La gaceta del CUSUR

Año3 No.28 • enero 2010 • UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA • CENTRO UNIVERSITARIO DEL SUR

Curso de inducción

Ecología

Página 3

Premio Juan José Arreola

Página 11

Subir al Nevado

Contraportada

Curso de inducción

Programa del curso de inducción general		
Hora	**Tema o actividad**	**Ponente/responsable**
08:00 - 08:05	Medidas de seguridad	Mtro. Gustavo Adolfo Cuevas Curiel, Coordinación de Rescates
08:05 - 08:30	Presentación de video del CUSur	Mtro. José Antonio Peña
08:30 - 08:50	Honores a la bandera	Banda de guerra Instituto Tecnológico de Ciudad Guzmán
08:50 - 09:00	Presentación del presídium y mensaje de bienvenida del rector del CUSur	Mtro. José Antonio Peña Rector Dr. Adolfo Espinoza de los Monteros Cárdenas
09:00-09:40	Presentación de autoridades del centro	Rector Dr. Adolfo Espinoza de los Monteros Cárdenas
	Presentación del personal	Secretario Académico Mtro. Víctor Hugo Prado Vázquez Secretaria Administrativa Mtra. Adriana Lorena Fierros Lara
09:40-10:00	Presentación de las estadísticas de los alumnos de primer ingreso	Mtro. Juan Mercado Agredano, Coordinación de Control Ecolar
10:00 - 10:30	RECESO	
10:30 - 10:45	Importancia de la afiliación al IMSS	Dr. Rafael Bustos Saldaña
10:45 – 11:45	Motivación psicosocial	Ing. Melecio Ortega, Centro Internacional de Calidad Total STQ3i
11:45 – 12:45	Video de los grupos representativos y página web del CUSur	Mtro. Alejandro Mercado Méndez, Coordinación de Extensión

El curso de inducción del CUSur, dirigido a los alumnos de primer ingreso, se constituye como una serie de actividades de índole informativa en torno a los principales servicios académico administrativos que el centro universitario ofrece, tales como Control Escolar, Becas, SIIAU, Centro de Cómputo, Biblioteca, entre otros, con el objetivo de facilitar la inserción en el sistema escolar universitario a los recién ingresados a las distintitas carreras.

Antecedentes. En 1989 la carrera de Médico Cirujano y Partero del Centro Universitario del Sur incorporó el curso de inducción con tal éxito que se fue extendiendo al resto de los programas académicos. Hoy en día ésta es una actividad totalizadora que encabeza el rector y las secretarías académica y administrativa, con el apoyo de las coordinaciones de carrera.

El curso de inducción se estructura en tres partes primordiales: una, el curso de inducción general, realizado el día posterior a la publicación de las listas de los alumnos de nuevo ingreso; la actividad se dirige a los alumnos de todas las carreras y es encabezado por el rector del centro. La segunda es el curso de inducción particular y se realiza durante los tres días siguientes; esta parte responde a los requerimientos específicos de cada uno de los programas educativos, el responsable del mismo es el coordinador de carrera. El último día, como cierre de las actividades, se realiza una reunión con los padres de familia para dar a conocer los servicios abordados en el curso de alumnos.

Directorio

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Dr. Marco Antonio Cortés Guardado
Rector General
Dr. Miguel Ángel Navarro Navarro
Vicerrector Ejecutivo
Mtro. José Alfredo Peña Ramos
Secretario General

CENTRO UNIVERSITARIO DEL SUR

Dr. Adolfo Espinoza de los Monteros Cárdenas
Rector
Mtro. Víctor Hugo Prado Vázquez
Secretario Académico
Mtra. Adriana Lorena Fierros Lara
Secretaria Administrativa
Mtro. Alejandro Mercado Méndez
Coordinador de Extensión
Lic. José de Jesús Montes Ramírez
Jefe de la Unidad de Difusión

CONSEJO EDITORIAL

Elda Castelán Rueda
Georgina Barragán Sierra
Antonio Beas Castro
Katie Beas Madrigal
Marcos Macías Macías
Jorge Antonio Orendáin Caldera
Soraya Santana Cárdenas
Claudia Lizeth Vázquez Aguilar
Vicente Preciado Zacarías
Dalia Zúñiga Berumen

LA GACETA DEL CUSUR

Director: Ricardo Sigala Gómez
Subdirectora: Rosa Eugenia García Gómez
Edición de textos: Hiram Ruvalcaba y Ariana García
Diseño: Ariana García

Centro Universitario del Sur
Prolongación Colón s/n km 1
Carretera libre Cd. Guzmán-Guadalajara. Cd. Guzmán, Zapotlán el Grande, Jalisco.
C.P. 49000

La gaceta del CUSur es una publicación mensual gratuita del Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara
Número de reserva de título **04-2007-101910104600-01** y número de reserva de derechos al uso exclusivo **04-2008-062315022400-109** ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores.

El tiraje de la gaceta del CUSur consta de cuatro mil ejemplares impresos por Ediciones Página Tres, S.A. Se encarta en el periódico Público en la zona sur de Jalisco y se distribuye en la Red Universitaria de la Universidad de Guadalajara.

AVISO

Se informa a los alumnos de primer ingreso que deberán asistir al

Curso de inducción

que se realizará del 26 al 29 de enero a partir de las 8:00 am en el auditorio Dr. Adolfo Aguilar Zinser

***

La reunión del rector con los padres de familia será el 29 de enero en el mismo auditorio

Ecología

Desarrollo sustentable y salud
Una relación obligada

Foto: Alfredo López

Héctor Olivares

Del 2 al 4 de diciembre pasado se llevó a cabo en Ciudad Guzmán el IX Curso Taller Internacional de Rehabilitación de la Laguna de Zapotlán sitio RAMSAR y el III Congreso de Humedales "Laguna de Zapotlán", sitio RAMSAR en Jalisco. El Centro Universitario del Sur, la Universidad de Toronto y el Instituto Tecnológico de Ciudad Guzmán fueron los convocantes. La dinámica propuesta por los organizadores contempló sesiones matutinas con ponencias y conferencias magistrales, y vespertinas con el taller de integración a través de cinco mesas temáticas: "Proyectos urbanos, acciones y estrategias del paisaje en área natural protegida, de cara a los Juegos Panamericanos 2011"; "Salud–enfermedad"; "Turismo rural"; "Sistemas de producción"; y "Educación ambiental".

En el cierre del evento se realizó una sesión plenaria en donde cada relator de mesa expuso las conclusiones a las que llegó su equipo temático. La sesión de preguntas y respuestas enriqueció aún más el texto que se difundirá en las memorias de trabajo, y, por supuesto, podrá ser considerado en futuros proyectos de investigación/intervención.

