

# ADND ROJIBLANCO

**BOLETÍN MÉDICO | 01**





**BIENVENIDOS**

---



## Muy estimados padres de familia:

Antes que nada me permito enviarles un cordial saludo esperando que se encuentren bien. Así mismo, quiero aprovechar para agradecerles la confianza que han depositado en el Club Deportivo Guadalajara para la formación integral de sus hijos. En Chivas valoramos esa confianza como el tesoro más grande que existe y por eso tenemos el compromiso total de apoyar y sumar en la tarea de formar buenas personas y que sus hijos puedan conquistar la plenitud de la vida.

Para nadie es un secreto que vivimos tiempos complejos, la situación que nos ha hecho afrontar la pandemia originada por el Coronavirus ha sido algo sin precedentes en la historia reciente de la humanidad, nos ha puesto a prueba en todos los sentidos y nos ha hecho tener que adaptarnos constantemente a los retos que se nos presentan en diversos campos.

En este tiempo nos hemos dado a la tarea de volver a conectar con nuestra esencia, de volver a valorar lo básico, aquello que según nos decía un gran autor francés “Lo esencial es invisible a los ojos, sólo se ve con el corazón...”. Este tiempo nos ha hecho prepararnos para volver más fuertes que nunca, para poder reinventarnos. Así mismo llevamos ya más de un año en un increíble proceso de renovación institucional encabezado por nuestro presidente Amaury Vergara, quien nos ha trazado la ruta de la reconexión, de la evolución y sobre todo la invitación a prepararnos para, entre todos, llevar a Chivas a la cima.

Por eso, quiero hacerles hincapié que en el Guadalajara no buscamos únicamente la victoria el fin de semana,

sino que estamos construyendo un club cuyos equipos ‘merecan’ ganar y para ello todos debemos de prepararnos, a nivel personal, crecer, adoptar la cultura de la excelencia y de la disciplina para formar hábitos extraordinarios, estamos trabajando en ello, en realmente acompañar a cada uno de sus hijos en este maravilloso proceso de descubrimiento personal y de mucho desarrollo interior, de prepararnos para ser grandes personas; sí, así es, en Chivas lo más importante es llegar a ser buenas personas y si lo logramos entonces podremos ser grandes jugadores de fútbol también.

Las virtudes son el centro de nuestra formación, los valores nuestro motor, el fútbol el vehículo con el cual nos comunicamos hacia el mundo para lograr el objetivo que nos ha trazado la Presidencia del Club y su Consejo Administrativo: ¡Inspirar a México!

Cuenten siempre con nosotros como institución y conmigo para lo que sea que necesiten, todos somos parte de la misma familia Chivas, todos estamos unidos por ti y por tu hijo. Les recuerdo que en estos momentos complejos lo más importante es poder convertirnos en portadores de entusiasmo en nuestras familias y nuestro entorno. Juntos, todos, saldremos adelante.

Reciban un fuerte abrazo y no lo olviden...  
**inos vemos en la cima!**

Marcelo Michel Leño  
Director de Fútbol Institucional



C L U B

D E P O R T I V O

G U A D A L A J A R A



# LAS BASES DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA





La nutrición deportiva es una ciencia que acompañará al jugador durante todo su proceso futbolístico, por lo que sentar bases desde pequeño ayudará a que sea mucho más fácil.

## ¿Cuáles son las bases que sostienen a la nutrición deportiva?

### Composición Corporal

Durante la niñez y adolescencia el objetivo principal será el crecimiento y desarrollo del cuerpo, los cuales pueden medirse a través de peso y estatura, con un seguimiento a sus curvas de crecimiento. La composición corporal comprende diferentes masas en el cuerpo y en un futbolista será importante vigilar la masa gra-

sa, la masa muscular y la masa ósea, esto a través de mediciones antropométricas, ajustando las metas de acuerdo a la edad y después acorde a la posición de juego. Cabe recordar que se requieren diversos factores para lograr los objetivos de composición corporal: la alimentación, la actividad física y el descanso.

