

Crónica de los asuntos comentados en el desayuno - reunión de la Coordinación
Regional Michoacán de JUFIRA el 9 de abril de 2025

Me place iniciar comentando que en esta ocasión superamos la asistencia que habíamos tenido en cualquier otra reunión desayuno con características similares, departimos alrededor de 60 compañeros, lo cual es muy gratificante por el gusto de ver que todos los asistentes están bien y con muy buen humor y ánimo de convivir, charlar, etc. Soy de la idea de que mientras más personas asisten se genera una energía positiva en sentido logarítmico (no me acuerdo como va eso, pero la idea es que se multiplica cañón). Al igual que en la ocasión anterior el desayuno estuvo estupendo, muy variado y con muchas ganas de seguir comiendo todo lo que ahí había, como dicen en mi rancho “panza me hizo falta”, aunque algunos mantienen buena bodega, a ellos les rinde bien el bufet, los envidio. En esta ocasión asistieron por vez primera dos compañeros de reciente incorporación Silvia Domínguez López y Alejandro Sánchez de Gante, a quienes les tengo un cariño especial por diferentes razones, con Silvia tuve el honor de compartir aula durante la maestría que hicimos de 1999 a 2001, y con Alex, convivimos laboralmente varios años en la Subdirección de Operación Financiera y lo que le siguió. Además, nos hizo el honor de acompañarnos Ceci Nieto, linda como siempre, a mí se me hace que tiene un acuerdo muy bien logrado con Dorian Gray, pero seguramente el acuerdo es compartido con varias compañeras, el tiempo no pasa por ellas y qué bueno, da gusto ver a gente linda; espero que Ceci pronto se integre de manera formal a JUFIRA, le agradecemos a Gabriel Chávez por haberla convencido de que nos acompañara, así sí dan ganas de asistir a los desayunos, y es muy importante comentar que en esta ocasión hubo más compañeras mujeres que en otras ocasiones, esto fue muy bonito, 16 en total. Nos dio mucho gusto su asistencia y por lo que pude apreciar se la pasaron muy bien, pues no dejaron de estar charlando en sus respectivas mesas. Ese es otro beneficio con el cambio de sede, como las mesas son circulares se puede interactuar entre todos los 9 o 10 compañeros de la mesa, lo que anteriormente no era posible, por la disposición de las mesas en “U” que había en el club. Ojalá que se puedan incorporar más compañeros que tienen dificultad para caminar, aquí no hay escaleras, cuenta con un gran estacionamiento dentro de las instalaciones y alrededor, por lo que no tenemos problema en este tema.

Debo decírles que gracias al apoyo de nuestro buen amigo José Luis Pacheco, tuvo oportunidad de recoger las tarjetas de descuento que nos ofreció el restaurante, por lo que los que nos anotamos en la ocasión anterior, ya contamos con la tarjeta; quienes asistieron en la ocasión anterior y en esta no fue posible, les comento que un servidor tiene sus tarjetas; del listado que dejamos en el desayuno de marzo, sólo hubo una persona que no se pudo realizar su tarjeta, no se entendió lo que escribió, pero confío en que la próxima vez que nos acompañe, nos deje su nombre más claro, le iba a mandar un mensaje a este compañero, pero tampoco entendí lo que escribió, jeje.

Antes de iniciar con los temas de agenda, tuvimos la participación de una compañera de La Cruz Roja (Samanta), quien nos ofreció algunos artículos para recabar fondos, pues como todos sabemos, esta benemérita institución no recibe recursos del gobierno; asimismo, pasaron el bote para que hiciéramos nuestra aportación económica. El artículo más socorrido fue el botiquín de primeros auxilios, muy bien equipado.

En la agenda se incorporó un tema de salud, además de los puntos que regularmente incluimos. A manera de breviario cultural me permití incorporar en la presentación una lámina que pretende ilustrar el origen del festejo de la primavera, lo cual data de la época de los griegos.