El argumento central de la mesa "Salud-enfermedad" es que ambiente, desarrollo y salud son conceptos íntimamente relacionados; que el estado que guarda el ambiente afecta directamente a la salud humana por medio del aire, el agua, el suelo, y la comida que consumimos; y que el "ambiente construido" —la infraestructura creada por los humanos— puede también repercutir en la salud.

Es imposible concebir la construcción de un entorno sustentable sin preocuparse por el tema de la salud pública. Buscar e indagar la correlación del ambiente y el tipo de desarrollo sobre la salud y calidad de vida de los habitantes de la región Cuenca de Zapotlán fue nuestro objetivo.

Las historias ambiental y social de la región Cuenca de Zapotlán revelan una situación preocupante: deterioro ambiental significativo, pérdida o estancamiento de la capacidad productiva, creciente y desordenada urbanización de las poblaciones que circundan el Lago de Zapotlán, y carencia de políticas públicas claras que den rumbo y certidumbre a las propuestas de un desarrollo sustentable de la región. Decir que estamos ante un escenario que supone una serie de amenazas inmediatas y de largo plazo al ecosistema y al bienestar de sus habitantes, no es ningún despropósito.

Múltiples fueron los elementos aportados por los integrantes de le mesa "Salud-enfermedad". Pero, en definitiva, una de las principales causas relacionadas con el cambio ambiental en la Cuenca de Zapotlán es el desmedido crecimiento poblacional del área urbana de Ciudad Guzmán y, en menor medida, pero no menos importante, de Gómez Farías. Pensemos un momento en lo que eso significa en demanda de servicios básicos, de transporte público y en la emisión de las miles de toneladas de carbono debidas al uso de combustible fósil; en la creciente demanda de agua para consumo humano; en la extracción insostenible del acuífero de la cuenca, etcétera.

Hoy suman miles los que carecen de agua para consumo humano en cantidad y calidad, incrementando con ello el riesgo de padecer problemas intestinales y enfermedades transmitidas por vector como es el caso del dengue. Existen toneladas de residuos domésticos, municipales e industriales que se vierten en forma líquida en los drenajes o directamente en el vaso lacustre; millares de toneladas de residuos sólidos que a diario se "sepultan" en la periferia de nuestros pueblos y que más tarde se integran al ecosistema en forma de lixiviados y posteriormente a nuestro organismo en forma de precursores carcinogénicos. Eso se convierte en un verdadero problema de salud pública.

La actual situación ecológica de la Cuenca de Zapotlán exige reconocer que estamos ante un ambiente de riesgo que, de no implementar de inmediato medidas correctivas inteligentes, nos dirige hacia una situación crítica. Las importantes concentraciones de todo tipo —inicua social, nihilismo personal, presión demográfica, excretas en las aguas, lixiviados en el sistema freático— se conjugan para producir un ambiente precario, capaz de volverse en contra y constituirse en una amenaza inmediata y a largo plazo para la salud y el bienestar de los que habitamos en la Cuenca de Zapotlán.

El ritmo de los cambios ambientales ya está agotando los recursos naturales disponibles y no es improbable que también se esté agotando la capacidad de las instituciones y de la misma sociedad para hacerles frente. Nunca como ahora se había hecho evidente que ni la importación de recursos ni la incorporación de aportes tecnológicos serán suficientes, en sí mismos, para detener la degradación ambiental; al contrario, más parecen incrementar el riesgo total. Sin embargo, también la situación actual ofrece la oportunidad de "hacer algo" en áreas específicas y visualizar la Cuenca de Zapotlán como un laboratorio natural donde se pueda investigar cuidadosamente la relación entre sustentabilidad ambiental, viabilidad económica y salud de la población.

Participantes

Estudiantes: MVZ Manzo Enríquez Braulia Lizzeth, MVZ Murguía Galaviz, Francisco Javier, MVZ Ramos Michel Ángel David, MVZ Bordes Fernanda, MCP Delgadillo Aceves Iván Nicolás, Tec. Enf. Covarrubias Quintero Briseyda. Docentes: MSP Olivares Álvarez Héctor, MVZ Íñiguez Chávez Ana Lizeth, MVZ García Adriana, MVZ Perales Sierra Guadalupe, IQA Barragán Espinosa Óscar Alberto, LN Ortiz Gómez Laura Ibet, Mtra. Hernández Terrones María del Carmen.

hectoro@cusur.udg.mx

Crónica

Crónica de un amanecer

Lenin Álvarez

A don Ramón,
a Fernando,
camaradas

Es 22 de noviembre de 2009; un grupo de gente avanza desde Bucarelli; otros van por Allende, 16 de Septiembre, Tacuba, y Francisco I. Madero; gritan consignas y alzan banderas y pancartas. Son verdaderos ríos humanos de distintas aguas.

No se puede hablar con rigor de la preeminencia de un género o de una clase social, tampoco se puede decir que se trata sólo de un movimiento generacional de transformación radical de conciencias, no se ven tampoco las banderas agitadas de los partidos. Se trata más bien, si se permite, de una suma heterogénea de individualidades, con ideas propias y no impuestas desde algún amañado ideario político o de clase, que confluyen en un punto determinado de la historia donde, de forma tácita, se aceptan ciertas responsabilidades y se adoptan acciones colectivas que vencen el aislamiento mediático y el adoctrinamiento; pero ajena, en todo caso, al atolondrado discurso partidista.

Son los trabajadores del Sindicato Mexicano de Electricistas y sus familias, los desempleados que aumentan día con día en todo el país, el sindicato de maestros, jóvenes estudiantes, luchadores por la libertad sexual, mujeres repudiando en sus pancartas a los gobiernos de sotana que prohíben el aborto (por mencionar sólo una de las extendidas imposiciones de la derecha) y que limitan así la libertad de elegir sobre su propio cuerpo, ancianos pensionados a quienes no les alcanza toda una vida de trabajo para satisfacer sus necesidades. Parece el despertar de un pueblo.

No se puede hablar con rigor de la preeminencia de un género o de una clase social, no se ven tampoco las banderas agitadas de los partidos. Se trata más bien de una suma heterogénea de individualidades, con ideas propias

Es una verdadera ágora. Se les ve contentos, bromean entre ellos, el sol de la mañana en "la región más transparente" dibuja en sus caras una sonrisa. Hay esperanza, puede leerse en sus miradas. La atmósfera de las calles que los conducen al Zócalo ya no es la misma.

