

MANAGUA, NICARAGUA

CULTURA LIBRE

TU VOZ VALE

ENERO
VOLUMEN 120



CAMINATA

Por: Scarlett
Orozco López

ENTREVISTA ESPECIAL BAIKAS, SER CICLISTA EN NICARAGUA.

Por: Redacción Central

ESTE ESPACIO ES TUYO



Hacete parte del equipo enviando aportes a:
info@rculturalibre.com

- Artículos de opinión
- Poemas
- Ilustraciones/caricaturas
- Fotografías
- Ensayos cortos

O cualquier otra forma de expresión que muestre tu postura frente a la coyuntura nacional.



Todas nuestras ediciones están en línea en nuestro sitio web e ISSUU

issuu.com/revistaculturalibre

Compartan su opinión
en las redes sociales
usando el hashtag

#CULTURALIBRE

-  /RCulturaLibre
-  @RCulturaLibre
-  @RCulturaLibre
-  www.rculturalibre.com
-  info@rculturalibre.com

Lo que se publica en este espacio, no es necesariamente el sentir o punto de vista de los realizadores. Expresate de manera libre y sin censura.

Editorial

Arrancamos el 2024, y con ello la revista Cultura Libre ha querido abordar un tema no abordado en ninguna edición anterior; y es el deporte. Las y los chavalos nicas somos muy activos físicamente, pero ¿qué deportes practicamos? ¿es seguro practicar deporte en Nicaragua? ¿quienes practican deporte?

Además, quisimos abordar consecuencias del uso de sustancias, así como también investigar y narrar sobre como el deporte en Nicaragua está controlado por el régimen Ortega – Murillo y su élite.

Sé parte de la revista Cultura Libre, solo tenés que compartir tu punto de vista acerca de la realidad nicaragüense a través de un artículo, poema, microrrelato, frase o infografía sobre el tema del próximo mes, al correo info@rculturalibre.com porque ¡Tu voz vale! #Culturalibre

- 07 **Fisicoculturismo y anabólicos en jóvenes nicaragüenses.**
Por: Redacción Central
- 09 **Caminata**
Por: Scarlett Orozco López
- 11 **El patriarcado influye en el deporte femenino nicaragüense**
Por: Antibiblioteca de Monzerrath
- 15 **¿Practicar algún deporte en Nicaragua?**
Por: Roger Mayorga
- 17 **Caminata en el parque**
Por: Rolando Dávila-Sánchez
- 20 **El miedo a andar en bici**
Por: JC
- 22 **Breakin**
Por: Alexander Umaña R.
- 23 **Nicaragua, el único país de la región sin ciclovías**
Por: Redacción Central
- 24 **Escándalos de corrupción en el deporte nacional**
Por: Redacción Central
- 25 **Entrevista especial: Baikas, ser ciclista en Nicaragua.**
Por: Redacción Central
- 28 **¡Ciclismo en Nicaragua es mortal!**
Por: Redacción Central

¿Qué hay?



18 DE ENERO

Aniversario del Natalicio de Rubén Darío.



24 DE ENERO

Día Internacional de la Educación.



26 DE ENERO

Día Internacional de la Energía Limpia.



▶ AL
ME
GÁ
FO
NO



Fisicoculturismo y anabólicos en jóvenes nicaragüenses

Por: Redacción Central



Los anuncios de venta de suplementos y esteroides anabolizantes en Nicaragua no son un secreto; ambos tipos de productos son ofrecidos a través de las redes sociales; ya sea a través de negocios deportivos o personas personales como entrenadores o aficionados al deporte.

El uso de dichos productos tampoco son algo nuevo en el país; sobre todo en jóvenes que se ejercitan físicamente en distintos centros deportivos o gimnasios en Nicaragua.



Cultura Libre le consultó a un fisicoculturista conocedor del tema y con años de experiencia al respecto; y respecto a si hay un abuso de esteroides anabólicos en el país respondió que existe demasiada ignorancia al respecto en el país y en el mundo.

