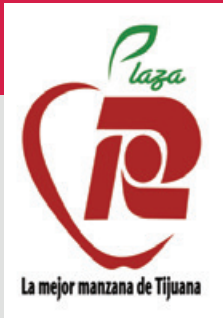


# Editorial



POR:

Alfredo E. López Osuna

Hace 14 años, Plaza Río padecía de un grave problema, hoy erradicado casi al 100%: el robo de automóviles.

Para solucionar esta lacerante actividad delictiva perpetrada en el estacionamiento, no se contaba con más opción que instalar casetas para su control. Con esta medida, se auguraba con bases bien fundamentadas que no sólo se abatiría frontalmente el robo de vehículos sino también se evitaría el uso desmedido del estacionamiento por parte de todos aquellos trabajadores que laboraban en oficinas, clínicas, bancos, restaurantes, bares, etc., situados alrededor de la manzana, locales que a la fecha carecen de la infraestructura para albergar los automóviles de sus trabajadores y de sus propios clientes.

Otro fenómeno común de observar, era que al estacionamiento se le tomaba como atajo, o bien, como el sitio ideal para dejar estacionados los vehículos de vacacionistas o excursionistas, llegando incluso a ingresar autobuses para recoger a sus paseantes, dejando todo el día decenas de automóviles ocupando el estacionamiento en tanto los clientes de la Plaza sufrían las consecuencias por la falta de espacios.

No obstante la limitación del uso del estacionamiento para todas estas actividades, la demanda para contar con mayor cantidad de espacios se presentaba en vísperas de navidad, registrando el estacionamiento un lleno



superior a su capacidad de manera que los automóviles se estacionaban incluso encima de las banquetas. De ahí surgió la necesidad de construir 2 nuevos edificios de estacionamiento con capacidad de 1,200 automóviles adicionales a los 2,100 existentes.

Si bien Plaza Río destina anualmente 15 millones aproximadamente para el control y vigilancia del conjunto en general, los resultados alcanzados se le deben también atribuir justamente a las autoridades estatales y municipales, quienes no cesan de mantener presente su compromiso de brindar seguridad a la sociedad; su presencia, mediante la instrumentación de operativos y de programas para la prevención del delito generan buenos resultados, de manera que es el centro comercial que menor índice delictivo registra anualmente en toda la región.

Actualmente a la Mejor manzana de Tijuana se le vigila a través de 64 cámaras de circuito cerrado, 3 Patrullas Municipales, 14 Policías Auxiliares y 35 vigilantes, independientemente del personal de estacionamiento que también enfoca sus esfuerzos en esta misión de coadyuvar con la seguridad y la atención al visitante.

Plaza Río es inobjetablemente el sitio más seguro en cualquier aspecto, sea para comprar o para pasear

# La importancia de activarse para mantenerse *sano*

POR: Ma. Luisa Madueño Ríos

Quien afirme que para mantenerse activo y sano tiene necesariamente que acudir al gimnasio o salir diariamente a caminar o correr, esta en un error.

En realidad no se tiene que ir a un gimnasio ni realizar todas las mañanas metódicas flexiones para mantener el cuerpo sano. Nos es posible hacer todo el ejercicio que necesitamos para conservarnos sanos y fuertes si nos proponemos tan solo utilizar cada día los momentos perdidos, esos pocos minutos o segundos que desperdiciamos telefoneando, haciendo alguna fila o esperando que cambien las luces del semáforo. Así de simple, todo el tiempo que transcurre en nuestra vida puede ser aprovechado en forma muy valiosa para la salud de nuestro cuerpo.

A muchas personas les cuesta trabajo iniciar cualquier rutina de ejercicio aún a sabiendas de que esta es la mejor manera de conservarse sano. Para quienes la principal excusa radica en sostener el "no tengo tiempo para estas cosas", a continuación le presentamos nueve ejercicios fundamentales que se recomienda realizar diariamente en pequeñas dosis de unos cuantos segundos, cada vez que se tenga la oportunidad.

**1- Estírese** mientras esté sentado, acostado o de pie.

**2- Enderece la columna dorsal** cuando esté de pie y pueda apoyar la espalda contra cualquier superficie plana (pared, puerta, etc.) Esto vigoriza al organismo entero.

**3- Mueva el cuello** llevando la cabeza hacia arriba, abajo y a los lados. Esto puede reducir el volumen de la papada.

**4- Meta el abdomen** cuando esté sentado o inclinandose sobre algo. Entona los músculos y reduce el volumen del abdomen.

**" No se tiene que ir a un gimnasio ni realizar todas las mañanas metódicas flexiones para mantener el cuerpo sano "**

**5- Aspire profundo** cada vez que pueda. Elimina la grasa del abdomen y ayuda a mantener una postura sana y elegante.

**6- Haga flexiones con los brazos**, haciendo movimientos de empujar, de atraer objetos hacia sí y de alcanzar cosas. Se fortalecen los músculos del torso.

**7- Flexione las piernas** poniéndose en cuclillas, trepando y caminando. Favorece la circulación y fortalece los músculos de las pantorrillas.

**8- Entone sus músculos** saltando sobre su asiento y dando masaje a los lugares que desee reducir. El saltar ligeramente sobre el asiento reduce la cintura y el vientre.

**9- Por último**, si le gusta bailar, baile ZUMBA; además de divertirse activará todo su cuerpo!

Intentarlo no cuesta nada. Atrévase a conservar en óptimas condiciones su salud.

