lesionada, participó el 15 de marzo de 1874 en la Batalla de Las Guásimas, donde fue tanta su habilidad en la famosa Carga de El Carril, que uno de los actores de esa jornada, Ramón Roa, le dedicó el poema La Carga.

Luego de triunfar en los combates de Camujiro, El Pantano y Punta del Diamante, su escuadrón auxilió el inicio de la Invasión a Occidente efectuada por el Mayor General Gómez en 1875. Entonces Reeve solicita al dominicano su traslado a la provincia de Las Villas. A partir de noviembre, como jefe de la II División: Cienfuegos y Occidente, se convierte en la vanguardia de la Revolución, la punta de lanza que amenaza al centro del poder colonial en Cuba.

La provincia de Matanzas será el escenario de sus osadías. En las operaciones en la región de Colón, a escasas leguas de La Habana, manifiesta su experiencia guerrillera, despliega sus fuerzas móviles, golpea ferrocarriles, telégrafos, aplica la des-

Por Rafael Jesús de la Morena Santana

tructiva Tea Incendiaria predicada por el General Gómez, agota a los miles de enemigos que lo persiguen burlando trochas y cercos. Aguada de Pasajeros, Santa Isabel de las Lajas, La Esperanza, La Estrella, Santa Bárbara, Las Charcas, Jagüey Grande y Castillo de Jagua, son eslabones de una campaña magistral.

Pero los problemas internos que debilitan a la Revolución Emancipadora, llevan al Mayor General Máximo Gómez a perder su jefatura, sin la coordinación con el genial estratega dominicano, Reeve se queda aislado, sin abastecimientos ni refuerzos, en la peligrosa zona donde ejerce su mando, pero no se retira, con los pocos recursos a su disposición y los espartanos que comanda, mantiene irreductible la lucha.

El infausto 4 de agosto de 1876, El Inglesito está acampado con un centenar de mambises en Cayo Inglés, cerca de Yaguaramas, llega una columna española de 500 hombres, Reeve se lanza a repetidas cargas, agotado el parque, ordena la retirada que él mismo cubre en temeraria resistencia con 15 jinetes, es alcanzado por dos balas, una en el pecho y otra en la ingle, su caballo cae muerto, no acepta el de un ayudante al que manda: **“retírese que lo van a matar”**, es tocado por otro proyectil, dispara tres tiros sobre sus agresores y se aplica el arma a la sien, allí terminó su camino a la gloria, caía a los 26 años de edad, la única voluntad de acero capaz en ese momento de nuestra Historia, de llevar el espíritu de la Revolución Redentora al

Occidente de Cuba.

Oficiales del Alto Mando Mambí enviaron una misiva consoladora y enaltecedora a la madre del intrépido Reeve: **“...Movido de sus generosos impulsos, pisó estas playas, joven y fogoso legionario de la Libertad, sin más títulos que su ardoroso entusiasmo y su firmísima resolución de luchar por la Independencia de Cuba a la que adoptó y amó como a su Patria... guardaremos siempre la memoria de su valentía, sufrimientos, sacrificios y proezas como un precioso tesoro del pueblo cubano...”**

Enrique el Americano, por su bizarria, sagacidad, sangre fría, coraje y grandeza de audacia, fue un guerrero excepcional por nuestra Independencia Nacional, él constituye un símbolo de hermandad entre los pueblos de Cuba y los Estados Unidos de América, es uno de los paladines que la Unión Americana, en sus dos siglos y medio de existencia como baluarte de la Libertad, ha entregado al Mundo.

Hoy a 150 años del martirio de Yaguaramas, el recuerdo del legendario Reeve perdura en monumentos y escuelas. Su inquebrantable decisión de luchar por la Libertad constituye un ejemplo de heroísmo para las generaciones por venir. Este victorioso caballero del siglo XIX, cubierto con su armadura de mambí, quien defendió siempre nuestro honor al galope machete en ristre en más de 400 combates, nos legó su divisa inmortal: “Bendita esta tierra y estos hombres mis hermanos”.

AUTOSABOTAJE: JUGANDO EN CONTRA DE UNO MISMO

Pasar horas y horas consultando información negativa en el teléfono móvil; aferrarse a relaciones tóxicas; beber demasiado; comer mal; relacionarse con los juegos de azar o electrónicos de manera patológica... Son algunas formas de boicotearnos a nosotros mismos, un comportamiento psicológico nocivo, cuyas raíces inconscientes los científicos comienzan a desentrañar.

POR RICARDO SEGURA

Posponer constantemente tareas importantes; marcarnos objetivos inalcanzables que nos llevan a frustrarnos y abandonarlos; socavar nuestra confianza en nosotros mismos autocriticándonos excesiva y negativamente; rechazar oportunidades que nos podrían hacer progresar; dejar las cosas hechas a medias o abandonar los proyectos antes de tiempo.

Son algunos ejemplos clásicos de autosabotaje psicológico, un comportamiento perjudicial, sobre todo para quien lo ejerce, y que consiste básicamente en aplicarse a uno mismo el concepto de sabotaje, definido como **“oposición u obstrucción disimulada contra proyectos, órdenes, decisiones o ideas”**.

El también denominado autoboicoteo inconsciente tiende a ocurrir en momentos cruciales y situaciones que implican mucha responsabilidad o la toma de decisiones importantes que entrañan un cambio en la vida, como cuando una persona tiene que dar un paso definitivo para comprar una casa, asistir a una cita clave, terminar un proyecto o iniciar una relación de pareja formal.

El doctor Philip Jean-Richard-dit-Bressel, neurocientífico del comportamiento y psicólogo experimental de la Universidad de Nueva Gales del Sur (UNSW), en Sidney, Australia, ofrece a petición, otros ejemplos muy comunes de autosabotaje, **como pasar mucho tiempo consultando información negativa en el móvil; aferrarse a las relaciones tóxicas; beber demasiado alcohol; comer mal; o incurrir en conductas de juego patológicas.**

PONERSE UNA ZANCADILLA A UNO MISMO

El doctor Jean-Richard dit Bressel ha liderado un equipo de investigadores de la UNSW, que han estudiado el comportamiento de autosabotaje, descubriendo por qué algunas personas persisten en mantener conductas dañinas, incluso cuando se les ha mostrado en qué puntos se están equivocando.

Se trata de un comportamiento que algu-

nos describen como “ponernos una zancadilla a nosotros mismos” o “serrar la rama del árbol donde estamos sentados”.

Los investigadores de la UNSW se propusieron responder a la pregunta de “¿Por qué algunas personas siguen tomando decisiones que les perjudican, incluso cuando los resultados que obtendrán sean obviamente desfavorables para ellos?”.

Así descubrieron que “para un pequeño número de personas, el problema no radica en una falta de motivación o de capacidad, sino más bien a un fracaso sutil pero persistente a la hora de conectar sus propias acciones con las consecuencias de dichas acciones”.

PERFILES PSICOLÓGICOS: SENSIBLES, INCONSCIENTES Y COMPULSIVOS

El estudio, publicado en Nature Communications Psychology, se basó en un sencillo videojuego de aprendizaje en línea en el que los participantes debían tomar decisiones que les permitían obtener una recompensa o un castigo.

Los investigadores observaron tres tipos de comportamiento distintos que determinaron si los participantes tendían a ser ganadores o perdedores: **los sensibles, los inconscientes y los compulsivos.**

Los más despistados o **‘sensibles’** identificaron las decisiones que los llevaban a malos resultados y modificaron su comportamiento para evitarlas; los inadvertidos o **‘inconscientes’** no descubrieron las razones de sus malos resultados, pero modificaron sus estrategias de juego una vez que se les mostró su error.

Por su parte, los **‘compulsivos’** siguieron tomando decisiones equivocadas incluso después de que se les mostrara dónde fallaba la estrategia que aplicaban.

Los investigadores de la UNSW descubrieron que algunas personas, las del grupo compulsivo, “simplemente no aprenden de la experiencia. Incluso cuando están motiva-



Mirar contenidos negativos de manera obsesiva en el teléfono móvil va minando nuestro ánimo y promueve la tristeza. Foto: Freepik.

dos para evitar el daño y prestan atención, no se dan cuenta de que su propio comportamiento es la causa del problema”, explica Jean-Richard-dit-Bressel.

El castigo no estaba garantizado siempre, pero tras varias rondas de prueba y error, los participantes **‘sensibles’** descubrieron que el castigo solo provenía de un planeta y entonces lo eliminaron de su estrategia para jugar.

En cambio, los **‘inconscientes’** y los **‘compulsivos’** no lograron establecer la conexión entre un planeta en concreto y los resultados negativos, por lo que continuaron siendo castigados de forma intermitente en el videojuego.

INSISTIR EN EL ERROR A PESAR DE CONOCERLO

Tras dejar a todos los participantes que jugaran algunas rondas, los investigadores les revelaron cuál de los dos planetas les conducía a qué nave en concreto y cuál de dichas naves desencadenaba sus derrotas, diciéndoles, básicamente: “Esta acción conlleva esa consecuencia negativa, y esta otra conlleva un resultado seguro”, según Jean-Richard-dit-Bressel.

El grupo de participantes estaba compuesto por 267 personas de 24 países, de diferentes orígenes y con un rango amplio de edad, desde estudiantes universitarios hasta personas mayores de 50 años.

Se efectuaron seguimientos semestrales, en los que se invitó a los participantes a jugar el mismo videojuego, tras lo cual se les pidió que explicaran su comportamiento o estrategia de juego y se les preguntó qué consideraban como óptimo.

Los investigadores descubrieron los mismos tres perfiles de comportamiento en los participantes de los 24 países, que según la UNSW eran personas “con diferentes eda-

des, orígenes y experiencias vitales”.

Aproximadamente el **26% de los participantes fue clasificado como ‘sensible’**, el **47% entró en la categoría de ‘inconsciente’** y el **27% fue considerado ‘compulsivo’**, según esta universidad.

El doctor Philip Jean-Richard-dit-Bressel destaca que “cuando los participantes del estudio fueron invitados a volver a jugar el mismo videojuego seis meses después de la primera vez, la mayoría mostró el mismo perfil de comportamiento”.

DECISIONES EQUIVOCADAS TOMADAS A CONCIENCIA

“Ese fue un hallazgo sorprendente. Sugiere que (el perfil ‘compulsivo’) no se trata solo de errores aleatorios ni de malos días, sino de rasgos estables, casi como tipos de personalidad. Esto no significa que sean fijos, sino que podría hacer falta una intervención psicológica para romperlos”, señala.

Los investigadores de la UNSW también confirmaron que las decisiones tomadas por los ‘compulsivos’ no podían simplemente justificarse como un hábito, como si actuaran en piloto automático y no pensarán realmente en lo que estaba sucediendo.

Al pedirles a ese grupo de participantes que explicaran por qué tomaron sus decisiones, quedó claro que eran plenamente conscientes de ello, destacan.

“Preguntamos a los participantes cuál creían que era la mejor estrategia para jugar y a menudo describieron exactamente lo que estaban haciendo, incluso cuando era claramente una elección equivocada”, explica Jean-Richard-dit-Bressel.

Añade que “esto sugiere la existencia de un problema más profundo: una falla en la integración de nuevos conocimientos en el marco de una estrategia que minimiza los resultados adversos”.

Incluso cuando entienden los riesgos, las personas con este perfil psicológico (que ignoran tanto la experiencia como la información), no siempre ajustan sus acciones en consecuencia, según apunta.

La vida real es mucho más compleja que el videojuego que ideó la UNSW, pero los patrones mentales que se descubrieron son similares a los observados en las adicciones al juego, las drogas y el alcohol, por lo que podrían ser útiles para mejorar los tratamientos de algunas conductas compulsivas y autodestructivas, concluye Jean-Richard-dit-Bressel.



\$149.99 AL AÑO
PARA JUBILADOS
\$ 99.99



se requiere pruebas de jubilación

**OFERTA
 ESPECIAL
 PARA
 JUBILADOS
 \$99.99**



**HOY
 SUSCRÍBASE
 \$149.99
 POR UN AÑO
 PARA JUBILADOS
 \$99.99
 (CON PRUEBAS)**

**RECÍBALO
 en su hogar
 o empleo durante
 52 semanas
 del año**



O mande su cheque a:



2700 SW 8St., Miami, FL 33135
 www.libreonline.com

(305) 642-1000

52 EJEMPLARES SEMANALES AL AÑO

- ☐ \$149.99 AL AÑO
☐ OFERTA ESPECIAL PARA JUBILADOS \$99.99 AL AÑO

Mi nombre

Teléfono

Dirección

Ciudad

Estado

Código Postal

()

@

FAX

E-mail / Correo electrónico

ADJUNTO:

☐ Cheque/Check

☐ Giro Postal / Money Order

**Suscríbase electrónicamente
 por "Internet" en:
 www.libreonline.com
 Pague por PayPal**



Efemérides

un día como hoy...en la historia...actualizado hasta 2025

22

SANTOS: María Magdalena, Teófilo, Platón, Menelao, Levina, Sintiques

FRASE DEL DÍA: “Un pueblo sin tradición es un pueblo sin porvenir”.

Alberto Lleras Camargo

EFEMÉRIDES

1890.- Nace Rose Kennedy, madre de John Kennedy.

1999.- El transbordador Columbia despegue de Cabo Cañaveral (Florida), al mando por primera vez de una mujer, la comandante Eileen Collins.

2003.- EE.UU. confirma la muerte de los dos hijos de Saddam Hussein, Qusay y Uday, durante un ataque militar en Mosul, a 400 kilómetros al

SANTOS: Brígida de Suecia -Copatrona de Europa, Bernardo de Alcira, Liborio

FRASE DEL DÍA: “Los niños han de tener mucha tolerancia con los adultos”.

Antoine de Saint-Exupéry

EFEMÉRIDES

1948.- El peruano Daniel Cargio cruza a nado el estrecho de Gibraltar en 9 horas y 20 minutos y se convierte en el primer nadador que lo logra.

1960.- Firman Cuba y China convenios comerciales.

1973.- El presidente estadounidense, Richard Nixon, se niega a entregar las grabaciones que lo implican en el “caso Watergate”.

2011.- Muere la cantante británica Amy

24

SANTOS: Cristina, Verónica Julianis, Bernardo, Francisco Solano, Víctor, Beatriz

FRASE DEL DÍA: “El talento se desarrolla en lugares tranquilos, el carácter en el tumultuoso curso de la vida”.

Goethe

EFEMÉRIDES

1783.- Nace Simón Bolívar, “El Libertador”, en Caracas. Fue estadista y militar, hombre ilustre venezolano, llamado “El Libertador” pues junto con José de San Martín, fueron forjadores de la independencia hispanoamericana.

1897.- Nace Amelia Earhart, piloto de avión más famosa de la historia de la aviación.

2011.- Entra en vigor la ley que autoriza en este estado de Nueva York el matrimonio entre perso-

SANTOS: Santiago el Mayor-Jaime (apóstol de Jesús) Patrón de España, Cristóbal, Valentina

FRASE DEL DÍA: “Es duro caer, pero es peor no haber intentado nunca subir”.

Theodore Roosevelt

EFEMÉRIDES

1514.- La Villa de San Cristóbal de La Habana es fundada por Pánfilo de Narváez en la costa sur de La Habana, en un lugar cercano a la desembocadura del Mayabeque o del Cajunagua.

1900.- El Presidente de los Estados Unidos de América autoriza al Gobernador Militar de la isla de Cuba General Leonard Wood a convocar a una Convención Constituyente.

2020.- Una aeronave Piper PA-32 se estrella cerca de un suburbio de Salt Lake City pereciendo sus 3 ocupantes, minutos después de despegar del

norte de Bagdad.

2012.- Muere en accidente de tráfico el disidente cubano Oswaldo Payá.

2020.- En Estados Unidos, ocurre un fuerte terremoto con epicentro en la península de Alaska de magnitud de 7.8 Mw.

2023.- El Tribunal de Justicia de la Comunidad Andina falla a favor de Perú en una demanda interpuesta por ese país contra Bolivia por diferenciar el precio de venta del combustible, al realizar mayores cobros a transportistas internacionales terrestres de mercancía y pasajeros que circulaban en su territorio con placa extranjera.

2024.- Kenneth Grange (95), diseñador industrial británico (n. 1929).

2025.- A sus 76 años de edad fallece el músico y compositor Ozzy Osbourne.

23

Winehouse.

2016.- un atentado suicida en Kabul (Afganistán) causa 80 muertos y 231 heridos. El Estado Islámico reivindicó su autoría.

2023.- En Ecuador, se produjo el asesinato del recién alcalde reelecto de la ciudad ecuatoriana de Manta, Agustín Intriago, y exigiendo al gobierno de Guillermo Lasso, medidas, por lo que al día siguiente, impone el toque de queda en las provincias de Manabí, Los Ríos y en la ciudad de Durán.

2024.- China negocia un acuerdo de unidad entre las facciones palestinas rivales Fatah y Hamás para formar un solo gobierno.

2025.- La Corte Internacional de Justicia (CIJ) dictamina que los países pueden demandarse entre sí por las emisiones históricas de gases de efecto invernadero y los impactos del cambio climático.

nas del mismo sexo.

2014.- Detenido el general Hugo Carvajal colaborador de Chávez a petición de EE.UU.

2019.- En Puerto Rico, Ricardo Rosselló renuncia al cargo de gobernador del estado.

2022.- Erupción el volcán activo Sakurajima, que se encuentra en la isla de Kyūshū, Japón.

2023.- Se recrudece en Grecia los incendios forestales en Grecia, desatado el 17 de julio del presente año.

2024.- Una aeronave Bombardier CRJ-200 de la aerolínea nepalí Saurya Airlines se estrelló después del despegue en el Aeropuerto Internacional de Katmandú en Nepal matando a 18 de sus 19 ocupantes.

2025.- Producto de un paro cardiorrespiratorio, fallece Hulk Hogan, luchador profesional y leyenda de la WWE.

25

Aeropuerto Regional South Valley.

2022.- El papa Francisco viaja a Canadá para disculparse por el adocenamiento católico contra los aborígenes canadienses el siglo pasado.

2023.- En Ecuador, se produce un motín carcelario, por el cual deja al momento 31 reos fallecidos y un sinnúmero de heridos.

2024.- El narcotraficante mexicano Ismael Zambada García alias “El Mayo”, identificado como el máximo líder de la organización criminal Cártel de Sinaloa, se entrega a las autoridades estadounidenses en El Paso, Texas. Junto a él se entregó Joaquín Guzmán López alias “El Güero”, este último identificado como hijo del famoso narcotraficante Joaquín “El Chapo” Guzmán.

2025.- Oscar Fernández (52), empresario y coleccionista de autos argentino; leucemia (n. 1971).

26

SANTOS: Joaquín y Ana, Erasto, Valente, Olimpio, Teóduo, Exuperia

FRASE DEL DÍA: “El orgullo, que nos inspira tanta envidia, a menudo nos sirve también para moderarla”.

François de La Rochefoucauld

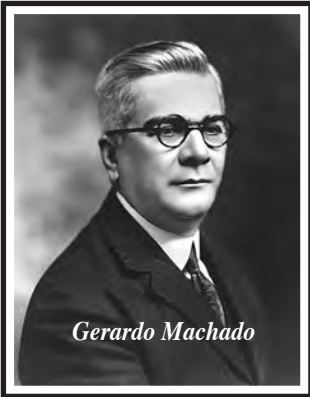
EFEMÉRIDES

1933.- El presidente cubano Gerardo Machado otorga una amnistía y restablece las garantías constitucionales.

1953.- Asalto al Cuartel Moncada, en Cuba. Es el asalto a la segunda fortaleza en importancia de la isla. La acción también contemplaba la toma del Palacio de Justicia y el Hospital Saturnino Lora, cercanos al Cuartel.

2014.- Estados Unidos evacúa a su personal de su Embajada en Libia.

2020.- El líder norcoreano Kim Jong-un, declara un estado de emergencia máxima y ordena el aislamiento en la ciudad de



Gerardo Machado

27

SANTOS: Aurelio, Bertoldo de Rachez, Celestino I, Constantino, Pantaleón, Teodomiro de Carmona, Juliana

FRASE DEL DÍA: “La música es sinónimo de libertad, de tocar lo que quieras y como quieras, siempre que sea bueno y tenga pasión, que la música sea el alimento del amor”.

Kurt D. Cobain

EFEMÉRIDES

1866.- Se inaugura en Estados Unidos el primer cable telegráfico trasatlántico.

1974.- La Cámara de Representantes de EE.UU. inicia un proceso de “denuncia y repulsa” contra el presidente Nixon, al que se le acusa de obstaculizar la justicia, de falso testimonio y abuso de poder.

2015.- Son rescatadas 39 personas secuestradas por el grupo maoísta fundamentalista

SANTOS: Catalina Thomás, Nazario, Víctor I, Inocencio I, Pedro, Poveda

FRASE DEL DÍA: “La lucha siempre merece la pena si el fin vale la pena y los medios son honestos”.

Steven Brust

EFEMÉRIDES

- Día de la Independencia, en Perú.

1969.- Fallece en La Habana, Cuba, el Dr. Ramón Grau San Martín, Presidente de facto de la República del 10 de septiembre de 1933 al 15 de enero de 1934, y Presidente Constitucional del 10 de octubre de 1944 al 10 de octubre de 1948.

2009.- El Comité Judicial del Senado de EE.UU. aprueba el nombramiento de la juez Sonia Sotomayor, primera latina que ocupa a este cargo en el Supremo.

2016.- Pedro Pablo Kuczynski asume la presidencia de Perú en remplazo de Ollanta Humala.

JULIO

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Kaesong, después de que un ciudadano norcoreano desertor retornara a su país desde Corea del Sur.

2021.- Gogó Rojo (78), vedette, actriz y bailarina argentina; infarto (n. 1942).

2022.- Muere el cantante colombiano Darío Gómez a causa de un infarto.

2023.- El gobierno chino, destituye a su ministro de Relaciones exteriores Qin Gang, quién desapareció sin dar explicaciones, por el cual lo sustituye el anterior ministro Wang Yi.

2024.- Se Inaugura la XXXIII edición de los Juegos Olímpicos en París, Francia.

2025.- Tom Lehrer (97), cantante, compositor y matemático estadounidense (n. 1928).

Sendero Luminoso en la selva de Perú.

2017.- El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, firma un decreto que impide a las personas transgénero servir en las Fuerzas Armadas.

2019.- Fallece John Robert Schrieffer (88), físico estadounidense. Premio Nobel de Física en 1972 (n. 1931).

2020.- Jan Skopeček (94), actor y dramaturgo checo (n. 1925).

2021.- Paco Cabrera Ivars (54), locutor radiofónico español (n. 1967).

2022.- Es descubierto en Angola el diamante rosa de 170 quilates denominado Lulo Rose, que se cree que es el más grande descubierto en 300 años.

2023.- Ruth W. Greenfield (99), música, concertista y profesora estadounidense (n. 1923).

