



AL CIERRE

"Convocamos de manera urgente a la movilización mundial por la paz y la unidad"

POR: SHERYL MÁRQUEZ VEGA / FOTO: ESTUDIOS REVOLUCIÓN

Una representación del pueblo habanero acompañada por el Primer Secretario del Comité Central y Presidente de la República Miguel Díaz-Canel Bermúdez se reunió en la histórica Tribuna Antiimperialista, la mañana de este sábado, para expresar su rechazo a la criminal agresión imperialista del gobierno de Estados Unidos contra el pueblo bolivariano de Venezuela.

Al intervenir, en representación de toda Cuba, Díaz-Canel denunció el acto de terrorismo de Estado perpetrado por la administración Trump y exigió la liberación de Nicolás Maduro y su compañera, la primera combatiente, Cilia Flores.

Aseguró –al evocar las palabras del Comandante en Jefe Fidel–, pronunciadas hace más de dos décadas, que parecen escritas para describir la actual agresión: “Nunca todas las naciones del mundo se vieron sometidas al poder y los caprichos de quienes dirigen una superpotencia, con un poder al parecer sin límites, de cuya filosofía, ideas políticas y nociones de ética nadie tiene la más mínima idea. Sus decisiones son prácticamente impredecibles e inapelables. La fuerza y la capacidad de destruir y matar parecen estar presentes en cada uno de sus pronunciamientos.

“Solo puede llamarse cobarde, criminal y alevoso el ataque de madrugada a un pueblo pacífico y noble”, expresó al calificarla de expresión “inequívoca de fascismo, o mejor dicho, del neofascismo que se pretende imponer a toda la humanidad”.

Alertó que la amenaza no se limita a Venezuela. “Por eso, la amenaza no es solo para Venezuela; la amenaza es contra la humanidad entera y se sustenta en la falaz doctrina de la paz por medio de la fuerza”.



Reinauguran obras de alto impacto social



La Gobernadora de La Habana, enfatizó la importancia de la contribución territorial para alcanzar los resultados del Hospital González Coro. Vista exterior del Laboratorio Central de Microbiología.

TEXTO Y FOTO: RAÚL SAN MIGUEL

Los cambios realizados en la reconstrucción de áreas de laboratorio en el Hospital Ginecobiéntico Ramón González Coro resultan perceptibles tanto desde el exterior como el interior de esta prestigiosa institución de salud ubicada en el municipio Plaza de la Revolución.

Así lo pudieron corroborar durante una visita de trabajo que tuvo lugar la mañana del 31 de diciembre en la cual estuvieron presentes el miembro del Secretariado del Comité Central, José Ramón Monteaugudo Ruíz, jefe del Departamento Agroalimentario del Comité Central y los miembros del Comité Central Liván Izquierdo Alonso, primer secretario del Comité Provincial del Partido y Yanet Hernández Pérez Gobernadora de La Habana.

La exposición detallada ofrecida por el Doctor Otto Rafael Recio Rodríguez, director del Hospital, permitió conocer que la remodelación del Laboratorio Central de Microbiología, el de Genética y otras áreas hospitalarias, pudo realizarse a partir del uso del 1%, generado por el pago de impuestos en el municipio, con el pago de 60 millones de CUP, en función

del costo de las obras reconstructivas, bajo la supervisión semanal de las autoridades del Partido y el Gobierno, en la fiscalización de financiamientos ejecutados con la contribución territorial, lo cual incluyó el mobiliario.

“Sin esa contribución territorial no hubiéramos podido concluir este sueño en nuestro hospital que incluye la remodelación de áreas que contribuyen a la visualización del cuerpo de guardia de la instalación hospitalaria”, aseguró Recio Rodríguez al destacar el proceso de reconstrucción programado y ejecutado en tiempo record, con calidad y precisión y señaló el rescate de áreas adyacentes que serán convertidas en espacios relacionados con los servicios externos del hospital.

Destacó la materialización de las orientaciones –en función de rehabilitar áreas de servicios– por el Doctor Reynol Delfín García Moreira, por entonces viceministro de Salud Pública, y presente en la visita de trabajo, en su nueva responsabilidad de Vicegobernador de La Habana y transmitió a la población, el compromiso de honor de su colectivo de lograr un mejor servicio y la reducción de los indicadores de mortalidad infantil.

(CONTINÚA EN LA PÁGINA 5)

MENSAJE DEL PRIMER SECRETARIO DEL COMITÉ PROVINCIAL DEL PARTIDO AL PUEBLO DE LA HABANA

PUEBLO HABANERO:

En el 67 aniversario del triunfo de la Revolución, recordamos a aquellos héroes y heroínas que, con su sacrificio y compromiso, nos dejaron un legado imborrable. Su lucha nos inspira a seguir adelante, a enfrentar los desafíos con la misma pasión y entrega. La Revolución es un proceso continuo, y cada uno de nosotros tiene un papel fundamental en su defensa y fortalecimiento.

¡Sigamos unidos, trabajando por el bienestar de nuestra nación! ¡Viva la Revolución! ¡Viva Cuba!



EFEMÉRIDES

1/1959 Triunfo de la Revolución Cuba-na. Fidel convoca a la huelga general para consolidar el triunfo de la Revolución.



2/1959 Llegan a La Habana las tropas rebeldes. El Comandante Camilo Cienfuegos con su columna toma el Campamento Militar de Columbia y el Comandante Ernesto Che Guevara hace lo propio con La Cabaña.

3/1961 El Gobierno de Estados Unidos rompe relaciones diplomáticas con el Gobierno Revolucionario Cubano.

4/2002 Inaugura Fidel la escuela para niños autistas Dora Alonso.

5/1728 Se funda la Real y Pontificia Universidad de San Gerónimo de La Habana.

/1959 Fundación de la Policía Nacional Revolucionaria.

/1961 Es asesinado por bandas contrarevolucionarias el maestro voluntario Conrado Benítez. 8/1959 Entrada a la capital de la Caravana de la Libertad encabezada por Fidel.

9/1992 Asesinados los combatientes del Ministerio del Interior Yuri Gómez, Orosmán Dueñas y Rafael Guevara, también

resultó herido de gravedad, y posteriormente falleció Rolando Pérez Quintosa, al tratar de impedir una salida ilegal por Tarará.

10/1929 Es asesinado en México el líder estudiantil y fundador de la Federación Estudiantil Universitaria (FEU), Julio Antonio Mella.

11/1818 Se funda la Escuela Nacional de Bellas Artes San Alejandro.