Así mismo nuestro experto invita a la juventud nicaragüenses a primero explotar su potencial natural, que primero deben aprender a entrenar a comer y a recuperarse; a lo que también que los esteroides y anabólicos no son necesarios para lograr cambios y que no son la única manera para desarrollar músculos o perder grasa.

Algunos efectos secundarios de esteroides anabolizantes en **hombres jóvenes son:**



- ✓ **Acné**

- ✓ **Reducción del tamaño de los testículos**

- ✓ **Perdida del cabello**

Algunos efectos secundarios de esteroides anabolizantes en **mujeres jóvenes son:**



- ✓ **Crecimiento de vello facial**

- ✓ **Profundización de la voz**

- ✓ **Irregularidades hormonales**



Caminata

Por: Scarlett Orozco López

Soy contracorriente, pero estoy al borde de tirar la toalla con mi caminata diaria por el parque. No soy muy activa, ni deportista, no es de mi interés; pero este último año asumí un compromiso con mi salud, la menopausia me acompaña como mi sombra y los especialistas recomiendan mantenerse activa. Desde entonces me propuse salir a darle seis vueltas al parque. Cada día es un sinvivir: lo que se suponía debía de ser una simple 'caminadita', se transforma en carrera de obstáculos con cada plasta de mierda de perro dejada por los dueños paseadores que sacan a sus adorables mascotas a cagar al parque, dejando la zona minada, son incapaces de recoger los restos (no sé quién es el animal). O bien me toca también cubrirme la cara para que los olores del basurero clandestino que han montado no me ahoguen. Esto me recuerda que es en ese parque donde por primera vez conocí los "árboles de pizza", un espécimen lugareño que tiene cajas de pizza como follaje. Para rematar, no alcanzo a cumplir con mi meta diaria, ya que los visitantes ajenos al barrio llegan a montar sus reuniones sociales en las bancas, junto con sus vicios llenan el ambiente de insoportables ruidos, humo (no solo cigarro) y alcohol. Eso atosiga mi pecho, también todas las palabras que me gustaría gritarles, pero que me las guardo por mi propia seguridad. Regreso obligado al refugio de las cuatro paredes donde habito y donde los síntomas de la menopausia se adueñarán de mí, transformándose en mi única compañía.

**“LA DIFERENCIA ENTRE LO
IMPOSIBLE
Y LO POSIBLE
DEPENDE DE LA VOLUNTAD
DE UN HOMBRE”.**

Tommy Lasorda





El patriarcado influye en el deporte femenino nicaragüense

*Por: Antibiblioteca
de Monzerrath*

Nicaragua no suele considerarse un país particularmente destacado en el ámbito deportivo a nivel mundial. Aunque el país tiene una tradición deportiva, ya sea en parques, escuelas y calles, vas a encontrar ciudadanos de todas las edades jugando algún deporte o haciendo ejercicio físico, su reconocimiento internacional suele relacionarse únicamente al Béisbol y boxeo masculino.

Les deportistas presentan un sin número de dificultades para poder profesionalizarse en sus destrezas, ya sean económicas, falta de ligas, falta de apoyo familiar y generalmente deben encontrar la manera de postularse como jugadores de equipos de otros países. Y Nicaragua siendo un país patriarcal no deja en duda que el deporte femenino en el país presenta mayores obstáculos.

El patriarcado es el sistema que sustenta y perpetúa la desigualdad de género, estableciendo roles y expectativas rígidos para hombres y mujeres. El sexismo es la manifestación de esta desigualdad en actitudes, creencias y prácticas que favorecen a un género sobre el otro, generalmente privilegiando a los hombres. Y son los hombres quienes han sido beneficiados en este sector, por que aún se tiene el estereotipo presente que hay ciertos deportes únicamente para un género.