2024.- Fallece Edna O'Brien (93), escritora y guionista irlandesa (n. 1930).

2025.- Ángel Macías Barba (80), beisbolista mexicano (n. 1944).

28

2019.- Egan Bernal, ciclista colombiano, se convierte en el primer corredor latinoamericano en ganar el Tour de Francia.

2022.-Inician protestas multisectoriales en Bolivia, en rechazo a políticas del gobierno y el arresto de activistas políticos y la ex-presidenta Jeanine Áñez.

2023.- Singapur ejecuta en la horca a una mujer de 45 años llamada Saridewi Binte Djamani, por traficar 30 gramos de heroína.

2024.- En Venezuela, se realizan las elecciones presidenciales para el período 2025-2031. El presidente Nicolás Maduro es declarado ganador contra el candidato opositor Edmundo González Urrutia en medio de presuntas irregularidades.

2025.- En Colombia, el expresidente Álvaro Uribe Vélez es declarado culpable por los delitos de soborno de testigos y fraude procesal, 4 días después es sentenciado a 12 años de prisión.

Honores a los héroes de la lucha ¡El Día de las Plantadas por la libertad de Cuba!

POR GERMÁN ACERO E./ Exclusiva para LIBRE

En un acto de verdadero patriotismo fueron exaltados y reconocidos los hombres y mujeres que han entregado sus vidas a la lucha por la libertad de Cuba, siendo especialmente homenajeadas las integrantes de la “Organización Plantadas”.

Reynol Rodríguez destacó que, en esta lucha, sobresalen mujeres que permanecieron más de 20 años encarceladas en las inhumanas prisiones cubanas simplemente por defender la libertad y la democracia frente a un sistema comunista que les violó todos sus derechos.

“Fueron mujeres de las Plantadas que permanecieron presas tras la arremetida del régimen comunista, iniciada en 1960. Varias de ellas, incluso, fueron fusiladas salvajemente

en los paredones de la muerte bajo la llamada justicia de los tiranos”, afirmó Rodríguez.

Durante el acto también fueron homenajeados los expresos políticos **Araceli Rodríguez y Rolando González** (UMAP), quienes relataron la barbarie que imperó bajo el régimen comunista de los hermanos Castro en Cuba, donde miles de personas resultaron heridas y muchas otras perdieron la vida.

En su intervención, **Rolando González** expresó su deseo de que llegue pronto el día en que el régimen tenga compasión de la mayoría de los presos políticos y les conceda la libertad, ya que actualmente enfrentan condiciones terribles e inhumanas en las cárceles de la isla.



Entre otros, Reynol Rodríguez, Rosamaría Peralta, Pedro Márquez, Roberto Viñas, Martha Viñas, Dionisio Suárez y Calby Bajo.



Ernesto Rodríguez, de Alpha 66, recordó que su organización ha luchado de manera permanente, dentro y fuera de la isla, por la libertad de Cuba.



Orlando Gutiérrez Boronat exaltó el valor de los presos políticos cubanos, quienes han luchado “a brazo partido” contra el despiadado régimen de los hermanos Castro.



Raúl Nájara y Martha Hernández.



Armando Loo y Teronanez Zoig.

(PASA A LA PÁGINA 29)

(VIENE DE LA PÁGINA 28)



Entre otros, Ernesto Rodríguez, Pedro Corzo, Ricardo Becerra, Rolando González (UMAP), Jorge Campa y Fernando Mirabal.



Rosamaría Peralta y Reynol Rodríguez.



Marcela Loo y Miriam Feliú.



Sara C. Prieto.



Ángel de Fana, Ernesto Rodríguez, Maikel Carralero, Pedro Moreno y Delfín Fernández.



Entre otros, José Ramón, Justin Ramón, Ingrid Ramón, Carmen Muñoz y Fernando Arroyo.



Clara Taylor y Elvi Bajo.



El presentador Ricardo Becerra rindió homenaje y reconoció a los expresos políticos Araceli Rodríguez y Rolando González (UMAP).



Jaime Yee y Rachel Guerra.



QUÉ TANTO SABES ? (SELECCIONA)



1- Forma adecuada de escribir el espacio de tiempo que incluye toda la duración de algo

- ☐ A) Periodo
☐ B) Período
☐ C) Las dos anteriores son correctas

2- Palabra escrita correctamente

- ☐ A) Desahucio
☐ B) Desaucio
☐ C) Deshaucio

3- Expresión escrita correctamente

- ☐ A) Ese es el Presidente del Gobierno
☐ B) Ese es el presidente del Gobierno
☐ C) Ese es el presidente del gobierno

4- Adjetivo escrito correctamente

- ☐ A) Hebrio
☐ B) Compungido
☐ C) Exausto

5- Frase escrita correctamente

- ☐ A) No me gustan las manzanas, sino las fresas. Si no hay fresas, prefiero cerezas
☐ B) No me gustan las manzanas, si no las fresas. Si no hay fresas, prefiero cerezas
☐ C) No me gustan las manzanas, sino las fresas. Sino hay fresas, prefiero cerezas

6- Sinónimo de presuroso

- ☐ A) Advenedizo
☐ B) Acucioso
☐ C) Alharaca

7- Expresión correcta

- ☐ A) Tienes que ser responsable, no puedo estar todo el día detrás tuya
☐ B) Tienes que ser responsable, no puedo estar todo el día detrás de tí
☐ C) Tienes que ser responsable, no puedo estar todo el día detrás de ti

8- Designa a un signo de puntuación representado por un trazo horizontal



- ☐ A) Ralla
☐ B) Raya
☐ C) Guión

9- Frase correcta

- ☐ A) Digiste que vendrías
☐ B) Dijiste que vendrías
☐ C) Dijistes que vendrías

10- Metal más pesado (de los tres)

- ☐ A) Iridio
☐ B) Plata
☐ C) Hierro

11- Verdadero nombre de Marilyn Monroe



- ☐ A) Norma Jean
☐ B) Leslie Baker
☐ C) Jennifer Monroe

12- Fecha del ataque japonés a Pearl Harbor

- ☐ A) 6 de agosto de 1945
☐ B) 7 de diciembre de 1941
☐ C) 6 de mayo de 1939



13- Segundo hombre en pisar la luna

- ☐ A) Ben Wallace
☐ B) Nail Armstrong
☐ C) Edwin Aldrin

14- Nombre de uno de los satélites de Júpiter

- ☐ A) Titán
☐ B) Luna
☐ C) Europa

RESPUESTAS AL REVÉS

1- C) **Periodo o período** (del latín *períodus*) se utiliza regularmente para designar el intervalo de tiempo necesario para completar un ciclo repetitivo, o simplemente el espacio tiempo que dura algo.

2- A) **Desahucio** es la denominación que recibe el aviso de terminación de ciertos contratos de tracto sucesivo, tales como el arrendamiento y el contrato de trabajo.

3- A) Los títulos, cargos y nombres de dignidad, como rey, papa, duque, presidente, ministro, etc., que normalmente se escriben con minúscula (→ 6.9), pueden aparecer en determinados casos escritos con mayúscula. Así, es frecuente, aunque no obligatorio, que estas palabras se escriban con mayúscula cuando se emplean referidas a una persona concreta, sin mencionar expresa de su nombre propio: El Rey inaugurará la nueva biblioteca. También es costumbre particular de las leyes, decretos y documentos oficiales, por razones de solemnidad, escribir con mayúsculas las palabras de este tipo: el Rey de España, el Jefe del Estado, el **Presidente del Gobierno**, el Secretario de Estado de Comercio.

4- B) **Compungido**: dicho de una persona que se refiere a contritarse o dolerse de alguna culpa o pecado propio, o de la aflicción ajena.

5- A) "Sino" es una conjunción adversativa que se emplea para contraponer dos conceptos: *No me gustan las manzanas, sino las fresas*. En cambio "si no" está constituido por una conjunción condicional (si) y el adverbio de negación (no). Aparece en oraciones condicionales: *Si no hay fresas, prefiero cerezas*.

6- B) **Acucioso** significa: diligente, presuroso, solícito, rápido.

7- C) **Ti**, pronombre personal de segunda persona, se escribe sin acento ortográfico, a diferencia de lo que ocurre con mí y sí.

8- C) **El guion** (-) es un signo ortográfico con la forma de un trazo horizontal muy corto, aunque puede haber variaciones de diseño según la fuente tipográfica. El guion tiene una función básicamente morfológica, es decir, une palabras y otros elementos y normalmente aparece del siglo XX.

9- **Dijiste**: Segunda persona del singular del pretérito perfecto simple de indicativo del verbo decir (Dijiste que vendrías). Pretérito perfecto simple del verbo decir: La conjugación del pretérito perfecto simple de indicativo del verbo decir (Dijiste que vendrías). Pretérito perfecto simple del verbo decir: La conjugación del pretérito perfecto simple de indicativo del verbo decir (Dijiste que vendrías). Pretérito perfecto simple del verbo decir: La conjugación del pretérito perfecto simple de indicativo del verbo decir (Dijiste que vendrías).

10- A) El metal más pesado del mundo es **el iridio**, hasta tal punto que un cubo de este elemento de 30 centímetros de lado pesa alrededor de 650 kilos. El iridio está situado en el grupo 9 de la tabla periódica, con número atómico 77 y símbolo químico "Ir". Además de pesado, es muy escaso y resistente a la corrosión.

11- A) **Norma Jean Mortenson**, posteriormente **Norma Jean Baker** y más conocida por su nombre artístico **Marilyn Monroe** —seudónimo co **Marilyn Monroe**— legalmente (Los Ángeles, 1 de junio de 1926-ibid., 5 de agosto de 1962), fue una actriz de cine estadounidense y una de las más populares del siglo XX, considerada como un ícono pop y un símbolo sexual.

12- B) El ataque a Pearl Harbor los Estados Unidos en Pearl Harbor (Hawái) en la mañana del domingo 7 de diciembre de 1941.

13- C) **Edwin Eugene Aldrin, Jr.** (Glen Ridge, Nueva Jersey, 20 de enero de 1930) es un ingeniero, doctor en ciencias, coronel de la USAF y astronauta de la NASA retirado. Fue la segunda persona en pisar la Luna en la legendaria misión del Apolo 11.

14- C) **Europa** (satélite) es el sexto satélite natural de Júpiter en orden creciente de distancia y el más pequeño de los cuatro satélites galileanos. Fue descubierta en 1610 por Galileo I y nombrado por Europa, la madre del rey Minos de Creta y amante de Zeus. Simon Marius sugirió el nombre tras su descubrimiento, pero este nombre, así como el nombre de los otros satélites galileanos, no fue de uso común hasta mediados del siglo XX.

AMOR CON HUMOR SE PAGA



-Clementino... ¿Qué lees tanto en esos papeles?
-Aquí está nuestra acta de matrimonio...
-¿Y qué?
-Que en ningún lado dice la fecha de vencimiento.



-Albita... ¿Sabes que otra letra es latina además de la i latina?
-La G.
-¿Por qué la G?
-La G-latina.



-Doctor, me veo más vieja, más gorda, más fea. ¿Qué tendré?
-¡Ay doña Eulalia...! Razón, usted lo que tiene es razón.



-Oye, Mongo... Ya no eres igual conmigo. Me dijiste que yo era la mujer de tus sueños...
-Es que ahora eres la mujer de mis pesadillas.



CUBA

EN SUS IMÁGENES HISTÓRICAS (CUBA, IN ITS HISTORICAL IMAGES)



Dr. Daniel I.
Pedreira

ADIÓS A DULCE ANAYA

Desde Jacksonville, Florida, nos llegó la triste noticia del fallecimiento de la legendaria prima ballerina y profesora de ballet cubana Dulce Anaya. Dulce Esperanza Wohner Ventayol de Vega nació el 26 de diciembre de 1931 (o 1933), en Rancho Boyeros, Cuba. Su formación artística comenzó en la prestigiosa academia de la Sociedad Pro Arte Musical, en La Habana, y se perfeccionó posteriormente en la School of American Ballet de Nueva York. A lo largo de una brillante carrera que se extendió desde la década de 1940 hasta mediados de la de 1960, actuó en algunos de los escenarios más importantes del mundo. Alternó temporadas entre el American Ballet Theatre, en Estados Unidos; el Ballet Alicia Alonso (posteriormente Ballet de Cuba), en su país natal; y prestigiosas compañías europeas como el Ballet de Stuttgart, el Bayerische Staatsoper Ballet de Múnich y el Ballet de Hamburgo, en Alemania, donde consolidó su prestigio como una de las grandes figuras de la danza clásica. Tras retirarse de los escenarios, fijó su residencia en Jacksonville, Florida, donde volcó su experiencia en la formación de nuevas generaciones de bailarines. En 1970 fundó y dirigió el Jacksonville Ballet Theatre; posteriormente creó la Dulce Anaya School of Ballet y también impartió clases en el Ponte Vedra Ballet. Su invaluable contribución al ballet clásico y a la formación de jóvenes bailarines le valió el reconocimiento de la comunidad artística. En 1998 fue distinguida con el prestigioso premio GEMS Woman of the Year in Dance. Dulce Anaya falleció en Jacksonville el 13 de julio de 2026, dejando un extraordinario legado artístico que continuará inspirando a varias generaciones de bailarines y amantes de la danza.



Dulce Anaya con
Flemming Flindt, en
Giselle, 1962.



Dulce Anaya con Erik Bruhn, Munich, 1961.



Dulce Anaya, en Ondina,
Munich, 1959.

FAREWELL TO DULCE ANAYA

From Jacksonville, Florida, came the sad news of the passing of the legendary Cuban prima ballerina and ballet teacher Dulce Anaya. Dulce Esperanza Wohner Ventayol de Vega was born on December 26, 1931 (or 1933), in Rancho Boyeros, Cuba. Her artistic training began at the prestigious academy of the Pro Arte Musical Society in Havana and was further refined at the School of American Ballet in New York. Throughout a distinguished career spanning from the 1940s to the mid-1960s, she performed on some of the world's most renowned stages. She danced with the American Ballet Theatre in the United States, the Alicia Alonso Ballet (later known as the Ballet of Cuba) in her homeland, and prestigious European companies including the Stuttgart Ballet, the Bayerische Staatsoper Ballet in Munich, and the Hamburg Ballet in Germany, where she established herself as one of the leading ballerinas of her generation. After retiring from the stage, she settled in Jacksonville, Florida, where she devoted herself to teaching and mentoring future generations of dancers. In 1970, she founded and directed the Jacksonville Ballet Theatre, later established the Dulce Anaya School of Ballet, and also taught at Ponte Vedra Ballet. Her invaluable contributions to classical ballet and to the education of young dancers earned her widespread recognition within the artistic community. In 1998, she received the prestigious GEMS Woman of the Year in Dance Award. Dulce Anaya passed away in Jacksonville on July 13, 2026, leaving behind an extraordinary artistic legacy that will continue to inspire generations of dancers and ballet enthusiasts.



NO SOMOS DE TEMPORADA ¡DE AÑO ENTERO DESDE 1968! *¡59 años no se improvisan!*



• Desde recién nacidos hasta el grado 12 • Con 50 centros en Miami-Dade

¿Cumple su hijo/a 4 años antes de SEPTIEMBRE 1ro?

Si es así, puede participar en el programa V.P.K. GRATIS. Visite www.elcmdm.org y matricule a su niño/a hoy

Transición de la Beca McKay a la Beca Family Empowerment para Estudiantes con Necesidades Especiales (FES-UA)

En el año escolar 2026-27, los estudiantes que hayan recibido la Beca McKay para asistir a una escuela privada deberán hacer la transición a la Beca Family Empowerment para Estudiantes con Necesidades Especiales, o FES-UA. Step Up For Students se compromete a hacer que esta transición sea lo más fácil posible para las familias de la Beca McKay y sus estudiantes. ¡Queremos asegurarle que todos los estudiantes de McKay que sigan siendo elegibles para el año escolar 2026-2027 tendrán fondos a través del programa FES-UA! <https://www.stepupforstudents.org/es/becamckay/>

Teenage Parents (TAPP)

Educación y cuidado infantil gratuito para hijos/as de estudiantes que desean terminar estudios en una secundaria. Pedir detalles al Consejero de su escuela pública.

¿Cómo obtener la Beca Child Care?

Desde recién nacidos hasta 5 años. Para familias que trabajan. <http://spe.schoolreadiness.org/pe>

¿Cómo obtener la Beca Step Up?

• Alumnos de Kindergarten, deben cumplir los cinco años antes de septiembre 1° del año en curso.

• Alumnos de Primero a Quinto Grado no tienen que haber asistido a una escuela pública el curso anterior.

• Para inscripciones: www.stepupforstudents.org

• El ingreso de la familia debe ajustarse a requisitos.

• **• BECAS EARLY HEAD START**
Para niños de 0-2 años.



Escríbanos a : main@lincoln-marti.com



FLORIDA CITY

(305) 242-2535
151 East Lucy St.
(SW 328 St & East US1)
(0-8) C11MD1844

HOMESTEAD

(305) 245-5533
28800 SW 152 AVE
(0-5) VPK / KINDER - 12
ESE AND REGULAR C11MD2025

(305) 248-7666
15198 SW 288 St.
(0-5) VPK / KINDER C11MD1492

(305) 246-0666
510 N Krome Ave.
(0-5) VPK / KINDER C11MD0610

(305) 246-2223
137 NW 10 St.
(0-5) VPK / K - 4 C11MD0411

CUTLER BAY

(305) 259-8888
22121 SW 112 Ave.
(0-5) VPK / KINDER C11MD0581

PERRINE

(305) 252-0717
9810 WAYNE AVE
(West of US1)
(0-5) VPK/KINDER C11MD0480

PALMETTO BAY

(305) 969-0285
9401 SW 168 St.
(0-5) VPK / KINDER C11MD0491

KILLIAN

(305) 253-5535
13301 SW 117 Ave.
(0-5) VPK / K-1 C11MD1386

HIALEAH

(305) 556-4111
3580 W 84 St.
(K-12) ESE AND REGULAR C11MD2283

(305) 826-4214
7665 W 32 Ave.
(0-5) VPK / K - 8
ESE AND REGULAR C11MD0079

(305) 825-0599
14 W 45 PL (Street)
(0-5) VPK / KINDER C11MD1499

HIALEAH

(305) 884-1570
1750 E 4 Ave.
SPECIAL AND REGULAR EDUCATION
KINDER - 12

(305) 882-7676
1725 E 4 AVE
(0-5) PRE-K/KINDER C11MD 1350

(305) 883-1222
90 W 11 St.
(0-5) VPK / KINDER - 4
SPECIAL AND REGULAR EDUCATION
C11MD0740

(305) 887-3217
110 W 11 St.
(0-5) VPK / KINDER C11MD0696

WEST MIAMI

(305) 264-7529
1335 SW 67 Ave.
(0-5) VPK / KINDER C11MD0372

MIAMI: NW, SW, ALLAPATTAH, CALLE OCHO

(305) 325-2000
905 SW 1 St.
(0-5) VPK - K
EARLY HEAD START C11MD0583

(305) 324-7322
1001 SW 1 St.
(K-12) ESE AND REGULAR EDUCATION
C11MD2026

(305) 326-8885
221 NW 8 Ave.
(0-5) VPK / KINDER C11MD0600

(305) 285-7270
880 SW 8 St.
(0-5) VPK / KINDER C11MD1258

(305) 643-2626
450 SW 16 Ave.
(0-5) VPK / KINDER C11MD1422
EARLY HEAD START

(305) 643-6443
904 SW 23 Ave.
(0-5) VPK / K - 6 C11MD0389

(305) 642-2424
1023 SW 27 Ave
(AT THE BACK OF THE EPISCOPAL CHURCH)
(0-5) VPK / K-1 C11MD0376

(305) 631-7092
638 SW 22 Ave
(0-5) VPK C11MD1251

(305) 326-7776
1550 NW 14 St.
(0-5) VPK / KINDER C11MD0598

(305) 324-0099
1521 NW 13 Ct. (Ave.)
(0-5) VPK C11MD0029

(305) 696-2511
2111 NW 103 St.
(K-6) ESE AND REGULAR C11MD0823

(305) 693-3441
10285 NW 21 Ct. (Ave.)
(0-5) VPK / KINDER C11MD0830

(305) 207-7722
350 NW 118 Ave.
(0-5) VPK / K -2 C11MD1308

(305) 227-2277
890 SW 143 Ave.
(0-5) VPK / K-1 C11MD1510

(305) 229-5777
15600 SW 8 St.
(0-5) VPK / K-2 C11MD1700

MIAMI BEACH

(305) 673-9130
1700 JEFFERSON Ave.
(0-5) VPK / K-1 C11MD1532

(305) 865-3207
2217 Normandy Dr. (71 St.)
(0-5) VPK / KINDER C11MD1533

KISSIMMEE

(407) 530-5000
2244 Fortune Road
(0-5) VPK - 5 C090S0136

GRATIS - TODA LA FAMILIA BAJO UN MISMO TECHO

HIALEAH

(305) 827-8080
3500 W 84 St.
KINDER hasta 12mo.

MIAMI

(305) 325-1001
970 West Flagler St.
Kinder hasta 12mo.

FLORIDA CITY

(305) 242-3330
147 East Lucy St.
(U.S.1 & 328 St. East)
KINDER hasta 10mo.

KISSIMMEE

GRATIS
VPK / K-4th

(407) 530-5000
2244 Fortune Road

CHILD CARE

(0-4) (6:00a.m to 7:00p.m.)



ÚNICOS DE 6:00 A.M. A 7:00 P.M.



(305) 642-1000

www.lincolnmarti.com

¡JUNTARSE ES LA PALABRA DE ORDEN!... SUSCRÍBASE AL (305) 642-1000 O POR EL CUPÓN EN LA PÁGINA 26.

PERIODISTAS INDEPENDIENTES SE UNEN AL EXILIO

¡VOLVIERON A ESCUCHARSE LOS RECLAMOS DE LIBERTAD EN EL QUINTO ANIVERSARIO DEL 11J!

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

En la conmemoración del quinto aniversario de las manifestaciones del 11 de julio de 2021 (11J) en Cuba, una multitud de exiliados volvió a reunirse en la Calle Ocho, en Miami. Portando banderas cubanas, los participantes reclamaron la libertad de los presos políticos que aún permanecen encarcelados por haber exigido democracia y el respeto de los derechos fundamentales en la isla.

Durante el acto, Jorge Luis García Pérez, Antúnez, denunció que entre esos prisioneros se encuentra su hermano, el preso político Loreto Hernández García, arrestado durante las protestas del 11J por reclamar libertad y democracia para Cuba.

Asimismo, los activistas denunciaron el traslado del preso político Maykel Castillo Pérez, conocido como Maykel Osorbo, desde la prisión Kilo 8, en Pinar del Río, sin que sus familiares recibieran una notificación oficial sobre su destino.