/1980 Fallece la Flor Autóctona de la Revolución Cubana, Celia Sánchez Manduley.



12/1869 Incendio de Bayamo por los mambises. 15/1990 Se instituye el Día de la Ciencia Cubana.

16/1934 Fallece el revolucionario Rubén Martínez Villena.

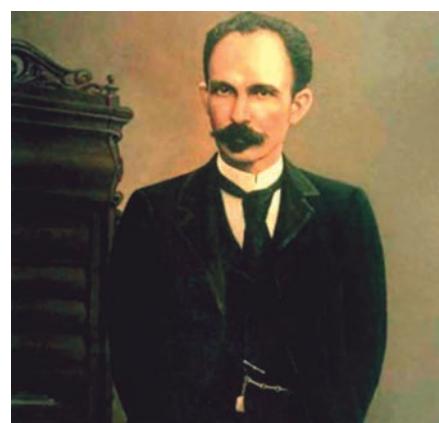
17/1957 Combate de La Plata, primera victoria del Ejército Rebelde.

20/1981 Creación de las Milicias de Tropas Territoriales (MTT). 21/1924 Muere Vladimir Ilich Lenin, guía del proletariado mundial.

22/1896 Culmina la invasión a Occidente por Antonio Maceo. Firma del acta de Mantua.

/1948 Asesinado en Manzanillo Jesús Menéndez, líder azucarero. 27/1953 Desfile de las Antorchas por el Centenario del natalicio del Apóstol José Martí.

28/1853 Natalicio del Héroe Nacional, José Martí.



/1939 Fundación de la Central de Trabajadores de Cuba por Lázaro Peña.

/1960 Entrega el Gobierno Revolucionario al Ministerio de Educación el cuartel Moncada y es convertido en la Ciudad Escolar 26 de Julio.

La dignidad es más poderosa que los ejércitos

POR: ROBERTO MORALES OJEDA

Hoy, al cruzar el umbral de un nuevo año, Cuba no solo celebra el cambio en el calendario. Conmemora el latido fundacional de su historia contemporánea: el Triunfo de la Revolución. Aquel Primero de enero de 1959 fue el despertar colectivo de un pueblo que, entre la alegría desbordante y la esperanza febril, decidió tomar en sus manos el timón de su propio destino, marcando el fin de la noche neocolonial y el inicio de un camino extraor-

dinario y tortuoso, soberano y bloqueado, forjado en la voluntad inquebrantable de ser dueños de nuestra tierra y nuestros sueños.

Es un recordatorio, cada año, de que la dignidad es más poderosa que los ejércitos, y de que la mayor fortaleza de una nación reside en la unidad de su pueblo. Este aniversario tiene, en el horizonte cercano, una resonancia aún más profunda. El año 2026 se aproxima como un faro histórico: el Centenario del Natalicio del Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz.

La figura del Comandante en Jefe se entrelaza de manera indisoluble con la epopeya del Primero de enero.

Fue su pensamiento estratégico, su fe absoluta en el pueblo y su liderazgo audaz el que guió la lucha desde la montaña hasta la victoria total. Recordar la Revolución es, inevitablemente, evocar su rostro joven y decidido, su verbo encendido que luego se convertiría en brújula y escudo para la nación.

El Centenario del Nacimiento de Fidel será, sin duda, una ocasión para reflexionar sobre la trascendencia de su legado, no como una reliquia del pasado, sino como un arsenal de ideas y principios vivos que siguen interpelando al presente y desafiando al futuro. Por ello, este Primero de enero no es solo una mirada hacia atrás. Es un acto de reafirmación en el camino elegido. Celebrar la Revolución a las puertas del centenario de Fidel es renovar el compromiso con los ideales de justicia social, independencia nacional y solidaridad humana que él encarnó. Es honrar la memoria de los caídos convirtiendo su sacrificio en obra diaria.



ILUSTRACIÓN: MARTIRENA

La salud no es solo ausencia de enfermedades

POR: ANA MAURA CARBÓ

¿Todas esas latas son de una sola noche? Pregunto al hombre que intenta recoger, como materia prima, una cantidad mayor que la que cabe en un saco. Increíble, aunque hay varios lugares que expenden cervezas, entre otras bebidas, es llamativa la cuantía de latas vacías que intentaba acopiar.

Recuerdo que años atrás era raro ver a cualquier hora del día a personas ingiriendo bebidas alcohólicas, casi siempre era en horarios de la tarde, luego de terminar su trabajo, en alguna festividad, restaurantes solo por citar mis recuerdos. Es más, de niña tuve dos tíos que trabajaban en la rama de venta de bebidas, y solo cuando los fines de semana se citaban en casa de abuela, jugaban dominó y se daban como decían "un trago" y ¡cuidado!, había que tener un saladito para que la bebida no hiciera daño.

En ese caso eran pequeños chicharrones de cerdo y en otros lugares observé que la tradición eran manjúas fritas. Por lo que

observo cuando me detengo en uno de esos quioscos son generalmente personas jóvenes que no tienen horario de beber. Y así poco a poco van surgiendo los alcohólicos que después tienen miles de problemas: desde una gastritis hasta la pérdida del control de sus vidas y por supuestos de enfermedades de mayor gravedad.

Y qué decir de los grupitos que se reúnen a nivel de aceras botella en mano que van pasando de bebedora bebedor. Y no es que critique al que toma, sólo que todo tiene su medida y es en familia donde debe comenzar la disciplina de aprender a ingerir bebidas alcohólicas y evitar males personas y del núcleo familiar porque muchas veces la violencia doméstica tiene origen en una simple cerveza que comenzó en el quiosco de la esquina con el pretexto de refrescar.

El hombre que recoge latas vacías mira su bulto, me observa y dice: "En una noche como esta ya tengo para ir a vender a la casa de materias primas; pero ¿quiere que le diga una cosa? Esos muchachones están definiendo el futuro de sus vidas, y no será bueno.

Con retos y dificultades

POR: RAQUEL SIERRA LIRIANO



Si bien este año que finaliza La Habana no clasificó como una de las provincias con mejores resultados, su agricultura no estuvo del todo ausente en el acto realizado en Pinar del Río, en el aniversario 38 del Programa Nacional de Agricultura Urbana, Suburbana y Familiar. Entre los productores de diferentes provincias con sobresaliente desempeño que en ocasión del aniversario recibieron el reconocimiento del movimiento de la agricultura urbana, suburbana y familiar estuvo Alexander Alfonso Silva, de la finca Las Piedras, de la Cooperativa de Créditos y Servicios Efraín Mayor, de Guanabacoa, seleccionado como mejor productor de la provincia. En esa finca se producen hortalizas diversas, se han validado semillas y en su minindustria se procesan diferentes productos y conservas.

