

Ecatepec de Morelos, Estado de México, 29 de octubre de 2015.

### REPRESENTAN A ECATEPEC ADULTAS MAYORES CON DISCIPLINA DE CACHIBOL

\*El equipo de Cachibol está conformado por 24 personas de este sector y ha recibido fue fundado hace 22 años en el más de 100 medallas al representar al municipio

Para impulsar la activación física y mental de las personas de más de 60 años, el Gobierno de Ecatepec brinda diversas opciones recreativas, culturales y deportivas en espacios como las seis Casas del Adulto Mayor, deportivos al aire libre, Casas de Cultura, parques y jardines, que les brindan una opción para preservar la salud y con ello una mejor calidad de vida.

Sergio Díaz Hernández, presidente municipal, dio a conocer que para fomentar las actividades y el deporte entre los adultos mayores, el Gobierno de Ecatepec abre las puertas de las cinco Casas del Adulto Mayor pertenecientes al Sistema Municipal de Desarrollo Integral para la Familia y a la Dirección de Desarrollo Social, que brindan cerca de 40 talleres que activan a este sector, como manualidades, baile, ajedrez, activación física, danza, entre otros.

"Debemos proteger a uno de los sectores más vulnerables como son los adultos mayores, ellos nos han dejado enseñanzas y son el pilar de la familia, por lo que es importante que a pesar de la edad, se ocupen en diversas actividades que ofrecemos con la finalidad de que continúen siendo productivos", dijo el edil.

Un ejemplo de que la edad no significa impedimento, es la disciplina y constancia de María Inés Díaz López, fundadora y entrenadora del Equipo Femenil de Cachibol de Ecatepec, quien en su trayectoria deportiva ha logrado reunir más de 100 medallas por ganar primeros lugares en esta disciplina, lo que ha representado dos veces el campeonato nacional y 19 ocasiones el segundo y tercer lugar en la entidad mexiquense.

Inés Díaz, de 82 años, recuerda que hace 22 años fue al deportivo Eduardo Molina del Distrito Federal para conocer las reglas del juego y después llevarlo a Ecatepec; al unirse con algunas compañeras e iniciar los entrenamientos, este deporte ha formado parte de la vida de las adultas mayores de la localidad.

Dijo que a través de esta disciplina, varias de sus compañeras han recorrido diversos estados de la República, al representar con orgullo al estado de México y dar en cada competencia su mayor esfuerzo basado en los entrenamientos dos horas, tres veces por semana, en el Deportivo "Emiliano Zapata", ubicado en la colonia Ejidal Emiliano Zapata.

A pesar de las complicaciones económicas para conseguir logros en este deporte, el DIF Ecatepec ha apoyado con transporte, uniformes y certificados médicos, a las más de 20 deportistas, con la finalidad de que su entrenamiento sea óptimo y obtengan además experiencias de vida.

"El deporte nos enseña a estar unidos, podemos desahogar nuestros problemas y emociones, muchos dicen que venimos a perder el tiempo, pero entre nosotras hay más unión, hay más comunicación y comunión, es una gran ayuda tanto física y moral", resaltó Inés.

La deportista comentó que desde muy joven le gustó el deporte, ella es originaria de San Cristóbal Centro y que desde la secundaria practicaba todas las tardes el voleibol en la plaza principal de esta entidad, aún casada y con hijos continuó con el entrenamiento.

"Mi esposo siempre me apoyó, siempre fue comprensivo y me dejó jugar y seguir formando equipos. Para mí es un orgullo ser ecatepequense y me gusta poner a mi municipio arriba de todos", afirmó.

Sus compañeras de equipo tienen más de 60 años, por ello ha dividido a las jugadoras en las categorías "B", de 60 a 69 años y "A" de 70 en adelante, por ello considera que son un ejemplo para la juventud.

El cachibol es una disciplina que tiene como objetivo promover la agilidad física y la práctica de juegos predeportivos como actividad recreativa para aquellas personas de 50 a 70 años de edad, lo que retrasa los efectos del envejecimiento y contribuye en gran medida al mejoramiento de la calidad de vida.

De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en 2010 se registraron en el estado de México 1 millón 137 mil 647 habitantes de 60 años a más, lo que equivale a 7.4 por ciento de la población. Se espera que para 2030 se aproximen a los 3 millones de adultos mayores, lo que representará 16 por ciento del total de la población de la entidad.

Para quienes deseen participar y ser parte del equipo de Cachibol, pueden acudir a las instalaciones del Deportivo Ejidal Emiliano Zapata, lunes, miércoles y viernes de 10:00 a 12:00 horas, con ropa deportiva.