Durante la manifestación fueron exhibidas fotografías de los cientos de presos políticos que permanecen detenidos en Cuba. La mayoría fue condenada tras participar en las protestas del 11J o por expresar públicamente su rechazo al régimen, en procesos que los organizadores calificaron de injustos y carentes de garantías judiciales.

Santiago Ferrán afirmó que la concentración tuvo como principal objetivo exigir la inmediata liberación de los manifestantes encarcelados tras las protestas del 11J, quienes, luego de expresar su oposición al régimen, recibieron largas condenas de prisión impuestas por la dictadura comunista.

Por su parte, Maritza Lugo, integrante del Movimiento 30 de Noviembre, sostuvo que muchos de esos activistas fueron condenados sin pruebas suficientes, en juicios amañados por el régimen de los Castro, y continúan reclusos en condiciones inhumanas en las cárceles cubanas.

El periodista independiente Yosmany Mayeta Labrada afirmó que la situación política, económica y social en Cuba atraviesa uno de sus peores momentos. Señaló que la población enfrenta prolongados apagones, escasez de alimentos y un creciente deterioro de las condiciones de vida, mientras el régimen mantiene la persecución y la represión contra quienes piensan diferente.

Mayeta también destacó la labor realizada por LIBRE, medio que, según expresó, ha acompañado durante décadas la lucha por la libertad de Cuba.

“LIBRE lo vemos a través de internet y siempre apoyando al pueblo. Ahora, estando en Miami, confirmo que es un importante medio de comunicación que ha hecho mucho por la libertad de Cuba durante más de 60 años”, afirmó.



Elpidio Morejón apoyó la protesta en Miami y exigió la liberación de los presos políticos en Cuba.



Servando Infante, con la bandera de Cuba, censuró la política de represión del régimen comunista en Cuba.



Hernán Reyes, portando la bandera de Cuba, repudió al régimen comunista que arrestó a los opositores que se manifestaron el 11 de julio de 2021.

(PASA A LA PÁGINA 35)



El recaudador de impuestos Dariel Fernández con candidatos y exiliados que exigen liberación de los presos políticos en Cuba.



Santiago y Regla Ferrán dijeron que en Cuba la situación que ahora mismo se vive es la peor de toda su historia política y social.



Maritza Lugo del Movimiento 30 de noviembre denunció cómo aún siguen en prisión activistas arrestados durante las protestas del 11 de julio del 2021.



Carmen Julia Arias ruega para que cese la represión en Cuba y sean liberados todos los presos políticos.



Jorge Luis García Pérez, Antúnez, quien vive en Miami, denunció el arresto de su hermano Loreto Hernández García, durante las protestas del 11 de julio del 2021 en Cuba.



Santiago Ferrán dijo que el régimen debe poner en libertad a los presos políticos arrestados durante las protestas del 11J.



Armando Pomar y Regla Ferrán en la protesta en la Calle Ocho.

LUIS MANUEL OTERO ALCÁNTARA EN MIAMI

‘SEGUIRÉ LUCHANDO POR CUBA Y POR LA GENTE QUE SE QUEDÓ ALLÁ’



Imagen tomada dentro del avión poco antes del despegue desde La Habana con destino a Estados Unidos.

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

Cubierto con la bandera de Cuba y mostrando un gran optimismo, Luis Manuel Otero Alcántara llegó a Miami, donde aseguró que “seguiré luchando por Cuba y por la gente que se quedó allá”.

Su primera parada fue la Ermita de la Caridad, donde oró ante la patrona de Cuba y dejó una imagen de la Virgen que trajo desde la Isla. Explicó que, con la ayuda de artistas cubanos radicados en Miami, intentará restaurarla de la mejor manera posible.

Otero Alcántara, líder del Movimiento San

Isidro, recuperó su libertad gracias al parole



Otero Alcántara respondió a las preguntas de decenas de periodistas en el Aeropuerto Internacional de Miami.



Con paciencia y entusiasmo, exiliados y amigos esperaron su llegada al Aeropuerto Internacional de Miami.

humanitario que le concedieron las autoridades de Estados Unidos, lo que le permitió salir de Cuba tras cumplir cinco años de prisión.

El artista explicó que aceptó esta alternativa migratoria porque desde 2023 contemplaba el exilio como la única vía para recuperar la libertad y continuar desde Estados Unidos su lucha por la democracia y por el pueblo cubano.

A su llegada al Aeropuerto Internacional de Miami fue recibido por decenas de exiliados que entonaron el Himno Nacional de Cuba y le dieron una emotiva bienvenida a tierras de libertad.

Ante los presentes, agradeció el recibimiento y reiteró su compromiso con una Cuba libre. También envió un mensaje directo al régimen cubano:

“Les pido que acaben de ceder (...). Son millones sufriendo; no es solo la falta de



Cubierto con la bandera cubana, Otero Alcántara llegó a Miami el pasado sábado.

(PASA A LA PÁGINA 37)

EL VUELO HACIA LA LIBERTAD: LA SALIDA DE OTERO ALCÁNTARA DE CUBA

(VIENE DE LA PÁGINA 36)



El rector de la Ermita de la Caridad, reverendo José Joaquín Espino, presidió la ceremonia en la que Otero Alcántara rindió homenaje a la patrona de Cuba.

comida, sino las familias separadas.”

El opositor afirmó además que siente que tiene una misión:

“No sé de dónde vino, pero la misión mía es que ese país sea próspero y libre. Hay una Cuba que necesita reconectarse y todos tenemos las herramientas suficientes para luchar por esa Cuba y por la gente que se quedó allá.”

Asimismo, recordó a quienes permanecen en la Isla.

“Desgraciadamente son hombres, mujeres, niños y ancianos que no pueden escapar”, expresó en medio del numeroso grupo de periodistas y exiliados que acudieron a recibirlo.

Otero Alcántara también hizo referencia a las recientes declaraciones del presidente Donald Trump, quien afirmó que “algo va a pasar en Cuba”. Alcántara aseguró que, pese a los años de cárcel, el régimen nunca logró quebrantar su voluntad.

“Lo único que pudieron hacer fue capturar mi cuerpo; en mi mente no pudieron entrar.”

Agradeció igualmente a quienes lo esperaron en el aeropuerto y a todos los presos políticos y miembros del exilio que, durante años, mantuvieron la presión internacional para lograr su liberación.



Exiliadas cubanas le dieron una cálida bienvenida a Otero Alcántara en la Ermita de la Caridad.

“Gracias a los que han sufrido antes que yo, a los presos políticos que, al salir, siguieron haciendo presión, y al resto del exilio para que hoy yo pueda estar en libertad.”

La primera imagen de Otero Alcántara tras abandonar la prisión fue publicada pocos minutos antes de salir de Cuba en su página oficial. En ella aparece ya a bordo

del avión que lo trasladó a Miami, en un vuelo que sufrió un considerable retraso.

En una llamada telefónica realizada desde prisión, el artista había confesado:

“Siempre he sentido que soy como una moneda de cambio”, al referirse al trato que el régimen cubano le dio durante su encarcelamiento. A pesar de ello, aseguró haber tratado de sembrar esperanza entre otros reclusos, convencido de que algún día recuperarían la libertad.

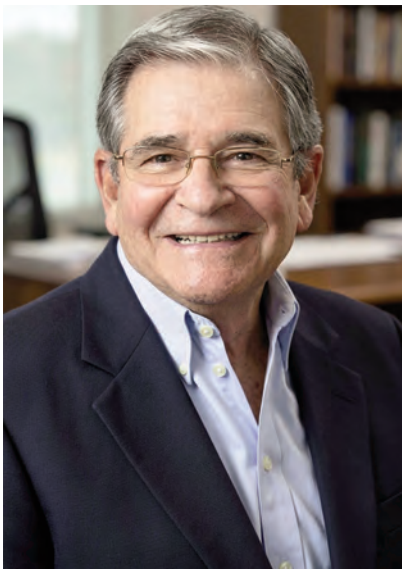
Con su salida del país concluyeron varios días de incertidumbre sobre su situación. Aunque su condena había expirado el pasado 9 de julio, el régimen cubano no había informado públicamente sobre su paradero.

Como se recordará, Otero Alcántara, de 38 años, fue arrestado el 11 de julio de 2021 y posteriormente condenado a cinco años de prisión por los delitos de desacato, desórdenes públicos y ultraje a los símbolos nacionales.

Su caso ha trascendido el ámbito político y artístico. Precisamente en Miami se estrenó recientemente un documental sobre su vida y su lucha por la libertad de expresión en Cuba, así como sobre la persecución que sufrió a manos del régimen, la cual culminó con su encarcelamiento durante cinco años.



La visita de Otero Alcántara a la Ermita de la Caridad despertó gran expectativa entre los asistentes.



LA NOVELA EN LIBRE

ALLÁ, DONDE LOS ÁNGELES VUELAN

CAPÍTULO II



‘Hubo un tiempo para descorchar recuerdos y beber burbujas de sangre, en el cuello de los tome-guines’

“Viaje al cazabe”
+Ana Rosa Núñez

POR J. A. ALBERTINI, ESPECIAL PARA LIBRE

—¿Cómo te enteraste...? —Bartolo insiste.

—Acaban de dar los resultados.

—Pensé que no estarían hasta la noche.

—Por eso vine a avisarte. Estoy preocupado. Ganó con una mentira y eso es preocupante —repite obstinado.

—Las mentiras no resisten el paso del tiempo. Eso me has enseñado. ¿Ya no es así...?

—Así es en términos históricos. Sin embargo, la mentira puede deformar y destruir la vida física de una o muchas personas y extenderse a más de una generación.

Bartolo suelta una carcajada y el sudor tiembla en el rostro congestionado de calor.

—¡Caramba, papá!, voy a creer lo que comentan en el pueblo.

—¿Y qué comentan? —salta airado.

—Lo sabes mejor que yo —y la risa se abre en expresión cariñosa.

—Repítelo.

—Que tantas lecturas te han hecho...te hacen un poco diferente —Bartolo se torna serio y asevera—. Pero estoy orgulloso de ti; de lo que me has enseñado.

—También lo estoy de ti. Has aprendido a dar lo mejor sin formar parte de fuerzas ajenas a las tuyas. Eres individual y, quizás, un elemento molesto para los propósitos del nuevo alcalde.

Bartolo con el antebrazo derecho enjuga el

sudor del rostro. Mira al padre e indica:

—Suenas a miedo. Desde que tengo uso de razón no recuerdo haberte visto como ahora.

—Es cierto. Estoy inquieto. —¿Por qué tanto temor?

—Con anterioridad, algo te había comentado, pero no todo. Porque, a pesar de que era perturbador, nunca creí, a carta cabal, que Celso Trafid Zur llegase a ocupar la alcaldía del pueblo.

Todo esto se inicia cuando muere doña Carmela y como limpiador municipal de viviendas deshabitadas y ancianos impedidos, no reclamados por heredero alguno, acomete la limpieza e inventario de los bienes que poseyó la pareja. En esos trajines encuentra el texto de “Polución Mental” y faltando a las reglas de su trabajo se apropia del mismo.

—Eso ya lo conocía —Bartolo se impacienta.

—Pero lo que no supiste, porque preferí callarlo, fue que junto al ejemplar Celso encontró el borrador de la carta que don Pascual me dirigió, pidiendo que a su muerte destruyese la teoría. También me recomendaba que tú siguieses empujando papalotes y sugería que yo desarrollara en ti el deseo de construir, sobre todo puentes.

—¿Cómo te enteraste?

—Me lo dijo él mismo.

—¿Quién...?

—Celso Trafid Zur.

—¿Pero cuándo? —Bartolo se impacien-

ta.

—Cuando el tiempo pasó, tuvo pretensiones políticas. Ya había leído “Polución Mental” tantas veces, que podía, de memoria, repetir la teoría. A tal extremo que pienso, sin temor a equivocarme, que llegó al punto de auto engañarse.

—¿Qué te dijo o propuso...?

—Dijo que sabía que yo estaba al corriente de las ideas profundas, pero dispersas, que había desarrollado don Pascual Armenteros.

También, que conocía de ciertas notas apresuradas, a las que llamó “vírgenes, inconexas y sin propósitos”. Asimismo, aseguró que tuvo acceso a los apuntes del notario. Y comentó que los mismos eran, en principio, interesantes, capaces de generar una ideología renovadora, siempre y cuando tuviesen una interpretación y redacción acorde con el propósito de los tiempos históricos que se vivían.

Entonces me planteó...

•••••

—Cándido, la idea, aunque no clara, la tuvo el notario Armenteros.

Para él fue eso, solo una idea simple, sin pretensiones filosóficas. ¡Lo sabes perfectamente!, porque fuiste su amigo.

Medité sobre los apuntes del notario. Los desarrollé y escribí esta teoría que puede y cambiará, estoy seguro, los destinos de la gente del pueblo.

(CONTINUARÁ LA SEMANA PRÓXIMA)

¡LA MAGIA DE DISNEY LLEGA A LINCOLN-MARTÍ!

Los estudiantes del centro Lincoln-Martí, ubicado en 22165 SW 112 Avenue, disfrutaron de una maravillosa celebración durante el esperado Día de Disney. Los niños asistieron vestidos como sus personajes favoritos, llenando la escuela de color, creatividad, alegría y mucha imaginación.

A lo largo del día, los estudiantes participaron en diversas actividades dentro del salón de clases que fomentaron la creatividad, la expresión personal, la convivencia y el trabajo en equipo. Fue una experiencia inolvidable que les permitió aprender mientras se divertían y compartían momentos especiales con sus compañeros y maestros.

En Lincoln-Martí creemos que este tipo de actividades fortalece el entusiasmo por el aprendizaje y contribuye al desarrollo integral de nuestros estudiantes, creando recuerdos que perdurarán durante muchos años.



Donde cada niño
es un *Tesoro*

Cuidado de niños | VPK Gratis | Escuelas K-12 | Becas Step Up | LincolnMarti.com

¡JUNTARSE ES LA PALABRA DE ORDEN!... SUSCRÍBASE AL (305) 642-1000 O POR EL CUPÓN EN LA PÁGINA 26.

CON DEMOCRACIA FORTALECIDA, COLOMBIA CELEBRÓ SU FIESTA PATRIA EN EL GRAN MIAMI

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

Con la presencia del cónsul de Colombia en Miami, Óscar Fernando Marmolejo Roldán, la comunidad colombiana celebró en distintos escenarios del Gran Miami un nuevo aniversario de la independencia nacional, en una jornada marcada por el patriotismo y el orgullo de sus compatriotas.

Durante uno de los actos oficiales, el cónsul destacó el fortalecimiento de las instituciones democráticas del país tras las pasadas elecciones.

“Hemos celebrado con mucho patriotismo este 20 de julio, en el que conmemoramos un nuevo aniversario de la independencia de Colombia, en el marco de una democracia fortalecida y respetada”, expresó Marmolejo.

Uno de los eventos más vistosos se realizó el pasado 18 de julio en Wynwood, donde por primera vez se celebró una gran fiesta



El cónsul Óscar Fernando Marmolejo Roldán junto a la funcionaria consular Mónica Trujillo.

colombiana encabezada por los legendarios Hansel & Raúl. Música, cultura, gastronomía y un marcado espíritu de identidad nacional acompañaron la jornada.

Otro de los escenarios de la celebración fue el Muelle 5 de Bayside Marketplace, en el centro de Miami, donde la música latina, el baile y las bebidas típicas crearon un ambiente festivo que se prolongó hasta la medianoche.

Los asistentes disfrutaron de una amplia oferta gastronómica y de promociones especiales de aguardiente y cerveza, mientras la cumbia, la salsa, el vallenato y otros ritmos colombianos animaban la celebración.

El ambiente festivo también llegó al Topsy Flamingo Cocktail Bar, donde el DJ Wasabi puso la música para una velada en la que predominaron la cumbia, la salsa, el vallenato y otros ritmos latinos.

Otro de los encuentros que congregó a numerosos colombianos fue Vive la Fiesta Colombiana en Miami, realizado en el Fair Expo Center, ubicado en el 10901 Coral Way, con la participación de reconocidas orquestas y artistas de ese país.

Por su parte, Americas Community Center organizó un acto patriótico en el restaurante Mondongos para conmemorar los 216 años de la independencia de Colombia. La actividad reunió a dirigentes comunitarios, políticos estadounidenses, artistas e invitados especiales, convocados por Fabio Andrade.

Las celebraciones continuarán el próximo 15 de agosto con una gran gala en el Trump National Doral Miami, donde ha sido invitado de honor el presidente de Colombia, Abelardo de la Espriella, quien ofrecerá un saludo a la comunidad colombiana radicada en el sur de la Florida tras su toma de posesión, prevista para el 7 de agosto.



Un concierto con aires colombianos animó las celebraciones de la independencia en Miami.

(PASA A LA PÁGINA 41)

LA COMUNIDAD COLOMBIANA EN MIAMI CELEBRA LA INDEPENDENCIA NACIONAL CON ESPÍRITU FESTIVO

(VIENE DE LA PÁGINA 40)



La modelo colombiana Patricia Navas celebró la fiesta nacional.



La cantante Fabiola Ávila deleitó al público con un repertorio de música colombiana.



Isolda Malaver, reina de uno de los carnavales colombianos, participó en las festividades.



El bailarín y coreógrafo Andrés Gil junto a Isabella González durante una presentación artística.



Fedra y Mercedes Angulo participaron en una de las celebraciones realizadas en Coral Gables.



Los empresarios Camilo Sánchez, Andrea Betancourt y Karla Betancourt organizaron un evento especial en el Museo de Coral Gables.

LA GUATAQUERÍA

De improviso escuchamos el comentario de un amigo: “fulano es un guataca”. Guataca es el que hace de la admiración un sistema de vida. Que a la larga puede resultar un sistema de muerte. Porque el adulador se gasta enseguida. Como el creyón blando. Y llega a ser molesto. Como el cuello duro. El cuello duro era la brújula de los principios de nuestros abuelos. Que creían que el almidón debía llevarse en la ropa y en el alma. Las camisitas de playa que ahora se usan han relegado al cuello duro a la categoría de cosa ortopédica. Los cubanos que en nuestra época viven de la guataquería, aunque se vistan de gala, llevan la dignidad en mangas de camisa.

La guataquería física es el abrazo. La oral es el elogio usado a manera de sanguijuela. De todas formas, es una calamidad vernácula que se anuncia en la posibilidad de que haya elecciones. Y de la que resultan los hombres que creen que han hecho mucho por la patria. Y los amigos de los gobernantes. Y algunos escritores que hacen patricios a domicilio. Con cargo al presupuesto nacional, naturalmente.

La guataquería criolla es una escuela de lenta revolución por asfixia. Que termina fomentando el motín del elogio. Que es, después del motín del silencio, el más horrendo que se conoce. Hay momentos en que a cualquier régimen puede hacerle más daño un

POR ELADIO SECADES (1956)

halago que un petardo. Entre lo que valen y lo que creen valer los hombres públicos, casi siempre hay el vacío de un desfalco espiritual. Están sobregirados en la cuenta corriente de la vanidad. Y voltean los principios de la democracia admitiendo la funesta oposición de la coba.

La guataquería tiende a buscar el parangón entre el hombre y el perro. El perro, para no parecerse al hombre, ama al hombre. El hombre, para parecerse al perro, cuando los amigos lo adulan cierra los ojos a las realidades. Y se tiende panza arriba para dejarse rascar. Es cuando cree que si no lo elogian y lo adulan, lo están combatiendo. Pero la realidad es que lo están combatiendo los guatacas que lo adulan y lo elogian. La bondad pregonada degenera en el vicio criollo de pregonar la bondad. El adjetivo en fórmula de abuso es una colosal receta de mermelada.

Hay el guataca que se aprovecha de la oportunidad del banquete homenaje. Y prepara un discurso. Si el acto tiene sabor político, ya se sabe que hay que echar por delante la bandera y el himno. Los cubanos no concebimos la bandera y el himno sin el volador de a peso y la esperanza de conseguir un empleo en el gobierno. El volador sintetiza el concepto aparatoso e inútil del patriotismo. El fuego

en la mecha. El chisporroteo ascendente. La explosión. Y total unos muchachos del barrio averiguando dónde cayó el güin.

El orador guataca hace una anécdota del hombre. Pasa a examinar su obra. Inventa unos enemigos a quienes combate con valor. Cuando termina, corre a donde está el amigo. Se abrazan como un judío y un cristiano. O como dos boxeadores cansados.

El guataca que pronuncia el segundo discurso tiene que ir más allá. ¿Qué puede decir él, después de la elocuencia del correligionario que lo precedió? Luego de hacer un símil con la belleza del cielo o con las flores desordenadas sobre el mantel, le llama orgullo de la nación y de la familia. Es decir, buen patriota y buen hijo. Le dice visionario, figura de la revolución (de cualquier revolución), y estadista. Sospecha que el país necesita muchos ciudadanos como él. Si no ha surgido el murmullo aprobatorio que esperaba eleva y agita los brazos sobre el arroz con pollo que ya se le enfrió, chillando que sus ideas simbolizan el sentimiento nacional y que ya es hora de que se le proclame gran figura del continente. Un comensal grita bravo. Otro le interrumpe con aplausos. Procurando que lo vean. Termina pidiéndole como cubano y como amigo que prosiga por ese camino de sacrificios y de purificación. Y ya al tercer orador

no le queda más remedio que compararlo a José Martí. El Apóstol pertenece a una época en que los patriotas hacían frases. Ahora hacen edificios horizontales.

El guataca viste a gusto la librea de la personalidad que no tiene, ignorando la distancia que existe entre la amistad y el servilismo. La admiración exagerada es lo que más se parece a la envidia. Siempre hay que desconfiar un poco de los que elogian demasiado porque son demasiado amigos. Como hay que desconfiar un poco de la sinceridad de esos hombres que dicen que lo que les interesa de la mujer es el alma y no el cuerpo.

La verdad es que en todo gran amor hay algo de materia y algo de espíritu. De lo que resulta que la ginecología y el negocio de jardines pertenecen al mismo giro. La guataquería parecía increíble en una nación donde presumimos de que todo nos da igual. Cuando un ministro acude a un acto público, los guatacas se matan por salir en la fotografía. Lo más cerca posible. O cuando menos alargando el cuello. Nada hay más tristemente ridículo que un hombre serio buscando sitio para salir en la fotografía. Cuando no lo encuentra, se emпина, atiesa la cabeza y sonríe sin ganas. Para que cuando salga publicada, el hombre vea que él estaba allí.

(PASA A LA PÁGINA 43)

El Guataca Sentimental: Defensa, Simpatía y Apariencias

(VIENE DE LA PÁGINA 42)

Después de todo eso, hay guatacas fatales que en vez de darles un puesto, les dan la Cruz de Carlos Manuel de Céspedes. Como a cualquier músico popular. O como a cualquier pelotero con average.

Hay también el guataca de recibimiento y de despedida. El abrazo en el andén, en el muelle o en el aeropuerto. El guataca que lleva el maletín y consuela a los familiares que se quedan. En las despedidas siempre hay una vieja aguantando las lágrimas. Comprende que hoy viajar no tiene importancia. Pero el demonio son las cosas.