Según destacó en el acto Elizabeth Peña, directora nacional de la agricultura urbana, suburbana y familiar, el programa sigue siendo un aporte fundamental en Cuba para la trans-



FOTO: R.S.L.

Un hospital en el que está prohibido decir que

**100 AÑOS
CON FIDEL**

POR ALINA PERERA ROBBIO FOTO: ESTUDIOS REVOLUCIÓN.

La del Hospital Ortopédico Docente "Fructuoso Rodríguez", ubicado en el municipio Plaza de la Revolución en La Habana, es una historia real, y de asombro, sobre cómo el éxito siempre viene de la mano de la voluntad.

Cuando su director general, el doctor Roberto Balmaseda Manent, nos ha dicho que ellos ya son "una unidad de desarrollo e innovación" y que seguirán adelante en tal propósito, hay que creerle: por sus palabras, por lo que puede verse en el centro, y por todo lo que él y sus colegas explicaron este martes en la mañana al Primer Secretario del Comité Central y Presidente de la República, Miguel Díaz-Canel Bermúdez, en una visita de trabajo que se repitió al cabo de un año.

"Es un honor que usted nos visite", dijo Balmaseda al recibir al Jefe de Estado en la entrada principal del Fructuoso, quien en su recorrido estuvo acompañado del ministro de Salud Pública, José Ángel Portal Miranda; así como de otros funcionarios de ese organismo, y de otros dirigentes. En presencia de un nutrido grupo de profesionales de la institución, el director general del centro fundamentó, junto con otros colegas a los que daba espacio para hablar, cómo es que el hospital está inmerso en el proceso de digitalización.

Conocedor de ese gran salto -que es grande, teniendo en cuenta que en noviembre del 2024 no había una sola computadora en el hospital-, daba gusto escuchar cómo la institución ha priorizado todo su sistema de ingeniería: allí hay casa de caldera, grupos electrógenos, respaldo energético de energía renovable, abasto y tratamiento de agua, medios de refrigeración para conservar, lavandería, y central de esterilización que funciona sin dificultades.

En la institución hospitalaria se habla de soberanía tecnológica y de voluntad del Consejo de Dirección para la apropiación de las nuevas tecnologías. Entre otras buenas noticias, se confirmó en la mañana que, por consulta externa, fueron atendidos durante este año casi el doble de los pacientes que pudieron ser vistos en el 2024; que el tiempo de estadía hospitalaria ha disminuido; que se incrementó el número de cirugías pediátricas; que en el año que se va fueron beneficiados 60 pacientes con implantes gracias a la Operación Walk; que la higienización del hospital fue una tarea acometida a profundidad y aún se mantiene; y que la Inteligencia Artificial para la gestión hospitalaria sigue estando con fuerza en el horizonte.

Por todo lo escuchado, Díaz-Canel Bermúdez resaltó -al final del intercambio con los profesionales y trabajadores del centro- el rescate que "se ha hecho sobre la base de un concepto científico, tecnológico y de innovación, y asumiendo las nuevas tecnologías. Por lo tanto, la institución, que se ha ido recuperando, también se ha ido ampliando y se ha insertado, diría que como vanguardia, junto a otras instituciones que hemos visitado, en el tema de la transformación digital en nuestra sociedad".

Durante su visita al Hospital Ortopédico Docente -y con otras precedentes a instituciones que viven también procesos de transformación tecnológica-, el Primer Secretario del Comité Central y Presidente de la República, Miguel Díaz-Canel Bermúdez, subrayó que "nos vamos dando cuenta de que tenemos un ecosistema de transformación digital, y ya con aplicación de Inteligencia Artificial, que casi nos va dando toda una carpeta, una plataforma para extenderla al servicio primario, secundario y terciario del Sistema de Salud Pública".



Visita a una de las áreas del hospital.



"Aquí, entonces -reflexionó el Jefe de Estado-, hay otras experiencias, que son la incorporación, la integración, la articulación con otras instituciones, tanto estatales como del sector privado; y miren los resultados que están dando. Por lo tanto, yo creo que aquí también hay una enseñanza. Eso es una innovación de gestión. Yo siempre digo que la innovación no puede ser solo tecnológica: hay que hacer innovación en la gestión; hay que hacer innovación en los procesos de dirección, en los procesos administrativos.

"Aquí también sale esa experiencia de cómo de una manera, digamos en un entorno muy natural, muy participativo, muy colaborativo, se van logrando resultados que además comprometen y dan un mayor agarre de esos sentimientos que pueden tener la gente en un grupo de instituciones, y de compromiso con una de las obras fundamentales de la Revolución, que ha sido la Salud Pública".

Sobre esos resultados que convueven, "de esos que enaltecen", aseguró a los profesionales de la Salud y enfatizó: "Siempre pienso en los momentos que vivimos que son tan difíciles; en que uno, todos los días, los tiene que soportar sobre las espaldas, y en cómo instituciones como esta, en los tiempos más complicados, en un año más complicado, tiene estos avances.

"Y ahí es donde yo digo que están las energías para tener las

convicciones de que nosotros, de esta situación, vamos a salir adelante, pero vamos a salir adelante con nuestro propio talento y con nuestro propio esfuerzo. En otro momento tuvimos más recursos y no se pensó en un proceso de transformación como el que ustedes han hecho, o en un sistema de articulación como el que ustedes han logrado. Lo han hecho en el año 2025, que ha sido el año más duro que hemos tenido en los últimos 10 o 15 años. Si lo logramos ahora, ¿qué no podemos lograr en el futuro? ¿Qué no podemos superar en el futuro? Ahora, si lo hizo esta institución y lo han hecho otras instituciones, ¿por qué las demás no lo pueden hacer también?"