Esta mañana, el diario La Jornada publicó una entrevista realizada a López Obrador, candidato a la presidencia de la república en 2006, en una contienda que se caracterizó por sus irregularidades, mismas que, finalmente, lograron su objetivo: el triunfo oficial del candidato panista Felipe Calderón. Con la certeza del fraude y la indignación por este duro golpe a la democracia, Andrés Manuel, contando con el apoyo de un amplio sector de la sociedad civil, tomó protesta como "Presidente legítimo de México". Y se ha convertido, desde entonces, en el principal líder que encabeza la resistencia pacífica contra las medidas antipopulares y antidemocráticas que emprenden las cúpulas de poder en el país. "La conclusión de millones de mexicanos es que esto se pudrió y que la única forma de sacar adelante al país es la renovación de la vida pública", afirmó en la entrevista hecha por el diario. "Con motivo del tercer aniversario de la constitución del 'gobierno legítimo' de México, hoy se realizará una asamblea informativa nacional en el Zócalo, a las 10 de la mañana, que encabezará López Obrador", dice al final del artículo.

Las medidas fiscales que entraron en vigor a partir de 2010 repercutirán en la deteriorada economía de las familias mexicanas, y en la industria, y por consiguiente aumentará el número de desempleados que ya es desorbitante, a esto debemos agregar el incremento de los precios en los productos de primera necesidad, lo que debilitará caóticamente el endeble tejido social. Las consecuencias de acontecimientos tan dramáticos, no pueden ser predecibles.

Pintas en repudio a Calderón y a las principales cadenas televisivas y sus noticieros decoran las calles del DF. Mientras, en otras se lee el apoyo al Sindicato Mexicano de Electricistas. "¡Puto Calderón! ¡Huele a caño ese puto! ¡Viva Andrés Manuel López Obrador, nuestro único presidente!" gritaba con ahínco un hombre de unos 70 años que se encontraba a mi lado; "Yo ya estoy viejo, pero a ustedes les toca seguir luchando", me dijo sonriendo.

La Jornada, diario capitalino de izquierda y el semanario Proceso, fundado y dirigido por Julio Scherer García, circulan entre el entusiasmo general; bajo su sombra muchas frentes soportan el sol del mediodía, mientras escuchan el discurso de su presidente legítimo.

"Esto es una fiesta", me dice don Ramón; y yo no encuentro definición mejor de lo que viví.

De pronto, un repicar de campanas irrumpe en el ambiente de paz y celebración que hay en el Zócalo, y el bendito señor otra vez tiene que recurrir a su oportuna retórica: "¡No les hagan caso! ¡Son de los mismos! ¡Son unos ratas!"

Al finalizar la asamblea, dirigidos por don Ramón, llegamos a las ruinas del Templo Mayor, cruzándonos con los chamanes con la indumentaria propia: penachos de largas plumas —de aves rapaces quizás—, alpargatas de cuero, taparrabos amarillentos, grandes aretes en los lóbulos y en las narices, como abruptos volcanes de oscura tez. Danzas perdidas en la memoria rociaban los espacios de un sol pasado. Y ahí confluían todos los tiempos, todos los presentes no vividos. El esplendor mexica y su épica caída, la conquista de la otredad, los dioses antiguos, muertos en la espada mística de los días, sepultados bajo espejismos de resurrección; el mundo prehispánico y su estoico triunfo muerto en el cosmos; el drama de la vida cotidiana en nuestros días; la sangre, enjugada en todas las luchas de nuestro pueblo perdido, sepultado en esas ruinas, de las que somos piedra y musgo, y sueño.

leninalvarez698@hotmail.com

Sexualidad y salud

Abuso sexual infantil

Es considerado como todo acto realizado sin consentimiento, con o sin violencia, con o sin contacto, por una persona de cualquier edad hacia un menor con el propósito de obtener placer sexual

José Alberto Enciso

Es lamentable el hecho de que el abuso sexual en menores sea cada vez más frecuente en la región. El Centro de Especialidades Avanzadas en Sexualidad y Salud Jalisco refiere que dos de cada 10 jaliscienses han sido abusados en la infancia, entre los cuatro y 12 años de edad. Por su parte, el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) establece que la problemática se ha registrado con una frecuencia creciente en los últimos 20 años. Pese a ello existe una pobre cultura de la denuncia y un ineficiente trabajo de las autoridades penales y civiles al no consignar este tipo de delitos.

Lo anterior deja ver una realidad adversa. Si bien el término de abuso sexual infantil existe desde hace 30 años en el país, las estadísticas establecen que los sistemas de salud, educativo y legislativo no tienen la formación ni la información suficiente para realizar un trabajo realmente preventivo.

El abuso sexual infantil es considerado como todo acto o actividad realizada sin consentimiento, con o sin violencia, con o sin contacto, por una persona de cualquier edad hacia un menor, con el propósito de obtener placer sexual. Si bien es cierto que el problema es frecuente en todos los niveles sociales, generalmente es en el ambiente intrafamiliar donde más se presentan estos casos. En este sentido, es importante considerar que el abuso es un hecho que ocurre con mucho más frecuencia de lo que se imagina, dado que no existe la cultura de denuncia, y mucho menos si se trata de la propia familia.

El infante que es abusado sexualmente muestra diferentes signos de alerta: cambios bruscos en la conducta, temores repentinos e infundados, conductas sexuales no acordes a su edad como la masturbación compulsiva, miedo a la soledad, baja repentina de rendimiento escolar, llantos frecuentes, retroceso en el comportamiento. Estos indicadores pueden alertar a los padres de familia sobre algún posible abuso.

En lo que se refiere al tratamiento, se pueden mencionar tres aspectos importantes. En primer lugar es necesario tratar los problemas de tipo médico que se presentan como consecuencia del abuso: enfermedades que se hayan transmitido por contacto sexual; en segundo lugar es necesario asegurar el bienestar emocional del paciente, debe ser enviado a los servicios psicológicos adecuados; y en tercer lugar, el médico debe notificar el incidente de violación o abuso sexual a los organismos adecuados, según indiquen las leyes del lugar donde ejerce.

En definitiva, el pronóstico preventivo es desalentador, socialmente no se ha valorado el abuso sexual infantil en su verdadera dimensión como un problema serio, la percepción de la familia ante la problemática de que se es invulnerable a este hecho (creer que es algo que ocurrirá en otras familias, no en la propia) predispone a que no se haga una adecuada prevención del abuso sexual. Ante este panorama se vuelve necesaria la existencia de un proceso preventivo amplio e integral en las instituciones de salud, educación y legales; una propuesta que sugiera el desarrollo desde tempranas edades en la promoción de los derechos del menor, habilidades en la información sobre el abuso sexual y el desarrollo de valores, así como información y entrenamiento para discriminar cuándo se puede o no interpretar una situación de abuso; de la misma forma es necesario desarrollar en los menores respuestas asertivas ante eventuales presiones para acceder a situaciones de abuso. Es importante que los menores comprendan una serie de conceptos respecto a la sexualidad.

