

Los “músculos” de la irresponsabilidad

La inyección de aceites comestibles en músculos ha devenido práctica lamentable en diversos lugares del país, sobre todo entre adolescentes y jóvenes

SHEYLA DELGADO GUERRA y MISLEYDIS GONZÁLEZ ÁVILA

La belleza física, convertida en desvelo u orgullo para unos y en trivialidad para otros, ha estado signada en el decursar del tiempo por patrones estereotipados. Lograr una imagen agradable con una musculatura “hercúlea” no constituye un problema, sino el cómo. Y es que en la búsqueda de esa supuesta perfección hay quienes deciden incrementar el volumen muscular, no con ejercicios, sino empleando numerosas sustancias, desde la conocida silicona hasta aceites.

Por ejemplo, en diferentes naciones, se ha hecho muy popular el uso del Synthol, un producto compuesto por ácido graso, lidocaína y alcohol benzóico, empleado mayormente por deportistas para darle brillo a la piel antes de las competencias. Lo riesgoso está en que muchos físico-culturistas se lo administran directamente en el músculo, sin tener en cuenta que solo el 30 % del lípido es “deshecho” por el organismo humano, mientras que el restante 70 % puede tardar hasta cinco años en ser eliminado.

La relación entre el Synthol y los aceites comestibles (de soja, girasol, oliva, maní) está no solo en su composición grasa, sino en su efecto, al producir una inflamación que no debe confundirse con aumento de la masa muscular. El empleo de los “aceites mágicos” para ganar en volumen —si bien no es algo nuevo— ha experimentado en Cuba un crecimiento durante los últimos meses, siendo los llamados aceites comestibles los más usados. Téngase en cuenta que un frasco de 100 mililitros de Synthol cuesta entre 200 y 300 dólares en el mercado internacional.

¿En qué se basa esta peculiar técnica? ¿Qué incidencias tiene para la salud humana? En busca de explicaciones, conversamos con algunos especialistas. Según coincidieron, el procedimiento consiste en aplicar con una jeringuilla contentiva de aceite una inyección en aquella área del cuerpo en la que se desee aumentar su volumen.

Un joven tunero de 16 años, Adrián, comenta su experiencia: “Algunos muchachos se estaban inyectando y decidí seguir sus pasos. Cuando empecé a sentir dolor y aprecié la hinchazón del codo, se lo conté a mi mamá y acudimos al médico. Primeramente me mandaron antibióticos y no resolví, por lo que me operaron. Han transcurrido seis meses y aún no termina la pesadilla: ya me han llevado cuatro veces al salón”.

A uno de los casos pioneros en el país, ocurrido en Matanzas, casi le cuesta la vida, cuando, jeringuilla en



Paciente de 16 años, intervenido quirúrgicamente con anterioridad por inyectarse aceite en su brazo derecho, que debió ser operado nuevamente. FOTO: MISLEYDIS GONZÁLEZ

mano, buscó un músculo y encontró una vena...

RIESGOS: LA CARA OCULTA DE LA “BELLEZA”

Especialistas del Ministerio de Salud Pública explicaron que las consecuencias de esta práctica pueden ser nefastas: infecciones, intervenciones quirúrgicas... Y eso sin contar que el intercambio de jeringuillas abre el “circuito” a enfermedades transmisibles por esta vía como el VIH/Sida, las hepatitis B y C, entre otras. Una simple inyección, por mal manejo o como resultado de la reacción a la sustancia introducida, puede incluso conducir a la muerte.

“Por desconocimiento de la anatomía, al inyectar la sustancia pueden comprimir un nervio, una vena o una arteria y causar serias complicaciones de estas estructuras. Además, el músculo afectado que haya que extirpar no vuelve a regenerarse y las secuelas son inevitables”, explica el doctor Fernando Reyes Bauza, especialista de primer grado en Ortopedia y Traumatología.

Las reacciones más frecuentes son náuseas, dolores en las partes inyectadas, calambres, inflamaciones, aunque haya pacientes que demoren meses en mostrar las primeras señales de alarma.

Para los que prefieren exhibir músculos bien definidos, la solución no está en añadir producto alguno al organismo, que a la postre puede desencadenar secuelas infortunadas. La práctica sana de deportes junto con la realización sistemática y dosificada de ejercicios físicos... he ahí una fórmula infalible para “inyectarnos” vitalidad, más allá de la quimera fútil de la “perfección” física.

Kumi festejó sus 80

HÉCTOR ARTURO

Cuando el 24 de abril de 1961 el doctor Rafael Santiago Zerquera Palacios bajó de la balsa que lo trasladó a través del inmenso lago Tanganika, desde Tanzania hacia el Congo, no pensó en la frase martiana de que Patria es Humanidad, pero le hacía honores sin saberlo.

