



Órgano Informativo del Sindicato de Trabajadores de la Universidad Nacional Autónoma de México

Suplemento Deportes No. 6

15 de junio 2009

LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA ANTES Y DESPUÉS DEL 24 DE ABRIL

Feroz

El virus de la influenza, mencionada en un principio como porcina, posteriormente humana y finalmente denominada AH1N1 por los científicos y especialistas en el tema, fue confirmada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como epidemia que afectó a nuestro país letalmente, y ante el creciente número de contagios ha generado una reacción en cadena que ha afectado también a otros países en el mundo.

Ante esta situación de emergencia sanitaria, la Universidad Nacional Autónoma de México no se ha quedado cruzada de brazos y puso manos a la obra al cerrar sus instalaciones y cancelar todas las actividades académicas y deportivas, de acuerdo a las instrucciones recomendadas por la Secretaría de Salud, el 24 de abril pasado.

Afortunadamente -después de dos semanas de inactividades- el virus fue controlado y se pudo encontrar el remedio indicado para frenar su contagio, permitiendo que las autoridades sanitarias autorizaran reabrir los centros educativos de manera escalonada, regresando a las actividades académicas y deportivas a partir del 7 de mayo.

Fue así que la UNAM reabrió sus instalaciones a los alumnos, académicos, trabajadores y público en general, pero esta vez bajo una serie de medidas y condiciones sanitarias que obligarán a todos los mexicanos a modificar sus actividades cotidianas, sobre todo para evitar contagios de cualquier virus o bacterias; el 24 de abril será una fecha que quedará registrada como un parteaguas en nuestra historia, a causa del virus de la influenza AH1N1, el virus que llegó para quedarse.

Para reiniciar la vida universitaria en todos los *Campus*, el STUNAM -a través de los trabajadores de intendencia- jugó un papel preponderante al llevar a cabo largas jornadas de limpieza en general, en todas sus aulas, laboratorios e instalaciones en general, desde Ciudad Universitaria, hasta las cinco Facultades de Estudios Superiores de Acatlán, Aragón, Cuautitlán, Iztacala y Zaragoza, pasando por las Escuelas, Centros de Investigación y Clínicas periféricas que se encuentran a lo largo y ancho de nuestro país, incluso en el extranjero. La limpieza y desinfección en la UNAM fue total

Entre otras dependencias, como la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR), se adoptaron las medidas necesarias tanto en las instalaciones que están a su cargo como oficinas, gimnasios, vestidores, y sanitarios, como los que se localizan en el Campus Universitario.

Los trabajadores pusieron especial atención para desinfectar todas aquellas áreas que concentran a gran número de deportistas y estudiantes en más de 40 especialidades deportivas que se practican en nuestra máxima casa de estudios.

En el Frontón Cerrado, donde se practican la gimnasia, el básquetbol, voleibol, handball, esgrima, levantamiento de pesas y tenis de mesa, además del servicio médico y de rehabilitación física, se desinfectaron todas las áreas, desde las duelas y vestidores hasta las tinas de masaje, barandales, picaportes, escaleras e instrumental técnico y de oficina como computadoras y teléfonos,

Lo mismo ocurrió en la Dirección de Medicina del Deporte, donde se atienden diariamente a gran número de deportistas, estudiantes y público en general. La Alberca Olímpica, un sitio donde convergen millones bacterias y las infecciones están al día, y que ha sido permanentemente un área que ha requerido medidas sanitarias ejemplares, esta ez no fue la excepción. Su limpieza contempló vestidores, sanitarios y oficinas.

En el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte (CECESD), se llevó a cabo limpieza en pasillos, aulas, videoteca y biblioteca, así como en la zona de masajes y acupuntura.

Así, una vez más, la UNAM y el STUNAM ponen manos a la obra de manera conjunta por el bien de su comunidad, pero la pregunta está en el aire: ¿acaso tiene que darse una situación de emergencia o caer en la psicosis de alguna enfermedad, llámese influenza, gripe, tifoidea o alguna otra, para preocuparnos?