### Alimentación

Todo jugador debe seleccionar sabiamente los alimentos que le ayuden a alcanzar sus metas deportivas y garanticen un crecimiento y desarrollo adecuados, por lo que debemos tomar en cuenta que la alimentación deberá ser cuidada antes, durante y después de su actividad, ya sea entrenamiento, partido o incluso en situaciones especiales como lesiones, enfermedades y descansos activos. Contar con un plan de alimentación individual que incluya todos los grupos de alimentos distribuidos a lo largo del día será su mejor aliado.

### Hidratación

El fútbol es un deporte que no permite la hidratación constante durante la actividad y debemos saber que la deshidratación

afecta directamente el rendimiento, por lo que es muy importante hidratarse adecuadamente antes y después de la actividad y aprovechar cada momento durante el entrenamiento o partido.

### Suplementación

El primer paso será siempre tener una alimentación completa, variada y equilibrada. La evidencia científica del uso de suplementos en atletas adolescentes es escasa, además de que pueden poner en riesgo su salud y también su carrera deportiva debido al alto riesgo de productos contaminados con sustancias prohibidas que no se reportan en la etiqueta. El uso de cualquier suplemento debe de ser recomendado y vigilado por un especialista.

La nutrición es una pieza muy importante para el óptimo rendimiento de un futbolista y en el caso de los niños y adolescentes jugará un papel fundamental para su óptimo crecimiento y desarrollo, así como para su desempeño dentro de la cancha y la realización del resto de sus actividades escolares, recreativas, etc.

Autor: Departamento de Nutrición Deportiva



# RESILIENCIA

## HERRAMIENTA NECESARIA EN TIEMPOS DE COVID



Durante el primer trimestre del año nos enteramos de un virus que atacaba de diferentes maneras a los seres humanos, provocando problemas muy fuertes de salud e incluso llegando a la muerte. Comenzó en China y se propagó hasta que llegó a México. Nos indicaron que tenemos que estar en cuarentena en casa y sin salir porque no sabíamos cómo nos podíamos contagiar, ni la gravedad de ese contagio.

Durante todo este tiempo hemos vivido una infinidad de emociones; en las primeras semanas seguramente sentimos tranquilidad al estar en casa con la familia, con la gente que queremos, pues muchos de nosotros tenemos que salir a trabajar día con día durante muchas horas, los hijos en las escuelas y en sus actividades, viviendo lejos de la familia, realmente las horas de convivencia pueden llegar a ser pocas, así que el estar en casa con la familia se iba a disfrutar.



De repente, pasando las primeras semanas, experimentamos episodios de ansiedad, angustia e incertidumbre por no saber lo que iba a pasar, porque nuestra actividad diaria cambió por completo, porque teníamos problemas de sueño y ya no estábamos tan animados como al principio. Tuvimos mucho tiempo para estar con nosotros mismos, para reflexionar sobre la vida, sobre la prueba impuesta y que debíamos afrontar con los recursos que tuviéramos. Quizá comenzamos a tener problemas económicos o simplemente no había trabajo. Nos enterábamos que personas cercanas a nosotros se contagiaban de COVID y algunas, desgraciadamente, fallecían...

Entonces, cuando pensamos que no podíamos más o dudamos de tener la suficiente fuerza para levantarnos, nos dimos cuenta de que sí podemos, que encontramos alternativas para conseguir trabajo, para tener dinero, buscamos diversas actividades para seguir conviviendo en familia, respetando los espacios de cada uno, que nos supimos adaptar a trabajar, cuidar a nuestros niños y cubrir con todas nuestras actividades... Esto es lo que llamamos resiliencia... esa capacidad que tiene el ser

humano de salir adelante ante situaciones adversas y que nos da una fortaleza mayor, de aprender de esas experiencias y es lo que propicia un crecimiento personal. Pero lo más importante es darnos cuenta de que se vale reconocer que nos sentimos tristes, angustiados, frustrados, enojados, etc., pero después de sentirlo ¿qué voy a hacer para salir de esta situación y superar estas emociones?

Algo importante por mencionar es que la resiliencia la podemos desarrollar a lo largo de nuestra vida, dependiendo de nuestra historia personal y experiencias vividas. ¿Cómo podemos ser personas resilientes? Una persona resiliente conoce sus fortalezas y reconoce sus debilidades, trabaja en ellas para ser mejor día con día. Es creativa, es decir, busca alternativas para solucionar los problemas, sino funciona el Plan A, busca otro camino para encontrar la solución. Confía en sus capacidades y en sus recursos para salir adelante, aunque también reconoce cuando debe pedir ayuda. Asume las dificultades como una oportunidad de aprendizaje. Tiene una actitud positiva y se rodea de personas de la misma manera. Acepta sus errores, es flexible ante los cambios.