A las mujeres y niñas nicaragüenses se les ha querido vetar, de los deportes y no solo como atletas, sino también cargos como entrenadoras, cronistas, árbitros o miembros de este mundo, con excusas sexistas: "son muy débiles", "se les va a caer el útero", "se les deforma el cuerpo", "las mujeres no rinden", "no entienden de esto"; o descalificando habilidades en cuestión de la "feminidad" como si esto fuera un defecto. Donde se asegura erróneamente que su género no está interesado en el deporte y si lo está no va más allá de algo casual. Sin mencionar que las atletas tienen que luchar día a día no solo con la falta de oportunidades si no con el acoso verbal y sexual dentro y fuera del equipo. Ya sea por entrenadores, por fanáticos o por mismos colegas del gremio obligándolas a crear una coraza ruda e imponer respeto. Por que en Nicaragua no se respeta a la mujer, pues todavía en la sociedad nica se sigue enfrentando expectativas sociales restrictivas en cuanto a su comportamiento y apariencia, creando suposiciones hacia las atletas en su orientación sexual, rasgos psicológicos y sociales.

Se tuvo la oportunidad de entrevistar a una atleta juvenil que se desempeña en beisbol, volleyball y futbol, mencionó que en sus inicios para poder competir tenía que participar en ligas masculinas donde desgraciadamente tuvo que pasar situaciones desagradables donde no se le tomaba en serio por ser mujer, recibiendo burlas y acoso constantes por parte de espectadores por jugar en una liga de hombres, cuando finalmente logró integrarse a una liga femenina de su nivel asegura que existe una comparación entre los partidos de mujeres y hombres y que los fanáticos prefieren los partidos masculinos por su "grado de violencia" demostrando otra consecuencia del patriarcado y la necesidad de esta característica para la recreación. La atleta comenta que también debido a esto no se da el crédito que se merece a las jugadoras, ni a las estrategias o la calidad de las jugadas.



Estas experiencias pueden afectar la autoestima y la motivación de las mujeres en el deporte, creando barreras adicionales para su participación plena y exitosa.

La sociedad nicaragüense debe deconstruir su forma de ver el deporte femenino, ¿Por que las deportistas tienen que ir a otros países donde realmente se les apoya en su carrera? ¿Por qué no las apoya su país? ¿Por que no las apoyan las instituciones? ¿Por que no las apoya el pueblo? ¿Por qué la familia no las apoya? Y a pesar de que se han creado más oportunidades para las atletas, cronistas, entrenadoras y todas las mujeres en este gremio y fuertes representantes que no se han rendido como Loanny Picada o Michelle Richardson hay mucho camino por recorrer.

Referencias:

Las mujeres en el deporte nicaragüense. (s/f). Lacorrientenicaragua.org.
<https://lacorrientenicaragua.org/6493-2/>