Desafortunadamente el sistema educativo aún no ofrece una educación sexual integral que propicie la construcción de conceptos exactos basados en la verdad, por esta razón se considera necesaria la información como un primer elemento de la prevención a través de una educación sexual bien intencionada.

cognosible@live.com.mx

El infante que es abusado sexualmente muestra diferentes signos de alerta: cambios bruscos en la conducta, temores repentinos e infundados, miedo a la soledad, baja repentina de rendimiento escolar, llantos frecuentes

Cursos de inducción

Talleres culturales y deportivos

El CUSur oferta talleres culturales y deportivos para la formación integral de los alumnos: eskrima, basquetbol, voleibol, yoga, muro de escalada, pilates, futbol (varonil y femenil), entre otros. También brinda la oportunidad de pertenecer a los siguientes grupos representativos: banda de guerra, escolta y grupo de danza.

Las inscripciones son al inicio de cada ciclo escolar con un período de 22 días en la Coordinación de Extensión o en el Auditorio de Usos Múltiples. Los requisitos son múmero de código, nombre completo, domicilio y teléfono.

Cómputo

La Unidad de Cómputo y Telecomunicaciones para el Aprendizaje ofrece el préstamo de equipo audiovisual, servicio de red inalámbrica y centro de cómputo, y revisión de memorias USB, además de acceso a los kioskos de impresión. La Unidad de Multimedia Instruccional brinda asesoría en la realización de videos de apoyo educativo, desde la elaboración del guión hasta la materialización del producto. Los alumnos reciben apoyo en el desarrollo y producción de material multimedia, y en todo lo referente a altas, mantenimiento, depuración, registro, control de usuarios, asesoría y soporte técnico de los cursos en línea (plataforma Moodle).

Casa del Arte

La Casa del Arte "Dr. Vicente Preciado Zacarías" es un espacio destinado a la difusión y creación del arte, y cuenta con salas para exposiciones, video sala, aulas para eventos académicos, espacio para conciertos, espacio para talleres formativos, culturales y recreativos.

Fotos: Archivo

Universidad Saludable

Es una estrategia integral de atención y cultura de la salud para los estudiantes de la UdeG a través de la promoción de ésta en su proyecto educativo. Brinda un servicio de diagnóstico, registro, seguimiento y atención preventiva para el cuidado de la salud. Afilia automáticamente al servicio médico del IMSS por medio electrónico; aplica una encuesta escrita de factores de riesgo médico; implementa el programa PrevenIMSS-UdeG; da seguimiento a las acciones de salud a través de la Clínica Escuela del CUSur; y finalmente lleva a cabo programas, campañas y actividades de salud institucionales.

Becas

La Unidad de Becas e Intercambios apoya a los estudiantes y profesores en los trámites para la obtención de becas, intercambios estudiantiles y movilidad de profesores.

Algunos programas que ofrece son: Programa de Estímulos Económicos a Estudiantes Sobresalientes, Programa de Alumnos Asistentes, Apoyos Económicos para Actividades Extracurriculares, Beca PRONABES, Becas de Idiomas, Verano de la Investigación y Movilidad Estudiantil.

Control Escolar

Esta coordinación opera el sistema de ingreso, promoción, permanencia, egreso y titulación de los alumnos de las distintas carreras y posgrados que el centro universitario ofrece. Cuenta con tres unidades:

Ingreso. Coordina el proceso de registro de solicitudes y aplica los exámenes de ingreso, publica los dictámenes de los alumnos admitidos, elabora el expediente de cada alumno y su credencial universitaria, recibe solicitudes y gestiona los cambios de centro universitario.

Control. Opera los procesos de tránsito y permanencia de los alumnos desde que han sido dictaminados hasta su titulación. Registra a los alumnos en los programas académicos y en las materias que cursan cada semestre, controla sus expedientes, emite las órdenes de pago, elabora certificados de estudio, tramita licencias y aplica altas y bajas de alumnos, conforma los expedientes de los egresados para la expedición de diplomas y títulos. Apoya en el seguimiento y sanción a los alumnos afectados por los artículos 33, 34 y 35 del Reglamento General de Alumnos de la Universidad de Guadalajara.

Atención. Aplica estrategias y acciones para mejorar la atención y calidad de los servicios de Control Escolar. Supervisa el proceso de expedición de constancias y documentos oficiales que certifican y validan las actividades académicas; gestiona y aplica la revalidación, equivalencia y acreditación de estudios de alumnos ante las instancias correspondientes; integra expedientes y gestiona condonaciones ante la Comisión de Condonaciones y Becas del H. Consejo del Centro; genera la estadística escolar para el centro universitario u organismos externos; coadyuva en la afiliación de alumnos al IMSS en la modalidad de urgencias y actualización de afiliados.

CASA

El Centro de Autoacceso a Servicios de Aprendizaje (CASA) es un espacio que ofrece diversos apoyos para fortalecer la calidad de nuestros programas educativos, entre los que destacan los servicios bibliográficos, las bases de datos y otras herramientas. Además, son de enfatizar el servicio de biblioteca digital, las publicaciones periódicas especializadas tanto del ámbito nacional como internacional, así como la información contenida en videos, discos compactos y el acceso a bases de datos vía internet.

Salud

Perder unos kilitos

Eva Alicia Pérez Caraveo

Regularmente el nuevo año se recibe con algunos kilitos de más que las fiestas decembrinas nos dejan por los excesos que habitualmente realizamos. La asistencia a reuniones donde abundan la comida y la bebida atenta contra nuestros propósitos y deseos de continuar con el plan nutricional adecuado, poniendo en riesgo nuestra salud.

¿Qué debemos hacer ante este pequeño problema?

Tips para bajar esos kilitos de más:

1. Incluir, en el transcurso del día, todos los grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, leguminosas, alimentos de origen animal.
2. Preferir carnes magras y aumentar el consumo de pescado, que los alimentos sean bajos en grasas trans como las margarinas y los snacks, que de preferencia sean cocidos, asados o a la plancha y evitar los fritos.
3. Incluir alimentos ricos en fibras, vegetales y frutas de diferentes colores.
4. Reducir el consumo de bebidas procesadas como refresos, tes, y aun los jugos, por su elevado contenido de azúcares.
5. Reducir o controlar el tamaño de las porciones de comida que consumimos (muchas veces comemos sano pero de manera abundante).
6. Realizar las tres comidas principales, especialmente no saltarse el desayuno.
7. Establecer horarios para el desayuno, la comida y la cena. Hay estudios que demuestran que las personas que no mantienen un horario adecuado para sus comidas tienen circunferencias de cintura mayores que los comensales ordenados.
8. Concumir diariamente productos lácteos de preferencia descremados, ya que son ricos en calcio.
9. Lograr una adecuada hidratación a base de agua natural.
10. Evitar el consumo excesivo de sal y de bebidas alcohólicas, o limitarlo.
11. Aprender a interpretar las etiquetas de los alimentos.
12. Desarrollar estrategias de alimentación saludables cuando se come fuera de casa.