¿Cómo le podemos ayudar a nuestros hijos para desarrollar la resiliencia? Es fundamental nuestro ejemplo, así como evitar sobreprotegerlos para no darles la información equivocada de que ellos no pueden resolver nada sin nosotros. No evitar que se caigan, sino enseñarles a tener alternativas para levantarse, así como a aprender de la situación y sacar lo positivo de ello.

“Caerse 1000 veces y  
levantarse de nuevo.  
En eso consiste la vida”.

Autor: Amparo Maffey Tarazona,  
Gerente de Desarrollo Humano.



C L U B

D E P O R T I V O

G U A D A L A J A R A



# COVID-19

**NOS CUIDAMOS TODOS**





Los coronavirus (CoV) son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta padecimientos más graves. Los coronavirus humanos son comunes en todo el mundo y fueron identificados por primera vez a mediados de la década de los 60. La pandemia actual por la enfermedad COVID-19 (COVID, COrona Virus Disease) es considerada por algunos como la mayor emergencia médica desde la gripe española de 1918 y está causada por la infección por el coronavirus SARS-CoV-2.

La enfermedad se ha manifestado con diferentes signos y síntomas; los más comunes de inicio son cansancio, afecciones respiratorias, dolor de garganta, dolor de cabeza, fiebre ( $>38^{\circ}\text{C}$ ), tos seca, pérdida del olfato, pérdida del gusto y dificultad para respirar.

El mecanismo de transmisión es a través de una persona infectada que, al hablar, toser o estornudar expulsa gotas de saliva o de secreciones nasales y de alguna forma estas gotículas lleguen a la boca, nariz u ojos de otra persona. Lo anterior se puede cumplir de tres formas distintas:

### 1. Mecanismo por gotas:

Al estar cerca de una persona infectada y no utilizar el equipo de protección personal que evita que las gotículas de la persona infectada caigan directamente sobre las mucosas de la persona sana. Las gotas alcanzan hasta 1 metro de distancia al hablar y 4 metros al toser o estornudar.

### 2. Mecanismo por contacto:

Al haber tocado una superficie u objeto infectado y después tocarse la boca, nariz u ojos.

### 3. Mecanismo aéreo:

Al estar cerca de una persona infectada sin cubrebocas y al hablar, estornudar o toser expulsa gotículas que viajan en el aire y caigan sobre la boca, nariz u ojos.

Con base en lo anterior, podemos asegurar que el uso de un buen cubrebocas ayuda a prevenir la circulación del virus y dependiendo del tipo exacto de cubrebocas este puede ayudar a protegerte de no inhalar el virus y/o proteger a los demás de tus gotículas. En la época actual es muy fácil compartir información que muchas veces va cargada de buenas intenciones, pero llega a ser contraproducente al no ser real o comprobada, por eso es importante que antes de compartir información se compruebe su origen.



## Somos 11

Las medidas generales de prevención se enfocan en limitar el contagio eliminando las posibles vías de transmisión:

**1. Lavado de manos:** Hay que hacerlo constantemente con jabón y agua corriente por al menos 40 segundos. Es obligatorio después de tocar cualquier superficie, es una de las medidas de prevención más importantes.

**2. Uso de gel desinfectante (alcohol al 70%):** Aplicarlo en palmas de las manos constantemente y distribuir al resto de las manos, sin olvidar los dedos y espacios interdigitales.

**3. Evitar el contacto físico:** No saludar de beso ni de mano.

**4. Mantener siempre la Sana Distancia:** El espacio entre personas debe de ser de 2 metros de separación en situaciones cotidianas.

**5. Evitar congregaciones (sobre todo en espacios cerrados):** Todas las juntas o pláticas se deben realizar en espacios abiertos, de preferencia al aire libre donde exista presencia directa de rayos solares.

**6 No tocarse la cara:** Es esencial para prevenir el contagio. Las mucosas de ojos, nariz y boca son el medio para contraer la infección.