El más curioso de los guatacas es el sentimental y tímido. Que en vez de adular directamente y mano a mano, se dedica a defender al hombre en las discusiones. Pregona sus virtudes. Y después cuenta que las pregonó para ver si se entera. Guataca por control remoto. Que se parece bastante al guataca que con atenciones conquistada la simpatía de la esposa del personaje. O del hijo del personaje. Lo importante es que el padre sepa que el muchacho se vuelve loco con las cosas de fulano. Y que cuando fulano no viene, el niño llora. Es el guataca con criterio de criandera.

El verdadero guataca es el que sabe que las penas y las alegrías predisponen el ánimo a la droga de la adulación. Así agradecemos el golpe en la espalda en el cumpleaños. El abrazo epiléptico en el cementerio. Los que



despiden el duelo son los amateurs de la guataquería. Porque ensalzan a quien ya nada puede dar. Y aprovechan la oportunidad del muerto para demostrar que tienen facilidad de palabra. Aunque salgan con los zapatos llenos de tierra y los ojos de llanto.

En el cementerio todos tenemos

que ponernos un poco hipócritas. Los que de verdad quieren al muerto, son los que después del entierro siguen yendo a cambiarle el agua al jarrón. El cementerio al caer la tarde es la más completa sensación de aplastamiento vital. Hora en que se marchan las viudas recientes. Los pinos son los fantasmas del paisaje. Han crecido en silencio. El viento produce entre

sus ramas un sonido que tiene que ver con el jugo gástrico. Los poetas podrán negarlo, pero hay un tipo de amargura que no se siente en el corazón, sino en el estómago. El ruido de los pinos del cementerio cuando pasa la brisa nos recuerda la primera novia y el sexto acto del Tenorio. Nada encierra más aflicción que noches juntos. Si acaso, un solo violín.

Ahora andan en apogeo los guatacas que salen en los noticiarios del cine. Siguiendo al señor ministro. Ante la cámara simulan naturalidad. Y hablan tonterías con el guataca cercano. Guataca heroico e incondicional es el que sigue al hombre más allá de la caída. Es decir, hasta el exilio. Fuera de su amistad, ya nada le importa. Lo que sea. Pero hay que seguirlo alimentando en el sacrificio.

La guataquería en nuestro país, en suma, es una canción primero alegre y después fúnebre. Que empieza en el jamón y puede terminar en Miami. En la nostalgia infinita de no poder volver. El guataca es el comején en el asta de la bandera. Sin embargo, el más peligroso de los guatacas es el panfletario. Porque sabe historia. Cuando los que saben historia se ven perdidos, le echan mano a la Edad Media. O a la Edad Antigua. El verdín que deja el tiempo en las cúpulas convertido en incienso es lo que más satisface al político nuevo. Que se diferencia del político viejo en que cuando le guataquean, le gusta que la cosa sea de Alejandro, César y Napoleón para arriba.



LUIS DE LA PAZ
Especial para
LIBRE

Acontecer Cultural en LIBRE

Semana del miércoles 22 al 28 de julio

• CIRCO EN HIALEAH •

La carpa del Circo Lena se alza en el Westland Mall de Hialeah con su colorido, llamando la atención del público. Los espectáculos circenses destacan por sus acrobacias, la emoción que despiertan, el riesgo de cada pirueta y el encanto de un arte que ha cautivado al público durante siglos, especialmente gracias a la figura del payaso. El circo forma parte de la infancia de muchas personas y ha dejado recuerdos gratos e imborrables. **El Circo Lena** se suma a esa tradición, donde toda la familia disfruta por igual: los niños, por su capacidad de asombro, y los padres, al ver reflejada en ellos la emoción que alguna vez experimentaron. Esa es la magia del circo: un mundo capaz de



Circo Lena

transmitir emociones de generación en generación.

La cita: Hasta el 26 de julio. Lunes, jueves y viernes, a las 8 pm. Sábados, a la 1, 5 y 8 pm. Domingos, a las 5 y 8 pm. Cerrado martes y miércoles. En el 1675 W. 49 St., Hialeah, FL 33012.

• SIMPOSIO •

Con el título **Venezuela y la democracia**, la organización Patria de Martí realizará un simposio con la participación de la politóloga y docente Katuska Huggins, el economista y editor Frank Rodríguez, y Henrique Salas Römer, exgobernador de Carabobo y excandidato presidencial de Venezuela. El panel será moderado por el politólogo y director de Patria de Martí, Dr. Julio M. Shiling. La actualidad venezolana continúa ocupando titulares por la situación política del país y los daños causados por los recientes terremotos.

La cita: Jueves 23 de julio, a las 5:30 pm., en la Westchester Regional Library, 9445 Coral Way, Miami, FL 33165.

• TRES COMEDIANTES •

Tres destacados talentos de la comedia compartirán escenario en un mismo espectáculo. **Francisco Ramos**, finalista de Last Comic Standing y parte de producciones como Gentefied y Entre Nos, ofrece un humor inteligente sobre la cultura y la vida cotidiana. **Kelvin Pérez** aporta versatilidad y carisma, combinan-

do el stand-up con campañas para importantes marcas. Completa el elenco **Hombre Promedio**, quien suma su experiencia y particular visión del entretenimiento latino.

La cita: Jueves 23 de julio, a las 8:30 pm., en la Sala Catarsis del Teatro Trail, 3715 SW 8 St., Coral Gables, FL 33134.

• ANÓNIMOS •

El comediante venezolano Andrés Guzmán presenta su espectáculo **Anónimos**, un formato en el que el público participa activamente. "Prepárate para una noche de stand-up mezclado con interacciones directas. Trae tus mejores historias (o las peores) y prepárate para ser el protagonista de la noche en un ambiente diseñado para reírnos de lo que normalmente callamos... y todo esto bajo el anonimato", anuncia la promoción. Guzmán es reconocido por sus presentaciones en el formato Open Mic.

La cita: Viernes 24 de julio, a las 9 pm., en NJB Cultural Center, 3100 NW 72 Ave., Suite 127, Miami, FL 33122.



Zoé Valdés en Hialeah.

• ZOÉ VALDÉS EN HIALEAH •

La edición de julio de la tertulia El Caimán ante el Espejo estará dedicada a la presentación del libro **Cuba, y ahora la libertad: Propuestas para un cambio radical en una Cuba que ya no puede esperar**, de la reconocida escritora Zoé Valdés. La obra propone una reflexión sobre los desafíos políticos, económicos y sociales que enfrenta la nación cubana. A partir de un análisis crítico del sistema instaurado por el castro y de sus consecuencias para varias generaciones de cubanos, la autora plantea un debate sobre los caminos hacia una transformación profunda del país.

La cita: Sábado 25 de julio, a las 2 pm., en la John F. Kennedy Memorial Library, 190 W. 49 St., Hialeah, FL 33012.

• PROBEMOS Y YA •

La comedia **Probemos y ya**, escrita por Martín Guerra, dirigida por Kevin Cass y protagonizada por Mijaíl Mulkay y Joemy Blanco, llega a escena este fin de semana. La obra "nos sumerge en la

historia de una pareja que atraviesa una crisis y decide explorar alternativas poco convencionales para intentar salvar su relación", lo que "pone sobre la mesa los vínculos de pareja, los deseos, los miedos y las decisiones límite que pueden aparecer cuando la rutina amenaza con apagar la llama del amor", señala la promoción.

La cita: Viernes 24 y sábado 25 de julio, a las 8:30 pm. Domingo 26, a las 5 pm., en Teatro Miami, 7265 NW 74 St., Unit 2, Medley, FL 33166.



PEN Club

• COLECCIÓN DE CUENTOS •

El encuentro mensual del PEN Club de Escritores Cubanos en el Exilio acoge la presentación de **Cuentos que acarician o duelen**, volumen preparado por el escritor y promotor cultural Luis de la Paz. La edición reúne a escritores argentinos, puertorriqueños, venezolanos, peruanos y cubanos, mostrando una vez más la pujante fuerza de la literatura escrita en español por emigrantes y exiliados que han convertido a Miami en su casa creativa.

La cita: Sábado 25 de julio, a las 3 pm., en la Westchester Regional Library, 9445 Coral Way, Miami, FL 33165.

• FESTIVAL DE BALLET •

Comienza la edición número 31 del Festival Internacional de Ballet de Miami (IBFM), bajo la dirección artística de Eriberto Jiménez. El evento se extenderá hasta mediados de agosto con presentaciones en escenarios de los condados de Miami-Dade y Broward. Además de su programación artística, el festival ofrecerá clases magistrales, conferencias, presentaciones de libros, proyecciones cinematográficas, exposiciones de arte, actividades comunitarias y otros eventos culturales, consolidándose como una verdadera celebración multidisciplinaria de las artes. Durante la inauguración se presentará oficialmente el **cartel del Festival**, diseñado por Camilo Rubio e ilustrado por el artista cubano invitado de este año, Carlos Guzmán. La velada incluirá además la apertura de la exposición **La magia de la danza**.

La cita: Sábado 25 de julio, a las 7 pm., en el Miami Hispanic Cultural Arts

Envíe su evento a:

NotasenLibre@gmail.com

Center, 111 SW 5 Ave., Miami, FL 33130.

• LUNETEANDO •

El escritor y editor cubano Pablo Socorro, residente en Tampa, viaja cada mes a Miami para presentar las novedades de su Editorial Lunetra. En esta ocasión el público podrá conocer a Pilar Gómez Nieto, autora de **Develación del silencio: La historia bien contada de una autocracia**. Además, la astróloga Rosa T. Navarro presentará **Levantando el velo: historias y citas para inspirar**. La jornada incluye también la presentación de **Kukulambé, el artista del aire y otros relatos**, volumen dedicado a la obra de Juan Cristóbal Nápoles Fajardo (El Cucalambé), con selección y compilación del escritor y editor Ángel Velázquez Callejas. Asimismo, se presentará nuevamente **Toma Uno, anécdotas de rodaje**, de Lilo Vilaplana, un libro de anécdotas sobre la vida del reconocido cineasta.

La cita: Sábado 25 de julio, a las 2 pm., en Sentir Cubano, 3100 SW 8 St., Miami, FL 33135.

• VERANO •

El verano coincide con las vacaciones, invitando a realizar paseos familiares y disfrutar de actividades al aire libre. Una de las excursiones más interesantes y educativas es la visita al zoológico, donde es posible observar de cerca especies de animales exóticos, curiosos y sorprendentes. Con frecuencia los más pequeños conocen los animales a través de libros, láminas o programas de televisión, pero pocas veces tienen la oportunidad de verlos directamente. Esa es la diferencia entre aprender y vivir una experiencia.

La cita: Horario habitual del Zoo Miami, 12400 SW 152 St., Miami, FL 33177. Los lunes la admisión cuesta \$15, con reservación previa en zoomiami.org.

• TRIBUTO A OTERO ALCÁNTARA •

Se rendirá tributo al artista Luis Manuel Otero Alcántara, quien acaba de recibir un parole humanitario y se encuentra en Miami. Fundador del Movimiento San Isidro, es una de las figuras más representativas de la vanguardia artística cubana y un firme defensor de los derechos humanos y la libertad en su país. Como parte del homenaje se proyectará el documental **Cuba y la noche**, de Sergio Fernández Borrás.

La cita: Martes 28 de julio, a las 7 pm., en la Torre de la Libertad, 600 Biscayne Blvd., Miami, FL 33132. Se requiere reservación en miamifilmfestival.com.

31 FESTIVAL DE BALLET

Por Luis de la Paz

Comienza la 31.ª edición del Festival Internacional de Ballet de Miami (IBFM), bajo la dirección artística de Eriberto Jiménez. Cada año el encuentro reúne a figuras de la danza pertenecientes a prestigiosas compañías de ballet y danza contemporánea de Europa, Sudamérica, Asia y Norteamérica. A la cita anual en Miami acuden cerca de un centenar de bailarines.

El IBFM está reconocido como uno de los festivales de ballet más importantes de Estados Unidos. Ese prestigio comenzó a forjarse desde su fundación gracias a la visión del desaparecido coreógrafo y bailarín Pedro Pablo Peña (1944-2018), quien supo impulsar y consolidar un evento danzario de proyección internacional.

Para su edición de 2026, el Festival presentará una serie de galas que han consolidado esta cita cultural en el sur de la Florida. Entre ellas sobresale la de Jóvenes Medallistas, integrada por bailarines que han obtenido importantes reconocimientos en certámenes internacionales.

También se ofrecerán funciones de danza contemporánea, caracterizadas por

su espíritu innovador y su capacidad para marcar nuevas tendencias en el lenguaje coreográfico.

Compañías de Italia, República Dominicana, México y Estados Unidos presentarán un programa dinámico que combina música, creatividad y movimiento.

A la excelencia artística de sus funciones se suman exposiciones de arte, presentaciones de libros,

proyecciones cinematográficas, clases magistrales y talleres, actividades que enriquecen la experiencia del público y giran alrededor de la esencia del Festival: el ballet.

Durante la jornada inaugural, el sábado 25 de julio, en el Miami Hispanic Cultural Arts Center, se presentará oficialmente el cartel del Festival, diseñado por Camilo Rubio e ilustrado por el artista cubano invitado este año, Carlos Guzmán. La velada incluirá además la inauguración de la exposición **La magia de la danza**. Esa misma noche se dará a conocer la estatuita del premio **Una Vida para la Danza**, creada por el escultor mexicano David Camorlinga.

Fundado en 1996, el Festival Internacional de Ballet de Miami ha evolucionado desde una modesta celebración de la danza, con apenas dos funciones, hasta convertirse en uno de los festivales internacionales más importantes de Estados Unidos.

Actualmente presenta alrededor de diez grandes funciones por temporada, acompañadas de clases magistrales, exposiciones, actividades educativas y otros eventos culturales, consolidándose como una verdadera celebración multidisciplinaria de las artes.

Durante más de tres décadas, el Festival ha servido como un puente cultural entre Miami y la comunidad internacional de la danza. Gracias a su compromiso con la excelencia artística y el intercambio cultural, ha recibido a artistas y compañías de más de 50 países y territorios, además de presentar a más de 150 agrupaciones que representan lo mejor del ballet clásico, la danza moderna y la danza contemporánea.

La edición 31 del Festival tendrá lugar en Miami Beach, South Miami, Miami y

Broward, donde se ofrecerán diez espectáculos.

La primera gala, **Young Medalists Performances**, dedicada a las futuras estrellas del ballet, reunirá a jóvenes galardonados en competencias internacionales, entre ellas el Concurso de Danza Mercosur & Latinoamérica Danza (Argentina), Ballerina Dance Competition (Colombia), Miami International Ballet Competition, Universal Ballet Competition y Ballet Championships America (Estados Unidos).

Las presentaciones de Jóvenes Medallistas "se han consolidado como una plataforma para descubrir a la próxima generación de grandes figuras del ballet internacional", señala Eriberto Jiménez, director artístico del IBFM. Añade que "a lo largo de los años, muchos de los jóvenes bailarines que participaron como medallistas en este programa han desarrollado exitosas carreras profesionales y hoy forman parte de algunas de las compañías más prestigiosas del mundo. Entre ellos se encuentran César Corrales, actualmente primer bailarín del Royal Ballet; Skylar Brandt, primera bailarina del American Ballet Theatre; y Brady Farrar, solista del American Ballet Theatre, entre muchos otros".

Este programa brinda al público la oportunidad de conocer a quienes serán las futuras estrellas de la danza internacional. La primera presentación será gratuita y al aire libre el 31 de julio, a las 8 p.m., en Lincoln Road, Miami Beach. Le seguirán dos funciones más: el 1 de agosto, a las 8 p.m., en el Teatro Manuel Artime, y el 2 de agosto, a las 1 p.m., con un maratón danzario en el Tina Hills Pavilion, del Bayfront Park.

Si el encuentro con los jóvenes talentos resulta especialmente atractivo, las galas **Contemporary Dance Performances** despiertan igualmente gran interés. Se trata de un programa de vanguardia con la participación de compañías invitadas de República Dominicana, Italia y Estados Unidos, que ofrecen una visión de la diversidad, creatividad e innovación de la danza contemporánea.

El público disfrutará de las actuaciones del Ballet Nacional Dominicano, Lyric Dance Company (Italia), Ballet INC. (Nueva York), Marez Dance Company y el Cuban Classical Ballet of Miami, "compañías que gozan de un importante reconocimiento por la calidad de su trabajo y por la trayectoria de sus coreógrafos e intérpretes", destaca Jiménez.

Las funciones de **Danza Contemporánea** comenzarán el 6 de agosto con una presentación al aire libre en Miami Beach. Continuarán el día 7, a las 7:30 p.m., en el Teatro Manuel Artime; el 8, a las 8 p.m., en el Dennis C. Moss Cultural Arts Center; y concluirán el

domingo 9, a las 5 p.m., en el Amaturo Theater del Broward Center for the Performing Arts.

Uno de los mayores méritos del IBFM es llevar su programación a distintos escenarios de Miami-Dade y de condados vecinos. Esa vocación itinerante permite acercar el ballet a públicos diversos mediante funciones gratuitas al aire libre y galas dirigidas a los habituales asistentes de las salas teatrales.

Entre los momentos más esperados figuran las Galas Clásicas, con todo el glamour, la belleza y la elegancia propios de este género. En esta edición participarán compañías de Brasil, Canadá, Colombia, Italia, México, Uruguay y Estados Unidos. Las funciones de clausura tendrán lugar en el Fillmore Miami Beach.

Hasta el momento está prevista la participación de artistas invitados del Ballet do Theatro Municipal do Rio de Janeiro (Brasil), Les Grands Ballets Canadiens (Canadá), Compañía Colombiana de Ballet, Compañía Nacional de Danza y Ballet de Monterrey (México), Ballet Nacional Sodre (Uruguay), Arts Ballet Theatre of Florida, Ballet San Antonio, Cuban Classical Ballet of Miami, Dimensions Dance Theatre of Miami, Milwaukee Ballet y Washington Ballet, entre otras prestigiosas instituciones.

Las dos Galas Clásicas ofrecerán una selección de los más célebres pas de deux del repertorio universal, entre ellos **Romeo y Julieta**, **El lago de los cisnes**, **El corsario**, **Aguas primaverales**, **Diana y Acteón**, **Llamas de París**, **La bella durmiente** y **Don Quijote**.

Eriberto Jiménez explica que el Festival no anuncia con mucha anticipación los nombres de todos los bailarines invitados ni el repertorio definitivo de las Galas Clásicas, ya que la programación depende de la confirmación de visas, la disponibilidad de los artistas y otros factores propios de las compañías internacionales.

Durante la primera Gala Clásica, el 15 de agosto, se entregará el premio **Una Vida para la Danza**, otorgado a destacados bailarines, coreógrafos y directores de reconocimiento internacional por sus excepcionales contribuciones al mundo de la danza. Al día siguiente se concederá el galardón **Crítica y Cultura de la Danza**, que distingue a críticos y periodistas especializados.

Diez presentaciones conforman la programación de la edición 31 del Festival Internacional de Ballet de Miami. Lo que comenzó en 1996 como el ambicioso sueño de Pedro Pablo Peña de proyectar la danza de Miami hacia el escenario internacional, se ha convertido en una respetada institución cultural. Bajo la dirección de su cofundador y actual director artístico, Eriberto Jiménez, el Festival Internacional de Ballet de Miami continúa demostrando el poder de la danza para trascender fronteras, idiomas y culturas.

La programación completa del Festival y la compra de entradas están disponibles en www.internationalballetfestival.org.



IBFM Compañía Nacional de Danza, México: Mayuko Nijei y Eric Rodríguez.

HODOFOBIA: CUANDO LAS MALETAS NOS HACEN TEMBLAR

El miedo a viajar puede limitar significativamente la vida cotidiana de quienes la padecen, afectando su calidad de vida, relaciones interpersonales y oportunidades laborales. Foto: Gratisography/Pexels.

Por Daniel Galilea.

Aunque un viaje vacacional suele asociarse al descanso, la desconexión y el bienestar, para algunas personas el simple hecho de planificarlo, subir a un medio de transporte o pensar en el trayecto que recorrerá puede desencadenar una intensa respuesta de ansiedad, con palpitaciones, tensión muscular, molestias digestivas o dificultades para dormir.

“Esta alteración se conoce como hodofobia, una fobia específica que se caracteriza por un miedo intenso, persistente y desproporcionado a viajar”, explican los expertos de Cigna Healthcare, compañía especializada en servicios y seguros de salud.

Desde Cigna señalan que “es importante tener en cuenta que, si bien la literatura científica sobre la hodofobia es limitada, existe evidencia bastante amplia sobre el estudio de otras fobias, lo cual facilita entender lo que tienen en común y sus mecanismos fisiopatológicos de base”.

FOBIA ESPECÍFICA QUE PUEDE COEXISTIR CON OTRAS

Al igual que otras fobias, este desorden se caracteriza por una sensación de malestar físico y emocional asociada al miedo ante un estímulo, que no siempre se presenta de la misma forma, la cual puede ser muy intensa y llegar a interferir en la vida cotidiana de quien la padece, según explican.

Estos expertos apuntan que “la palabra hodofo-

bia proviene de los términos griegos ‘hodos’, que significa camino o viaje, y ‘phobos’, que significa miedo. Por lo tanto, desde un punto de vista etimológico, se refiere a una fobia específica”.

“Dicho esto, todas las fobias comparten características en común, y en algunos casos pueden coexistir. Una persona con hodofobia puede sufrir fobias relacionadas como la aerofobia (miedo a volar), la amaxofobia (miedo a conducir) o la agorafobia (temor a los espacios abiertos)”, según advierten.

Aunque “algunas personas desarrollan hodofobia tras vivir una situación estresante, como un accidente o un episodio de gran ansiedad, en muchos casos no existe un desencadenante claro. La predisposición genética, determinados rasgos de personalidad o la tendencia a interpretar algunas situaciones como amenazantes pueden favorecer que el cerebro aprenda a reaccionar con miedo ante experiencias cotidianas”, explican.

Añaden que, en este tipo de fobias específicas, la ansiedad y los síntomas asociados pueden aparecer mucho antes de empezar el viaje cuando la persona piensa repetidamente en la situación temida o imagina posibles escenarios negativos, haciendo que en su cerebro se activen los mismos circuitos implicados en la respuesta al miedo.

LA EVITACIÓN EMPEORA EL PROBLEMA

“Aunque la persona que renuncia a viajar suele sentir un alivio inmediato, esta solución puede

hacer que su cerebro interprete y ‘aprenda’ que realmente existía una amenaza, lo que contribuye a que se mantenga el miedo a largo plazo y favorece que la respuesta de ansiedad aparezca con mayor intensidad ante futuras situaciones similares”, puntualizan.