Y como complemento, la práctica de la actividad física de 30 a 40 minutos, cinco días a la semana, ya que estimula la pérdida de grasa, preserva la masa muscular, mejora el estado de ánimo y sobre todo, eleva la autoestima.

eva.caraveo@cusur.udg.mx

IX Concurso Nacional de Cuento Juan José Arreola

Convocatoria

1. Podrán participar todos los escritores mexicanos por nacimiento que residan en el país y que envíen un volumen inédito de cuentos en español, con una extensión mínima de 80 (ochenta) cuartillas y una máxima de 120 (ciento veinte).
2. El premio es único e indivisible y consta de $75, 000 (setenta y cinco mil pesos 00/100 MN) en efectivo y un diplima, así como la publicación del libro por la Universidad de Guadalajara.
3. Los trabajos deberán presentarse por triplicado, firmados con seudónimo, escritos a máquina o computadora con letra de doce puntos con fuente *Times*, a doble espacio, en papel tamaño carta y por una sola cara. Los manuscritos deberán presentarse sin imágenes y engargolados.
4. Adjunto al trabajo, en un sobre cerrado e identificado con el nombre de la obra y el seudónimo, deberán enviar su nombre, domicilio, número telefónico, número de celular y dirección de correo electrónico, así como una ficha curricular.
5. Los trabajos deberán ser enviados a alguna de las siguientes direcciones: Centro Universitario del Sur. Coordinación de Extensión, edificio "D" Rectoría, planta baja, Prolongación Colón S/N o a Casa del Arte, Colón 143, Centro, ambas en Cd. Guzmán, Mpio. de Zapotlán el Grande, Jalisco. C.P. 49000. Teléfono (01 341) 575 22 22. Extensiones: 6019, 6096. Fax: 6076 o a la Coordinación de Producción y Difusión de Artes Escénicas y Literatura, Simón Bolívar 194. C.P. 44140, Col. Americana, Guadalajara, Jalisco. Teléfonos (0133) 30 44 43 20, con terminaciones del 21 al 23.
6. El periodo de recepción de los trabajos queda abierto a partir de la publicación de la presente y cierra el 30 de abril de 2010 a las 19:00 horas. En el caso de aquellos remitidos por correo, se aceptarán solamente en los que se acredite que el matasellos de la oficina postal de origen no exceda la fecha de cierre de la convocatoria.
7. Se contará con un jurado de preselección integrado por académicos y escritores de distinguida trayectoria, quienes seleccionarán los trabajos que pasarán a manos del jurado final.
8. El jurado final estará integrado por tres escritores de reconocido prestigio a nivel nacional y sus nombres serán dados a conocer en el momento de emitirse el fallo.
9. No podrán participar: a) Trabajos que se encuentren participando en otros concursos en espera de dictamen, b) Autores que hayan recibido el premio en emisiones pasadas, c) Obras que hayan sido premiadas en otros concursos, d) Personal adscrito a la Secretaría de Vinculación y Difusión Cultural del CUAAD.
10. El comité organizador estará facultado para descalificar cualquier trabajo que no cumpla con los requisitos requeridos en la presente convocatoria.
11. No se devolverán los originales ni las copias de los trabajos no premiados, los cuales serán destruidos, con el objeto de proteger los derechos de autor.
12. El trabajo que resulte ganador será publicado por la Universidad de Guadalajara.
13. Una vez que el jurado haya deliberado y emitido el fallo, que será inapelable, se procederá con la apertura de la plica de identificación de quien resulte ganador, el 28 de agosto de 2010, y de inmediato le será notificado, así como divulgado a través de la prensa local y nacional.
14. El premio puede ser declarado desierto si el jurado final considera que los trabajos no reúnen los requisitos de calidad.
15. Los organizadores cubrirán los gastos de transporte, hospedaje y alimentación del ganador para que asista a la ceremonia de premiación en el Centro Universitario del Sur, en Cd. Guzmán, Mpio. de Zapotlán el Grande, Jalisco, el 23 de septiembre de 2010 y, posteriormente, la presentación del libro en el marco de la Feria Internacional del libro, en Guadalajara, Jalisco.
16. El comité organizador está facultado para resolver los casos no previstos en la presente convocatoria.

In memóriam

La diaria conspiración de Arturo Suárez

Jorge Orendáin

Arturo Suárez (o Arduro Suaves) fue una múltiple combinación de talentos. En sus conversaciones pasaba de un tema a otro con gran facilidad: música (nueva trova, jazz, salsa, blues, mambo, tango, danzón, etc.), literatura universal, cine, política, traducción (en especial del inglés al español), historia, edición, Cuba, bares y restaurantes de Guadalajara y un largo etcétera. Sin decir que fue uno de nuestros mejores correctores de estilo y editores, además de un gran bailarín. Claro, nunca olvidaremos su manera tan especial de silbar varias canciones, tanto clásicas como populares.

Son pocos los escritores que tienen la capacidad de usar la ironía y el humor con mucha inteligencia y finura. Con el periquete, Arturo Suárez logró criticar a políticos, escritores, pintores, académicos, científicos, comerciantes, directores de cine, actores, editores, cardenales, obispos, narcotraficantes, músicos, locutores, deportistas... Y de esas críticas —a veces hirientes— ni sus mismos amigos nos salvamos.

No es común encontrar en el medio literario a un personaje en el que a su alrededor confluyan muchas personas un día a la semana. Ése era Arturo, con quien desde 1989 muchos escritores, pintores, fotógrafos, etc., nos reuníamos en el otrora Café Gardel con el fin de pescar en el diálogo múltiple algún periquete. Realmente era un club, que Arturo bautizó con el nombre de Club Solitario de Periqueteros de Occidente, Asociación Banal. Esas reuniones fueron memorables. Iniciaban a la una de la tarde y solían terminar hasta las 10 de la noche (claro, en el Gardel nos quedábamos como a las cuatro y de ahí hacíamos un peregrinar a diversas cantinas del centro de Guadalajara). No es fácil citar a quienes asistían al Gardel. Por ahora recuerdo a los más constantes en esas fechas: Raúl Bañuelos, Raúl Aceves, Arnulfo Sepúlveda, Luz Balam, Zelene Bueno, Angélica Íñiguez, Ricardo Yáñez, Óscar Tagle, Gonzalo Tavares, Miguel Cruz (qepd), Karla Sandomingo, Cecilia Jaime, María Luisa Castillo, Ramiro Aguirre, Antonio Villa, Fernando Franco, Marisa Hernández, Arturo Verduzco, Martha Pacheco, Felipe Ponce, Víctor Pacheco, Ana María Greene, Gabriel Figueroa (el Chubasco, qepd), María Rodríguez, Rodrigo de la Mora, entre otros. De este Café Gardel, nunca olvidaremos a la dueña, la famosa Gloria y sus hijas, quienes siempre nos atendieron con gran gusto. Con el paso de los años, el horario fue cambiando (terminó siendo de 7 a 9), disminuyó la cantidad de amigos y amigas, las idas a cantinas bajó. Fueron pocos los que continuaron asistiendo a las reuniones, que en sus últimos años tuvieron como sede el café del Hotel del Parque.