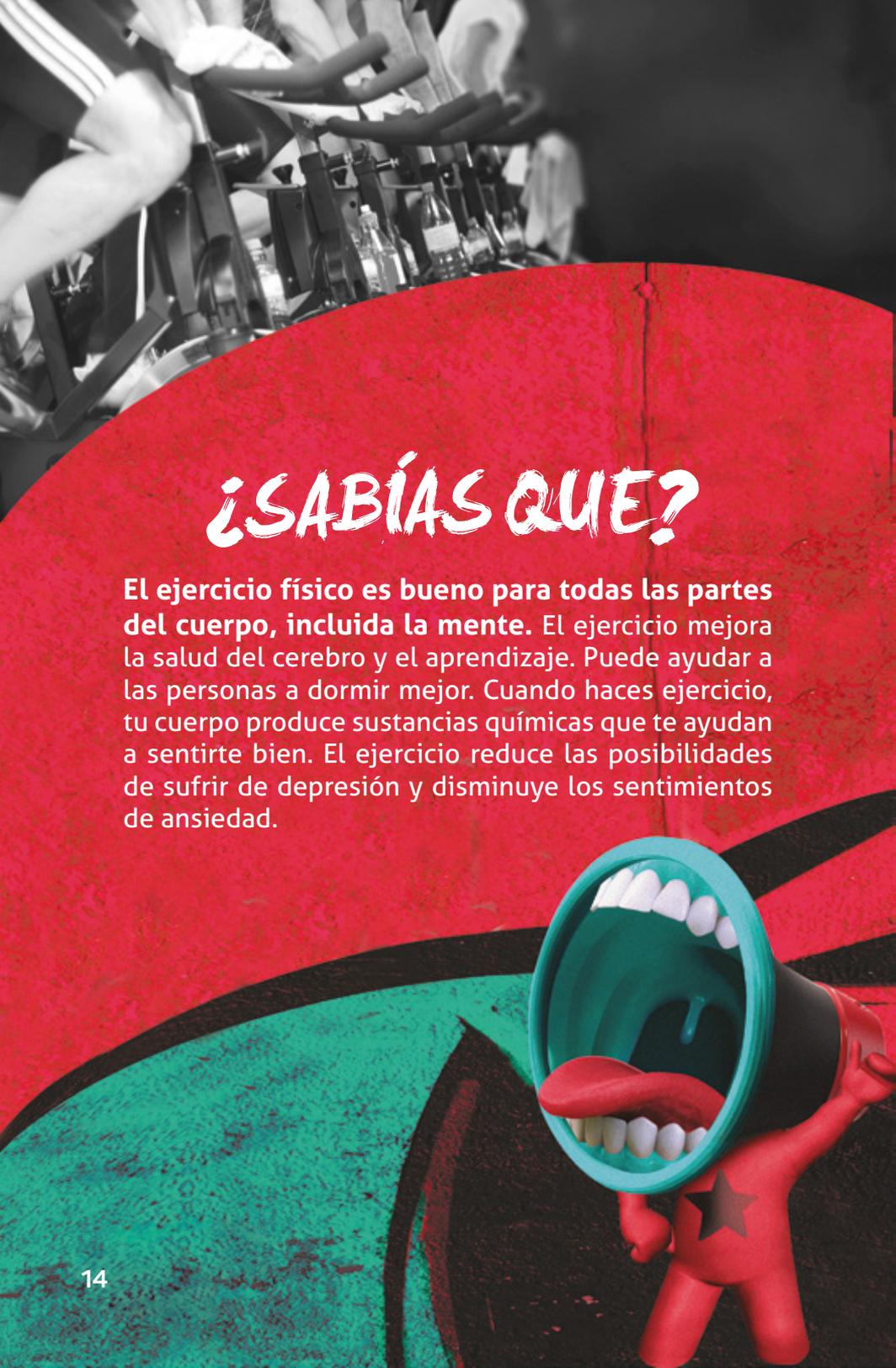
Nicaragua, L. L. (2020, marzo 9). Ser mujer en el periodismo deportivo. La Lupa Nicaragua.
<https://lalupa.press/zona-de-penalti-ser-mujer-en-el-periodismo-deportivo/>

Guterman, T. (s/f). Apuntes sobre la participación de la mujer nicaragüense en el deporte en la primera mitad del siglo XX. Efdportes.com.
<https://www.efdeportes.com/efd209/la-mujer-nicaraguense-en-el-deporte.htm>

Álvarez, C. F. (2023, 17 enero).

Campaña "Deportes con Fuerza de Mujer" reconocerá aporte femenino al deporte nicaragüense. El 19 por mas Victorias.
<https://www.el19digital.com/articulos/ver/titulo:136404-campa%C3%B1a-deportes-con-fuerza-de-mujer-reconocera-aporte-femenino-al-deporte-nicaraguense>





¿SABÍAS QUE?

El ejercicio físico es bueno para todas las partes del cuerpo, incluida la mente. El ejercicio mejora la salud del cerebro y el aprendizaje. Puede ayudar a las personas a dormir mejor. Cuando haces ejercicio, tu cuerpo produce sustancias químicas que te ayudan a sentirte bien. El ejercicio reduce las posibilidades de sufrir de depresión y disminuye los sentimientos de ansiedad.



¿Prácticas algún deporte en Nicaragua?

Por: Roger Mayorga



Buen día, quiero compartir con ustedes, espero les guste, es la primera vez que hago esto, Angel, mi hijo me inspiró.

En mis tiempos de juventud entre los 20 y 25 años iba al gym, pero por el tiempo, el trabajo y todo lo que eso conlleva, descontinué su práctica, ya estoy por cumplir los 55 años y llevo 3 años a ratos, practicando el ciclismo de ruta cerca de donde vivo en pista a Veracruz.

Es un deporte que exige mucho corazón, porque te encuentras en ciertos lugares donde tienes que subir si o si, o regresarte, que no es una opción.