Tal vez no. Lo único que se tiene que hacer es simplemente tomar siempre conciencia de lo que implica el concepto de limpieza en nuestra vida, y que no basta con lavarse las manos, también debemos tener otras medidas de higiene, tanto dentro como fuera de casa. Tener bien presente la cultura de la higiene nos puede salvar la vida, ¿no crees?

Finalmente, a partir del 24 de abril de 2009, el estilo de vida de todos los mexicanos será otro, ya que sabemos que somos vulnerables ante cualquier virus que se encuentre amenazante, escondido por ahí, tratando de darnos un revés.



**ENTRE CHUBASCOS Y NUBARRONES SE REALIZÓ CON BUEN ÉXITO
EL TRADICIONAL TORNEO DE FUTBOL DEL 15 DE MAYO**

Por Edmundo Ruiz Velasco

Como ha sido una añeja costumbre –desde hace poco más de tres décadas- los trabajadores de la Dirección General de Obras y Conservación de la UNAM celebraron su tradicional Torneo de Fútbol del 15 de mayo -con el importante apoyo de las autoridades de su dependencia y la Secretaría de Deportes del STUNAM- con cuyo evento se verificó “el día del maestro” en los campos de fútbol de Ciudad Universitaria en el que se registraron 21 equipos para defender la camiseta de los Talleres Centrales, además de Viveros, Zoquipa, Obras y la Zona Cultural, incluyendo a dos escuadras juveniles que fueron integradas con los hijos de trabajadores.

Par inaugurar el evento, se contó con la presencia del Secretario de Deportes del STUNAM, José Zuaste Lugo quien estuvo acompañado por los profesores Miguel Fuentes Cruz, Juana Sánchez Soto y Macario de Felix Estupiñán, miembros de su equipo de trabajo, además de los comisionados de deportes de la Dirección General de Obras y Conservación, Mario Padilla y Mario del Castillo.

Cabe mencionar a los equipos participantes -que ya son parte sustantiva de esta tradición- como los talleres de Pintura, Herrería, Tapicería, Plomería, Refrigeración, Sonido, Electricidad, Bombas, Almacén y Alta tensión -mejor conocidos como la Última Descarga- sin dejar de citar a los dos precursores de este evento que - según las fuentes fidedignas- fueron las escuadras de Carpintería y Cerrajería, las cuales han logrado mantener viva la tradición del Torneo para llegar a conmemorar su 33° versión.

Y como ha sido costumbre en dicho evento, el torneo se realizó con gran éxito, pues - a pesar de las fuertes lluvias y chubascos que se abatieron en la ciudad durante la noche anterior, se cumplió con creces el objetivo fundamental que pretende -entre otras cosas- propiciar la convivencia familiar, fomentar el ejercicio y la actividad física, combatir el sedentarismo y tratar de mantener una buena condición física a través del deporte, sin dejar de propiciar un ambiente cordial con los compañeros del trabajo y liberar con ello el estrés y las presiones sociales para disfrutar con creces del juego en amena convivencia y, tras la emotiva premiación de los ganadores, rematar la jornada con una sustanciosa comida para finalizar el día.

Cabe decir que para estar a tono con el ambiental divertido que rodeó la actividad del torneo, los equipos de la Zona Cultural registraron a sus equipos representativos con los nombres de: Hernianos, Infuenza, Ya merito y Resbalones. ¡Felicidades Maestros!

Las escuadras ganadoras fueron: 1° Electricidad, 2° Pingos y en 3° los conjuntos de Pintura y Carpintería... Muchas felicidades.



iii **GOOOYA ... STUNAM !!!**

**SIGUE ADELANTE EL CURSO DEL STUNAM
PARA APRENDER A NADAR**

Myriam Zuaste

Promocionado e impulsado gratuitamente por la Secretaría de Deportes del STUNAM, dirigida por José Zuaste Lugo, se mantiene el progreso de los alumnos que se inscribieron en el Primer Curso de Natación para Aprender a Nadar, cuyas actividades iniciaron el pasado 7 de febrero del año en curso en la Alberca Olímpica de Ciudad Universitaria.