1. **Los que se nos adelantaron.** Dos buenos amigos y grandes compañeros se despidieron de este mundo cruel, Carlos Manuel Briceño Olivares quien radicaba en Mérida, y Ramoncito Barjas Contreras, que vivía aquí en Morelia. No tuve el gusto de conocer a Carlos Briceño, pero quienes sí lo tuvieron nos comentaron de su calidad humana. De Ramoncito les puedo decir que yo lo traté cuando convivíamos en el equipo de Basquet, y la verdad me dolió mucho su partida (como a todos sus amigos). Descansen en paz, y que brille para ellos la luz eterna.
2. **Nuevos asociados.** Como lo mencioné al principio, con fanfarrias y aplausos le dimos la cordial bienvenida a Alex Sánchez de Gante, muy conocido por todos, también ingresó otro compañero en Querétaro, J. Guillermo Gómez Ramírez (a) el "Willy" Gómez, a él lo conocí en Chapingo, iba un año delante de mí, creo que salió de la especialidad de Suelos, también una gran persona, y una compañera en Celaya, Gto., Blanca Isela Domínguez Varela. Sean todos bienvenidos a nuestra querida asociación.
3. Tuvimos el gusto de felicitar a 13 **cumpleañeros de este mes**, y quiero resaltar (porque así debe ser) que nuestro querido Pepe Guerrero cumple sus primeros 87 añitos el 20 de abril, mi respeto y admiración por la condición que tiene, pero sobre todo por su calidad humana, no quiero menospreciar a los demás, sino quiero hacer patente que con dedicación, tenacidad, constancia y perseverancia se puede llegar a ruco siendo joven. Pepe trotó todos los días, o casi todos los días desde hace muchos años; no dudo ni tantito que con el kilometraje acumulado ya le ha dado varias vueltas a la tierra.
4. Precisamente con la intención de tener mejor salud a estas alturas del partido, invitamos al Dr. Alfonso Méndez Ceja a que nos recordara cómo debemos **cuidar nuestra salud** para tener mejor calidad de vida; específicamente le hice hincapié a que nos hablara sobre cómo hacerle para cuidar que no tuviéramos caídas en casa principalmente; recordemos que por una situación similar (caída por andar impermeabilizando) nuestro amigo Gerardo Ochoa tuvo que ser hospitalizado y operado de la cabeza, que dicho sea de paso se está recuperando bien. Es muy común que a nuestra edad vayamos por la noche al baño (sobre todo los que somos hombres y los que alguna vez lo fueron), y entre dormidos y con poca seguridad en el caminar rumbo al baño ocurren caídas frecuentes, con las consecuentes fracturas, lo que desencadena una serie de complicaciones que nos pueden tener postrado mucho tiempo, además de que 70% de las personas que enfrentan una situación como esta no duran un año de vida después de ello si no se cuidan adecuadamente, y están más expuestos a volver a caer en un 80%. El Doctor Méndez tocó el tema de aquellos que padecen de hiperplasia benigna de la próstata, quienes asisten con mayor frecuencia al baño por las noches, y son las personas más expuestas a tener alguna caída; por eso debemos ser más cuidadosos al pararnos por la noche para ir al baño, realizar la revisión periódica de laboratorio, para checar los niveles del antígeno prostático total y libre (por lo menos una vez al año). Fue muy enfático el Dr. Méndez al mencionar que debemos hacer la mayor cantidad posible de ejercicio que podamos, sin forzar mucho el motor, pero eso sí hacerlo con mucha frecuencia; quienes pueden trotar, como Tata Pepe Guerrero, que lo sigan haciendo, pero quienes no lo hicieron de jóvenes, no es recomendable que lo quieran hacer ahora, sería

contraproducente; en este caso, conviene caminar, lo más que se pueda, lo recomendable es 20,000 pasos diarios. También recomendó realizarnos pruebas de densitometría por lo menos una vez al año. Se tocó el tema de las visitas a domicilio, el Dr. Méndez mencionó que sí realiza las visitas a domicilio, pero sólo de aquellas personas que estén postradas, que no se puedan mover. No hubo oportunidad de qué tipo de ejercicios pueden hacer los compañeros que tienen dificultad para caminar, pero sin duda es un buen tema para una siguiente charla. Muy amena la charla del Dr. Méndez, siempre se le agradece su buena disposición para acompañarnos en estos desayunos, que nos ilustran mucho sobre como cuidar mejor nuestra salud. En resumen, debemos hacer ejercicio, no tomar refrescos como coca cola y similares, no beber alcohol sin medida (y mucho menos solos), no tomar mucho café, no comer grasas, no abusar de las carnes rojas, no ser promiscuos, hacer nuestros exámenes médicos anuales, incluida la densitometría, consumir vitamina D, entre otras recomendaciones. A cuidarnos, nadie más que nosotros vamos a salir beneficiados si atendemos estas recomendaciones.