En estas rutas entre Managua, Masaya pasando por Nindirí, es muy traficado por vehículos pesados, no todos respetan al ciclista, te pasan casi a ras que, con el tiempo, aprendes a convivir con estos seres inhumanos, que a lo mejor no tienen familia que usen bici o no saben o ni siquiera se le pasa por su cerebro como se conduce una bicicleta y lo que esto conlleva para mantener el equilibrio, y si uno de estos vehículos te pasan jalando con todo ese aire a su alrededor, sin pericia, te caes y puede ser fatal.

A veces salgo con mi esposa con su vehículo, que me escolta, pero no es siempre, así que es bien jodido pensar que, si te va a tocar hoy.

¿Es un lindo deporte? Si que lo es y aunque al levantarme, es bien duro, quieres seguir soñando, la fuerza de voluntad es lo que vale, pero una vez montado y sintiendo la brisa, el viento y ver ese amanecer que te hace sentirte bendecido, porque tienes todo, se te va al carajo la pereza.

Y como dice un personaje por ahí, sin querer queriendo he tenido mis logros personales así:

Año	Duración	Calorías	Distancia
2021	131:34:23	85,918	2,584.32km
2022	148:33:24	103,115	3,393.96km
2023	147:08:00	99,677	3,107.10km

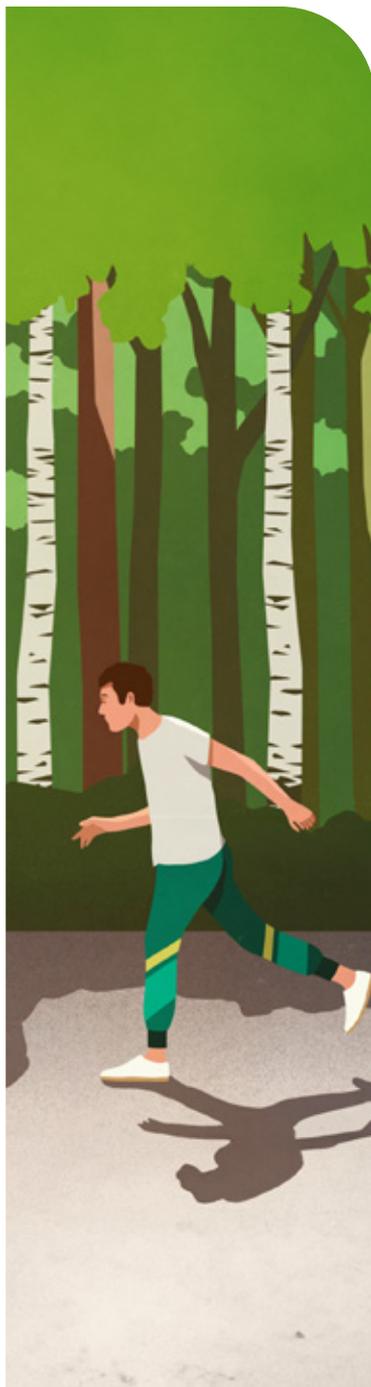
¿Porque mando este email? NO es por ganar algo, sino, para decirles a los jóvenes que, la vida solo es una y no hay como vivirla sanamente, no digo que sean puritanos, pero, al practicar un deporte tu cuerpo te lo va a agradecer mucho y tendrás mejores oportunidades de vivir más sano y enfrentar los retos de la vida con más energía que nunca, aprovechen, la juventud no es eterna.



Caminata en el parque

*Por: Rolando
Dávila-Sánchez*

Por facilidad y con el ánimo del ejercicio, suelo ir a un parque cercano a correr/caminar, con esta economía no me resulta rentable ir a un gym, además que nunca he sido muy fanático, hay algo en el espacio o en su ambiente que hace que no sea lo mío. Si bien el nivel de exigencia depende mucho de uno mismo, puede llegar a ser muy desestresante, cada quién lo hace a su manera, y cómo le decía a una muy estimada amiga: "quién corre nunca está solo". Actividad a la que he involucrado a algunos amigos y ahora a mi pareja, aunque al inicio no le gustaba y mucho menos ir sola.