Una idea, con fuerza de certeza, compartió el mandatario: "El día que alguien me diga que no se puede hacer nada, y que todos digan que no se puede hacer nada, tendría otro enfoque. Cuando veo que en medio de situaciones como esta hay instituciones, hay personas, hay colectivos, que más que quejarse lo que se van es por encima de los problemas y nos dan soluciones innovadoras, digo que nosotros tenemos la capacidad y el potencial, y no lo digo por un cumplido, lo digo porque creo en eso, porque lo vemos cada vez que vamos a las visitas a provincias, cada vez que vamos a los municipios". Hacia el final de sus reflexiones, aseguró: "Felicitaciones por todo lo que han logrado. Ahora hay que seguir".



e no se puede

VOZ DE UN HOMBRE QUE NO SE DEJA VENCER

Una vez que concluyó la visita, el doctor Balmaseda conversó con los reporteros. Hablar con hombres como él -quien es capaz de ofrecer explicaciones emotivas y capsulares sobre el hospital que dirige, lleva a la convicción de que en la voluntad está casi toda la posibilidad de los grandes cambios.

“Este hospital tiene proyecciones muy importantes para cumplir en el año próximo. No estamos satisfechos con lo que se ha logrado hasta ahora. Queremos más, queremos más. Esta es una institución en la que el personal –los médicos, los auxiliares, las enfermeras–, todos han hecho un cambio de mentalidad porque están en la transformación digital, están apostando a la modernidad, y han recuperado su sentido de pertenencia.

“Todos los trabajadores de este hospital tienen sentido de pertenencia, y todos luchan por mejorar día a día esta institución; o sea, no están conformes con lo que tienen sino que quieren tener el centro cada día más limpio, tener mejores condiciones para los pacientes y para la satisfacción de los pacientes”.

—Quiere decir que cuando se quiere se puede, a pesar de lo adverso que puede ser un contexto, dijo esta periodista llena de admiración, de asombro y de alegría por saber que una entidad puede funcionar bien.

—Siempre se puede, siempre se puede, insistió Balmaseda, quien recalcó que, el de allí, es un ambiente de investigación, es un ambiente de ciencia, es un ambiente de desarrollar innovaciones para resolver los problemas. Aquí a ningún paciente se le dice que no hay. A ningún paciente se le dice: No hay tornillos, no hay láminas, no hay prótesis. Tanto es así, que ya tenemos cuatro patentes de las innovaciones que se han hecho para resolver estos problemas, y es verdad que tenemos escaseces, a veces no tenemos nada, pero se resuelven los problemas de los pacientes.

Recordó que en tiempos de pandemia “se hizo un fijador externo para tratar a los pacientes enfermos de COVID-19 que tenían fractura de cadera. Un fijador externo que fue premiado por la Academia de Ciencias”.

La necesidad, el hecho de no tener prótesis hizo -y así lo contó Balmaseda- que por primera vez, en la historia de Cuba, la Isla lograra tener soberanía al lograr una prótesis



Satisfacción y entrega ratifican el compromiso de avanzar.

de cadera “que va a ser el foco principal de una Mipyme de alta tecnología que se está haciendo en el hospital para apoyar todos los implantes. Tenemos una prótesis ya de la cúpula radial. O sea, ellos innovan cosas diariamente, para solucionar los problemas”.

El Doctor, y sus compañeros, tienen una filosofía infalible: “Está prohibido decir que no se puede aquí en este hospital. Hay que dar solución a todos los problemas porque nadie va a venir a resolvérnos los problemas; tiene que ser la institución”.

El indiscutible y fundamental apoyo de las Fuerzas Armadas Revolucionarias (FAR), con sus departamentos de Comunicaciones, con sus servicios médicos, con todo el saber ganado en años de Revolución, fue otra fortaleza puesta en relieve por el director general del Hospital Ortopédico Docente. Y otro elemento a destacar en estos tiempos de cambios ha sido el encadenamiento con otras instituciones.

Sobre esto último, Balmaseda explicó: “Este hospital se ha desarrollado mucho por un modelo de ayuda económica que hemos tenido con las Mipymes -una estatal, mayorista, de Comercio Exterior; y tres Mipymes privadas-. Tales actores, dijo, son responsables de haber arreglado las cuatro salas de hospitalización; de aportar con todos los insumos sanitarios; y de haber pintado el hospital”.

También esos emprendimientos apoyan mucho en la alimentación con la cual cuenta el centro de Salud. Eso -dijo Balmaseda- va mejorando la satisfacción de los trabajadores, y de los pacientes”.

El directivo informó que las mipymes recién han comprado cuatro máquinas de anestesia; “y acaban de comprar la cocina comedor para toda la institución, con carros térmicos para los pacientes, con mesa caliente, con todo lo que trae el equipamiento de una cocina moderna”.

Enfatizó a los reporteros: “Aquí empezamos por la digitalización; ya estamos en la transformación digital; y ya estamos trabajando la Inteligencia Artificial, pero esto necesita medios, necesita respaldar una continuidad, necesita una sostenibilidad de todo; porque no se trata de una computadora que me regalaron sino de todo un sistema”.

Finalmente, Balmaseda fue rotundo: “Una institución que no tenga transformación digital no es una institución creíble en el mundo”. En su entender, “un hospital que no tenga una historia clínica digital es poco creíble en sus investigaciones. ¿Por qué?: porque no hay modelos de historias clínicas, o se hacen mal, o no se controlan. Y ya en estos momentos el mundo entero lo que tiene es una historia clínica digital, y así tenemos que ser”.

Reinauguran obras de alto impacto social

(VIENE DE LA PORTADA)



Vista exterior del SAF en La Timba.

Izquierdo Alonso hizo referencia a la necesidad de preservar la Salud como una de las conquistas de la Revolución y señaló que “el indicador que nos pesó desde el 2025 es el Programa Materno Infantil”, vinculado a la mortalidad infantil –durante el proceso hospitalario, por diversas causas, algunas vinculadas a la precocidad de las gestantes y el no seguimiento de las indicaciones médicas en las áreas de salud de los municipios. No obstante, la cifra de 7,3, por cada mil nacidos vivos en esta institución, muestra una tendencia descendente.

Enfatizó cuánto se puede lograr cuando administramos con rigor y exigimos el cumplimiento de los ingresos obtenidos con el pago de la contribución territorial, en función del beneficio social, que es la esencia de la obra de la Revolución en su conjunto y las razones porque las exigencias y orientaciones del Partido tienen que formar parte de las agendas de trabajo de los gobiernos en los municipios para cumplir con los objetivos de desarrollo local y

estimular el vínculo de los actores estatales y no estatales en función de este propósito.

LA TIMBA SUENA

Las novedades en la barriada La Timba ya forman parte de la cotidaneidad y suman nuevas obras de beneficio social. Ahora los vecinos disponen de un inmueble para el Sistema de Atención a la Familia (SAF) con un costo de ejecución de obras que asciende a 9 millones de CUP, en función de 52 personas de la tercera edad que podrán acceder a sus almuerzos en una instalación provista de medios necesarios para hacerles sentir en un hogar habilitado con recursos modernos.