Este curso, que se encuentra a cargo de los instructores Juana Sánchez, Jesús Fuentes y Myriam Zuaste, bajo la coordinación del profesor Miguel Fuentes Cruz, cumplió sus primeros dos meses de actividades en los que se ha notado el avance evidente de todos los participantes, cumpliendo el objetivo de nuestro sindicato para mejorar la calidad de vida de todos los interesados.

Por tal motivo, podemos decir que el esfuerzo de nuestra organización se ha visto premiado con una respuesta favorable por parte de los empleados académicos y administrativos, quienes junto con sus familiares, se inscribieron al curso y aprovecharon la oportunidad que les está brindando el STUNAM a través de la Secretaría de Deportes.

En este sentido, se pueden observar los avances notables logrados por los participantes y debemos decir que -sin importar las edades ni sexos- la gran mayoría de los inscritos -quienes en su mayoría no sabían flotar, ni conocían los fundamentos básicos de la natación- han podido desarrollar su propósito trabajando con entusiasmo y buena disciplina las dinámicas fundamentales de auto-estima y técnicas de nado, es decir, se les ha infundido confianza en sí mismos para que al ingresar a la alberca perdieran el miedo de sumergirse y conducirse en el agua.

Los participantes aprendieron a nadar mediante movimientos fundamentales de brazos y piernas, coordinando sus brazadas y pataleos

para conseguir su desplazamiento en el agua; luego de practicar los movimientos de sus extremidades con la forma correcta para respirar en el agua, se les enseñó a conducirse en el agua -con ritmo, cadencia y serenidad- corrigiendo los movimientos durante su desplazamiento.

Como era de esperarse, al cabo de dos meses de prácticas, el temor que demostraban al no querer soltarse de las orillas de la alberca ha sido superado para llegar a nadar hasta las zonas más profundas de la piscina y, paulatinamente, han llegado al grado de poder dominar dos estilos básicos de la natación como son el crawl y el dorso.

Por otra parte, es importante destacar que ese ejercicio, además de ser bueno para nuestro organismo, también es necesario para ordenar la mente, ya que cuando hacemos ejercicio segregamos una buena cantidad de endorfinas, sustancias químicas producidas por nuestro organismo que nos ayudan a controlar y mejorar los estados de ánimo como la ansiedad y el estrés.

Según estudios especializados, está demostrado que las endorfinas son capaces de inhibir las fibras nerviosas que transmiten el dolor, además de actuar a nivel cerebral produciendo experiencias subjetivas, que son sensaciones intensas bien conocidas por los deportistas, como la disminución de la ansiedad y la sensación de bienestar, además de la analgesia y sedación antes mencionada.

Por lo tanto, el hecho de realizar ejercicio podrá mejorar su estado de ánimo y, como clara consecuencia, estarán en mejor disposición de cumplir sus tareas en el trabajo y en el hogar, además del hecho de aprovechar la oportunidad de superar su condición personal de seguridad en el medio acuático; es indiscutible que es una buena opción para compartir el tiempo -en compañía de sus hijos y familiares- coadyuvando con ello a mejorar la integración y armonía familiar.

Por todo lo anterior, cabe felicitar a todos los participantes en este curso, porque con estas acciones seguiremos con el cumplimiento de los

objetivos trazados por nuestra Secretaría de Deportes a favor del sindicato, mejorando la calidad de vida de todos los afiliados.

Finalmente reiteramos esta abierta invitación para todos los compañeros que estén interesados en aprender a nadar, para que aprovechen esta actividad que es gratuita y se viene impartiendo en la alberca más grande de América Latina, nuestra Alberca Olímpica de Ciudad Universitaria.

Los horarios del curso durante los fines de semana comprenden dos grupos de trabajo los sábados, a las 10:00 y a las 11:00 horas, mientras que los domingos se atiende a partir de las 11:00 horas.

¡Recuerden que el curso es gratuito y tenemos cupo limitado!



¡PUMAS CAMPEÓN!

Por Edmundo Ruiz Velasco

Acuñada en la célebre frase del inolvidable maestro José Vasconcelos, que además genera una gran empatía entre todos los universitarios “POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU”, los Pumas de la UNAM, superaron a los Tuzos del Pachuca por 3-2 en el marcador global para coronarse por sexta ocasión en el Torneo Clausura 2009 del fútbol mexicano.