En una ocasión no pude acompañarla, por lo menos andando juntos son casi nulos los chiflidos, las tiradas de besos y los dizque piropos de los que pasan en vehículos en la porción del parque que justo da a la carretera. Aún así podemos escucharlos para otras mujeres, por qué, con qué propósito; dudo mucho que ese sea su propósito al ir a caminar o que tengan esa intención al hacerlo. No sé si para alguien le pueda parecer halagador, como alguna vez alguien intentó justificarme o me lo pueden aclarar por favor, tanto de la impresión o el sentir que les causa dicho acoso callejero o de quién lo haga, cuál sería su razón, será que de alguna forma o para alguien si sea un cumplido o les "alegre" el momento, como esta misma persona se amparaba. En todo caso, como me dice mi pareja, de quién quiere escucharlos es de la persona con la que está vinculada de alguna forma, cuya opinión le es importante, pareja, esposo, amante, amigo con algún interés o de extraño curioso atractivo; para el que persigue mantener ese vínculo o establecerlo, pero no del transeúnte cuyo trato raya en lo vulgar si no lo es explícito.

Fue justo lo que sucedió en esa ocasión, caminando sola, creo que era un contratista de electricidad a la par del vehículo de trabajo estacionado, quién en cada paso le decía más y más cosas. Que pena que fuera en uno de esos días en los que llegan muy pocos a caminar, contados con una mano y sobrando dedos, y que de seguro fueran además personas mayores.



El dizque “enamoramiento” escaló rápido del “hola amor” al “que rica estás”, “se te ve sabroso...”, que la alternativa que vió accesible fue sacar su teléfono y grabarlo, diciéndole que lo iba a reportar por todas las barbaridades que le estaba diciendo, que no la dejaba ni caminar tranquila. Una jugada arriesgada, por suerte el irrespetuoso se amedrentó, pero pudo exponerse a que le dijera más cosas aún o que le hiciera algo, que le quitará el celular o la agrediera físicamente. Por esto mismo se ella se fue, ya ni hizo el tiempo previsto, sino que encerrarse en el vehículo a llorar, precisamente por efecto de tanto acoso, de tanta cosificación denigrante, de la vulgaridad y del temor a una represalia o a que escalara a más.

De ahí que por un tiempo fuera al parque japonés, resguardada de los transeúntes de la carretera, pero aún así, hay miradas que se sienten al pasar. También la incomodidad de pasar por zonas tomadas por parejas en romance, cercano, o en caricias profundas en posiciones exóticas. Supongo que ir al gym tendrá otras vicisitudes, por mientras, no hay que caminar sola, ni siquiera en los parques.



El miedo a andar en bici

Por: JC

Nací y vivo en un barrio pobre capitalino, y aunque no es el más peligroso siempre el lugar de mi vivienda ha sido uno de los dos obstáculos para no salir en bici por la ciudad.

Y es que para nadie es un secreto la inseguridad en muchas zonas, como donde vivo yo. Así que me he quedado toda mi vida con las ganas de querer andar en bici por Managua.

Otro miedo que me impide y me detiene a salir en bici son los conductores irresponsables, que no solo te ocasionan un accidente, sino que también te quitan la vida de la manera más inesperada.

Yo soy un fan del ciclismo y sueño con que un día nuestro país nos permita salir en bici por las calles sin miedo a ser asaltados o atropellados. Admiro de corazón a todas y todos los chavalos que no se dejan paralizar por el miedo y se aventuran a salir con su bici.

EL MOVIMIENTO ES SALUD





Breakin

*Por: Alexander
Umaña R.*

Bailo desde el 2014, de niño miré películas de Parkur y me identifiqué de algún modo con ese estilo de deporte y de alguna manera hice un movimiento que se utiliza en el breakin; el cual es un movimiento de estilo flexible(spaider).

Posteriormente en el 2014 comencé a ir a un colegio llamado José Artigas, donde estudiaba primer año de la secundaria regular y miré a muchos chavalos haciendo trucos y paso de breakin. En ese momento yo conocía el baile como breakdace, pero mas adelante me di cuenta de que el termino correcto era breakin y a si empecé.