En este lugar el miembro del Secretariado del Comité Central, José Ramón Monteagudo Ruiz, convocó a preservar lo alcanzado y orientó a las autoridades del Partido y el Gobierno del municipio Plaza de la Revolución, continuar en la limpieza de las áreas de acceso público (calles y avenidas) como parte de los esfuerzos en función de una capital más bella y sostenible.

Alerta ciclónica en el Coloso del Cerro

TEXTO Y FOTO: BORIS LUIS CABRERA

La posttemporada de la 64 Serie Nacional de Béisbol abrirá con un cruce que huele a pólvora, a historia sin resolver y a viejas heridas que nunca terminan de cerrar. Huracanes de Mayabeque e Industriales de La Habana chocarán en los cuartos de final en un duelo que va mucho más allá de una simple eliminatoria: es territorio, memoria y orgullo en juego. Es el único enfrentamiento de posttemporada definido hasta el momento, pero ya concentra la atención del país.

El calendario ha dictado que los dos primeros partidos de esta fase se disputen en el Coloso del Cerro, escenario sagrado del béisbol cubano, antes de que la serie —pactada al mejor de cinco— se traslade al Nelson Fernández de San José de las Lajas. Industriales arriba con la carga que solo llevan los grandes.

Doce títulos nacionales, décadas de hegemonía y una afición que no acepta excusas. Los Leones, vestidos de azul y con el nombre bordado en letras góticas, representan la historia viva del béisbol cubano, pero también una deuda que ya se extiende por más de quince años sin levantar la corona.

Bajo la conducción de Guillermo Car-



mona, el equipo ha mostrado equilibrio, experiencia y carácter competitivo. Su staff de lanzadores fue uno de los más sólidos del campeonato, y ofensivamente exhibe argumentos de peso: conectaron más cuadrangulares y más extrabases que sus rivales y cuentan con hombres capaces de decidir un juego con un solo swing.

Entre ellos sobresalen Ángel Alfredo Hechavarría Rodes, líder ofensivo y símbolo del presente industrialista, y el veterano Ariel Sánchez, cuya constancia lo ha convertido en una referencia silenciosa dentro del vestuario. Los felinos saben

que tiene las herramientas para imponerse, pero también saben que el margen de error es mínimo. El peso de la historia no siempre empuja: a veces aplasta.

En la acera de enfrente aguarda un equipo que ha hecho del desafío su identidad. Los Huracanes, fundados en 2011 y aún sin títulos en su palmarés, llegan con el ímpetu de quien ha aprendido a competir desde la adversidad. Dirigidos por Osmel Cordero —exjugador de Industriales—, encarnan una mezcla peligrosa de disciplina, hambre y revancha. Algunos de sus peloteros, que alguna vez pasaron

por el sistema capitalino, hoy encuentran en este cruce una oportunidad de reivindicación.

Mayabeque fue el conjunto con mejor efectividad de pitcheo en toda la temporada, el único capaz de mantener su promedio de carreras limpias por debajo de cuatro. Defensivamente fue más seguro que su rival, cometiendo menos errores y mostrando una cohesión que se forja a base de sacrificio. Su líder natural, el veterano Dennis Laza, sigue siendo un bate temido, capaz de cambiar el curso de un partido con un solo turno, como ya lo demostró en la pasada Liga Élite.

El contraste es evidente: la tradición frente al hambre, la historia contra la sorpresa, la obligación frente al deseo. **Industriales** carga con la presión de una afición que llena estadios y exige resultados; Mayabeque juega con la libertad de quien no tiene nada que perder y mucho que ganar. En ese choque de identidades reside la esencia de esta serie.

No hay favoritos claros. Los números ofrecen pistas, pero no sentencias. El béisbol, como la vida, suele inclinarse por quien mejor resiste el momento decisivo. Cuando el primer lanzamiento surque el cielo del Latinoamericano, el país entero sabrá que no se trata solo de un cruce de cuartos de final: será una batalla por el orgullo, la memoria y el derecho a seguir soñando. Nos vemos en el estadio.

Daniel Hidalgo ya no será un desconocido



El joven ajedrecista capitalino ya ha subido a lo más alto del podio en lides nacionales e internacionales.

POR: JUAN CARLOS TEUMA DÍAZ / FOTO: FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE AJEDREZ

La mayoría de los seleccionados como mejores atletas de La Habana en el recién finalizado 2025 ya han dejado una huella positiva en el ámbito deportivo nacional e internacional durante varios años, y son pocos los que sus nombres apenas comienzan a aparecer en titulares o en reportes de la prensa especializada.

Probablemente, el menos conocido de esos deportistas elegidos hace unos días entre los más sobresalientes de la capital sea el joven ajedrecista Daniel Hidalgo, quien desde hace más de un año impresiona a los conocedores por su notable talento, demostrado tanto en lides celebradas en Cuba, como en otras dirimidas más allá de nuestros límites geográficos.

Fue en el Campeonato Centroamericano Sub-20 de Ajedrez, efectuado en mayo del año pasado en Varadero, donde Daniel dio un golpe de autoridad al ceñirse la corona tras acumular 6,5 unidades de nueve posibles, resultado válido para alcanzar el título de Maestro Internacional (MI) y para ganar una norma de Gran Maestro (GM), según se dispuso en las bases del evento en cuestión.

El triunfo del bisoño trebejista de 18 años no fue nada fácil, pues también con 6,5 puntos concluyeron el artemiseño José Hernández y el camagüeyano Leduard González, pero el sistema de desempate favoreció al habanero.

Poco más de un mes después, en la modalidad de partidas rápidas del torneo de los Juegos Nacionales Juveniles, igualmente finalizó empatado con el agramontino Leduard, aunque esa vez el sistema de desempate le dio la medalla de oro al de la Ciudad de los Tinajones.

El nacido en la principal urbe de Cuba ya había mostrado su virtuosismo en las partidas rápidas al imponerse en el grupo Libre del Festival de Ajedrez de Cancún, disputado en esa ciudad mexicana en diciembre de 2024. Para adueñarse del metal dorado, Daniel consiguió sumar 4,5 puntos de cinco posibles.

Meses antes, en agosto de ese mismo año también subió a lo más alto del podio en el Campeonato Nacional Selectivo de Ajedrez para la categoría juvenil. Con 8 triunfos y 3 empates llegó a 9,5 unidades y resultó inalcanzable para el resto de los contendientes.