Para lograr su objetivo, los jugadores pumas sacaron la casta, se entregaron con garra, y apoyados en un gran trabajo de equipo, proyectaron su gran espíritu y hablaron con triunfos en la cancha para beneplácito de los miles y miles de seguidores que los apoyaron –semana tras semana- callando con su coronación al innumerable ejército de comentaristas “chafas” quienes ya fuera por los diferentes medios de prensa, radio y televisión, hablaban, vaticinaban y aseguraban que los Pumas no podrían superar la experimentada y ejemplar aduana de Pachuca.

Con esa ejemplar entrega que siempre caracterizó a los aficionados Pumas por todas las canchas y estadios del país, los aficionados que simpatizan con la noble imagen de nuestra máxima Casa de Estudios, disfrutaron indescriptiblemente de esa histórica victoria que colocó a la escuadra auriazul en el podium de honor alzando con orgullo la Copa anhelada que representa el Título de Campeones del Fútbol Mexicano.

Desde luego que vencer al Pachuca no fue fácil, como tampoco lo fueron los Tecos y el Puebla, pero vencer a los Tuzos 1-0 –en el partido de ida celebrado en Ciudad Universitaria- y empatar 2-2 en el juego de vuelta, en el terruño ajeno, resumió el esfuerzo desarrollado durante toda la temporada, que culminó con éxito la tarea de llevar a las vitrinas de la UNAM, el trofeo como Campeón del Torneo Clausura 2009.

Estos Pumas de angora, que supieron sobreponerse a los pronósticos negativos de reconocidos medios de prensa, radio y televisión “especializados” para hablar cualquier cantidad de tonterías atrás de un micrófono o para escribir cualquier cantidad de sandeces en las páginas periodísticas.

La mayoría de ellos, quienes de forma abrumadora y categórica suponían que los Tuzos del Pachuca pasarían sin piedad y sin problemas sobre la escuadra Puma y que, el solitario gol anotado en el juego de ida por Dante López, sería superado en el partido de vuelta -en la cancha Tuza- para terminar ciñendo la corona -de acuerdo a los pronósticos de comentaristas mediocres y necios –agregaría estúpidos- como el de Rafa Ramos, un perico parlanchín de la cadena ESPN, que de manera contrastante al reconocido José Ramón Fernández -uno de los contados baluartes del periodismo mexicano- conocedor y seguidor de la causa universitaria, confiaba en la garra de los Pumas para llegar al título y graduarse con honores como refiere esa frase tan significativa de nuestro singular emblema “POR MI RAZA HANLARA EL ESPIRITU”

Por la gran relevancia que tiene este triunfo para la comunidad universitaria y para todos los mexicanos que simpatizan con la UNAM, la base trabajadora del STUNAM que sigue la huella de los Pumas agradece este Título construido con esfuerzo, trabajo, amor y espíritu, entrenadores y

jugadores el Tuca Ferreti, Memo Vázquez y Enrique López Zarza, Sergio Bernal, Efraín Juárez, Picolín Palacios, Darío Veron, Efraín Velarde, Israel Castro, Jehú Chiapas, Pablo Barrera, David Toledo, Ismael Iñiguez, Leandro Augusto, Paco Palencia, Martín Bravo, Dante López y Fernando Espinosa, entre otros, con el cuidado y atención de Roberto Rodríguez, el médico del equipo. ¡ **Gooya Universidad** ¡ ...



Como no te voy a querer...

DOBLE TRIUNFO EN EL ESTADIO DE CU

Miguel Fuentes

Tremenda final la que nos dieron los equipos de Pumas y Pachuca, tanto el partido de ida como el de vuelta, una enorme muestra de buen futbol mexicano. Sin embargo, nos interesa resaltar el doble triunfo que vivimos en el estadio de Ciudad Universitaria el pasado jueves 28 de mayo, ya que se obtuvo un marcador favorable para nuestro equipo universitario (1-0), pero además el saldo final del encuentro fue blanco, y en esto contribuyó la buena coordinación y organización de la Secretaría de Deportes encabezada por José Zuaste Lugo, en la entrega de los boletos, así como el acceso al encuentro para los trabajadores universitarios.