Entrené diferentes etapas en el breakin e inicié a entrenar en los causes para aprender movimientos aereos como la famosa campana y en las canchas de mi zona; a si comenzaron a ver varios chavalos amigos mios como entrenaba.

Nicaragua, el único país de la región sin ciclovías

Por: Redacción Central

Según una investigación del diario La Prensa, en 2006 el gobierno del expresidente Enrique Bolaños anunció la construcción de **380 km de ciclovía** en Managua. Pero no se materializó.

En 2010 el régimen Ortega – Murillo revivió la idea, pero reducida a 49 km de ciclovía en Managua, pero tampoco se realizó.

Lo único que existe es 1 km de ciclovía construido en el Paseo Salvador Allende y que fue construido con un presupuesto de 1,2 millones de dólares financiados por Taiwán.



Escándalos de corrupción en el deporte nacional

Por: Redacción Central



Los tentáculos del régimen Ortega – Murillo y sus operadores políticos también han invadido el mundo del deporte; en el cual varios funcionarios estatales son dueños de equipos deportivos.



Junio del 2023 – La Concacaf sancionó la Selección Nacional masculina de fútbol de Nicaragua por haber alineado en 8 partidos al uruguayo Richard Rodríguez, sin que este cumpliera los requisitos de nacionalidad.



Junio 2021 - 19 futbolistas quedaron vetados por ser parte de una red de "amaños de partidos de fútbol".



Enero 2018 - Julio Rocha (Q.E.P.D.), expresidente de Fenifut fue señalado de corrupción, lavado de dinero y enriquecimiento ilícito.



Entrevista especial:

Baikas, ser ciclista en Nicaragua

Por: Redacción Central

Para Varinia, una baika activa en Managua las calles de la capital están diseñadas para los carros. La ciudad ha crecido de manera desordenada sin tomar en cuenta a los peatones o a los ciclistas, destruyendo el entorno natural, con pocos árboles, pájaros.

Con todo lo anteriormente mencionado los ciclistas nos hemos unido para tomarnos las calles en varias ocasiones, y respetamos las reglas de tránsito al circular en las calles principales, en mi caso con un grupo de mujeres.

Como mujer enfrento al temor a los asaltos y a la violencia sobre todo cuando ando sola en bicicleta. Respondió Varinia, quien demanda con urgencia la creación de ciclovías, arborizar las calles y la creación de entornos más amigables para el peatón.

Según esta baika ser mujer aumenta el riesgo de ser víctima de asalto, violación, y acoso sexual. Y también igual que cualquier otro ciclista de ser atropellado, de que no se respete nuestro derecho a la vía. No existe ningún tipo de seguridad para que los ciclistas transiten por Managua.

Varinia también indica que como mujer para iniciar solo se necesitan muchas ganas, y es recomendable empezar desde tu barrio, con paseos cortos, e integrar la bicicleta a la vida diaria para ir a la venta o a hacer gestiones.

También detalles técnicos como utilizar una bicicleta que se ajuste a tu tamaño y peso, con luces y timbre. La vestimenta ligera, por el clima preferiblemente manga larga de vinil, casco, y de colores vistosos. Para viajes largos llevar parches, bomba de aire. Siempre contar con agua y frutas y muy importante es revisar la bicicleta antes de salir.



An illustration of a soccer field. In the background, a white soccer goal stands on a green field under a blue sky with yellow clouds. In the foreground, a black and white soccer ball and a black soccer cleat are shown. The text 'VIVÍ TU PASIÓN' is overlaid in the center.

VIVÍ TU
PASIÓN



¡Ciclismo en Nicaragua es mortal!

Por: Redacción Central

En el **2023** se reportaron **49 accidentes** de tránsito en los que se vieron involucrados ciclistas. **26 de ellos perdieron la vida.**

En el **2022** se registraron **35 casos**, que dejaron **16 fallecidos** y **20 lesionados.**

La falta de ciclovía y conductores irresponsables al volante son las principales causas de los accidentes.



TE INVITAMOS A NO BOTAR ESTA REVISTA

¡COMPARTILA!