**7. Estornudo de etiqueta:** Se debe usar un pañuelo desechable para cubrir nariz y boca o el ángulo interno del codo a la hora de estornudar, el objetivo es evitar diseminación de las gotículas en el aire.

**8. Uso de cubrebocas:** Al existir un periodo asintomático en el cual se puede transmitir la infección se busca limitar esta vía de contagio limitando la propagación de gotículas al hablar o estornudar.

**9. Desinfectar superficies y áreas laborales:** Se debe limpiar y desinfectar sistemáticamente el entorno y las superficies que se toquen con frecuencia.

**10. Evitar compartir objetos:** El virus puede permanecer por mucho tiempo en algunas superficies y por eso es importante no compartir objetos como cubiertos, celulares, audífonos, plumas o cualquier objeto que pueda ser considerado un fómite.

**11. NO presentarse si existen signos y/o síntomas de enfermedad de vías respiratorias:** En caso de presentar tos, estornudos, escurrimiento nasal, malestar general, dificultad para respirar o pérdida del gusto u olfato, la persona no se debe de presentar a trabajar sin antes haberse comunicado al centro de referencia del club, donde se le dará la atención y orientación necesaria. La persona con síntomas deberá utilizar un cubrebocas quirúrgico o N95, y evitar utilizar cubrebocas de tela. Esta medida es de suma importancia para el correcto desarrollo del protocolo por lo que la ausencia al trabajo no debe ser castigada.

Autor: Luis Gallardo Vega,  
Gerente Médico.

# CANTERA ROJIBLANCA

---





## JUGADOR DESTACADO FUERZAS BÁSICAS

Sebastián Martínez hizo su debut oficial con el Primer Equipo de Chivas en la Jornada 2 del Torneo Guard1anes 2020 de la Liga MX frente a Santos Laguna.

Sebastián Martínez el 'Chevy', delantero de 19 años que integra las filas del Tapatío de la Liga de Expansión, fue considerado por el diario británico The Guardian como uno de los 60 mejores talentos jóvenes en el mundo y ha sido llamado por la prensa europea como el nuevo 'Chicharito'.

### ¿Cómo fueron tus inicios en el fútbol?

“Yo empecé desde los 4 o 5 años en el equipo de la escuela, yo nací en Coatzacoalcos, Veracruz, pero a los 6 meses me fui a Villahermosa, Tabasco, donde viví hasta los 12 años; fui seleccionado nacional de Tabasco, allá había una Escuela Chivas (La Selva) y me dijeron que tenía buenas posibilidades de ir a Fuerzas Básicas del club”.



## ¿Cómo llegaste al Rebaño Sagrado? ¿Cuáles son tus actuales objetivos?

“Me detectaron en un torneo, recuerdo que fue un regional primero en Chetumal, donde quedamos Campeones, y nos tocó ir al nacional en Baja California, ahí ya me estaban visoreando de Chivas; después de ese nacional me tocó jugar una Copa Chivas, fuimos Campeones y de ahí me dijeron ‘vente a Verde Valle’”.

“A corto plazo, estar de lleno en Primera División y ser titular; a mediano plazo, ser de los experimentados y referentes del equipo, y a largo plazo, irme a Europa. También me encantaría integrar la Selección Nacional Mayor e ir a un Mundial”.

## ¿Qué significa Chivas para ti?

“Significa todo, además yo soy Chiva de corazón, es pasión, orgullo, es el emblema de México, para mí es el mejor equipo de México”.

## ¿Cómo ha cambiado tu vida desde que llegaste al club?

“Los valores ya los traía de mi familia; por mi mamá siempre han estado los valores ahí, pero Chivas me ha ayudado a complementar esa enseñanza de casa y a crecer como persona; el club me ha brindado muchas cosas, he tenido muy buenos entrenadores desde pequeño y hasta ahora, y yo trato de adquirir el mayor conocimiento y experiencia posible de cada uno de ellos y de mis compañeros”.

