

consulta médica



Fotoeducación

JOSÉ A. DE LA OSA

La jefa del Servicio de Dermatología del Hospital Pediátrico de Centro Habana, doctora Pilar Acuña Aguilarte, miembro del Grupo Nacional de Puericultura del Ministerio de Salud Pública, dirige el proyecto Fotoeducación que tiene como objetivo fundamental la elevación del saber en salud sobre los efectos beneficiosos y perjudiciales de las radiaciones solares sobre el organismo humano.

La experta en el tema dice que el sol puede ser amigo de nuestra salud si lo disfrutamos con responsabilidad y aprovechamos al máximo todos los beneficios que nos ofrece, pero si realizamos exposiciones no controladas a las radiaciones solares, si no utilizamos las medidas de fotoprotección, entonces sufriremos sus efectos negativos y afectaremos nuestra salud.

—¿Podría enumerar cuáles son sus beneficios y también los perjuicios que puede originar?

—La acción beneficiosa del sol incluye la modulación de reacciones enzimáticas, activación de mecanismos antiinflamatorios, destrucción de agentes patógenos, acción regenerativa y síntesis de vitamina D, contribuyendo al crecimiento y desarrollo. Entre los perjuicios podemos mencionar alteraciones de los mecanismos de defensa del organismo, daño ocular, trastornos pigmentarios, envejecimiento prematuro, daño actínico crónico y su máxima expresión: el cáncer de piel.

—¿Sus efectos sobre la piel son acumulativos?

—Sí, la piel tiene memoria y el efecto del sol sobre ella es acumulativo. La mayor parte de la exposición a la radiación solar a lo largo de la vida habrá ocurrido antes de los 18 años de edad. La exposición no protegida a las radiaciones ultravioletas y las quemaduras solares durante la infancia constituyen factores de riesgo para el desarrollo del cáncer de piel en la etapa adulta.

—¿Todas las personas presentan similar susceptibilidad?

—No, la susceptibilidad depende del fototipo cutáneo que se clasifica del I al VI, según la sensibilidad al sol. El fototipo I incluye a personas de piel muy blanca, pecosas, pelirrojos o rubios, ojos claros; el II piel blanca, pelo y ojos claros; el III piel blanca, pelo y ojos oscuros; el IV piel morena clara; el V piel morena oscura, y el VI piel negra. Los fototipos bajos (I y II) son más susceptibles al daño solar, que va disminuyendo según se eleva el número del fototipo.

—¿Cuáles son los horarios ideales para tomar el sol?

—Se recomienda antes de las 10:00 a.m. o después de las 4:00 p.m., y el tiempo máximo de exposición recomendable varía según el fototipo cutáneo y la edad. Cuando se produce enrojecimiento de la piel como consecuencia de esta exposición, ya se ha sufrido una sobredosis de radiaciones solares.



Doctora Pilar Acuña Aguilarte.

FOTO: YAIMÍ RAVELO

—¿Qué criterios se plantean en cuanto al uso de los bronceadores?

—Existen fuertes evidencias científicas que demuestran que el empleo de bronceadores tiene un efecto negativo sobre la piel al incrementar la recepción de las radiaciones solares.

—¿Todos debemos protegernos con productos antisolares?

—Sí, según la intensidad de las radiaciones solares a la que nos exponamos. Los fototipos bajos (I y II) requieren de mayores cuidados. El fotoprotector debe aplicarse de forma pareja sobre la piel seca, media hora antes de la exposición, renovándolo cada dos horas y después de cada baño.

—¿Cómo proteger nuestros ojos?

—Es muy importante protegerlos mediante el empleo de gafas de sol que cubran adecuadamente sus laterales. Los ojos pueden sufrir daño agudo, como por ejemplo la fotoconjuntivitis, que es reversible, y catarata, primera causa de ceguera en el mundo en edades adultas.

—¿Hay remedios caseros que nos ayuden a aliviar el ardor de la piel luego de una prolongada exposición al sol?

—Resulta beneficioso el uso de fomentos frescos de manzanilla o compresas preparadas con un litro de agua, añadiendo una cucharada sopera de vinagre. Pero subrayamos que cuando existe ardor, ya se ha producido una quemadura solar, y su principal remedio es la prevención.

—¿El sol quema con la misma intensidad en cualquier lugar?

—Quema con mayor intensidad en la playa porque la arena y el agua de mar son superficies que reflejan los rayos solares, lo que incrementa el índice de radiaciones que llega a la piel.

—¿Qué manifestaciones en la piel nos deben dar una voz de atención para consultar al médico?

—Suelen ser variadas. Si durante el autoexamen de piel la persona detecta alguna lesión como una llaga que no cicatriza, un crecimiento escamoso o costra que no cura, un lunar que se modifica rápidamente, sangra u origina picazón, debe acudir al médico.

—¿Qué hábitos considera debemos cultivar desde la infancia que favorezcan el cuidado de la piel?

—El uso de gorras, sombreros, viseras, gafas de sol, fotoprotectores y el empleo de prendas de vestir que cubran la mayor superficie de la piel posible.