Ese constituyó el primer paso sólido que, con todo merecimiento, le llevó a cosechar los posteriores éxitos de 2025, en cuyo colofón fue reconocido como Novato del Año de la ciudad que lo vio nacer y ahora estará expectante con cada movimiento que él realice sobre el mismo campo de batalla de 64 casillas donde se han encumbrado otros habaneros, entre ellos, un ilustre campeón del mundo.

Abrazo de fin de año

POR: OSCAR ÁLVAREZ DELGADO

Este 31 de diciembre la frialdad de la madrugada invitaba a quedarse a buen resguardo bajo la colcha, sin embargo, varias decenas de "locos" abandonaron desde bien temprano sus casas, y fueron rumbo a la emblemática Ciudad Deportiva, en el municipio de Cerro.

La cita estaba pactada desde días antes, y a menos que "cayeran rayos de punta", los andarines no estaban dispuestos a pasar por alto la oportunidad de reunirse para, una vez más, despedir el año corriendo en la habanera versión de la Carrera de San Silvestre.

Con el viento cortante y la oscuridad que reinaba en el cielo, comenzaron a llegar andarines, miembros de Marabana, y otros voluntarios que serían parte, de una forma u otra, de esta fiesta de fin de año.

Estrechos de manos, abrazos, y felicitaciones calurosas, resonaban cada vez que alguien llegaba. Todos se deseaban un feliz fin de año, y, sobre todo, un 2026 mucho mejor que el año que estamos a punto de dejar atrás.

Una mezcla perfecta de respeto y amor de hermanos entre corredores y corredoras, los imparciales encargados de organizar la competencia, y los directivos presentes, hizo que el frío fuese "menos frío" y el incómodo aire reinante, un tanto menos incómodo.

Una vez tocada la campana, unos entraron en modo "turístico" e hicieron el recorrido a su aire, o mejor dicho, a como lo permitió el aire. Otros fueron a por sus tiempos, sin mirar para los lados, mientras varios entraron en "modo depredador" haciéndose presente la rivalidad entre los participantes de su "misma especie" presentes en la carrera, pero como es costumbre, se trató de una rivalidad de hermanos que terminó con un abrazo al llegar a la meta.



Programa Cultural de la Oficina del Historiador cumple 25 años

POR: RAQUEL SIERRA LIRIANO

Ver crecer y desarrollarse a un hijo, hacia el bien, es un orgullo para toda madre. Para Katia Cárdenas, directora de Gestión Cultural de la Oficina del Historiador de la Ciudad de La Habana, fue su primer hijo, deseado, soñado, gestado con pasión desde el primer momento. Después, vinieron otros, pero el Programa Cultural, su primogénito, tiene un lugar especial en sus recuerdos.

“El primer hijo fue el Programa Cultural; el segundo, Rutas y Andares. Luego llegaron Leandro y Mauro”, compartió. Pero, dijo, “son hijos que tienen una peculiaridad: aunque tienen la impronta personal, la creatividad y el deseo de su nacimiento, son hijos colectivos, corales”. Al respecto, destaca que ningún equipo editorial puede llevar un proyecto solo, sino que depende de la participación de todos los museos y centros culturales de la Oficina.

Este hijo, que cumplió este diciembre 25 años, “es también un resultado del esfuerzo de nuestro historiador de la ciudad Eusebio Leal de diseñar un entramado cultural para el Centro Histórico con una diversidad de instituciones culturales, que apostaba también a la diversidad de un producto cultural”. Cárdenas agrega que “fue Leal, con su concepto que es la cultura el eje transversal del desarrollo de la zona quien fue conformando ese ecosistema cultural que hoy disfrutamos en La Habana Vieja y de ese ecosistema es que bebe el Programa Cultural”.

La publicación, señaló, organizó, dio forma, jerarquizó contenidos de ese producto cultural que ya existía. “Por tanto, ese parte colectivo de tantas personas, de tantas instituciones y directivos que estaban interesados en colocar esos productos culturales que se generaban en el Centro Histórico colocarlos en diferentes soportes comunicativos o medios de comunicación para hacer que llegaran a los públicos con los cuales se completa todo ese tránsito



Exposición con portadas del Programa Cultural a propósito del aniversario, que cumplió en noviembre pasado.

FOTO: PROGRAMA CULTURAL DE LA OHC

comunicativo, informacional y de gestión cultural del Centro Histórico”.

Según Cárdenas, significó “un reto desde el punto de vista personal porque requería en tratar de dialogar y de organizar todo ese entramado cultural, ponerle disciplina a esa planificación del trabajo –que a veces es lo más difícil–, y ponerle una disciplina de trabajo con un cierre informativo cada mes, hacer que ese programa nunca llegara tarde”.

Lo consiguieron, pese a no tener imprenta propia, con la colaboración de la imprenta de Palco-graf, que se convirtió en parte del equipo, garantizando que cada mes el programa saliera en tiempo.

“Nos impuso también una manera de trabajar, de coordinar nuestros proyectos, de promocionarlo de la forma más adecuada. Fue un ejercicio de disciplina colectiva también lo que impuso el programa cultural y que se sostuvo bajo cualquier circunstancia en estos 25 años y yo creo que demuestra la autenticidad de nuestro proyecto cultural”.

En el comienzo de una nueva etapa para el Programa Cultural, Cárdenas rememora los momentos fundacionales y recuerda no solo a Leal, inspirador y creador de la obra cultural sino a todas las personas que los acompañaron en ese camino, entre ellas, Raída Mara Suárez, mano derecha de Leal, que organizó toda la estructura base del desarrollo cultural en el Centro Histórico; Gertraud Ojeda, que tuvo tanto que ver con el diseño peculiar de productos muy propios de la Oficina, por ejemplo, el de la Basílica Menor de San Francisco de Asís, y del diseñador Carlos Alberto Masvidal, que ha sido responsable de la imagen de la OHCH “por tanto tiempo y del diseño mes tras mes, bajo todas las circunstancias, estando o no cerca, de ese Programa Cultural”.

El primer equipo, con Cárdenas y Masvidal, lo integró también Lilibeth Bermúdez, mientras que Pedro Juan Rodríguez hizo posible que esa idea se llevara a la realidad. En el camino se fueron sumando

otras personas, para llevarlo a las redes sociales y las otras salidas del programa, entre ellas, Glenda, Evelyn y Yimel Díaz. “Sin el empeño de cada una de estas personas es imposible sostener una obra. Incluso la transformación de estos caminos también lleva tiempo, lleva organización y dedicación”, enfatizó la directora de Gestión Cultural.