5. **Comunicados de JUFIRA.** En este punto se mencionó que las publicaciones recientes en el portal fueron:

- a. Se publicó la colecta anual de la cruz roja, en la que como todos los años FIRA nos pone a disposición los sistemas para que podamos capturar la aportación que queremos hacer, y que sería descontada de la nómina en tres quincenas, como se hacía antes, cuando estábamos activos, aunque eso no obsta para que podamos hacer la donación en cualquier época del año, aunque ya sería de forma directa.
- b. El pasado 26 de marzo se llevó a cabo una videoconferencia a nivel nacional sobre el cáncer de próstata, impartida por el Dr. Carlos Sánchez Moreno, desde la CDMX, muy buena presentación y se encuentra en el portal de JUFIRA para que pueda ser consultada cuando se requiera por los asociados.
- c. Nuestra presidenta Josefina Vianey felicitó a todos los participantes en la asamblea nacional que se llevó a cabo de manera remota el pasado 1 de abril, en la que hubo una muy buena asistencia y se está avanzando en este tipo de manejo de reuniones, todavía no se llega al objetivo que se persigue de que haya mucha mayor participación que cuando son presenciales, pero afortunadamente se avanzó muy bien en el tema de las votaciones electrónicas, muy ágiles, muy rápidos los resultados de los temas que se ponen a votación, esto es muy importante porque nos da oportunidad de contar con el voto inmediato de todos los asistentes, de una manera muy sencilla y expedita. Se va a continuar con esta modalidad para tener mayor acercamiento con toda la población asociada, además de otras formas de comunicación mediante las visitas a cada Coordinación Regional, las cuales no se realizarán en la ciudad sede de la coordinación regional, sino en alguna de las coordinaciones estatales, y desde luego nuestra asamblea anual presencial y reencuentro, lo cual se estará informando oportunamente.
- d. También se mencionó que el día siguiente de esta reunión (10 de abril) habrá una videoconferencia con la participación de personal de FIRA para el tema de la declaración anual de impuestos ante el SAT.

6. **Comunicados de FIRA.** El pasado 31 de marzo FIRA emitió un comunicado para todo el personal, activo y jubilado, en el cual se hace referencia al complemento de intereses de PEA.

No olvidemos que es nuestra obligación presentar la declaración anual del ISR 2024, a más tardar el 30 de abril, para lo cual FIRA nos otorga un apoyo, pero claramente no puede asumir el importe final que resulte al incorporar la pensión que recibimos del IMSS los que somos beneficiados. Así que, a cumplir con esta disposición legal.

7. Asuntos generales. Los temas más relevantes en asuntos generales fueron los siguientes:

- a. Informar la situación de José Cándido Esquivel quien ya se encuentra en su casa, no está bien recuperado, pero al menos ya se le atendió la razón por la que estuvo hospitalizado casi 2 meses, su hijo Ricardo nos pide de favor si alguien tiene un tanque de oxígeno portátil para tenerlo de reserva, toda vez que ya cuenta con un concentrador, pero eventualmente se va la luz en su colonia y no quieren correr riesgos, por lo que se les agradece si alguien le puede rentar o prestar uno de estos equipos que no necesite.
- b. Respecto de las aportaciones que hicimos en la cuenta de nuestro compañero Manuel Cervantes para la corona con motivo del deceso de nuestro amigo Ramoncito Barajas, hubo un excedente, el cual por decisión de la mayoría se acordó que se mantenga ese fondo para alguna necesidad posterior. Desde luego muchísimas gracias a todos por sus aportaciones y al buen Manuel por su apoyo.
- c. El siguiente tema que se tocó fue el de la última caminata que se hizo al Pico azul, con destino principal a la torre del guardabosque; toda una experiencia, participamos ocho compañeros: Jose, su hijo Toñito (un pequeño de 1 metro y 94 cm), July, Sonia, África, Luis Hernández Cachou, Vicente y su servidor. El trayecto recorrido fue de poco más de 12 km y con una duración de 4 horas y media, acabamos cansadísimos, pero con un muy agradable sabor de boca, sobre todo después del desayuno en el restaurante "Puesta de Sol". En lo personal, agradezco el apoyo de los compañeros que me ayudaron a recoger botellas de plástico que muchos caminantes y ciclistas dejan en el bosque, también hay que cuidar de los bosques; llenamos dos bolsas y todavía quedaron muchas botellas, será hasta la próxima. Les recuerdo que este tipo de caminatas son cada 15 días, en sábado, y se estará avisando oportunamente la ruta para realizar en cada ocasión, apúntense, la verdad es toda una experiencia muy saludable y relajante, acaba uno tan cansado que se nos olvidan los malos momentos que la vida nos da cada día, pero además nos fortalece muchísimo.

Al final nos tomamos la foto los que asistimos y aguantamos hasta el último, cada día el grupo es más numeroso, lo cual nos llena de entusiasmo, muchísimas gracias a todos por su asistencia y convivencia, estas reuniones me inyectan de vitaminas que me dura casi hasta la siguiente reunión.

Cualquier duda, comentario, queja u lo que sea para mejorar la información y desempeño de nuestra labor, SIEMPRE será bienvenida.

Servidor y amigo

Salvador Martínez Palomera

Coordinador Regional Michoacán.