Cabe mencionar que una vez más la impresionante participación de todos los universitarios en el estadio México 68, fue muy importante para alentar a nuestro equipo. Y con cantos como el de COMO NO TE VOY A QUERER... mantuvieron la emoción y apoyo ante las inclemencias del tiempo.

A pesar de la enorme presión que significa controlar la entrada de un partido tan importante, la Secretaría de Deportes pudo salir avante, aún a pesar de que se repartieron los boletos el mismo día. Y aunque hubo gente que se quedó a dormir y parecía imposible garantizar que todos entraran, en la puerta "H", por donde entraron los trabajadores universitarios, sólo se quedaron unos cuantos, que por cierto no eran trabajadores de base, afuera.

Aprovechamos para agradecer el apoyo de todos los que asistieron al partido, sin cuya ayuda, hubiese sido imposible llevar a cabo dicho logro.



**CON UNA FIESTA ATLÉTICA EL STUNAM
CELEBRÓ SU 32º ANIVERSARIO**

El STUNAM en Guerra Permanente Contra el Sedentarismo

Por Edmundo Ruiz Velasco

Enmarcada por el escenario deportivo más importante de México, me refiero por supuesto al Estadio Olímpico Universitario, el domingo 29 de marzo se llevó al cabo la **Primera Gran Carrera “Mente sana en cuerpo sano”**, la cual fue organizada por el STUNAM -a través de la Secretaría de Deportes- y conmemorar con ella **el 32º Aniversario de nuestro Sindicato de Institución.**

“Esta estampa es extraordinaria –señaló Luis Regueiro Urquiola- en ella se refleja el interés que tiene el STUNAM para promover el deporte entre todos sus afiliados que son parte importante de nuestra comunidad en la que figuran más de 300 trabajadores de la Dirección General de Actividades Deportivas.

De esta manera, rodeado por un ambiente de alegría y entusiasmo el evento conmemorativo fue presidido por las máximas autoridades institucionales del STUNAM, con el ingeniero Agustín Rodríguez Fuentes y por la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas, su director Luis Regueiro Urquiola, junto con el Secretario de Deportes, José Zuaste Lugo, quienes encabezaron el presidium de honor que -con puntualidad inglesa- a las 9.00 de la mañana en punto fueron los encargados de dar la salida a los cientos de corredores universitarios que se congregaron en el evento.

EXCELENTE RESPUESTA A LA CARRERA DEPORTIVA DE CONVIVENCIA

Cabe destacar que de acuerdo a los pronósticos preliminares, se calculaba contar con una asistencia aproximada de 800 a mil participantes, pero de manera sorpresiva y sobre todo muy significativa, se agotaron los números previstos (para la entrega de los mismos el viernes 27) y, a pesar de que se mandaron a imprimir 300 números más, a última hora, fue mayor la demanda que superó por mucho las estimaciones previstas para la carrera.

De esta manera, se calculó que participaron más de dos mil universitarios-entre los que figuraban trabajadores académicos y administrativos -acompañados por sus familiares – ya fueran hijos, padres, nietos y parientes cercanos, sin dejar de tomar en cuenta a varios sectores deportivos y estudiantiles nuestra gran comunidad universitaria.

“MENTE SANA EN CUERPO SANO” PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

Bastaron solamente unos cuantos segundos y tras dar la salida a cientos de corredores, el tradicional Circuito de Carreras de Ciudad Universitaria se fue cubriendo –como una onda energética de fibra y músculo- generada por todos los participantes que sin límite de edades -desde algunos osados trabajadores que –empujando sus carreolas o cargando en brazos- llevaron a sus pequeños bebés desde 5 y 6 meses de edad, contrastando con muchos jubilados de la tercera edad, disfrutando con sus familias el trayecto de la ruta en 5 kilómetros trazados para el recorrido oficial.

Una auténtica respuesta de fiesta, muy aceptable e importante que se debe seguir promocionando en la Secretaría de Deportes del STUNAM, para cumplir con las metas de mejorar la calidad de vida de los trabajadores en nuestro sindicato.