Arturo Suárez, según sus palabras, "nació en Guadalajara en el año y mes en que se estrena en Broadway *Un tranvía llamado deseo*". Estudió filosofía en la Universidad de Guadalajara. Desde hace algunos lustros colaboró en Radio Universidad difundiendo sus periquetes en varios programas, así como en la Gaceta Universitaria, en La Manzana y en otras publicaciones que ya no circulan. Publicó dos cuadernos de poesía: *La diaria conspiración* (1982) y *Palabras debidas* (1984). Su primer libro de periquetes fue *El periquete sarniente o el español descocado* (1986 y 1988), y de ahí le siguieron sus famosos canuteros (que yo de manera personal llamaba "periquetes perros de ginecología", lo cual agradaba a Arturo) dedicados al país invitado de la FIL. En 2000 inició con España.

Periquetes

Educación primate

Ensañanza: sadismo pedagógico

Los amantes deben enseñar

La educación para adultos es de tres equis

Juzga a los demás por el grosor de los libros que consultes

La policía no lee ni novelas policiacas

La urbanidad se olvida con el doctorado

No es lo mismo la tarea que la tarada

¿Habrá gimnasios de psicoculturismo?

Foto: Jorge Orendáin

En su memoria continuaremos la diaria conspiración con nuestra única arma: el lenguaje

De manera personal agradezco a Arturo sus valiosos consejos en el terreno de la poesía, de la corrección de estilo, de la música, del cine, de la traducción literaria y del apasionante mundo de la edición. También a su esposa Margarita Salazar, quien siempre estuvo al lado de Arturo. Las reuniones en su casa fueron muy especiales. No es fácil estar en un lugar donde todo gire alrededor de la buena música, vinos de calidad, grata conversación, comida excelente y, claro, el juego verbal que nunca desaparecía aunque se tocaran temas muy serios y delicados.

Me parece lógico que mucha gente recordará a Arturo Suárez por su gran ingenio con el lenguaje. Sin duda, una gran cantidad de sus periquetes permanecerán. Pero creo que no debemos olvidar sus libros de poemas, sus reseñas literarias y musicales. Ojalá pronto se publique su obra poética, merece una edición digna y completa. La dimensión de Arturo va más allá del periquete.

Su muerte nos ha dejado un vacío imposible de llenar. Sin embargo, sus amigos no han abandonado las reuniones sabatinas (ahora realizadas en el Hotel del Parque) donde la presencia de Arturo continúa. El buen humor, pese a todo, sigue en pie. Ésa fue su gran enseñanza. El mejor homenaje que le podemos rendir es seguir ironizando la cotidianidad, siempre con buen humor e inteligencia (difícil combinación). En su memoria continuaremos la diaria conspiración con nuestra única arma: el lenguaje.

orendain67@hotmail.com

Para leer en CASA

Macho profundo

Rafael Medina

Que un libro sea capaz de despertar la risa en la mayoría de sus lectores lo considero un gran mérito. Sin embargo, que ese mismo libro a través de los años siga generando la misma reacción en los que ya la tuvieron, y en otros lectores que se integran a esa experiencia, es un mérito aún mayor. Eso nos habla de que en la obra hay algo que, por desgracia, escasea últimamente en la mayoría de las publicaciones: Literatura.

Una verdadera obra literaria siempre tendrá muchos estratos de lectura. El lector despistado, banal y sólo buscador de diversión, encontrará en *Macho profundo* de César López Cuadras una buena historia donde, varias caguamas de por medio, un maestro le confiesa a su compañero de parranda sus aventuras sexuales con sus alumnas, en particular una: la de aquella mujer que, por el simple hecho de trastocar el juego al seductor, lo deja herido de muerte, enamorado irremediablemente, convertido en un macho reflexivo que borrachera a borrachera lamenta su desgracia. El desparpajo, la desinhibición verbal y la cruda descripción de las anécdotas terminan por finiquitar una alianza sólida con la carcajada.

Foto: Ariana García

Sin embargo, *Macho profundo* va mucho más allá de su propia anécdota. La construcción de López Cuadras tiene muchos más pisos que aquél donde se quedó ese lector que, con todo derecho, sólo buscaba un poco de diversión. El eje de la novela, la ancestral relación hombre-mujer, macho-hembra, y todo lo relacionado con la ineluctable tensión ínter género, es abordada por todo un personaje de carne y hueso, que a través de un gran monólogo (uno de los hábiles recursos verbales del autor) va construyendo una psicología sofisticada y verosímil. La de una patética existencia de profesor universitario que naufraga de quincena a quincena y cuya única aspiración es algún día cambiar de auto, echando unos rollos sesenteros que nomás sirven para tragar y atrapar a una que otra alumna despistada. Un perdedor, un estereotipo de bajo perfil que, sin embargo, es capaz de polemizar, gracias a su verosimilitud y su corporeidad literaria, con la sociología, la filosofía, la antropología, la psicología y la literatura. Pisos sólidos donde se sostiene esta construcción literaria.

Bajo los lamentos, los recuerdos cachondos y el continuo chocar de vasos rebosantes de cerveza, hay una discusión profunda y seria de una gran variedad de temas alrededor del gran tema. Entre el llanto y el hipo se discute y se polemiza sobre la feminidad, el machismo, el matrimonio, la infidelidad, la pasión, la impotencia, la pornografía, el erotismo, los juegos de poder en la pareja, las fantasías, la misoginia, la música que duele, el desamor, la cursilería, la traición, el feminismo, la seducción, el autoengaño, el proceso de la escritura y otros temas más de la constante e inmutable condición humana. Y todo sorprendentemente en menos de cien páginas, sólo dos borracheras y un monólogo ágil, fluido, que no decae nunca y muestra, aludiendo al inevitable y santificado Freud, una pulsión de vida intensa y constante donde encontramos, en comparación con sus otras obras, al César López Cuadras más desenfadado y cómodo. Al López Cuadras más López Cuadras.