## ¿Visualizaste tu debut en el Primer Equipo así como fue?

“Exactamente, así como yo lo recuerdo. Dos días antes del partido, el técnico (Luis Fernando Tena) me dijo ‘¡oye! vas a jugar con José Juan (Macías)’, en seguida pensé ‘mi sueño se va a cumplir’, aunque por dentro no me la creía, el entrenador me dijo después ‘¿estás listo?’ y yo le respondí ‘estoy preparado’. La noche previa al debut no pude dormir, me levantaba y pensaba ‘¡ya casi es!’, sí me llegó el nerviosismo”.

## ¿Qué le dirías a los chavos de la Casa Club que tienen el mismo sueño que tú?

“Chivas te da todo y por eso deben estar muy agradecidos, siempre deben cumplir con sus valores, ser disciplinados, res-

ponsables y respetuosos ante todo y que cuando les toque entrenar con el Primer Equipo u otra categoría mayor a la suya, siempre traten de adquirir más experiencia y conocimiento, pregunten, no tengan miedo, cada uno de ustedes está aquí (en el club) porque tiene cualidades y muchas virtudes, aprovechen la escuela, yo sigo estudiando (administración e innovación de empresas), todos debemos tener un plan B, ya que el fútbol es una carrera muy corta, sigan con sus estudios y no los dejen, eso es fundamental; yo quiero adquirir conocimientos porque me gustaría emprender en hoteles y bienes raíces”.

## ¿Quién o quiénes son tus ídolos rojiblancos?

“‘Chava’ Reyes, no me tocó conocerlo y me hubiera gustado porque es el máximo referente en la historia del club, y Omar Bravo”.

Autor: José Luis Aguirre Quezada  
Tutor de Casa Club.



## JUGADOR EJEMPLO DE CASA CLUB

Integridad, disciplina y perseverancia describen a Armando González, delantero del Rebaño Sagrado Sub 17 oriundo de Celaya, Guanajuato, quien nos comparte sus sueños y objetivos en el club de sus amores, el Guadalajara. a que sea mucho más fácil.

### ¿Cómo fueron tus inicios en el fútbol?

“Mi papá tenía una escuela de fútbol en Aguascalientes, mi hermano se iba a entrenar y me quedaba solo en mi casa, tenía 3 años y un día decidí que quería ir a jugar y desde ahí empecé a hacerlo, primero en la calle con los amigos de la cuadra, ahí se hace con mayor libertad, le puedes pegar a una pared, hacer trucos y gracias a Dios nunca quebré un vidrio”.

### ¿Cómo llegaste al Rebaño Sagrado?

“Primero hice visorias cuando tenía 12 años, me dijeron que fuera a Chivas San Rafael, pero no se me dio ingresar al equipo, regresé un año después igual a San Rafael y nuevamente no se me dio; a los 14, ya como parte de un equipo de Tercera División que tenía mi papá, jugamos un amistoso contra Chivas y ahí notaron mi evolución, me invitaron a estar una semana en Verde Valle y cuando tenía 15 años me quedé en el club con la categoría Sub 15 y aquí seguimos”.

### ¿Qué significa Chivas para ti?

“Grandeza, familia, felicidad, amor, pasión, la alegría de jugar al fútbol, todo eso es Chivas”.

### ¿Cómo ha cambiado tu vida desde que llegaste al club?

“Mi papá jugó en Chivas y siempre nos transmitió esa pasión de jugar fútbol. Cuando mi hermano se vino para acá, eso me cambió demasiado porque me alejó de él, pero a su vez me impulsó a darme cuenta de lo que yo quería hacer con mi vida, que era jugar al fútbol, me fijé como meta llegar aquí y hoy tengo nuevos retos, un nuevo estilo de vida, sin duda me ha cambiado la mentalidad totalmente y como jugador me ha hecho crecer muchísimo”.

“Aquí aprendí a tener y llevar los hábitos de comer y dormir bien, ser responsable, llegar temprano, además en Educare nos dan mucha libertad y nos ayudan a ser más comprometidos, te dan las herramientas para que las apliques en tu vida”.

### ¿Cuáles son tus actuales objetivos?

“A corto plazo, ser Campeón en mi categoría y disfrutar lo más que se pueda este torneo; a mediano plazo, establecerme ya como un jugador con potencial para Primera División y por qué no debutar, y a largo plazo, consolidarme como jugador titular del Primer Equipo”.

