

## No le eche la culpa de dolores crónicos al frío, son consecuencia de malas posturas: Ortopedista

Por Alberto Medina T.



A pesar de que muchas veces culpamos al frío que sentimos por los dolores crónico-espinales, ya que el frío nos tiene engarrotados; estas son suposiciones erróneas, ya que estos males aparecen durante todo el año y son causados por el escaso cuidado Lumbar al adoptar posturas

incorrectas o poco saludables a la hora de sentarse, dormir o pararse, y al mantenerlas así por tiempo prolongado; así como por cargar objetos demasiado pesados, puntualizó el Ortopedista y Traumatólogo del Hospital General, el Dr. Rafael De La Rosa.

Quien comenta que es común en los adultos mayores que se presentan molestias en la columna lumbar o Lumbosacro, ya que ellos son más vulnerables a tropezones y caídas.

Por lo cual recomienda el Dr. De La Rosa hacer ejercicio, mantener un adecuado cuidado lumbar a la hora de sentarse, y procurar mantener una posición anatómica lo más estable posible.

## Ciudadanos solicitan más luz en la Plaza Juárez

Tras la apertura de la obra de remodelación del Parque Juárez, quedaron conformes los habitantes de esta ciudad que salen a pasear durante las tardes por este histórico lugar.

Sin embargo, al anochecer, muchos de los transeúntes que atraviesan por la plaza, afirman sentirse inseguros, debido a la casi nula iluminación que hay en este jardín.

En pasadas entrevistas para El Mineral.com.mx, el Director de Obras Públicas, el Ing. Alfonso Figueroa, señalaba que el cableado y arbotantes serían los últimos detalles para culminar al 100%, y se instarían posteriormente.



## TODAS LAS ALMAS SON TODAS LAS CIUDADES

*Ah, caravana de las carcajadas, carne desamparada de la arcaica matanza, paredón de la pública befa, arrimaditos, amontonaditos en el muro del asco.*

*Vengo a estar me de luto porque puedo.*

*Porque si no lo digo yo poeta de mi hora y de mi tiempo se me vendrá abajo el alma, de vergüenza por haberme callado... Abigael Bohórquez*

**Por Miguel Bejarano.**

Todas las almas son de todas las ciudades, lo mismo un primo Toño inhalando resistol en el vado del río en Hermosillo, o la esperanza de Esperanza con café y galletitas en la cocina de su casa en Empalme, Sonora, esperando el regreso incierto de su hijo Alfredo. Para la pluma de Carlos, el alma de las ciudades está también ahí, en los callejones, donde la muerte ocurre implacable, en las celdas de cualquier reclusorio o en un autobús de Albatros, donde la esperanza (otra vez la esperanza) de algunos morros, viaja al corazón de la burreada y la migración: Altar, Sonora.

La ciudad del soul (NITRO/PRESS 2015), el más reciente libro del buen Carlos Sánchez, es un listado de crónicas que se suceden a bien, hilvanando la urdimbre de historias que no se dejan quedar en el olvido, que están ahí, gritando la vida o la muerte a una ciudad omnipresente en un país que aún le

queda algo de oreja y oído para escuchar.

La literatura de Carlos es una literatura transparente, llevada al papel con el alma en la mano, con la alegría de su característico saludo y, me atrevo a decir, que con la pupila acuosa aguantando y destilando la lágrima, sosteniendo los recuerdos de una cascarita de futbol, el dancing en el barrio, los talleres en el CERESO o las veces de más pendejear que leer, en la mesa 14 del hotel Colonial, donde Lauro, Lupita, Jesús, Teresita, Norma, Érica, son el nombre de la honestidad cotidiana mientras Joel, otro de los empleados, corretea a políticos que se van sin pagar la cuenta.

Un total de 36 crónicas son las que componen el alma de este libro, 36 historias que nos narra Carlos con su característico lenguaje, un lenguaje nostálgico que, a la vez, suma un culto concienzudo por los que ya no están, o los que aun estando, se les ha condenado al olvido, por los que desaparecen de repente y la impunidad los condena al vacío, o la muerte de aquella jovencita de los dieciséis, acosada por un tipo, como bien lo escribe Carlos: intolerable al desdén, no volvió jamás a casa. La ciudad del soul, es entonces, un lugar de convergencia, un empastado que resguarda (no celosamente) las aceras

que se caminan en cualquier calle de Hermosillo, de Sonora, o de este mapa que es México, un México trazado con la inevitable carga del alma, que pesa lo mismo aquí y allá, pero que lleva consigo distintos contenidos.

Recorrer los barrios de la Ciudad, es plantar bien los pies en la tierra que se fue y que se es, es la banqueta en la que se jugó a cualquier cosa y se trabaron riñas y borracheras, o en la esquina donde zumbaron las balas que aún no dejan de amenazar a inocentes y culpables; recorrer las líneas de La ciudad, es también una soda y un pan cochito en las tardes acentuadas por el regordete sol que desde entonces, y más atrás, da su apelativo al pueblo, a la ciudad, a La ciudad del sol, donde todas las almas son todas las ciudades, donde se escribieron, se escriben y se continúan narrando las historias de este compendio sáncheziano, La ciudad del soul.