Como si no fuera suficiente, es de destacar el juego metaliterario en que el escritor nos muestra en realidad la no novela; a los ojos del lector se revela sólo la historia de la que surge una supuesta novela en la que el personaje escritor sólo nos da terribles y patéticos atisbos. A manera de una sesión de psicoterapia etílica, el protagonista abre de cuajo su conciencia al Morsa-escucha, al Morsa-terapeuta, al Morsa-compañero de juerga, y sin tapujo alguno relata su historia con Drusila, la Dulcinea del Toboso de nuestro profesor universitario. En la primera borrachera hay una descripción pormenizada, sin recato en detalles, del acercamiento y los vericuetos del personaje para obtener los favores sexuales de la amada. Hay detalles de fantasías, sueños, fajes, besos y hasta masturbaciones, pero jamás del momento cumbre, de eso nada, y las razones las explica el mismo personaje:

> *¿Que te cuente qué pasó enseguida?…No me chingues, cabrón; hay cosas que no se deben contar…¡Claro que me la cogí! Pero, ¿quieres detalles?... Estás muy exigente esta noche; tu espíritu de verdulera no se ha trazado ningún límite… ¡Nada, nada! Tendrás que contentarte con lo que hasta aquí he platicado. Lo demás es material para la novela erótica de la que hemos hablado. Será de esas que te estila la pescuezona con sólo leerlas. Ya que la termine la voy a enviar a La Sonrisa Vertical. Pronto me encontrarás hasta en las librerías de los aeropuertos. De sus páginas manará esperma como agua de fuentes, se derramará de tus manos y embijará todo tu cuerpo; el tufo acre de los sexos, sudorosos y relamidos, atacará tu olfato; correrás el riesgo de derretirte mientras la leas; las películas de triple equis te parecerán cuentos de los hermanos Grimm, y por mi causa, Xaviera Hollander pasará a la historia al lado de la Madre Teresa de Calcuta. Conocerás entonces algo por lo que realmente valdrá la pena estrujarse la mazacuata.*

A la mirada del personaje escritor lo contado es sólo lo vivido, lo literario es otra cosa, algo que hay que reinventar, eso que platica con crudeza, y que en realidad es la novela de López Cuadras, sólo es el material del ingenuo Cordobanes para su verdadera novela. Amante frustrado, escritor correspondiente, lastimoso, bien recreado junto con su desencanto, por él y por el mundo. Un mundo que cambia, o que finge cambiar, sólo para ridiculizar a un personaje anacrónico, arraigado en los huaraches, el morral y un Marxismo *light* mal digerido, y al salario mínimo, suficiente para malvivir en una universidad que no es más que el reservorio de personajes tan grises o más que nuestro personaje que, entre el cinismo y la lucidez, se burla de ese tiempo en que gran parte de él se ha quedado anclado: se caga en las peñas, en la Internacional y en los viejos camaradas. Él es el profesor Cordobanes, el seductor de alumnas, el escritor en ciernes, el gran filósofo del erotismo.

Se celebra que a diez años de su aparición, Arlequín festejara a uno de sus títulos más exitosos presentando a fines de 2009 la cuarta edición de *Macho profundo*. Una obra literaria que ha levantado ámpulas y polémicas a lo largo de los años sin que se discuta lo principal: la vitalidad y la vigencia en el libro de César López Cuadras. El profesor Cordobanes y el Morsa seguirán por muchísimos años su infinita borrachera, el tema del macho que anhela a la hembra es inacabable. Mientras, el libro se aposta de manera sólida en los anaqueles de la literatura nacional a la espera de más lectores.

medina_666@hotmail.com

Confabulantes

Extracto del espejo

El libro ganador del Concurso de Cuento Juan José Arreola 2009 fue presentado en el marco de la Feria Internacional del Libro

Ricardo Sigala

De Karla Sandomingo sabía desde hace tiempo que era una poeta de muy buena calidad. La revista Tragaluz habla elocuentemente de su labor como editora. También la escuché haciendo crónicas para "Señales de humo", la revista cultural de Radio Universidad de Guadalajara, además de identificar su trabajo como periodista cultural en diversos medios de esta ciudad. A lo anterior hubo que agregarle hace pocos meses que es también narradora, y que su primer libro de cuentos, *Extracto del espejo*, ha recibido el Premio Nacional de Cuento Juan José Arreola 2009.

Extracto del espejo contiene la suma de las diversas expresiones en que se ha desarrollado su autora: tiene la concisión y la brevedad que exigen los géneros periodísticos, a la vez que ostenta un lenguaje abiertamente poético, con resultados más que favorables. Por otra parte, y quizás esta sea la llave más eficiente para entrar en el espejo de Sandomingo, encontramos a una lectora asidua, atenta, una lectora que asume la literatura como materia esencial de su creación, nos dice en su proceder de narradora que en literatura, al menos en la prosa, no hay generación espontánea y que todos nos debemos a nuestros antepasados, e incluso a nuestros contemporáneos. *Extracto del espejo* es una declaración, más bien una abolición del miedo a las influencias. La propia autora expresa que este libro es un homenaje a los cuentos y a los escritores que le gustan y la han marcado.

El título *Extracto del espejo* me remite necesariamente a dos referencias literarias: una, la del espejo de Alicia, sí, la del país de las maravillas, el cual sirve como puerta de entrada a la ficción más fantástica y descabellada, perturbadora incluso. La propuesta de Karla Sandomingo es extraer del "espejo" lo que hay de locura, de inquietante, de indócil en el otro lado del espejo para materializarlo en nuestra realidad, por eso muchos de sus textos, aunque aparentan de inicio un desarrollo fantástico, terminan anclándose en tópicos de la vida cotidiana por demás terrenales. De ahí la segunda referencia a la que voy a hacer alusión: aquellos versos de Jorge Luis Borges contenidos en su poema "Arte poética" en que asevera que "el arte debe ser como ese espejo que nos regresa nuestra verdadera cara", y eso nos lleva a confirmar que lo que hay de locura, de inquietante, de indócil en el otro lado del espejo, no nos es ajeno en lo absoluto, pero nos resistimos a enfrentarlo.

Como ya lo mencioné, la suma de los cuentos constituye un homenaje a varios de los grandes narradores de los últimos siglos, están presentes a manera de alusión, de cita, de deconstrucción, de guiño al lector, textos de Juan Rulfo, Juan José Arreola, Julio Cortázar, Horacio Quiroga, Álvaro Mutis —por mencionar a algunos de entre los de lengua castellana—, o Rubem Fonseca y Clarice Lispector —entre los de lengua portuguesa—, Salinger, Virginia Woolf, Edgar Allan Poe, Ernest Hemingway, Ray Bradbury y Paul Auter —entre los anglosajones—, y Margarite Yourcenar, Papini, hasta el japonés Haruki Murakami.

Nos dice la autora que éstos son "cuentos que jalan hebras de otros cuentos". Yo creo que la metáfora textil no es accidental, nos encontramos con textos bien tejidos a partir de los hilos preexistentes, pero no sólo eso, son documentos literarios que se afilian en la tradición del mito del Minotauro, de la Ariadna que teje o desteje sus hilos para cumplir con su cometido de ayudar a salir a Teseo del laberinto tras acabar con la amenaza, con el monstruo.