### ¿Cómo visualizas tu debut en el Primer Equipo?

“Me lo imagino en un Clásico Nacional en el Estadio Akron, entrando de cambio y metiendo un gol, ¡qué buen debut!, después veo que ese lugar nadie me lo va a quitar, porque una vez con esa playera puesta ya nadie me la quita”.

“Quisiera que ese día estuvieran en el palco mis papás, mis hermanos y mi tío Armando, que era el entrenador de la escuela de mi papá”.

Autor: José Luis Aguirre Quezada  
Tutor de Casa Club.

# ¿SABÍAS QUE...?

- La primer casa club o equivalente que fue utilizada para los jugadores de Chivas fue la casa de los hermanos Orozco, miembros fundadores del Club Deportivo Guadalajara.
- Con los debuts de **Zahid Muñoz**, **Sebastián Martínez** y **Eduardo Torres**, el Rebaño Sagrado ha debutado en Primera División un total de 342 jugadores provenientes de sus Fuerzas Básicas.
- Entre la élite de elementos surgidos de la #CanteraRojiblanca destacan Raúl 'Willy' Gómez, Ignacio 'Cuate' Calderón, Fernando Quirarte, Javier 'Zully' Ledezma, Joel 'Tiburón' Sánchez, Omar Bravo, Carlos Salcido, Javier 'Chicharito' Hernández, entre muchos otros.
- Durante la era de los torneos cortos (de 1996 hasta ahora) el Guadalajara ha debutado a más de 100 jugadores de sus Fuerzas Básicas, por lo cual es uno de los 3 equipos que ha debutado a más canteranos en dicho periodo; el primero de ellos fue Héctor 'Pirata' Castro.
- En la era de Jorge Vergara, Chivas ha debutado a más de 70 jugadores, entre los que destacan Jonny Magallón, Marco Fabián y Alfredo Talavera; actualmente tenemos a José Juan Macías, Fernando Beltrán y Gilberto Sepúlveda.
- 9 canteranos del Rebaño Sagrado han jugado en Europa; José Manuel 'Chepo' de la Torre fue el primero de ellos. Cabe destacar que Carlos Vela y Raúl Gudiño fueron los únicos que dieron el salto al Viejo Continente sin debutar en Primera División.



C L U B

D E P O R T I V O

G U A D A L A J A R A



# EL REGRESO A CASA CLUB







Chivas siempre ha destacado por ser una institución líder dentro y fuera de la cancha. Este año se ha caracterizado por todos los cambios a nivel mundial y nacional, por los cuales a mediados de marzo los jugadores de Casa Club tuvieron que regresar a sus casas para poder cumplir con los protocolos que la Secretaría de Salud y el club establecieron ante la contingencia sanitaria por el Coronavirus.

Después de varios análisis, medidas sanitarias, implementación de protocolos internos y otras evaluaciones, en junio comenzaron a regresar los jugadores de la #CanteraRojiblanca y sus arribos se organizaron de forma paulatina hasta finales de julio. Desde el primer jugador que volvió a Casa Club y gracias a las medidas sanitarias implementadas por el Área de Ciencias del Deporte nos hemos mantenido libres de casos positivos.

Durante este par de meses, los jugadores han recibido talleres de Orientación Vocacional que les sirvieron para evaluar sus habilidades y definir qué quieren estudiar y qué rumbo quieren seguir en el terreno académico. De igual forma, retomaron sus actividades deportivas y de Pretemporada, evaluaciones nutricionales y revisiones médicas.

Cabe recordar que Chivas trabaja de manera interdisciplinaria y con el enfoque puesto en el bienestar y desarrollo humano del jugador. Por ello, los residentes de Casa Club también han tenido la oportunidad de participar en el Torneo Interno por equipos, tanto de billar como de futbolito, retas de penales, béisbol y básquetbol; además, se han inspirado al presenciar algunos de los entrenamientos del Primer Equipo.

Tengan por seguro que todos ellos han estado acompañados en todo momento, tanto por sus compañeros como por quienes somos responsables de su día a día en la Casa Club. Agradecemos su confianza y apoyo en todo momento, porque sabemos que su hijo es lo más importante en su vida.

**¡Cuenten con nosotr@s y contamos con ustedes!**

Autor: Sofia Maciel,  
Coordinadora de casa club.