Apenas conoció, recién graduado de Medicina, que lo habían convocado para integrarse como médico en la guerrilla que dirigiría el Comandante Ernesto Che Guevara en el Congo, y de forma absolutamente voluntaria, dijo que con Fidel y con el Che iba para donde fuera necesaria su presencia.

“No era ni militar ni militante del Partido, pero el Che había pedido un médico joven y negro, y tuve el honor de ser seleccionado. Desde el primer momento, el Che ordenó que nadie me presionara, pero no hizo falta, porque de inmediato respondí que sí, que ese médico negro que él necesitaba era yo.”

Zerquera le contó a un grupo de pioneras de la escuela Eloy Alfaro, a sus familiares, amigos, vecinos y compañeros de lucha, cómo fue aquella gesta en apoyo al pueblo del querido dirigente africano Patricio Lumumba, vilmente asesinado un tiempo antes.

Lo escuchaban Aida, Susana, María Elena, Betty, Octavio Simanca, Rolando, Frank, Sergito y su esposa Denia.

Las alumnas Ana Claudia y Jennifer querían saber cómo conoció al Che Guevara y cómo era este argentino-cubano universal.

Zerquera les contó, les pidió que trataran



de ser como él, aunque pareciera imposible, sobre todo en tres aspectos de la vida: la sinceridad, los principios y la lealtad.

Entonces fuimos todos a la mesa donde este médico ya jubilado apagó la velita de su cumpleaños 80, rodeado de los suyos, y de mucho cariño.

Se emocionó cuando leyó en el cake: FELICIDADES KUMI 80, y cuando escuchó al improvisado coro entonando la melodía típica en estas ocasiones.

Kumi fue el nombre que le puso el Che, que significa diez en suahili, dialecto que se habla en el Congo.

Lo felicitaron sus compañeros de armas Jorge Risquet Valdés y Víctor Dreke Cruz, y al despedimos, el doctor Rafael Santiago Zerquera Palacios, el Kumi de la guerrilla del Che en el Congo, dijo que este Primero de Mayo del 2012 había sido su mejor cumpleaños, mientras todos le deseamos que festejara muchos más y le dimos las gracias por haber nacido en Cuba, esta tierra que pare héroes al doblar de cada esquina.

Secretos en la expansión de la vida

En la actualidad viven en Cuba 1 551 centenarios

José A. de la Osa

Por octavo año consecutivo la Asociación Médica del Caribe y el Club de los 120 Años reunieron ayer en el Hotel Nacional, en su Seminario Internacional Longevidad Activa y Satisfactoria, a un grupo de centenarios para un intercambio con los delegados al evento, bajo la conducción de la doctora Mirta de los Ángeles García Gort.

El estudio de Centenarios Cubanos fue realizado en el periodo comprendido entre los años 2004-2008, partiendo del criterio de que las personas que han vivido 100 años y más constituyen, dentro de la población general, un grupo que ha logrado vencer obstáculos ambientales y de salud, que les ha permitido alcanzar los mayores límites de vida actuales.

Son un modelo de envejecimiento exitoso, opinan los especialistas, y aportan por ello datos de valor científico en el campo de la genética y los estilos de vida para lograr una longevidad satisfactoria.

La investigación abarcó las características sociodemográficas (sexo, raza, educación, lugar de residencia), salud, funcionamiento físico y cognitivo (mental) y características psicológicas y sociales de 1 488 centenarios.

Datos recientes indican que en Cuba viven en la actualidad 1 551 hombres y



Graciela Concepción Caña Pérez-Puelles, quien cumple en diciembre 102 años, dijo que siempre ha sido muy activa y aún lava, plancha y cocina. FOTO: JUVENAL BALÁN

mujeres mayores de 100 años.

Durante el encuentro con los centenarios la psicogeriatra Josefa González Picos, del Centro de Investigaciones de Longevidad, Envejecimiento y Salud, puso de relieve cómo la práctica de ejercicios sistemáticos desempeña un papel de importancia en la longevidad.

Los que practicaron actividad física, dijo, tienen mejor memoria y estado de ánimo, y presentan menos dificultades para caminar, “por lo que puede ser considerada como un factor predictor de una longevidad activa y satisfactoria”, acotó la especialista.

En una conferencia magistral dictada por el científico cubano Rodrigo Álvarez Cambras, subrayó también que los ejercicios físicos “frenan el avance inexorable de los años”, y los calificó como “lo más parecido a una panacea (medicamento de eficacia) con que cuenta esa medicina para todos”.

Mientras, los especialistas continúan debatiendo los secretos existentes en la expansión de la vida. Concluida la primera década de este siglo XXI, los criterios apuntan a que la prolongación de la longevidad se relaciona con una mayor capacidad metabólica y de respuesta a las tensiones. La genética regula el envejecimiento biológico en alrededor de un 35 %, y los factores ambientales representan el 65 %.