Sandomingo adopta este papel de tejedora y creo encontrar en otro texto de Borges un ejemplo del proceder de la escritora jalisciense: me refiero a "La casa de Asterión", en el que el argentino nos cuenta la historia del Minotauro, pero cambia el punto de vista del narrador y con ello las connotaciones del texto clásico, el Minotauro ya no sólo es visto como el monstruo que sacrifica a las doncellas y jovencitos sino que también es víctima de la incomprensión de los "otros", por el sólo hecho de ser diferente. Nos encontramos ante la posibilidad de darles voz a los que en el texto previo no la tienen, para así enriquecer el tópico.

Karla Sandomingo, en *Extracto del espejo*, logra en varias ocasiones muy buenos resultados, quiero mencionar en cómo los sonidos, los ruidos, cuentan desde su perspectiva la famosa toma de la "Casa Tomada" de Cortázar; "El gato negro" de Edgar Allan Poe, contado por el propio gato; la recreación exacta, concisa, emotiva de "Evelyn" de James Joyce; la perspectiva del enorme ácaro que mata a la protagonista del magistral "Almohadón de plumas" de Horacio Quiroga; "Serpentina", basado en "Es que somos muy pobres" de Juan Rulfo, que es narrado desde la perspectiva del hombre que se quedó con el becerro que salvaría a La Tacha de irse de piruja, y que además Sandomingo enriquece con la paradoja de que éste no sólo se queda con la vaca, si no que inicia a La Tacha en su destino de promiscuidad inminente.

Foto: Hiram Ruvalcaba

La referencia intertextual como estética y recurso generador del cuento; el fraseo exportado de la poesía; la imagen dominantemente poética; la escritura limpia; el carácter alusivo de sus textos; la tarea de apropiación de historias provenientes de las más diversas fuentes contadas en un estilo propio, ya sólido, hacen de *Extracto del espejo* un digno ganador del Concurso Nacional de Cuento Juan José Arreola 2009 que entrega el Centro Universitario del Sur en coordinación con Cultura UDG y la Editorial Universitaria.

Al mantener este premio, el Centro Universitario del Sur realiza una labor de promoción y difusión de la cultura, imprescindible en un país víctima de una vorágine preocupante. Felicidades a Karla Sandomingo por traernos desde el fondo del espejo estos extractos en forma de literatura.

ricardo.sigala@cusur.udg.mx

Prevención

Recomendaciones para la visita al Nevado de Colima

Alejandro Guzmán
Gustavo Cuevas

Foto: Ariana García

Este año las condiciones climáticas favorecieron la formación de densas capas de nieve en el Nevado de Colima. Como en otras ocasiones, lo anterior ha atraído un importante número de turistas que vienen a disfrutar de la montaña. No obstante, el trayecto hacia el Parque Nacional Nevado de Colima no siempre resulta seguro y, en lo que va del año, ya han surgido accidentes que incluso llegaron a ser fatales. Para prevenir contingencias, los profesores Alejandro Guzmán Silva y Gustavo Adolfo Cuevas Curiel nos hacen las siguientes recomendaciones para saber qué hacer antes, durante y después del traslado al parque, con el fin de minimizar los riesgos y así disfrutar plenamente de nuestro paseo.

Fase preventiva

1. Revisar el estado general del vehículo: frenos, llantas, líquido de frenos, aceite del motor, agua, anticongelante, luces; la causa más común de descompostura es el sobrecalentamiento de los frenos en el descenso y el calentamiento del motor en el ascenso.
2. Utilizar un vehículo apto para las condiciones del terreno (brecha y lodo), doble terreno y/o pick up, con llantas apropiadas para brecha (*all terrain*, *mud terrain*); los vehículos compactos o de transmisión automática no proveen la seguridad para el trayecto (ascenso o descenso).

Fase de traslado (viaje)

1. Cargue el tanque al 100% de combustible y lleve un bidón de 20 litros (el apropiado de acuerdo a las normas) por separado.
2. Utilice en todo momento el cinturón de seguridad.
3. Encienda las luces.
4. Sea precavido en todo momento (hay paseantes que ascienden o descienden a pie, bicicleta o motocicleta).
5. Ascienda de forma gradual (paseantes de primera ocasión).
6. Vigile la temperatura del vehículo.
7. Acate las recomendaciones del personal encargado de su seguridad.
8. Verifique constantemente los siguientes signos de alerta: mareos, fatiga, visión borrosa, dolor de cabeza, náuseas, sensación de falta de aire; éstos son síntomas del "mal de montaña" causados por la falta de concentración de oxígeno en el cuerpo y la baja presión barométrica. Recuerde que estará a una altura aproximada de cuatro mil metros sobre el nivel del mar. Los síntomas antes mencionados se pueden revertir descendiendo gradualmente y recuerde: solicite ayuda médica prehospitalaria en el sitio y hospitalaria tan pronto esté en la zona urbana.
9. Tenga en cuenta los siguientes puntos de orientación: registro o puerto "Las Cruces", área de descanso "La Joya" y "La Calle", en donde encontrará ayuda e información.
10. Lleve ropa de colores llamativos, botas, guantes y gorro; los descensos de temperatura son bruscos e impredecibles.

Fase de descenso

1. Revise nuevamente su vehículo: frenos, niveles de agua y aceite.
2. Revise nuevamente su vehículo: frenos, niveles de agua y aceite.
3. Recargue combustible (por esto es importante llevar un tanque extra).
4. Utilice su cinturón de seguridad.
5. Evite llevar personas de más en la parte trasera del vehículo, pues en el caso de frenar bruscamente, pueden salir expulsados y recibir serias lesiones.
6. Encienda sus luces.
7. Utilice freno de motor y/o baje la velocidad a primera o segunda (vehículos automáticos), si cuenta con doble tracción, seleccione 4H o 4L en el caso de que el vehículo no disminuya su velocidad apropiadamente.
8. Programe su descenso, pues puede producirse el embotellamiento y caos vehicular. Descienda de preferencia cuando aún haya luz de día.

Qué no hacer

1. No descender con vehículos compactos, automáticos sin doble tracción, con llanta para carretera.
2. No llevar sobrecupo en el vehículo. Tome en cuenta la capacidad y número de pasajeros (verifique el manual de su automóvil, ahí encontrará más detalles).
3. No ascender con personas que tengan alguna enfermedad (hipertensión arterial, diabetes mellitus, migraña), ellos deben ser evaluados antes del ascenso.
4. No utilizar brechas o senderos no señalizados, existen muchos caminos pero no todos llevan al registro "Las Cruces".
5. No ingerir bebidas alcohólicas.

Recuerde que las recomendaciones anteriores pueden salvar vidas, evite que un rato de diversión y convivencia se convierta en uno de tristeza y lamentos.

alejandro.guzman@cusur.udg.mx
adolfoc@cusur.udg.mx