TIEMPOS NUEVOS

Tras 25 años, el programa experimenta una transformación en su soporte impreso, poniendo énfasis en el sitio web. Según explicó Cárdenas, un proyecto internacional apoyado por KCD oenegé, organización vasca, junto con la OHCH y financiado por la Agencia Vasca de Cooperación y Solidaridad permitió darle una nueva mirada al sitio Habana Cultural, “revolucionar su contenido, propiciar una forma comunicativa más cercana e interactiva con los públicos y ampliar lo que sintetiza la versión impresa”, bautizada como Agenda Cultural.

La publicación, en formato más sencillo, debe permitir agilizar la rutina productiva del proceso editorial, indicó la directora, quien añadió que el soporte impreso no se abandona completamente dado el público que lo requiere y solicita, especialmente las personas adultas mayores, las que siguen el programa Rutas y Andares, y son asiduas al Centro de Información Cultural”.

En la celebración del aniversario 25 del Programa Cultural, se dio a conocer la puesta en marcha del Proyecto de Desarrollo Local (PDL) GC Producciones, una nueva forma de gestión asociada a la Dirección de gestión cultural.

Para la sostenibilidad del proyecto cultural de la OHC y una mayor autonomía de los gestores culturales que conforman el equipo, el gobierno de La Habana Vieja aprobó el PDL con los servicios culturales que ofrece la Dirección de gestión cultural y otros que a podrán ser comercializadas para lograr un mayor sostenimiento del proyecto.

CASA DE CULTURA DE PLAZA

Despiden año de intensa labor artística y comunitaria

POR: LISSETTE MARTÍN LÓPEZ / FOTO: CLAUDIO AGUILERA

La Casa de Cultura de Plaza –Calzada y 8, en El Vedado habanero– consolidó durante 2025 su papel protagónico en el ámbito cultural del municipio, afianzándose como espacio de encuentro entre creadores consagrados y jóvenes talentos. Considerada un centro insigne de la vida cultural en La Habana y referente del trabajo comunitario a nivel nacional, a lo largo del año impulsó proyectos musicales, visuales y formativos que enriquecieron la vida cultural de la comunidad y proyectaron su quehacer hacia la ciudad.

Una información ofrecida por su equipo de Comunicación destaca que, entre los hitos más relevantes, figura la reapertura del Salón de Jazz, convertido rápidamente en uno de los escenarios más activos y emblemáticos de La Habana, el cual abrió sus puertas con un concierto del Maestro Bobby Carcassés y otros artistas invitados. El propio espacio acogió el Encuentro Internacional de Ancestralidad, que reunió a investigadores, artistas y gestores culturales en torno a la memoria y las tradiciones.

En el contexto de la Semana de la Cultura del municipio de Plaza de la Revolución, la emblemática institución acogió el simposio Plaza en Desarrollo, un foro de reflexión sobre cultura, comunidad y sostenibilidad. Asimismo, en el ámbito de las artes visuales, la Galería Carmelo González presentó la muestra Una visita a la caverna de Montoto, del maestro Arturo Montoto, consolidándose como referente del arte contemporáneo.

Por su parte, la Biblioteca de la Casa inauguró la Escuela de Improvisación Poética “Indio Naborí”, dedicada a la enseñanza del repentismo y la poesía oral campesina. Asimismo, el Festival de Teatro para la Primera Infancia Príncipe Enano, organizado por ASSITEJ Cuba junto a instituciones locales, ofreció un espacio de disfrute y aprendizaje para los más pequeños.

El patio de la Casa de Cultura fue escenario del Festival Internacional Jazz Plaza y del Festival Un Puente hacia La Habana, que reunió a músicos cubanos y extranjeros y contó con una amplia participación comunitaria. A lo largo del año se mantuvieron los talleres artísticos, las peñas y programas formativos que fortalecen la vida cultural cotidiana del municipio, mientras avanzaban las obras de restauración del teatro, concebido para futuras presentaciones escénicas. La institución también participó en el taller Ciudades de Alfabetización Mediática e Información (AMI), organizado por la UNESCO, lo que permitió estrechar vínculos entre educación, comunicación y cultura.

La Casa de Cultura de Plaza se fundó el 21 de junio de 1977 y, desde entonces, ha trabajado para satisfacer la creciente demanda de disfrute artístico y estético. Pocas horas antes de finalizar 2025, su colectivo agradeció, profundamente, a los artistas; instructores y a un público fiel que –con su presencia y apoyo–, mantiene vivo este espacio que otorga sentido a cada proyecto.



El emblemático Jazz Salón renace en la Casa de la Cultura de Plaza, con el maestro Bobby Carcassés, para celebrar el jazz como símbolo de identidad y libertad. FOTO: CLAUDIO AGUILERA

Amor por el magisterio



TEXTO Y FOTO: MAYA CUBA

Un maestro no solo enseña, sino que deja una huella imborrable en cada alma que toca, convirtiéndose en parte de la vida de sus alumnos para siempre.” Con la emoción a flor de piel y el alma llena de recuerdos, recientemente me trasladé al pequeño poblado de San Francisco de Paula, en el municipio capitalino de San Miguel del Padrón, para reencontrarme con una de las personas más queridas y respetadas de mi niñez: mi maestra de preescolar, Blanca Díaz Hernández, conocida cariñosamente por todos como “Blanquita”. Tras más de 50 años sin verla, fue un momento que quedará grabado en mi memoria para siempre.

Cuando llegué a su casa, una sencilla vivienda que refleja la calidez de su alma, me recibió con los brazos abiertos. A pesar de los años, su sonrisa seguía siendo la misma, la que tantos de sus alumnos recordamos con cariño. Tras un abrazo cargado de nostalgia, Blanquita, entre lágrimas de emoción, comenzó a relatar su historia, una historia marcada por la dedicación y el amor a la enseñanza.

“MI SUEÑO COMENZÓ A LOS 16 AÑOS”

En 1971, con apenas 16 años, Blanquita respondió al llamado del Comandante Fidel Castro y se unió al programa de maestros emergentes, una iniciativa revolucionaria que pretendía llevar la educación a todos los rincones del país. Fue en la escuela Alfredo Gómez, los antiguos Escolapios de Guanabacoa, donde comenzó su viaje como educadora.