Reducen vertimiento de residuales hacia bahía cienfueguera

Julio Martínez Molina

CIENFUEGOS.— La puesta en funcionamiento de una moderna planta de tratamiento de residuales posibilita que desde hace siete días el Club Cienfuegos de Palmares, amplía instalación turístico-recreativa costera, no contamine las aguas de la Bahía de Jagua.

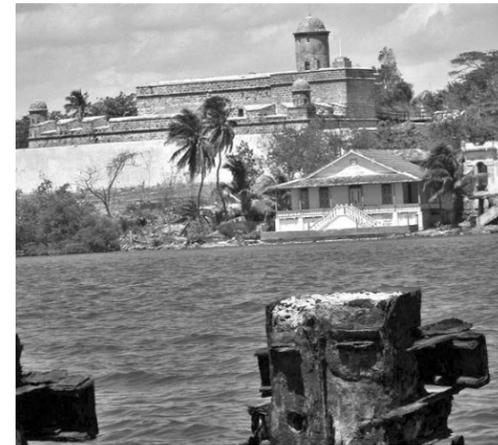
El director de la Unidad Básica de Recreación y Naturaleza de Palmares, Miguel Alfonso Santana, indicó a la prensa que cambios de tuberías y redes pluviales permiten acopiar los desechos sólidos, transformarlos en líquidos tratados y utilizarlos en la jardinería de la instalación.

Esta era una de las últimas entidades colindantes con las aguas de esta bella bahía de bolsa en activar tal sistema de preservación medioambiental, se conoció durante el acto de inauguración conjunto ayer domingo de una piscina y la planta, presidido por el miembro del Comité Central del Partido y primera secretaria en la provincia, Lidia Esther Brunet Nodarse.

La arrancada de la planta de residuales le granjeó al Club Cienfuegos el aval de

implantación de sistemas de gestión de calidad de organizaciones en el perfeccionamiento empresarial NC ISO 9001, del Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente.

La inversión conjunta de alberca y planta ascendió al millón de pesos, en moneda total.



La Bahía de Jagua recibe menos contaminación.

FOTO: EFRÁIN CEDEÑO

La mujer, la familia y los oficios

RAQUEL MARRERO YANES

Acogedor e instructivo resulta ver muchachas de diversas edades, elegantes y risueñas que permanecen atentas, y a la vez, ansiosas por apropiarse de la sabiduría de Sergio Álvarez.

Mientras algunas demuestran su destreza; otras prestan sus cabellos o manos de modelo. Todas se sienten satisfechas de las enseñanzas y hasta trucos que, en poco tiempo, aprenden del "profe", como cariñosamente lo llaman.

"Aunque la peluquería es un oficio milenario, nunca pierde su encanto. Cada día se aprende algo nuevo porque tenemos el reto de estar a tono con los tiempos y la moda", asegura este profesor de Peluquería Integral de la Casa de Orientación para la Mujer y la Familia (COMF), del municipio de Plaza de la Revolución.

El profesor Álvarez, fundador de esta idea en la primera COMF hace más de 20 años, explica a Granma que la duración de los cursos oscila de tres a nueve meses, con frecuencias de una a tres veces por semanas, e incluye conocimientos de barbería, peluquería, maquillaje, manicura, corte y peinado.

El costo mensual es de 25 pesos en moneda nacional y como requisito es preciso tener noveno grado y más de 17 años, además del interés por aprender el oficio.

Los títulos y diplomas que se otorgan certifican la preparación recibida y resultan válidos para ocupar plazas afines a lo estudiado, así lo confirman quienes aprovechan los beneficios de la Casa.

ARTESANAS DE LA BELLEZA

La joven Yaima de la Paz Carmenate confiesa que ha aprendido a identificar los músculos de la cara, los cabellos

según su textura, el tratamiento para cada uno, lavar la cabeza, las técnicas del maquillaje y las labores de manicura, unido al arte de pelar y peinar tanto a mujeres como a hombres.

Asimismo, Yuneiky Ferry Pérez afirma que le gusta todo cuanto aprende, pero su preferencia es el maquillaje. Mientras Enaidis Urgiles, considera que nunca es tarde para saber.

No hay dudas de que esta Casa de Referencia Nacional goza de la preferencia de quienes desean prepararse para la vida. Así lo corroboran Xiomara Zoila Rodríguez y Susana Quesada, dos de las 22 compañeras que acudieron a matricular al enterarse del curso de Peluquería con carácter práctico, que se imparte en el verano.

"El tiempo que invertimos en aprender algo útil, será recompensado. No solo para trabajar como cuentapropista, sino también para conocer algo más", coinciden estas muchachas que desde niñas sueñan, además, de manipular tijeras, peines y cepillos, con manejar y dominar un idioma.

Como ellas, son muchas las que acuden en busca de esas habilidades que se aprenden en los cursos que brindan las COMF —creadas en 1990, por idea de Vilma Espín.



El profesor Sergio orienta a las alumnas durante las clases de peluquería. FOTO: ISMAEL BATISTA