Señalan que “detrás de esta reacción existe una explicación neurobiológica. Cuando una persona con una fobia específica se enfrenta a la situación que teme, o incluso cuando la anticipa, el cerebro activa los circuitos relacionados con el miedo, especialmente la amígdala, una estructura encargada de detectar amenazas y poner al organismo en estado de alerta”.

“Como consecuencia, se desencadenan una serie de cambios fisiológicos, como el aumento de la frecuencia cardíaca, la aceleración de la respiración o la tensión muscular”, añaden.

Aclaran que “aunque esta respuesta fisiológica constituye un mecanismo normal de supervivencia, en las fobias se activa ante situaciones que no representan un peligro real y puede llegar a afectar a distintos sistemas del organismo y alterar significativamente la calidad de vida de quienes la padecen”.

“En la población general, las fobias suelen asociarse únicamente al miedo, pero en realidad implican una respuesta compleja del organismo que puede afectar a la salud física y emocional”, explica la doctora Daniela Silva, especialista en Medicina Interna y gerente médica de e-Salud (E-Health Medical Manager) de Cigna Healthcare en España.

CEREBRO EN ALERTA CONTINUA

“Cuando el cerebro permanece en un estado de alerta continuado, es frecuente que aparezcan síntomas como alteraciones del sueño, fatiga, problemas digestivos o dificultades para concentrarse, incluso sin que la persona llegue a exponerse a la situación que teme”, señala la doctora Silva.

Por eso, “es importante prestar atención a aquellas señales que interfieren en la vida cotidiana, ya que identificar el problema a tiempo puede ayudar a evitar que el miedo se cronifique y limite progresivamente el bienestar y la calidad de vida”, enfatiza.

“Lo que caracteriza a la hodofobia es el temor al hecho de viajar en sí. Para algunas personas, este miedo aparece ante la idea de alejarse de un entorno que consideran seguro, perder la sensación de control o no poder recibir ayuda si surge una emergencia lejos de casa”, explica la doctora Silva.

En otras personas, “la ansiedad se desencadena

(PASA A LA PÁGINA 47)

TRATAMIENTO Y AUTOCUIDADO PARA SUPERAR LA ANSIEDAD AL VIAJAR

(VIENE DE LA PÁGINA 46)

por la incertidumbre asociada al desplazamiento, sentirse atrapado en una situación de la que resulta difícil escapar o por la anticipación de que pueda ocurrir algo negativo durante el viaje”, complementa.

Por eso, dos personas con hodofobia pueden vivir la experiencia de forma muy diferente, según esta especialista.

“Una puede sentir ansiedad únicamente al volar, mientras que otra puede evitar cualquier desplazamiento, independientemente del medio de transporte. Lo que comparten no es el miedo al avión, al coche o al barco, sino la ansiedad que les genera el hecho de viajar”, recalca.

Consultada acerca de si la hodo-fobia requiere siempre tratamiento de psicoterapia a cargo de un

profesional, o si hay medidas de autocuidado que pueden ayudar al paciente a superar o controlar sus síntomas, Silva responde que ello “dependerá de la intensidad del miedo de la persona, de cuánto limite su vida y de si ese malestar se mantiene en el tiempo”.

“Hay personas que experimentan ansiedad únicamente en determinadas situaciones y consiguen manejarla con algunas estrategias, mientras que otras ven cómo ese miedo acaba condicionando sus desplazamientos, sus relaciones personales o incluso su actividad laboral”, ejemplifica.

“En aquellas situaciones en las que el miedo no genera una limitación importante en la vida cotidiana, algunas estrategias pueden ayudar a manejar la ansiedad, por ejemplo, practicar técnicas de respiración y relajación en el día a día para calmar el cuerpo cuando aparece la ansiedad”, explica Silva.

Además, “puede ser útil observar los pensamientos que surgen cuando se piensa en viajar y tratar de analizarlos con cierta perspectiva para valorar si responden a un riesgo real o si están influenciados por la propia

ansiedad”, según esta especialista.

Asimismo, “algunas personas se sienten más seguras si, al principio, realizan determinados desplazamientos acompañadas por alguien de confianza, como una medida transitoria que les permita ir ganando confianza poco a poco”, señala.

“Ahora bien, si ese miedo afecta al día a día, se vuelve paralizante o empieza a interferir en la vida personal o laboral, sí es recomendable pedir ayuda profesional”, señala esta médica especialista en Medicina Interna.

“En estos casos, el apoyo de un especialista puede ayudar a entender mejor qué es aquello que está manteniendo ese miedo a viajar y a trabajar con herramientas más específicas para reducir la ansiedad de forma progresiva y segura, para que la persona pueda recuperar el control de su vida y la confianza a la hora de desplazarse”, concluye la doctora Silva.



Los síntomas hodo-fóbicos se manifiestan de diversas formas: desde el miedo a desplazarse en transportes como aviones, trenes o automóviles, hasta la ansiedad ante cualquier tipo de viaje. Foto: Stockking/Magnific.

La hodo-fobia es un trastorno psicológico caracterizado por un miedo intenso, persistente e irracional a viajar. Foto: Diana Grytsku/Magnific.

CELEBRACIÓN DEL MUNDIAL EN LINCOLN-MARTÍ



Con motivo de la celebración de la Copa Mundial de Fútbol, nuestro Day Care Lincoln-Martí localizado en 103 E Lucy St., llevó a cabo una jornada especial llena de actividades recreativas, educativas y deportivas, diseñada para que los niños disfrutaran de una experiencia divertida mientras fortalecían valores como el respeto, el trabajo en equipo y la amistad.

Durante la jornada, los niños participaron portando banderas y vistiendo camisetas con los colores de diversas selecciones del mundo. Posteriormente, se realizaron juegos deportivos adaptados a su edad, incluyendo circuitos de fútbol, competencias de manejo del balón y partidos amistosos, promoviendo la actividad física y la cooperación entre compañeros. Asimismo, los niños disfrutaron de manualidades relacionadas con el Mundial, elaborando balones, trofeos y banderas con distintos materiales. También participaron en actividades de pintura, coloreado y reconocimiento de los países participantes, fortaleciendo el aprendizaje de una manera dinámica y divertida.

Esta actividad permitió fomentar el desarrollo social, la creatividad, la motricidad y el sentido de pertenencia, brindando a los niños una experiencia significativa dentro de un ambiente seguro, educativo y lleno de diversión.



Preparamos a nuestros estudiantes para el resto de sus *Vidas.*

Cuidado de niños | VPK Gratis | Escuelas K-12 | Becas Step Up | LincolnMarti.com

7 días/24 horas... www.libreonline.com... con noticias, TV y fotos al momento



**Visite
nuestra
boutique en:
2700 SW 8 St,
MIAMI, FL,
33135
(POR AVE 27)**

UNIFORMS

UNIFORMES



**P.E. Shirts- \$11.99
P.E. Shorts- \$9.99
Sweatshirts- \$24.99
Polo Shirts/Pulóver- \$21.99
Quarter-Zip Jacket- \$30.99
Full-Zip Jacket- \$32.99**

**Pants must be full-length uniform
pants in solid khaki.
Sweatpants, jeans, leggings,
capris, shorts, cargo pants
or anything other than standard chino
slacks will not be permitted.**

**Shoes must be closed-toe. Crocs, slides,
sandals, for example, will not be permitted.**

www.lincolnmarti.com/shop

ABEL HERA: TODA UNA VIDA DEDICADA A VOLAR

Por Álvaro J. Álvarez. Exclusivo para LIBRE

Abel Hera Cortón nació en 1925, en Ciego de Ávila. Sus padres fueron Adalberto Hera y Amparo Cortón. Sus hermanos fueron Ovidio, Hilda y Aristalia.

Su esposa, **Gladys González**, nació en Ciego de Ávila el 23 de octubre de 1925 y falleció en Miami el 24 de junio de 2018. Tuvieron dos hijos: **Mabel** y **Abel**.

Una mañana de 1934, siendo apenas un niño de nueve años, estaba sentado frente a su casa cuando escuchó un sonido inconfundible: *el motor de un aeroplano*.

Aquel rumor lejano se acercaba y se alejaba como una ola en el cielo, con una cadencia casi musical. Era un biplano de alas rojas que brillaban al sol mientras rompía la calma de la mañana. En la parte inferior llevaba un letrero que decía: **Jabón Candado**.

El avión giraba sobre la ciudad y, desde tierra, podía verse la cabeza del piloto con su gorro blanco y sus anteojos.

Para **Abel**, que ya soñaba con ser aviador, aquella visión fue emocionante e inolvidable. Lleno de alegría, corrió al Parque Martí, donde encontró a siete amigos que también contemplaban los giros del aeroplano. Para llegar hasta la finca La Palma, donde el avión había aterrizado, acordaron tomar el Chevrolet de alquiler de Villacampa, un chofer popular, barrigón y gritón, tan asombrado como sus pasajeros ante aquel extraordinario pájaro volador.

Les cobró diez centavos por cabeza; algunos prometieron pagarle después.

Ya junto al **biplano Waco**, Abel les explicó a sus compañeros algunas particularidades del aparato: el eje trans-

versal, el patín de cola y otros detalles. De pronto, el piloto ofreció dar un paseo, pero casi nadie tenía dinero. Solo un chinito aceptó la invitación. El avión despegó con él a bordo y, durante el vuelo, dejó caer volantes del popular jabón. Ese domingo, **Abel** y sus amigos no hablaron de otra cosa que de aquella experiencia inolvidable.

El 3 de junio de 1937, el **Club Rotario de Ciego de Ávila** necesitaba recaudar fondos y contrató un trimotor Ford de la Compañía Cubana de Aviación para ofrecer vuelos de placer sobre la ciudad.

El pasaje costaba \$1.50 por quince minutos. Abel no quiso perder aquella segunda oportunidad y reunió el dinero vendiendo botellas vacías a las tiendas de víveres, a uno o dos centavos cada una, según su tamaño y procedencia.

Así, junto a su hermano Ovidio y a sus primos **Miguel Ángel** y **Nenito Quesada Hera**, logró cumplir el sueño de realizar su primer vuelo. Desde entonces, a sus doce años, aquel trimotor plateado quedó volando para siempre en su memoria.

En 1995, durante una visita al aeropuerto Wittman, en Wisconsin, **Abel** vio un avión que ofrecía paseos por \$10 y \$20 por persona. Pagó \$20 para sentarse junto al piloto, Glenn, y le contó que en 1959 había estado a punto de comprar, en **Lake Placid**, Florida, un trimotor propiedad de **Joe Mars**, quien pedía \$14,000 por el aparato.

El piloto sonrió y le dijo:

—*Pues está sentado en ese mismo avión.*

Aquella coincidencia lo llevó a pensar que los aviones, como la vida, dan



Abel y uno de sus amores.

vuellos en un mundo más pequeño de lo que imaginamos.

Años después supo que el trimotor había sufrido daños por un tornado en Burlington, Wisconsin, y que sus dueños buscaban piezas originales para reconstruirlo. Por suerte, Abel tenía algunas de las piezas solicitadas y las envió. En agradecimiento, le remitieron el historial del aeroplano; al revisarlo, comprobó, emocionado, que era **el mismo avión en el que había volado por primera vez en Ciego de Ávila, en 1937**.

En 1939, **Abel** volvió a experimentar la emoción de volar, esta vez en un **Stinson SM-8A**, con el capitán Juan Ríos Montenegro como piloto y **Francisco “Pancho” Medina** como ayudante.

De nuevo tuvo que vender botellas para pagar el vuelo, pero consiguió ser el único pasajero de aquel paseo aéreo sobre Ciego de Ávila. Tiempo después, esos mismos pilotos darían la vuelta a Suramérica en un Howard DGA-8. Ríos Montenegro fue un destacado aviador cubano durante la Segunda Guerra Mundial, cuando voló aviones desde Estados Unidos hasta Inglaterra. Pocos meses después del triunfo de la Revolución, cuando Abel era piloto de las FAR, volvió a encontrarse con él y le recordó aquel vuelo de 1939 en Ciego de Ávila.

Tras completar cursos por correspondencia en 1944, Abel convenció a su padre de comprar un tractor Caterpillar 20 para arar tierras en fincas cercanas y así costear sus estudios de aviación. Con la venta del tractor reunió \$1,200 y compró su primer avión, al que llamó **su primer amor**. Se trataba de un Aeronca L-3 de

Tony Gelabert, que había sufrido daños en un aterrizaje y necesitaba reparaciones. La tarea fue una verdadera odisea, pero finalmente el avión quedó listo gracias al trabajo de soldadura de **Pedro Luis Díaz Lanz** (1926-2008). Abel conoció a Díaz Lanz cuando este llegó al aeropuerto Gerardo Vázquez, de Ciego de Ávila.

Con Tony como piloto y Abel a su lado, salieron de La Habana rumbo a Ciego de Ávila. Cerca de Placetas, Abel advirtió que el mapa que usaban estaba equivocado. Tony, en broma, le dijo:

—*Pues si no sirve, tíralo por la ventanilla.*

Y Abel obedeció.

Al darse cuenta, Tony exclamó:

—*¡Coño, chico, yo lo dije en broma!*

Abel buscó entonces en su maletín y encontró otro mapa tomado de un libro de Geografía. Tras pasar Taguasco, pusieron rumbo a La Palma y aterrizaron sobre la hierba mojada por un chubasco.

Al día siguiente, su amigo Alcides Alejo les prestó \$15 para comprar gasolina y así Tony Gelabert comenzó a darle instrucciones de vuelo. Después de seis horas llegó el momento de volar solo: *verse en el aire sin instructor y saber que el regreso a tierra era inevitable*.

Abel inició su carrera de piloto en 1947 y, desde entonces, voló tres o cuatro horas casi a diario al frente de su compañía de aviación agrícola.

(PASA A LA PÁGINA 51)

(VIENE DE LA PÁGINA 50)

En aquellos primeros tiempos, él y Tony dedicaban los domingos a llevar en vuelo a vecinos de las fincas cercanas. Usaban pistas pequeñas, pero procuraban despegar y aterrizar con la mayor seguridad posible. Cada paseo costaba \$4 y duraba unos diez minutos. La sociedad con Tony terminó en buenos términos, y Abel quedó solo en el campo de La Palma, impartiendo instrucción y transportando pasajeros.

Sus vuelos más productivos fueron en la pista que el Dr. **Joaquín "Quino" Fraxedas** había construido en su finca **Santa Rosa**, al sureste de Ciego de Ávila.

Un domingo, Abel ganó \$120, una suma considerable para aquellos años.

El Dr. **Fraxedas**, abogado y piloto licenciado, llegó a ser presidente del Colegio de Pilotos Privados de Cuba.

Más tarde, junto con el norteamericano Cortis, del central Baraguá, fundó la compañía **Servicios Aéreos de Cuba**, con un **Stinson 108-2** de cuatro plazas (con apenas 17 horas de vuelo), comprado en La Habana por Bartolomé Ferrer por \$6,750. Por motivos tristes e injustos, tuvo que dejar esa empresa y regresó a La Palma, hasta que se le presentó la oportunidad de trabajar como copiloto en los aviones de **Aerolínea del Norte S. A.**, fundada en Morón por **Juan Benito Viera** y su esposa, Irma.

Su tercer amor fue un **Piper J-3** y tuvo una vida efímera, aunque, afortunadamente, no hubo víctimas fatales. Abel también había comprado un **Piper J-5**, su cuarto amor, y con ese propósito voló a El Cenizo, al sur de Vertientes, en la provincia de Camagüey, en el **Piper J-3** junto con su amigo **Pedro Luis Díaz Lanz**, quien trabajaba con él en Ciego de Ávila.

Ese avión pertenecía a un buen piloto que, según una conocida historia de la aviación, lo había estrellado contra una vaca. Los daños fueron considerables, por lo que el avión tuvo que ser desmontado y llevado a Ciego de Ávila para ser reparado.

Luego de reparado, el **Piper J-5**, conocido como "**La Cotorra**", le trajo varios tropiezos. En una ocasión, "**Tripilla**" Almeida, en un **Piper J-3**, chocó con fuerza contra el extremo de un ala. Abel decidió venderlo allí mismo a **Ramón Blanco**, un piloto muy simpático a quien llamaban cariñosamente "**Botella**", aunque nadie sabía por qué.

Luego adquirió su quinto amor, un Taylorcraft BC-12, que utilizó para impartir clases y lanzar volantes sobre

ciudades y poblados, como cuando anunció la llegada del Circo Razzore.

Abel continuó como copiloto en Aerolínea del Norte, pues no podía ser capitán hasta acumular 1,000 horas de vuelo. Alcanzó esa cifra el día que aterrizó en el balneario de San José del Lago, en Mayajigua.

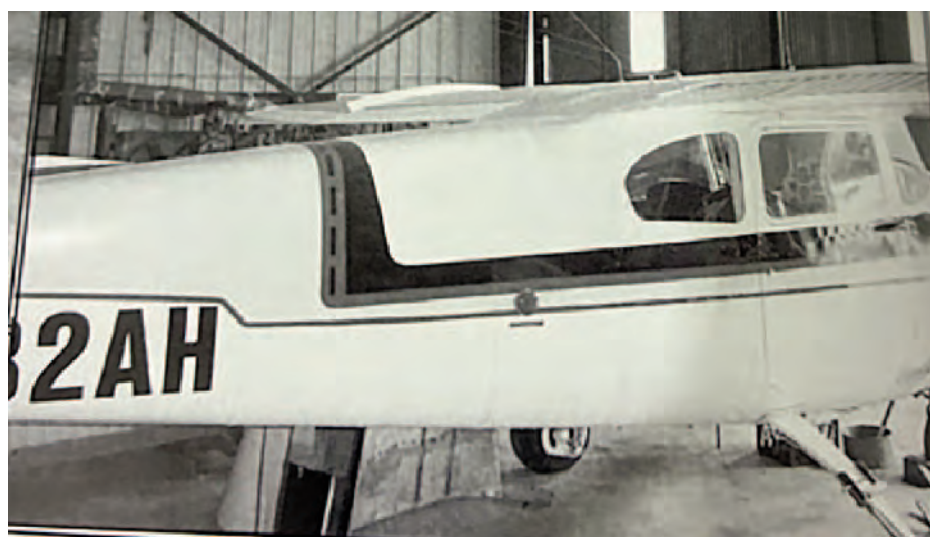
Al cerrar la aerolínea, se asoció con **Hussein Hernández Cobo**, a quien consideraba su mejor alumno como instructor de pilotaje: después de apenas 80 minutos de instrucción, Hussein ya volaba solo.

Con un **Piper J-3**, conocido como "**Bigotes**", y un **Stinson 108-2** de cuatro asientos, fundaron **Aerovía H**. Esos fueron sus amores números 8 y 9.

Un día, mientras volaba con dos pasajeros rumbo al Central Cunagua, comenzaron a desprenderse pedazos de guata dentro de la cabina. Abel comprendió que la tela que cubría el vientre del avión se estaba soltando. Preguntó al pasajero que iba atrás si veía claridad en el piso y el hombre, aterrorizado, respondió:

—Puedo ver hasta la tierra.

Abel logró aterrizar sin contratiem-



Parte del fuselaje de su amor #38 que lo salvó del comunismo.

pos. Al comprender el peligro que habían corrido, todos fueron al bar a celebrar la buena suerte con unos tragos.

Aquel avión Bellanca fue su amor número 13. Tenía un tren de aterrizaje manual que exigía 36 vueltas en el sentido de las manecillas del reloj para bajarlo y otras 36 para subirlo.

—Pura casualidad; yo no soy supersticioso —decía Abel.

En 1954, su amigo **Pedro Luis Díaz Lanz** le pidió ayuda porque estaba siendo perseguido por la policía de

Batista y debía abandonar el país.

Abel lo llevó al aeropuerto de Camagüey, lo subió a su **Beechcraft** (su amor número 20) y tuvo que volar por encima de los 10,000 pies hasta llegar a Puerto Príncipe, en Haití. Después de que **Díaz Lanz** pudo viajar a Estados Unidos en Delta Air Lines, Abel regresó a Ciego de Ávila.

Durante los años de la dictadura batistiana, Abel también trasladó desde Jamaica al dentista holguinero y líder del Partido Ortodoxo, **Dr. Emilio "Millo" Ochoa** (1907-2007).

Aterrizó en una pista abandonada construida por los estadounidenses al noroeste de Kingston. **Millo Ochoa** llegó en un pequeño automóvil inglés y Abel despegó de inmediato para dejarlo en una pista cercana a Ciego de Ávila, donde su hermano Ovidio se hizo cargo de él.

Luego, Abel se dirigió al Central Violeta, dejando el Beechcraft en la remota finca donde había aterrizado.

Al conocerse la operación, fue arrestado y llevado a La Habana para ser interrogado. Allí fue pateado y golpeado brutalmente hasta sufrir la fractura de tres costillas. Lo salvó la mediación

G17S (modelo del que solo se construyeron 20), a un propietario que, a su vez, se lo había comprado a **Mario Díaz**, quien lo había traído de Estados Unidos para regar hielo seco.

Mario Díaz sería uno de los primeros fusilados por Castro por actividades contrarrevolucionarias.

Como muchos cubanos, Abel creyó al principio en el movimiento armado de la Sierra.

Primero sirvió de enlace y luego



Abel Hera y Raúl García junto a su amor #69 el avión de las 35 paradas.

llevó municiones, artículos de primera necesidad y grandes sumas de dinero hasta zonas remotas donde los rebeldes habían preparado pistas.

Al triunfar la Revolución, **Pedro Luis Díaz Lanz**, su amigo y nuevo jefe de la Fuerza Aérea, lo nombró segundo al mando y responsable de la aviación agrícola de Cuba. Abel incorporó a la naciente Fuerza Aérea a varios pilotos amigos o conocidos suyos de Ciego de Ávila, como Obdulio López, Sergio González Rosquete (Bemba) y Ramón "**Mongo**" Hernández.

Sin embargo, Abel pronto comenzó a percibir señales que no le agradaban. Consiguió una licencia indefinida de la Fuerza Aérea y regresó a su trabajo de fumigación en Manzanillo.

Antes de su vuelo por Sudamérica, Abel viajó a Lima y, con la ayuda del capitán **Carlos Palacín**, presidente de **Aerocóndor**, compró cuatro proyectos de **Stearman PT-17** que nunca habían sido adaptados para trabajos de aviación agrícola. También adquirió un cigüeñal con biela maestra para un motor **R-1340**, así como diez palas de hélice, modelos **6101-A-12** y **6101-A-13**, todo por un total de **7,000 dólares**, lo que resultó ser una excelente com-

En 1958 compró otro **Beechcraft**

(PASA A LA PÁGINA 52)

AMORES EN EL AIRE: LAS AERONAVES QUE MARCARON LA VIDA DE ABEL

(VIENE DE LA PÁGINA 51)

pra.

Una noche llegaron al aeropuerto de Manzanillo los comandantes **Humberto Sorí Marín** y **Camilo Cienfuegos**, entonces jefe del Ejército Rebelde.