“Esa fue una experiencia inolvidable. En mi graduación estuve presente José Ramón Fernández, el Ministro de Educación en ese entonces. Fue un día muy especial, el día en que mi sueño se convirtió en realidad: ya era maestra”, recuerda Blanquita, con una mirada que brilla de emoción. “Para una niña de familia humilde como yo, ser maestra significaba mucho más que un empleo; era una oportunidad para cambiar vidas, incluyéndome a mí misma”.

EL PRIMER GRUPO: UN AMOR QUE NUNCA SE OLVIDA

Su primer destino como educadora fue la escuela primaria Antonio Pérez Martínez, donde impartió clases en un aula de preescolar con 52 niños. A pesar de la enorme cantidad de estudiantes, Blanquita encontró en ellos una fuente interminable de motivación y amor por la enseñanza. “Fue un desafío, pero también una bendición. Ver sus caritas, sus sonrisas, me daba fuerzas para seguir, día tras día, enseñándoles con todo el amor que pude”.

Blanquita pasó los años siguientes enseñando en diversos grados y escuelas, pero su corazón siempre se quedó con sus primeros alumnos. A través de los años, recibió varios reconocimientos por su labor, pero el que más guarda celosamente es el amor y la gratitud de esos niños que, ahora adultos, nunca la han olvidado. “Mis primeros alumnos, esos pequeños que hoy son grandes, siguen siendo parte de mi vida. Me llaman, me buscan, me envían saludos, e incluso algunos se presentan como médicos o periodistas, y me dicen: Gracias, maestra, por todo lo que nos enseñó”.



Blanquita no puede evitar sonreír con una mezcla de orgullo y emoción cuando recuerda esos momentos. “Imagínate cuando vas al médico y el cardiólogo es uno de tus alumnos. Eso no tiene precio”, dice con lágrimas en los ojos. “Y cuando leo un artículo en la prensa y veo que lo escribió una de mis exalumnas, mi corazón se llena de alegría. Esos son los verdaderos premios”.

LA ENSEÑANZA, UNA PASIÓN QUE NUNCA MUERE

Aunque Blanquita se jubiló hace años, su amor por la educación no ha disminuido ni un ápice. En 2011, ya fuera del sistema educativo, decidió inscribirse en un curso de parchería (pintura trabajada con tela) en la Casa de la Cultura de Plaza. A pesar de que su salud ya no es la misma, sigue sintiendo una necesidad constante de enseñar.

“A veces, me vienen ideas de proyectos y me digo: ‘¡Esto podría ser una nueva clase!’, cuenta Blanquita, con una chispa en los ojos. “Nunca dejo de pensar en enseñar. Siempre que puedo, hago algo para compartir lo que sé”.

Es claro que para Blanquita, ser maestra no fue solo una carrera, sino una vocación de vida. “La enseñanza es mi vida, y seguiré enseñando mientras pueda, en cualquier forma, a cualquier persona que quiera aprender. Lo que he vivido en este camino es lo que quiero compartir”, dice con una determinación que no ha perdido a lo largo de los años.

EL LEGADO DE BLANQUITA

Hoy, con más de 30 años dedicados a la enseñanza, Blanquita es un ejemplo vivo de lo que significa ser un verdadero educador. Su legado no está solo en los diplomas o menciones que recibió a lo largo de su carrera, sino en los corazones de muchos alumnos que crecieron bajo su mirada atenta, su paciencia infinita y su amor por la educación.

“Lo más hermoso de ser maestra no son los reconocimientos. Lo más hermoso es ver cómo tus alumnos crecen, cómo hacen el bien, cómo se superan. Cuando uno siembra con amor, los frutos siempre llegan”, reflexiona Blanquita, mientras su rostro se ilumina con una sonrisa llena de satisfacción.

UN TRIBUTO A TODOS LOS EDUCADORES

La historia de Blanquita es solo una de tantas que se multiplican por todo el país. Su dedicación, su amor por la enseñanza y su capacidad para dejar huellas imborrables en la vida de sus alumnos representan a cada educador cubano, a cada maestro y maestra que, como ella, ha entregado su vida al magisterio. Cada aula en Cuba alberga historias similares, cargadas de sacrificio, amor y esperanza por un futuro mejor.

Hoy, al reconocer la trayectoria de Blanquita, también rendimos homenaje a todos los educadores del país, cuyas vidas están entrelazadas con las de las generaciones que han formado. Su labor, a veces invisible, pero siempre esencial, es la base sobre la que se construye el porvenir de un pueblo.

● VITRAL

POR ANA MAURA CARBÓ DURÁN

SALSA CHIMICHURRI



La salsa chimichurri conocida por realzar el sabor de la carne y el pescado, se puede emplear para acompañar otro tipo de platos como empanaditas, croquetas, papas cocidas o bolitas de arroz. La receta se prepara de la siguiente manera. Pica bien media taza de perejil cortado bien fino, una cebolla pequeña, dos dientes de ajo mezclados con media taza de vinagre, media taza de aceite de oliva, media cucharadita de pimentón dulce, media cucharadita de pimentón picante o pimienta d Cayena, media cucharadita de orégano, media cucharadita de pimienta molida, una pizca de vino seco y sal al gusto. Pruébala y añade más de aquellos ingredientes que prefieras. Une bien los ingredientes y deja reposar la salsa por dos horas antes de servirla a temperatura ambiente. Rinde para cuatro raciones.

CREMA DE CALABAZA



Les comparto esta receta fácil de hacer en esta época del año que abundan el apio y las zanahorias, pues la calabaza es un cultivo permanente. Un mazo de apio lavado, una calabaza cortada con cáscara en dados. Dos tazas de rueditas de zanahorias, dos dientes de ajos, más dos tazas de caldo de pollo o carne, una cucharadita de mantequilla o aceite. Cocine en poca agua el mazo de apio y los ajos. Una vez frescos páselo por una licuadora. Ablande, aparte, la calabaza y la zanahoria juntas al caldo. Una las dos mezclas cuyo espesor usted decide agregando más caldo. Ponga la crema de nuevo en el calor con la llama bajita, agregue la mantequilla. Evite la ebullición y sírvala caliente. piel, por lo que si tienes el cutis reseco emplea una loción hidratante para contrarrestar esa acción. El gel de baño produce espuma, suaviza la piel y hace innecesario usar el jabón sólido. Último consejo, una ducha mañanera te prepara para la actividad del día de forma perfecta y cumple con las condiciones de higiene y de estímulo tonificador de los músculos.