Sorí Marín, que ya conspiraba contra Castro, le pidió a Abel que llevara a Camilo hasta Bayamo e incluso le comentó que estaba intentando convencerlo de unirse a la conspiración.

La situación política de Abel se fue deteriorando cada vez más, por lo que tomó la decisión de comprar un avión con suficiente autonomía para sacar del país a toda su familia.

En Camagüey habló con su amigo **Ramón "Cuco" Pedraza** y le pidió que viajara a La Habana en un vuelo de Cubana para traerle el Cessna 182A que ya había comprado a **Alfredo García Molina** por \$15,000.

A la mañana siguiente, Cuco aterrizó en el aeropuerto Gerardo Vázquez, de Ciego de Ávila, con el Cessna, el amor número 38 de Abel. Como sabía que existía una orden de arresto en su contra, Abel llegó temprano al aeropuerto acompañado de su hermano **Ovidio**. Presentó un plan de vuelo hacia el aeropuerto Orlando Beltrán, de Santa Fe, al oeste de La Habana, y subió al avión a su esposa, Gladys, y a sus hijos, Abelito y Mabel.

Entonces llegó **Ramón "Mongo Manteca" Hernández** (tío político de la **Dra. Hilda Molina Morejón**), su amigo, pero también un *fiel castrista*. Apagó el motor y se bajó. Se tomaron un café y Abel le regaló un tabaco. En ese momento llegó Gladys para decirle que hacía mucho calor dentro de la cabina. Aquello sirvió para despedirse del peligroso visitante y volver a subir al avión.

Abel despegó rumbo al este antes de girar hacia el norte. Al pasar sobre el lugar donde el Cessna había estado estacionado, vio llegar dos vehículos militares llenos de soldados armados. Meses después supo que aquellos soldados llevaban la orden de detenerlo.

Su primo **Roberto Rivera Cortón**, también piloto, me contó que Abel lo



Libro de la Aventura por América del Sur y Central.

invitó a marcharse con él, pero que no quiso irse.

Abel continuó hacia el oeste y, sobre Las Villas, giró al norte rumbo a Florida. El Cessna estaba equipado con un Lear ADF y cuatro canales HF. Cuando pasó sobre Cayo Salt, reportó a La Habana que estaba volando sobre un central de Matanzas y que llegaría a Santa Fe en 45 minutos. Habana Control le ordenó reportar su posición a Boyeros.

Entonces respondió:

—*Negativo, Habana Control; ahora estoy bajo el control de la señal de los Cayos de la Florida. Y Cuba va a ser libre.*

Al pasar a 1,000 pies sobre los B-52 estacionados en la base de Homestead, decidió no aterrizar allí y continuó hasta Fort Lauderdale. Al aproximarse, observó que el tráfico aéreo había sido detenido temporalmente para permitirle aterrizar. Al final de la pista, un jeep con un cartel que decía "Follow Me" se colocó delante de su avión y lo condujo hasta Aduanas e Inmigración. Era el 19 de mayo de 1960: *comenzaba el exilio para los cuatro.*

Comenzó trabajando en los techos (roofing) durante unos meses y luego en una fábrica de losas de concreto.



Libro de Abel titulado: Sus 100 Amores.

En ambos trabajos ganaba \$1 por hora.

Con tristeza, Abel tuvo que venderle al venezolano William Morales el Cessna 182A, su amor número 38, el avión que lo había llevado a tierras de libertad. Pero en 1985, veinticinco años después, lo recuperó gracias a un dato proporcionado por su amigo y también piloto **Ignacio Totorica**, quien vivía en Acarigua, Venezuela, donde se dedicaba a fumigar con sus aviones.

Viajó hasta el aeropuerto de Caracas para ofrecer \$12,000 a sus entonces propietarios, los mecánicos García y Molina. Curiosamente, esos apellidos coincidían con los de Alfredo García Molina, quien le había vendido el Cessna en La Habana. Como diría **Trespachines**: "Cosa más grande la vida".

Cuando pudo, Abel obtuvo su licencia de piloto comercial en Estados Unidos. Su primer trabajo fue con la División Agrícola de Delta Air Lines, en Texas. Además, reconstruyó aviones en Miami.

Abel y su hijo trabajaron hasta 1998 fumigando las tierras del Central Talisman. También realizaron labores de fumigación en terrenos cercanos a Immokalee, en el condado de Collier. Abel viajaba además a la República Dominicana para realizar trabajos de

fumigación con su avión.

La historia de Abel fue recogida por varias publicaciones de aviación, entre ellas **Cessna Pilots Association**, la revista **AgAir Update**, de Perry, Georgia, y la revista mexicana **Espacio Aéreo**, que en su edición de julio-agosto de 1990 publicó la odisea bajo el título "Un viejo amor ni se olvida ni se deja", escrito por el comandante retirado de Aeroméxico **Jorge Reyes Cardoso**.

Pensando en su viaje transoceánico, Abel comprendió que contar con un buen equipo de radio era indispensable. Algún tiempo después adquirió un Piper Aztec B en una subasta en **West Palm Beach**, con matrícula **N5209**, equipado con un buen sistema de radio y tanques de combustible adicionales (amor número 69). Con esta aeronave pudo finalmente realizar su vuelo alrededor del continente sudamericano, el cual fue descrito en un libro titulado **Guide to Flying South America** ("Guía para volar por Sudamérica"), que ha sido de gran utilidad para muchos pilotos que han intentado ese largo viaje.

El domingo 12 de febrero de 1984, a las 10:00 a. m., Abel inició su extraordinaria aventura en su **Piper** bimotor desde el aeropuerto Tamiami, en la 137.^a Avenida del Suroeste de Miami.

Su **primera parada** fue George Town, en la isla de Exuma, Bahamas, adonde llegó a la 1:00 p. m. Voló durante 2 horas y 35 minutos para recorrer 572 km.

La **segunda** etapa le tomó 3 horas y 30 minutos para cubrir 887 km hasta Puerto Plata, en la República Dominicana.

La **tercera** fue San Juan, Puerto Rico: 2 horas de vuelo y 428 km.

La **cuarta** etapa le tomó 3 horas y 5 minutos. Aterrizó a las 5:37 p. m. en la isla de Santa Lucía, después de recorrer 787 km.

La **quinta** parada fue en Isla Margarita, Venezuela, tras volar 455 km en 2 horas y 50 minutos.

La **sexta** fue Puerto España, en Trinidad y Tobago. Era un trayecto

(PASA A LA PÁGINA 53)

(VIENE DE LA PÁGINA 52)

corto: recorrió 286 km en apenas 1 hora y 10 minutos. Como ya era hora de descansar, buscó un buen lugar para pasar la noche y escogió el Motel Bel-Air, cercano al aeropuerto.

Despegó a las 7:00 a. m. con rumbo a Georgetown, Guyana, adonde llegó a las 9:30 a. m. del 15 de febrero, tras 2 horas y 30 minutos de vuelo y 527 km recorridos. Era su **séptima parada**. La mayor parte del tiempo voló a unos 7,500 pies de altura. Después de reabastecer a su amor número 69, se reabasteció él en la cafetería del propio aeropuerto.

Despegó nuevamente y sobrevoló New Amsterdam y Paramaribo antes de aterrizar en el aeropuerto Rochambeau, de Cayena, Guayana Francesa, tras recorrer 853 km en 3 horas y 25 minutos. Era su **octava parada**. Allí recibió una acogida extraordinariamente cordial. El personal fue muy eficiente y amable. Tomó un taxi hasta el Hotel Montabo. Todo aquello le recordó la **película Papillon**, pues Henri Charrière había estado prisionero allí.

Después de pasar una buena noche, despegó a las 8:07 a. m. con rumbo a Belém do Pará, en Brasil. Recorrió los 1,301 km en 3 horas y 18 minutos, siempre sobre una densa selva, sobrevolando Carnot, Calçoene, Porto Grande y Macapá, situada en la desembocadura del río Amazonas. Esta ciudad es la única capital de un estado brasileño a la que solo se puede llegar por mar o por aire, ya que no existe una carretera que la comunique con el resto del país.

Finalmente aterrizó en el aeropuerto Val de Cans, en Belém. Era su **novena parada** y coincidía con la celebración del Carnaval. Se hospedó en el Hotel Sagres y la ciudad lo impresionó por su intenso comercio y sus amplias avenidas.

Una anécdota curiosa: *cuando llevaba aproximadamente un mes de regreso en Miami, recibió una factura del consulado de Brasil en esa ciudad reclamándole el pago de una cantidad que, supuestamente, había quedado pendiente.*

Al llenar los tanques de combustible se sorprendió de que cada galón costara \$3, un precio que consideró muy elevado.

De nuevo en el aire, puso rumbo al sur. Sobrevoló Maracaçumé, Pinheiro, São Luís, Barreirinhas y Parnaíba hasta llegar a Fortaleza, después de recorrer 1,135 km en 4 horas y 46 minutos. Era su **décima parada**. Decidió descansar en el Hotel Praia Esplanada para salir temprano al día



Abel frente a su amor #38, con sus perros Cacho y Negro.

siguiente.

Desde Fortaleza hasta Salvador de Bahía recorrió 1,028 km en un vuelo directo de 4 horas y 40 minutos. Esta ciudad es un importante centro industrial y turístico, famoso por sus iglesias, sus deportes acuáticos y sus múltiples atractivos. Se hospedó en el Hotel Quatro Rodas.

Su **undécima parada** comenzó al despegar del aeropuerto de Salvador con rumbo a Río de Janeiro, haciendo una escala en Vitória antes de aterrizar en el aeropuerto Santos Dumont, tras 4 horas y 35 minutos de vuelo y 1,258 km recorridos.

La **parada número doce** fue Río de Janeiro. Pagó \$20 por el aterrizaje y cuatro días de estancia. Los cariocas le parecieron personas muy amables y afectuosas. Visitó la playa de Copacabana, el Cristo Redentor, el cerro del Corcovado y el Museo Nacional, entre otros lugares emblemáticos. Por supuesto, tampoco dejó de disfrutar la tradicional *feijoada*, plato que los cariocas recomiendan saborear siempre que sea posible.

Disfrutamos muchísimo nuestra estancia en Río. Al cuarto día presentamos un plan de vuelo VFR con destino a Cataratas, en Foz de Iguazú. Allí, además de contemplar las impresionantes cataratas, debíamos entregar nuestro permiso de vuelo, pues era el último territorio brasileño que visitaríamos antes de entrar en Paraguay.

Esta fue la **parada número trece**. El trayecto tomó 4 horas y 18 minutos para recorrer 1,184 km, sobrevolando las ciudades de São Paulo y Curitiba antes de aterrizar, a la 1:30 p. m., en el

aeropuerto de Foz de Iguazú.

La **parada número catorce** fue Asunción, Paraguay, adonde llegó a las 4:40 p. m., después de recorrer 333 km en 1 hora y 18 minutos. El aeropuerto Silvio Pettrossi lo impresionó por su modernidad y su intensa actividad. Allí pagó \$95 por el aterrizaje y el permiso de permanencia en territorio paraguayo. Se hospedó en el Hotel Guaraní, desde donde disfrutó de una magnífica vista de la ciudad.

La **parada número quince** fue Resistencia, en la provincia del Chaco, Argentina. Llegó el 25 de febrero, tras recorrer 275 km en 1 hora y 5 minutos de vuelo. El calor y la humedad eran intensos. Pasó la noche en el Hotel Lemirson, ubicado en el centro de la ciudad, y aprovechó para visitar la cercana Corrientes, situada a orillas del río Paraná.

El 27 de febrero, temprano en la mañana, despegó hacia el aeropuerto Don Torcuato, en Buenos Aires. Recorrió 808 km en 3 horas de vuelo. Era su **parada número dieciséis**. Se hospedó en el Hotel Camino Real, muy bien situado, desde donde visitó los principales lugares de la capital argentina.

Posteriormente decidió realizar un corto vuelo de 225 km, de apenas 55 minutos, para visitar Montevideo, Uruguay. Esa fue su **parada número diecisiete**, en el aeropuerto de Carrasco. Pasó una sola noche en el Hotel Victoria Plaza antes de regresar al aeropuerto Don Torcuato, que se convirtió así en su **parada número dieciocho**.

En la mañana, después de desayunar

un bistec de chorizo acompañado por una copa del *vino de la casa* en la cafetería del Don Torcuato y de abastecer de combustible el avión, partió hacia Mendoza. Llegó al aeropuerto El Plumerillo después de recorrer 982 km en 4 horas y 15 minutos de vuelo. Era su **parada número diecinueve**.

Se hospedó en el Hotel Huentala, pequeño, pero bien situado, donde descansó para prepararse para el cruce de la cordillera al día siguiente. Esa noche disfrutó de una memorable cena en la Bodega del 900 (*Cellar of 1900*), donde degustó una excelente comida acompañada de buenos vinos.

Mendoza era el mejor lugar para atravesar los Andes, pero era necesario volar a 22,834 pies de altura. Su primer intento fracasó cuando, al alcanzar los 15,000 pies, tuvo que regresar debido a la escasa visibilidad, aunque alcanzó a divisar el Cristo Redentor de los Andes.

Gracias a la ayuda del mayor Raúl Toledo, al día siguiente pudo intentarlo nuevamente. Al llegar a los 17,700 pies encontró un cielo despejado y sin turbulencias, lo que le permitió fotografiar el Aconcagua antes de aterrizar en el aeropuerto Los Cerrillos, en Santiago de Chile, tras recorrer 219 km en 1 hora y 10 minutos de vuelo. Eran las 12 del mediodía. Aquella fue su **parada número veinte**.

Después de cumplir los trámites de Aduanas e Inmigración, tomó un taxi hasta el Hotel Panamericano, que le pareció de precio razonable y muy bien ubicado. También disfrutó de la vista de Santiago desde el funicular del cerro San Cristóbal.

A las 8:20 a. m. continuó su viaje con rumbo al aeropuerto Cerro Moreno, en Antofagasta. Recorrió 1,107 km en 4 horas y 15 minutos, sobrevolando Coquimbo, Ovalle, Copiapó, Pueblo Hundido y Flor de Chile. Era su **parada número veintiuno**. Se hospedó en el Hotel Gran Turismo y visitó el Museo Precolombino de San Pedro de Atacama.

Era la mañana del jueves 15 de marzo cuando despegó, a las 8:15 a. m., rumbo al aeropuerto Chacalluta, en Arica, distante unos 566 km, trayecto que completó en 2 horas y 10 minutos. Allí se hospedó en el Hotel El Paso. Era su **parada número veintidós**.

El viernes 16, bien temprano, se dirigió al aeropuerto para reabastecer su Piper Aztec y revisar los mecanismos antes de despegar hacia Lima, Perú. Esta ruta obligaba a volar a baja altura debido a la nubosidad, aunque gran parte del trayecto transcurría

(PASA A LA PÁGINA 55)



¿CÓMO PUEDE MI HIJO ADMINISTRAR MIS BENEFICIOS?

POR EVELYN LINARES

Pregunta:

Tengo 82 años de edad, y quisiera que mi hijo administrara mis beneficios. ¿Qué debo hacer?

Respuesta:

Díganos quién debe administrar sus beneficios si usted no puede administrarlos en el futuro. Es posible que no pueda administrar sus propios beneficios del Seguro Social si se enferma o experimenta otros desafíos. Planifique con anticipación y díganos ahora quién debe administrar sus beneficios si experimenta algo inesperado en el futuro. No nos comunicaremos con la persona que elija a menos que no pueda administrar sus beneficios. Inicie sesión en su cuenta en www.ssa.gov o puede llamarnos al 1-800-772-1213. Díglele al representante que desea designar a alguien para administrar sus beneficios si no puede administrarlos en el futuro.

Pregunta:

¿Quisiera cancelar mi solicitud de mis

beneficios de retiro?

Respuesta:

Cancele o retire su solicitud hasta 12 meses después de la aprobación de su beneficio. Solo puede cancelar su solicitud una vez y puede volver a presentarla más tarde. Si ha comenzado a recibir pagos, deberá devolver el dinero que usted y su familia recibieron, así como el dinero que retuvimos para las primas, los impuestos y los embargos de Medicare. Puede enviarnos por correo o fax una solicitud para cancelar su solicitud. Para obtener ayuda para completar esta tarea. Puedes llamarnos.

Disponible en la mayoría de las zonas horarias de EE.UU. de lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m. en inglés y otros idiomas. Llame al +1 800-772-1213

Díglele al representante que desea cancelar su solicitud de beneficios. Llame a TTY +1 800-325-0778 si es sordo o tiene problemas de audición.

AGILIDAD MENTAL



LAZOS EFÍMEROS

Marilyn Monroe, al enterarse del divorcio de una compañera cuyo matrimonio había sido reciente, comentó:

—Ya sospechaba que no duraría mucho.

Cuando ella compró el traje de novia, preguntó a la vendedora si la tela era lavable.

DEFINICIONES

Un optimista es un hombre que, al esperar a una mujer, deja el motor de su auto en marcha.

Un pesimista es un hombre que ha compartido quince días de vida con un optimista.

ALMA CARITATIVA

La célebre artista ha perdido un collar de gran valor. La casa aseguradora paga puntualmente y, unos días más tarde, recibe esta carta de su cliente:

“Distinguidos señores: He encontrado mi collar debajo de un mueble. Como soy demasiado honrada para quedarme con el dinero que ustedes me han dado, he hecho un donativo a la Beneficencia”.

ALMA DE FINANCIERO

—Y ahora, muchachos —dice el maestro—, quiero que me resuelvan este problema: ¿cuánto produce una suma de cinco millones en cuatro años, al 3% de interés?

Todos los alumnos se ponen a resolver el problema, excepto Juan.

—¿Por qué no escribes —le pregunta el profesor—, es que no sabes resolverlo?

—¡Uff! —exclama Juan, despreciativo—. El 3% no me interesa.

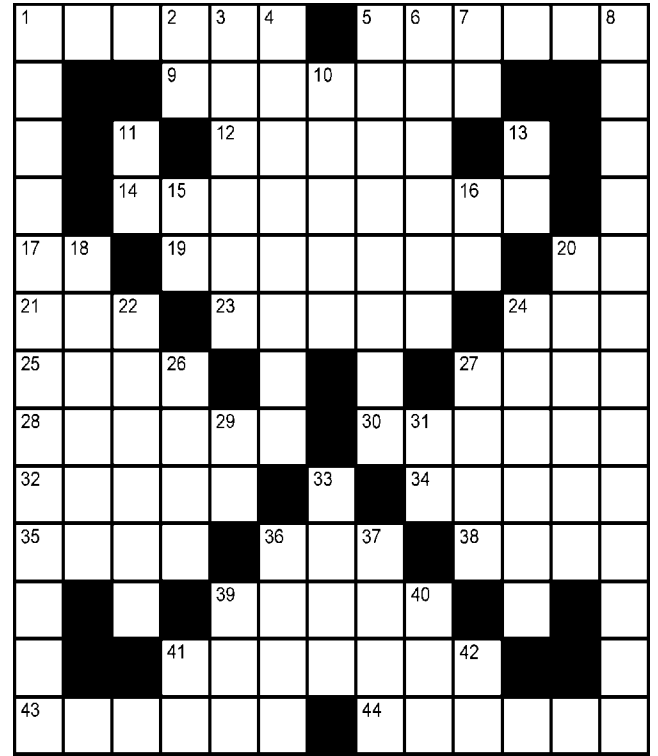
LOS ENCANTOS DE LA ESPOSA

El célebre psicoanalista acaba de contraer matrimonio con una señora completamente desprovista de atractivos. Sus amigos, estupefactos, por fin uno de ellos se arma de valor y pregunta al hombre de ciencia qué fue lo que le decidió a casarse.

—Ya sé —contesta el psicoanalista— que mi mujer no es bella ni rica, que cojea un poco y que no tiene mucha inteligencia. ¡Pero, amigos míos, qué complejos los suyos!

CRUCIGRAMA

Vea la solución de este crucigrama en la página 56.



HORIZONTALES

1. Ave rapaz falconiforme diurna.

5. Planta vivaz ciperácea, indígena de Oriente.

9. Pondrá tonto o lelo.

12. Era musulmana, que empieza el 15 de julio de 622 de la nuestra, día en que Mahoma huyó de La Meca a Medina.

14. Que otorga.

17. Sufijo que, en adjetivos, denota pertenencia, condición o aspecto.

19. Adornados, compuestos con aseo.

20. Artículo neutro.

21. Ciudad de Serbia.

23. Ásperos y picantes al gusto o al olfato.

24. Viene de arriba hacia abajo por acción del propio peso.

25. Remolcar la nave.

27. Nombre de varón.

28. Hacer ondas el agua.

30. Sucede.

32. Semitono usado en la música griega.

34. Antiguo nombre de Jerusalén.

35. Individuo de un antiguo pueblo de Italia central.

36. Lingote de hierro bruto que se obtiene generalmente junto al alto horno.

38. Pasa hacia afuera.

39. Pedazo pequeño o partícula de un cuerpo.

41. Culombio en la nomenclatura internacional.

43. Duerna, masera.

44. Río pequeño y de poco caudal.

VERTICALES

1. Parte de la zoología

que trata de la descripción y estudio de los gusanos.

2. Símbolo del calcio.

3. Aceitosa.

4. Ponerse negro.

5. Lugar o sitio donde se para o se va a parar.

6. Instrumento para arar (pl.).

7. Apócope de papá.

8. Sustancia indispensable para el organismo vivo y que se halla en muy pequeñas cantidades.

10. Alea metales.

11. Río del norte de Italia.

13. Símbolo del praseodimio.

15. Interjección “¡Tate!”.

16. Forma del pronombre “vosotros”.

18. Lugdunense.

20. Árbol lauráceo, de hojas lanceoladas, perigonio petaloide blanco, y fruto en baya.

22. Con caracteres de sadismo.

24. El que en Aragón tenía cierta jurisdicción y derechos en un territorio.

26. Pala ancha con que se impulsa el bote.

27. Calles en poblado.

29. (... en Hunze) Ciudad de Países Bajos.

31. Símbolo del cesio.

33. Boyera, corral.

36. Máquina para levantar pesos.

37. Ave rapaz diurna.

39. Movimiento brusco y ruidoso del aparato respiratorio.

40. Biznaga (planta).

41. Nombre de la segunda consonante.

42. Símbolo del bario.

UN VIAJE DE 35 PARADAS: LA AVENTURA AÉREA DE ABEL HERA

(VIENE DE LA PÁGINA 53)

sobre el océano Pacífico. Aun así, pudo mantener una altitud promedio de 6,500 pies.

La **parada número veintitrés** fue el aeropuerto Jorge Chávez, en Lima, adonde llegó después de recorrer 1,022 km en 3 horas y 50 minutos. Gracias a su amistad con el capitán Palacín, todos los trámites resultaron muy sencillos.

Sin embargo, al detectar problemas en el motor izquierdo, tuvo que llamar a su esposa, Gladys, para que viajara desde Miami con las piezas necesarias para repararlo.

Durante la estancia de Gladys en Lima aprovecharon para visitar varios lugares históricos, entre ellos la Plaza Mayor, el Palacio de Pizarro, la Torre Tagle, la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, la avenida Arequipa y el Museo Nacional de Antropología y Arqueología. Se hospedaron en el Hotel Miraflores, cuyo servicio y relación calidad-precio les parecieron excelentes.

Una vez reparado el Piper gracias a los mecánicos de su amigo Palacín, quien además los acompañó hasta el aeropuerto, Gladys regresó a Miami en un vuelo comercial y Abel continuó su viaje hacia el aeropuerto Capitán Carlos Martínez de Pinillos, en Trujillo. Era su **parada número veinticuatro**, a la que llegó después de recorrer 489 km en 1 hora y 50 minutos de vuelo.

El miércoles 28 de marzo aterrizó en Talara tras recorrer 455 km en 1 hora y 40 minutos. Era su **parada número veinticinco** y, según sus propias palabras, la peor de todas.

Nunca esperaron un recibimiento como aquel. Apenas desembarcaron, tres personas pertenecientes a tres instituciones oficiales diferentes comenzaron a inspeccionar minuciosamente la aeronave. Revisaron cada rincón y los trataron como si fueran contrabandistas o algo peor. Durante más de una hora soportaron interrogatorios cargados de sarcasmo e insinuaciones, llegando incluso a acusarlos de ser espías de Chile o de la CIA.

A pesar de haber pagado en Lima \$85 por todos los servicios, pretendían cobrarles nuevamente. Abel se negó

rotundamente y finalmente desistieron. Sin embargo, se llevaron todos sus rollos de película fotográfica, tanto los expuestos como los vírgenes. Aquella fue una pérdida irreparable.

Después de aquellos largos momentos de incertidumbre, lo autorizaron a continuar el viaje. Despegó rumbo a **Guayaquil, Ecuador**, con la frustración y la amargura de haber sido maltratado y despreciado. Según sus interrogadores, estaba sirviendo a otros países en perjuicio de los suyos.

La **parada número veintiséis** fue Guayaquil. Llegó después de recorrer unos 310 km en 1 hora y 20 minutos de vuelo. La mayor parte del trayecto transcurrió sobre las aguas del golfo de Guayaquil. Aterrizó a las 12:20 p. m.

La recepción fue un contraste absoluto con la recibida en Talara. Aunque la tarifa de aterrizaje era elevada, la cortesía y la hospitalidad de los ecuatorianos compensaron con creces ese gasto. Los trámites de Aduanas e Inmigración fueron sencillos y rápidos. No hubo miradas de sospecha ni interpretaciones malintencionadas. Todos procuraban causar una buena impresión. Le dieron la bienvenida como turista y, más aún, como visitante.

La **parada número veintisiete** fue el aeropuerto Palma Seca, en Cali, Colombia, después de recorrer 766 km en 3 horas y 15 minutos de vuelo, manteniendo una altitud de 12,000 pies.

La **parada número veintiocho** fue el aeropuerto Paitilla, en Panamá. Recorrió los 803 km desde Cali en 3 horas y 30 minutos, siguiendo el cauce del río Cauca. Se hospedó en el Hotel Roma, donde ya había estado en 1974 junto a su hijo Abelito, cuando este obtuvo su licencia de piloto.

Al día siguiente, a las 10:15 a. m., partió hacia el aeropuerto Juan Santamaría, en San José, Costa Rica. Era su **parada número veintinueve**. Recorrió los 350 km del trayecto en 2 horas y 30 minutos.

Al día siguiente voló desde San José hasta San Salvador sobre el océano Pacífico. Fueron necesarias 2 horas y 45 minutos para cubrir los 695 km del recorrido. Era su **parada número treinta**.

A la mañana siguiente, volando a 11,500 pies de altura, recorrió 419 km en 1 hora y 20 minutos antes de aterrizar en San Pedro Sula, Honduras. Era su **parada número treinta y uno**.

Puerto Barrios, en la costa caribeña de Guatemala, era la mayor ciudad portuaria del país. Fue un vuelo muy corto: recorrió apenas 77 km en 50 minutos. Aquella fue su **parada número treinta y dos**, la más breve de todo el recorrido.

La siguiente escala fue Cancún, **parada número treinta y tres**. Recorrió 635 km en 2 horas y 25 minutos. Ya se acercaba el final de aquella extraordinaria aventura aérea.

Después de desayunar a las 10:30 a. m., despegó de Cancún y atravesó el mar Caribe durante 2 horas y 50 minutos para recorrer los 654 km que lo separaban del territorio estadounidense.

La **parada número treinta y cuatro** fue en Estados Unidos. Después de cumplir los trámites de rigor, despegó nuevamente y, tras un vuelo de apenas 35 minutos y 177 km, llegó por fin a su hogar.

El aeropuerto **Tamiami**, desde donde había iniciado la travesía, volvió a recibirlo. Aquella fue su **parada número treinta y cinco**. Era el jueves 5 de abril y, después de 52 días de viaje, había logrado completar una aventura que pudo costarle la vida. Gracias a Dios, regresó sano y salvo, mientras la nariz de su Piper Aztec lucía orgullosamente las calcomanías de los veintidós países visitados.

El Piper Aztec recorrió 22,300 kilómetros (13,857 millas) en un total de 90 horas de vuelo.

Abel y su hijo Abelito continuaron reparando, comprando, vendiendo y, por supuesto, volando aviones de fumigación.

En su casa, ubicada en 18378 SW 154 Street, en Miami, la familia Hera González vivía rodeada de árboles frutales junto a sus perros Cacho, El Negro y La Rubia.

A unos doscientos metros al sur se encontraba el hangar que protegía varios de sus cien amores; los demás permanecían a pleno sol. Orientada de este a oeste, una hermosa pista de

hierba de una milla de longitud bordeaba el extremo sur de la propiedad.

Aquella pasión que había nacido una cálida mañana de domingo de 1934 convirtió a Abel en un enamorado de los aviones hasta el último día de su vida. Volar dejó de ser simplemente una afición para transformarse en su meta, su sueño, su deseo y su destino. Y, además, logró transmitir esa misma pasión a su hijo Abel.

Abel ayudó a sus primos **Aníbal y Roberto Rivera Cortón** a hacerse pilotos de fumigación en Ciego de Ávila y luego de salir del infierno castro, ambos trabajaron con él.

El domingo 30 de agosto de 2009 por petición suya, su primo y piloto, **Jaime "Jimmy" Rivera** me llevó a su casa porque Abel quería que yo le escribiera un libro a su gusto y en idioma español, al parecer, los dos ya existentes en idioma inglés, no le convencieron.

Lamentablemente, cuando regresábamos de ver a sus *amores* en el hangar y fuera junto a la extensa pista, Abel tropezó y se cayó lesionándose la rodilla derecha, que enseguida mostraba un enorme derrame sinovial y ya no hubo más conversaciones sobre el libro porque Abel falleció el 2 de abril de 2010 a los 85 años.

Su viuda, **Gladys**, con años padeciendo de Alzheimer (o demencia senil), falleció el 24 de junio de 2018 a los 92 años. Su hijo Abel Hera González murió el 6 de mayo de 2012 a los 60 años. Padre de Krystal y de Brittany, las dos nietas de Abel y de Gladys.

Su hija Mabel Serna (Hera de soltera) es la madre de Marco Antonio y de Oscar Abel Serna Hera, los dos nietos de Abel y Gladys.

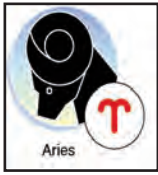
Encontré esto que sirve para reafirmar que Abel nunca olvidó a Cuba:

El Movimiento Cruzada Cubana Constitucional, integrado por Pedro L. Díaz Lanz, Abel Hera Cortón y Nabel J. A. González publicó un manifiesto donde da a conocer públicamente los objetivos de la organización.

Díaz Lanz fundó en 1959 la Cruzada Constitucional Cubana, junto a **Frank Sturgis**.

Horóscopo

POR IGNACIO TEODORO



ARIES

(21 marzo - 20 abril).

Tus intereses profesionales están estancados y necesitarán un impulso externo, ya que has hecho lo suficiente por tu parte. Podrías

encontrar nuevos aliados que te echen una mano y te ayuden a alcanzar tus objetivos.



LIBRA

(22 septiembre - 22 octubre).

Puede que estés invirtiendo demasiado en una relación y tu pareja muy poco. Será difícil coordinar vuestro nivel afectivo, pero con la ayuda de terceras

personas lograrán superar las diferencias.



TAURO

(21 abril - 20 mayo).

Evita trabajar en solitario, ya que tus ideas podrían no ser muy fructíferas hoy. Sin embargo, todo lo que hagas en equipo tiene

grandes posibilidades de éxito. Además, congeniarás mejor con las personas que te interesan.

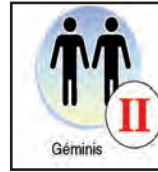


ESCORPIO

(23 octubre - 21 noviembre).

Tus relaciones personales entran en una fase bastante pasional. Esto puede ser comprendido por tu pareja, pero no así por amigos y familiares, si no

conocen en profundidad tu carácter. Por tanto, se impone un poco de control en tus actos y opiniones.



GÉMINIS

(21 mayo - 21 junio).

Un asunto económico que parecía no tener solución, por fin se resuelve hoy. Verás que el tiempo invertido ha

valido la pena y te sentirás reconfortado y satisfecho con los resultados. La persona amada aportará creatividad a tu vida.

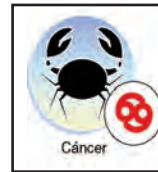


SAGITARIO

(22 noviembre - 22 diciembre).

Se presentan muchas alternativas en tu vida profesional y tendrás dificultades para tomar la decisión correcta. Además de las cuestiones prácticas,

debes considerar también tus habilidades profesionales. Buenos augurios amorosos.



CÁNCER

(22 junio - 22 julio).

Surgirán buenas oportunidades, para ti o para los tuyos, de ganar dinero extra de forma inesperada. Aún

mantienes la esperanza de solucionar tus problemas sentimentales; será un buen momento para el diálogo y la conexión.



CAPRICORNIO

(23 diciembre - 21 enero).

Está en tu mano permitir que otras personas influyan en tus acciones y decisiones. Sé un poco egoísta —sin excederte— y sigue adelante con tus planes.

Haz buen uso de tus numerosos talentos.



LEO

(23 julio - 22 agosto).

Disfrutarás de una jornada tranquila en lo profesional. En el ámbito sentimental, sentirás agobio y desasosiego, sobre todo por los

celos hacia tu pareja y su entorno. Si has decidido formalizar esa relación, tendrás que ser más confiado.



ACUARIO

(22 enero - 21 febrero).

Es bueno que sigas confiando en tu intuición, pero no siempre te dará la respuesta y deberás aprender a gestionar también los fracasos. Puede que haya

llegado el momento de confiar algunos temas a verdaderos especialistas.



VIRGO

(23 agosto - 21 septiembre).

Tu vida amorosa atraviesa un momento estupendo que no debes estropear por nada ni por nadie. Si el trabajo te distrae de lo

que ahora valoras, intenta mantener el equilibrio. La persona amada sabrá compensarte como mereces.



PISCIS

(22 febrero - 20 marzo).

Hoy sentirás incomodidad y enfado con todo el mundo que te rodea, aunque no haya causa aparente. Deberías echar la vista atrás y pensar en

algo que has hecho en los últimos días y que no te ha dejado la conciencia tranquila.

DATOS CURIOSOS

LA ODISEA: TRECE CURIOSIDADES SOBRE LA EPOPEYA QUE SIGUE CONQUISTANDO AL MUNDO

Pocas obras literarias han resistido el paso del tiempo como La Odisea. Escrita hace casi tres mil años y atribuida al poeta griego Homero, esta epopeya continúa cautivando a millones de lectores con una historia de aventuras, ingenio y perseverancia. Su protagonista, Odiseo —conocido también como Ulises—, emprende un largo y accidentado viaje de regreso a su hogar tras la guerra de Troya.

Aunque es una de las obras más famosas de la literatura universal, todavía guarda numerosos detalles que sorprenden a quienes se acercan a ella por primera vez.

Uno de sus mayores misterios es el propio Homero. Los historiadores no han podido confirmar con certeza si existió como una persona real o si su nombre representa la tradición oral de varios poetas que transmitieron estas historias de generación en generación.

Antes de convertirse en un libro, La Odisea era una narración oral. Los llamados *aedos* recorrían las ciudades recitando de memoria miles de versos, acompañados en ocasiones por un instrumento musical. Aquella extraordinaria capacidad para memorizar y narrar permitió que la obra sobreviviera durante siglos antes de ser puesta por escrito.

La epopeya está dividida en veinticuatro cantos, una organización que corresponde a las letras del alfabeto griego y que facilitó su conservación y estudio.

Muchos creen que la historia comienza con la guerra de Troya, pero en realidad esta ya ha terminado. El poema relata el difícil regreso de Odiseo a Ítaca, un viaje que le tomó diez años, después de haber permanecido otros diez combatiendo en Troya. En total, pasó veinte años lejos de su hogar.

Curiosamente, el famoso caballo de Troya no aparece narrado en detalle en La Odisea. Aunque la tradición atribuye a Odiseo la ingeniosa estrategia que permitió conquistar la ciudad, ese episodio solo es mencionado por algunos personajes, pues pertenece a los acontecimientos anteriores al inicio del poema.

La obra también ha dado vida a algunos de los personajes más memorables de la mitología griega. El cíclope Polifemo, la hechicera Circe, las sirenas, Escila y Caribdis representan los numerosos peligros que Odiseo debe superar gracias a su inteligencia más que a su fuerza.

Uno de los episodios más célebres ocurre

cuando Odiseo engaña a Polifemo diciéndole que su nombre es "Nadie". Cuando el monstruo, herido, pide ayuda gritando que "Nadie" lo está atacando, los demás cíclopes creen que no sucede nada y no acuden en su auxilio.

Otro personaje inolvidable es Penélope, esposa de Odiseo, convertida desde la Antigüedad en símbolo de la fidelidad. Durante veinte años resiste la presión de numerosos pretendientes utilizando una ingeniosa estrategia: teje un sudario durante el día y lo deshace cada noche para aplazar la decisión de volver a casarse.

A diferencia de otras epopeyas centradas en la fuerza de los héroes, La Odisea exalta el ingenio, la paciencia, la prudencia y la capacidad de adaptación frente a la adversidad. Esa combinación de aventura y reflexión ha sido una de las claves de su permanencia a través de los siglos.

La influencia de la obra es tan profunda que incluso su título pasó a formar parte del lenguaje cotidiano. Hoy llamamos "odisea" a cualquier viaje largo, complicado o lleno de dificultades, aunque muchas personas desconocen el origen literario de esa palabra.

Su legado también ha inspirado a grandes escritores de distintas épocas, desde Dante Alighieri y Miguel de Cervantes hasta James Joyce, cuya célebre novela *Ulises* constituye una recreación moderna del viaje de Odiseo.

Después de casi tres milenios, La Odisea sigue demostrando que las grandes historias nunca envejecen. Sus aventuras, personajes y enseñanzas continúan recordándonos que el verdadero heroísmo no siempre reside en la fuerza, sino en la inteligencia, la perseverancia y la esperanza de encontrar, algún día, el camino de regreso a casa.

SOLUCIÓN DEL CRUCIGRAMA

H	A	L	C	O	N		P	A	P	I	R	O
E			A	L	E	L	A	R	A			L
L		P		E	G	I	R	A		P		I
M		O	T	O	R	G	A	D	O	R		G
I	L		A	S	E	A	D	O	S		L	O
N	I	S		A	C	R	E	S		C	A	E
T	O	A	R		E		R		R	A	U	L
O	N	D	E	A	R		O	C	U	R	R	E
L	E	I	M	A		B		S	A	L	E	M
O	S	C	O		G	O	A		S	A	L	E
G		O		T	R	I	Z	A		N		N
I			C	O	U	L	O	M	B			T
A	R	T	E	S	A		R	I	A	C	H	O

LIBRE EN LA MESA



POR MARÍA C. RODRÍGUEZ

PASTEL DE ATÚN FRÍO



INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan de molde sin corteza
- 250 g de atún en conserva
- 150 g de aceitunas rellenas
- 4 huevos
- 50 g de maíz dulce
- 1 tomate
- Mayonesa
- Cebollino, rabanitos y lechuga para decorar

INSTRUCCIONES

- Forra el molde con film transparente para facilitar el desmoldado del pastel. Se utilizó un molde de 29 cm de largo x 10.5 cm de ancho x 8 cm de profundidad.
- Cuece los huevos: una vez que el agua hierva, déjalos 10 minutos. Retira del fuego y enfría bajo el grifo.
- En un bol, mezcla el tomate cortado en dados, las aceitunas en rodajas (reserva una docena para decorar), los huevos picados, el atún desmigado, 2 o 3 cucharadas de maíz dulce y mayonesa al gusto. Mezcla bien todos los ingredientes. Es importante reservar unas aceitunas y trozos de atún en su propio líquido para la decoración, para

evitar que se sequen.

Para montar el pastel:

- Coloca una capa de pan de molde en la base, ajustando las rebanadas para cubrirla completamente.
- Extiende una capa del relleno.
- Repite las capas: pan de molde, relleno, pan de molde, relleno.
- Asegúrate de que el relleno llegue a todos los rincones del molde para que el pastel conserve una forma bonita al desmoldar.
- Termina con una capa de pan.
- Cubre el pastel con film transparente para evitar que el pan de la superficie se seque y refrigéralo durante al menos media hora.
- Desmolda el pastel: retira el film transparente y voltea el pastel sobre el plato de servir. Retira el film restante.
- Decora a tu gusto: extiende una capa de mayonesa por encima, espolvorea cebollino o perejil picado y decora con atún, aceitunas en rodajas, maíz, rabanitos, ¡y listo!

GELATINA DE FRESA Y DULCE DE LECHE

INGREDIENTES

- 3 tazas de agua (dividida)
- 2 paquetes (85 g cada uno) de gelatina sabor fresa
- 1 lata (380 g) de dulce de leche
- 1 ¾ tazas de leche
- 2 sobres (7 g cada uno) de gelatina sin sabor
- 4 tazas de fresas frescas

INSTRUCCIONES

- Hierve 1 taza de agua. Agrégala a la gelatina en polvo (sabor fresa) en un tazón mediano; revuelve durante 2 minutos hasta que la gelatina se disuelva por completo. Incorpora el agua restante.
- Vierte esta gelatina en un molde de 6.5 cuartos de capacidad, previamente rociado con aceite en aerosol. Refrigera por 30 minutos o hasta que cuaje, pero sin que esté

completamente firme.

- Mientras tanto, mezcla bien el dulce de leche y la leche. Añade ½ taza de esta mezcla a la gelatina sin sabor en un tazón mediano; revuelve y déjala reposar por 5 minutos.
- Vierte la mitad de la mezcla de dulce de leche restante en una olla pequeña y llévala a ebullición.
- Agrégala a la mezcla de gelatina sin sabor; revuelve por 2 minutos hasta que la gelatina esté completamente disuelta. Incorpora la mezcla de dulce de leche restante y déjala enfriar por completo.
- Vierte la mezcla de dulce de leche sobre la capa de gelatina de fresa. Refrigera el postre por 3 horas o hasta que esté firme. Desmolda sobre un platón y sírvelo con las fresas frescas.





Por José
"Chamby" Campos

Deportes de Mi Miami



EL DÚO DE LOS HERMANOS LOMBARD

Este título podría hacer pensar en un artículo sobre un grupo musical. Existen los Hermanos Rigual, la orquesta de los hermanos Le Batard, el dúo Cabrisas Farach, como ejemplo; pero en este caso estamos hablando de deportes y en específico de béisbol.

La pelota cubana tiene una rica tradición de hermanos que llegaron a las Grandes Ligas. Ahí están, como prueba Camilo y Carlos "Patato" Pascual, José y Ozzie Canseco, Roberto y Oliverio Ortiz, Liván y Orlando "El Duque" Hernández entre otros.

Lo que no había existido hasta ahora era un binomio de hermanos cubanoamericanos. Hoy aparecen George Lombard Jr. y Jacob Lombard, dos jóvenes de raíces cubanas que se han convertido en una de las historias más interesantes del nuevo ciclo del béisbol estadounidense. Ambos fueron seleccionados en la primera ronda del draft de sus respectivas promociones.

Ambos son hijos del matrimonio formado por la cubana-americana Judith Prado Lombard y el estadounidense George Lombard. Si los nombres les suenan familiares es porque su padre, George, jugó en las Grandes Ligas con Atlanta, Detroit, Tampa Bay y Washington. En la actualidad es el coach de banco de los Tigres de la ciudad automovilística y su nombre ha sido mencionado en varias ocasiones como candidato a ser piloto de alguna de las franquicias del Gran Circo. Por el otro lado su mamá Judith Prado Lombard es parte de una familia cubana emprendedora que ha sido por muchos años propietaria de los estudios Tele Miami. Su padre es el conocido empresario José Prado.

George Jr. y Jacob son muchachos que nacieron, crecieron y se desarrollaron como atletas en los parques de nuestra comunidad. Ambos cursaron estudios en el prestigioso colegio Gulliver Prep, donde dejaron una estela de hazañas atléticas.

Además del béisbol, ambos practicaron baloncesto, gimnasia, fútbol americano y, sobre todo, fútbol. En este último alcanzaron un nivel que,



George Lombard Jr.



Jacob Lombard



Judith Prado



George Lombard padre

de haber decidido continuar, les habría permitido aspirar a una carrera profesional.

Sin embargo, la historia que hoy llama la atención comenzó el 9 de julio de 2023, durante el Draft de las Grandes Ligas. Ese día fue cuando George Jr., recién graduado de High School, fue seleccionado en la primera ronda por los Yankees de Nueva York con la esperanza de que algún día pueda llenar el vacío que dejó Derek Jeter en el campo corto cuando se retiró.

El joven ha ido escalando los diferentes niveles de Ligas Menores y en la actualidad es el torpedero regular de la novena de Triple-A en la ciudad de Scranton. Los allegados al equipo madre comentan que probablemente haga su debut en las mayores a principios de septiembre.

Pero mientras el mayor continuaba progresando a través de los diferentes escalones de la franquicia más codiciada del mundo, en la secundaria Gulliver se desarrollaba la otra historia de la familia.

Jacob, con menos experiencia que su hermano, escribía su propio currículo deportivo. En la mirilla de decenas de scouts, su poder al bate, su velocidad y sobre todo su elegancia y talento defensivo eran prueba de que su momento estaba por llegar. Al igual que George Jr. su ética de entrenamiento y pasión por el juego son dos cualidades que todos los equipos admiraban.

Finalmente, ese esfuerzo dio fruto cuando el pasado 11 de julio, los Miami Marlins lo escogieron en la primera ronda con su selección número 14. Curiosamente, los propios Marlins nunca se imaginaron que el miamense estaría disponible. La semana pasada firmó con la organización y su próximo paso será el campo de entrenamiento en la ciudad de Júpiter.

Los hermanos siempre han tenido una gran relación y se comunican continuamente. Jacob reconoce que la experiencia de George Jr., es instrumental para su propia carrera. Ambos sueñan con jugar juntos en Grandes Ligas, ya sea como rivales o como compañeros.

Los hermanos Lombard, con su padre que es ya una figura establecida por varios años, tienen todo el potencial para convertirse en la nueva potencia familiar de la pelota. Con George Jr. a las puertas de debutar con los Mulos del Bronx y Jacob iniciando su camino dentro de la organización de los Marlins sin duda el sur de Florida y la ciudad de Nueva York podrían ser escenarios de una historia que llene a nuestra comunidad cubana-americana de orgullo.

Escuche los comentarios radiales de
José "Chamby" Campos de
lunes a viernes de 6:00 pm. a 7:00 pm. en:



PRÓXIMA PARADA: MUNDIAL 2030, LA GRAN FIESTA DEL CENTENARIO

POR LUISMA PÉREZ.

En diciembre de 2024, el Congreso extraordinario de la FIFA anunció las tres sedes de la edición de 2030 a través de una reunión virtual en la que se dieron cita las 211 federaciones miembro tras un largo proceso de decisión iniciado en octubre de 2023. En este proceso también resultó elegida Arabia Saudí como anfitriona de la Copa Mundial de 2034.

Gianni Infantino, presidente de la Federación Internacional de Fútbol, declaró su satisfacción por esta unión de países tras la resolución: “La Copa Mundial de la FIFA es un acontecimiento único, un catalizador de cambio social y unión, ya que estas competiciones unen el mundo y no lo dividen”. Será la segunda vez que el Mundial se juega en España, después del de 1982, y la primera vez que se jugará tanto en Portugal como en Marruecos.

LAS TRES SEDES DEL MUNDIAL: UNA NUEVA REALIDAD DEPORTIVA

El Mundial de 2026 ha sido el primero en casi cien años de recorrido en celebrarse dentro de tres sedes diferentes —Estados Unidos, México y Canadá—, una edición pionera que refleja la nueva realidad de este evento deportivo y que será lo común de ahora en adelante.

Una de las principales razones para unir tres sedes diferentes se encuentra en la cantidad de selecciones que deben acoger actualmente los Mundiales. Este año han participado 48 países, en comparación con los 24 de la Copa de Estados Unidos en 1994 y los 13 de la primera edición celebrada en Uruguay en 1930.

Cada vez son más las selecciones que participan en este evento y, con ello, el número de partidos que en 2030 será de 104. Además, aunque en un principio la próxima edición también contará con 48 selecciones, todavía queda la puerta abierta a llegar hasta 64, es decir, casi 20 más en comparación con el actual Mundial.

Esta decisión aún no está aproba-



El Mundial 2030 tendrá la peculiaridad de que se disputará en tres continentes, tras la aprobación de que se disputen los primeros partidos en Uruguay, Paraguay y Argentina. EFE/ Juan Pablo Pino

da, pero empezó a debatirse en los despachos de la FIFA a petición de la Conmebol. Infantino ha apuntado que esta decisión de ampliar notablemente el número de selecciones se debatirá una vez finalice la edición de 2026: “Cuando organizas uno —refiriéndose al Mundial—, es importante diseñarlo para todo el mundo, no solo para Europa y Sudamérica. Cada nación debería poder soñar con participar”, ha explicado el presidente de la FIFA.

El espíritu de unión y diversidad no es nuevo en Infantino, que ha comentado en más de una ocasión su disposición como presidente de organizar este tipo de eventos con una visión tolerante y abierta para que todas las selecciones puedan tener su oportunidad en un evento tan relevante.

Por otra parte, la inversión económica es aún mayor, como es lógico, ya que se necesita más infraestructura que muy pocos países podrían llevar a cabo en solitario. En cambio, otros gigantes asiáticos como Arabia Saudí (Mundial de 2034) o Catar (Mundial de 2022) se han convertido en claros competidores a los que es más fácil hacerles frente mediante la unión de naciones.

LA FINAL EN DISPUTA

Aún no está confirmada la ciudad y estadio de la final y Rafael Louzán, presidente de la Real Federación Española de Fútbol (RFEF), declaró tras la victoria de la selección española contra Bélgica en Los Ángeles que aún “es imprudente” por su parte hablar de un país concreto como anfitrión, ya que todavía queda mucho tiempo, aunque afirma que España “está perfectamente organizada para un gran Mundial”.

La resolución final debe comunicarla la FIFA, aunque Infantino ha declarado, según publica el Diario As, que le gustaría que el partido se disputase en el estadio Santiago Bernabéu de la capital española debido a su cercanía con el presidente del Real Madrid, Florentino Pérez, y por la importancia histórica que ha tenido el club en el mundo del fútbol.

Sin embargo, también cabe la posibilidad de que esta final se lleve a cabo en el estadio Hassan II, un proyecto que se llevará a cabo expresamente para el futuro torneo en la provincia marroquí de Benslimane, al este de Casablanca.

La inauguración del recinto está prevista para 2028 y contará con una capacidad de 115.000 espectadores que superaría con creces al Bernabéu, con 83.186 asientos, y al Spotify Camp Nou de Barcelona, otro de los grandes candidatos, con 105.000 localidades cuando termine su remodelación, prevista para 2028. Además, su forma imitará a una jaima y estará integrado en un entorno natural, lejos de los centros urbanos.

Aunque aún queda mucho, esta rivalidad seguirá adelante, en especial tras las declaraciones del presidente de la Federación de Fútbol de Marruecos, Fouzi Lekjaa, que ha informado de que el futuro estadio “no tiene límite de presupuesto”.

Lo único claro hasta el momento es que la final será, sí o sí, en uno de estos dos países y los estadios están preparándose para ello. Louzán aseguró en una entrevista en la Cadena SER que España es el más indicado y, por razones organizativas, el merecedor de acoger la final: “No se entendería que el país que lleva el 55% del peso del Mundial, España, no albergara la final”.

LOS ESTADIOS ANFITRIONES DEL TORNEO

Más allá de la final, el resto de las ciudades sede que podrían estar en el Mundial de 2030 aún no se ha confirmado, pero ya hay lista de candidatas. Habrá un total de 20 estadios: 11 en España, 6 en Marruecos y 3 en Portugal.

España propone estadios como el Bernabéu y el Metropolitano de Madrid, el Spotify Camp Nou y el RCDE Stadium de Barcelona, San Mamés de Bilbao, La Cartuja de Sevilla, La Rosaleda de Málaga, Balaídos en Vigo, Nou Mestalla en Valencia, Anoeta en San Sebastián o el Estadio de Gran Canaria en Las Palmas, aunque la lista aún no es definitiva.

Marruecos, además del futuro estadio Hassan II en Casablanca, también propone estadios en las ciudades de

(PASA A LA PÁGINA 63)



Por Ricardo Segura.

En nuestra casa corremos el riesgo de lesionarnos o ver perjudicada nuestra salud debido a riesgos que conocemos y frente a los cuales solemos tomar precauciones, como una intoxicación alimentaria, un accidente doméstico, una caída, una descarga eléctrica o al sufrir unas quemaduras o cortes.

Pero además estamos expuestos a otros peligros que desconocemos y que nos pasan inadvertidos, advierte el arquitecto, geobiólogo y experto en salud del hábitat Pere León.

León lleva más de veinte años investigando cómo aquellos espacios donde vivimos influyen en nuestro bienestar físico y emocional, campo en el que es una autoridad a nivel mundial.

Dos de sus especialidades son la geobiología (estudio de las energías que emanan de la tierra y nuestro entorno, y de cómo influyen sobre los seres vivos) y la bioconstrucción (sistemas de edificación, construcciones realizadas con materiales naturales y un bajo impacto en el medio ambiente).

León ha efectuado miles de estudios en viviendas, oficinas y cen-

tros escolares sobre los efectos de las radiaciones naturales, los campos electromagnéticos, la contaminación química del aire interior, los tóxicos presentes en los materiales, las alteraciones subterráneas y otros factores que no se ven pero que afectan al cuerpo y la mente de quienes viven en esos lugares o los frecuentan. Los denomina ‘venenos invisibles’.

RIESGOS IMPERCEPTIBLES PERO OMNIPRESENTES

Por eso, cuando este experto advierte que “lo que no se ve, también enferma”, sabe de lo que habla, al igual que cuando afirma que “podemos dejar de ser víctimas de esos peligros que no percibimos”, que describe en su libro titulado ‘Venenos invisibles’, donde explica cómo protegerlos de estos factores.

De hecho, León ha acompañado a cientos de personas para que transformen sus hogares en espacios saludables y neutralicen los riesgos invisibles que acechan en el espacio que habitan.

“¿Y si te dijera que el lugar donde duermes podría ser el origen de algunas de tus dolencias? ¿O que la fatiga crónica, el insomnio, el bruxismo, la infertilidad, la ansiedad, las migrañas y muchos síntomas sin causa médi-

ca aparente podrían tener su raíz en sustancias, particularidades del terreno y radiaciones presentes en dormitorios, cocinas y oficinas, o en el subsuelo?”, señala.

“Muchos de estos factores aún no están reconocidos por la medicina oficial. Pero están ahí y condicionan la vida y la salud de miles de personas. No se ven, pero afectan profundamente el cuerpo y la mente, como he comprobado en más de dos décadas de investigación, práctica y observación, con casi 5.000 estudios geoambientales realizados”, enfatiza este geobiólogo.

León define a los denominados ‘venenos invisibles’ como “factores externos al organismo humano, que actúan de forma sutil y progresiva, afectando nuestras funciones biológicas, nuestro descanso, nuestro sistema inmunitario y, en muchos casos, nuestro equilibrio emocional y mental”.

Incluyen contaminantes ambientales presentes en el aire que respiramos dentro de casa, como los compuestos orgánicos volátiles, los formaldehídos o el gas radón, según apunta.

“También están las geopatías: alteraciones naturales del subsuelo, como corrientes de agua subterránea o fallas geológicas, que

generan campos magnéticos anómalos capaces de alterar nuestras frecuencias biológicas sin que nos demos cuenta”, enfatiza.

Y en esa lista “por supuesto también se incluyen los cada vez más omnipresentes campos electromagnéticos artificiales, como los generados por antenas, rúters WiFi, dispositivos electrónicos, redes 4G y 5G, aparatos electrodomésticos con sistemas inalámbricos, instalaciones eléctricas mal diseñadas o sin toma de tierra adecuada”, según León.

“La característica común de todos estos factores externos es que no se ven, pero están. No se huelen, no se oyen, no se tocan... pero se sienten”, puntualiza.

“A veces esos factores pueden manifestarse mediante síntomas y trastornos como insomnio crónico, otras veces como fatiga inexplicable, dolores de cabeza, falta de concentración, irritabilidad, tensión muscular, e incluso en forma de tinnitus, trastornos autoinmunes, infertilidad o un malestar persistente al que nadie le encuentra explicación”, advierte.

“Lo más inquietante es que muchos de estos ‘venenos’ convi-

(PASA A LA PÁGINA 61)

(VIENE DE LA PÁGINA 60)

ven con nosotros a diario, especialmente en los espacios donde pasamos más tiempo: nuestro hogar, nuestro dormitorio, nuestra cama. Y lo hacen en silencio, sin dar la cara, hasta que un día nuestro cuerpo dice: ¡basta! Y algo se rompe”, lamenta.

EFFECTO COMBINADO Y, POR ELLO, MÁS NOCIVO

“Las distintas sustancias químicas,

ACCIONES PARA DESCONTAMINAR NUESTRO ENTORNO

“Apagar el rúter WiFi por la noche, alejar el móvil de la mesita del dormitorio y evitar aparatos eléctricos junto a la cama son medidas sencillas y muy efectivas. A ello podemos sumar la ventilación diaria y el uso de productos de limpieza y pinturas más saludables, para no añadir tóxicos químicos al ambiente”, puntualiza.



“Aléjese del microondas cuando esté encendido”, recomienda el especialista en salud del hábitat Pere León. Foto: Freepik.

cas, campos electromagnéticos y alteraciones geopáticas no actúan de manera aislada”, explica León, en entrevista.

“Al contrario: cuando estos factores coinciden en un mismo espacio, su efecto nocivo puede potenciarse y nuestro organismo recibe una carga extra difícil de gestionar. La ciencia ya apunta a que este efecto combinado se da sobre todo a través del estrés oxidativo (daño celular), la inflamación y una mayor sensibilidad en aquellas personas vulnerables”, apunta.

Por eso, —según León— “es importante no mirar cada factor por separado, sino reducir el conjunto de la exposición. Y, en ese sentido, una de las zonas más críticas de la casa es el dormitorio, el lugar donde necesitamos disfrutar de un descanso reparador, libre de cargas invisibles”.

Añade que “en algunos casos conviene también medir el gas radón (gas radiactivo natural proveniente de la desintegración de elementos presentes en el terreno) o comprobar si la cama está sobre una alteración geofísica”.

“Algo tan simple como mover la cama unos metros o simplemente unos centímetros puede tener un impacto positivo y resultar muy gratificante y fructífero”, recomienda.

Para León, “la idea es clara: cuanto más

reduzcamos la suma de exposiciones a ‘venenos invisibles’, más protegido estará nuestro organismo, más salud podremos ganar en nuestro día a día y de ese modo podremos aumentar nuestra capacidad para afrontar las adversidades externas en nuestra vida cotidiana”, concluye.

Este especialista recomienda algunas acciones concretas, simples pero potentes para “empezar hoy mismo a transformar nuestro entorno de vida y de descanso, algo que nuestro cuerpo y nuestra mente van a agradecer”.

—¿No puede dormir bien?
“Cambié la cama de sitio. El insomnio puede causarlo una corriente de agua subterránea o una falla geológica. Mueva la cama a otro lugar, y si tras tres semanas todo sigue igual, llame a un geobiólogo”, aconseja.

—¡Ventile, ventile, ventile!
“Abra las ventanas al menos 10 o 20 minutos al día. Así equilibra la humedad, expulsa toxinas, cargas electrostáticas y parásitos invisibles. Mantenga el aire limpio sin utilizar ambientadores, aerosoles ni químicos para camuflar malos olores”, aconseja.

—Móvil: cuanto menos lo uses y más lejos esté, mejor. “No lo pegue a su cabeza. Use auriculares o altavoz. Aléjelo del cuerpo siempre que pueda, utilice el ‘modo avión’ y si va a dormir, déjelo apagado en el baño o a la entrada de casa”, indica.

—El microondas, un viejo enemigo. “Aléjese de este electrodoméstico cuando esté encendido”, recomienda León, que señala: “Hay otras formas de calentar comida sin irradiarte”.

—Asegúrese de que tiene toma de tierra en su hogar. León aconseja “pedir a un electricista que revise la instalación eléctrica, ya que todos los enchufes, especialmente en la cocina, deben tener una buena toma de descarga a tierra”.

—Evite dormir cerca de los electrodomésticos. “No ponga el cabecero de su cama o el sofá junto a una pared, donde justo al otro lado haya lavadora, horno, nevera, lavavajillas, caldera o placa de inducción. Las radiaciones atraviesan los tabiques”, señala.

—Tecnología fuera del dormitorio.

“Nada de móviles, teléfonos inalámbricos ni despertadores electrónicos en la mesilla de noche. Un buen descanso requiere oscuridad, silencio y un espacio libre de electromagnetismo”, de acuerdo con León.

—Apague el wifi por la noche. “¿Para qué quiere mantener encendido el rúter si está durmiendo y va a descansar? Si utiliza conexiones por cable, mejor aún, porque así se liberará del ‘electrosmog’ (contaminación electromagnética)”, concluye.



Cuanto menos nos exponamos a productos químicos, más protegido estará nuestro organismo, asegura Pere León. Foto: Stockking-Freepik.

MESSI LLORÓ TRAS LA FINAL DEL MUNDIAL 2026

‘USTEDES SON LOS MEJORES’, LES DIJO TRUMP A LOS CAMPEONES DE ESPAÑA

POR GERMÁN ACERO E.
Exclusiva para LIBRE

El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, y el rey Felipe VI de España fueron dos de las principales figuras durante la ceremonia de clausura de la Copa Mundial de Fútbol 2026, disputada en el estadio de Nueva Jersey, donde España derrotó 1-0 a Argentina para proclamarse campeona del torneo.

Tras el pitazo final, Trump entregó el trofeo al capitán de la selección española y felicitó personalmente al entrenador Luis de la Fuente.



El rey Felipe VI participó en la ceremonia de entrega de medallas y trofeos.

“Ustedes son los mejores”, le expresó el mandatario estadounidense al técnico español mientras saludaba a los integrantes del equipo campeón.

La ceremonia contó además con la presencia del presidente de la FIFA, Gianni Infantino; el rey Felipe VI; la presidenta de México, Claudia Sheinbaum y el primer ministro de Canadá, Mark Carney, quienes participaron en la premiación de los finalistas.

Trump e Infantino entregaron las medallas a los jugadores de ambos equipos y distinguieron además al guardameta Unai Simón como mejor portero del torneo y a Rodri Hernández como el jugador más destacado de la final.

Uno de los momentos más emotivos de la jornada lo protagonizó Lionel Messi. El capitán argentino no pudo contener las lágrimas tras la derrota de su selección frente a España, una imagen que



El presidente Donald Trump entrega la Copa del Mundo a la selección de España tras su victoria sobre Argentina.

conmovió a los miles de aficionados presentes en el estadio y a quienes siguieron la transmisión alrededor del mundo.

El espectáculo del entretiempo también fue uno de los grandes atractivos de la final, con presentaciones de artistas internacionales como Shakira y Madonna.

Una gigantesca réplica de la Copa del Mundo fue instalada en el centro del terreno de juego, aportando un marco espectacular a la ceremonia de premiación que puso fin a la máxima cita del fútbol mundial.



Amelia Giraldo celebró el desempeño de la selección argentina, subcampeona del Mundial.



Lionel Messi no pudo contener las lágrimas tras la derrota de Argentina.



Gilberto Alzugaray celebró con entusiasmo el campeonato español.

(PASA A LA PÁGINA 63)

¡ESPAÑA CAMPEÓN DEL MUNDO!

(VIENE DE LA PÁGINA 62)



Los jugadores españoles besan la Copa del Mundo durante la celebración.



Pese al intenso sol, estos dos jóvenes disfrutaron de la final en Coral Gables.



Bernardo Aguirre celebró orgulloso el campeonato conquistado por España.



Andrés Landazábal expresó su satisfacción por el campeonato de España.



La familia Aguirre siguió el encuentro desde un bar de Coral Gables.

CIEN AÑOS DE MUNDIAL: CONMEMORACIÓN Y EXPANSIÓN

(VIENE DE LA PÁGINA 59)

Agadir, Fez, Marrakech, Tánger y Rabat. Por su parte, Portugal contribuirá con tres recintos, dos en Lisboa: Estádio da Luz, el Estádio José Alvalade y otro en Oporto: Estádio do Dragão.

INVERSIONES DE CARA AL EVENTO

El presidente de la Confederación Española de Organizaciones Empresariales (CEOE), Antonio Garamendi, expresó durante el Foro Empresarial Copa del Mundo 2030 Marruecos-España-Portugal que el futuro torneo será “un proyecto de 360 grados” debido a su capacidad para transformar la economía y el desarrollo de los tres países.

Garamendi definió el Mundial 2030 como “una plataforma de inversión y crecimiento que fija la vista en el largo plazo”. Durante el encuentro organizado por la CEOE, la Confédération Générale des Entreprises du Maroc (CGEM) y la Confederação Empresarial de Portugal (CIP), se abordaron los puntos más importantes de cara al torneo para el crecimiento de los tres territorios: infraestructuras y movilidad, turismo e innovación y tecnología.

En resumen, el objetivo empresarial de este Mundial es evitar el “futbolcentrismo” para convertirlo en una “plataforma de inversión y crecimiento que fije la vista en el largo plazo y en los beneficios de una cooperación inédita hasta ahora”, según apuntó Garamendi.

Por su parte, Chakib Alj, presidente de la CGEM, explicó que el torneo actuará como una palanca de crecimiento y desarrollo económico, pero que Marruecos debería tomar medidas para hacerle frente a través de la duplicación de aeropuertos, la ampliación de la red de autopistas y la puesta en marcha de una línea ferroviaria de alta velocidad entre Kenitra y Marrakech.

Por ello, Lekjaa apuntó que uno de los mayores retos del Mundial de 2030 será la logística debido a la realización de 104 partidos en un período muy corto de tiempo, lo que pondrá a prueba tanto la movilidad

como la seguridad entre los países implicados.

Garamendi también explicó que la cita mundialista generará alrededor de 5.000 millones de euros para cada país. Además, el Gobierno de España prevé realizar una inversión de 1.430 millones de euros para el torneo y la creación de más de 82.000 empleos a tiempo completo en el territorio.

AMÉRICA LATINA, PROTAGONISTA DE LA INAUGURACIÓN

Debido al centenario de la Copa del Mundo, llevada a cabo por primera vez en julio de 1930, esta edición no solamente será especial por la participación de más de un continente y tres países. Para conmemorarlo y celebrar este hito, la FIFA decidió llevar a cabo tres partidos en América Latina, concretamente en Argentina, Uruguay y Paraguay.

La idea inicial fue impulsada por Uruguay, primer país anfitrión de la Copa de 1930, y a él se le unió Argentina para poder presentar una candidatura binacional, país que también juega con un fuerte componente histórico en este torneo, no solo por haberlo albergado en 1978, sino también por haber sido finalista en la primera edición.

Paraguay fue el último en unirse y su candidatura fue promovida por el presidente de la Conmebol, Alejandro Domínguez. Quedó así conformada una candidatura tripartita que, a pesar de no ser elegida en la resolución de 2023, se les asignó como anfitriones de tres partidos en conmemoración de los cien años de Mundial.

Infantino explicó tras la proclamación de las tres sedes para el Mundial de 2030 que el primer partido de la cita futbolística se disputará en Uruguay: “Se juega en el estadio en el que empezó todo, en el mítico Centenario de Montevideo, precisamente para celebrar la edición centenaria”.

Tras la firma de la primera acta del Mundial llevada a cabo en abril de 2024, Santiago Peña, presidente de Paraguay, expresó que en 2030 se dará una gran señal de que Sudamérica “sigue siendo el gran protagonista del fútbol mundial”.

LIBRE



El rector de la Ermita de la Caridad, reverendo José Joaquín Espino, presidió la ceremonia en la que Otero Alcántara rindió homenaje a la patrona de Cuba.

**'LA VIRGEN COMO UN SÍMBOLO,
UNA ORACIÓN, UN DESEO DE LA
RECONSTRUCCIÓN DE CUBA Y DE LA
LIBERTAD DE LOS PRESOS POLÍTICOS'**