

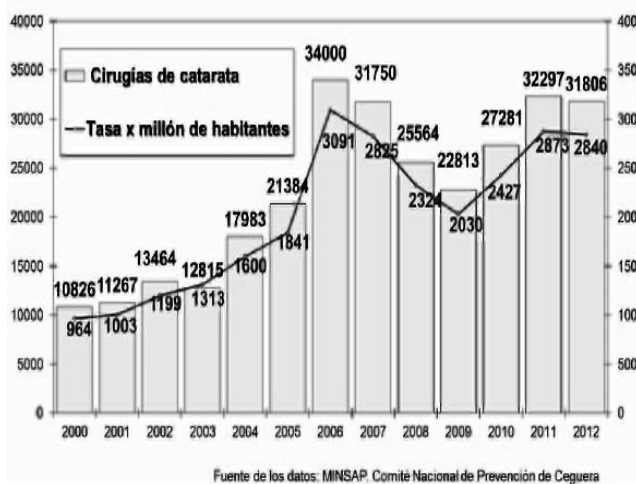


salud, humanista, altruista y solidario, dar un paso importante en esta cooperación y subir un escalón más alto: la creación de centros oftalmológicos en países de nuestra América, en dependencia de la incidencia y prevalencia de las enfermedades oculares, fundamentalmente la catarata, lo que fue acogido con gran beneplácito por las autoridades y el pueblo de esos países.

Este programa de cooperación se desarrolla en la actualidad en 15 países con 69 centros oftalmológicos, en los que se brinda atención a los más humildes y vulnerables de la sociedad. También se realiza la transferencia de tecnología, con formación y capacitación de recursos humanos, que contribuyen a las transformaciones sociales y a la calidad de vida de la población. En esos centros también se ofrecen servicios no quirúrgicos de diversos trastornos oculares.

Analistas y participantes de este programa consideran que nunca antes se desplegó un ejército tan

CIRUGÍA DE CATARATA CUBA 2000-2012



SABER MÁS

- La persona que presenta catarata en una etapa avanzada, por una nubosidad o una zona opaca localizada sobre el cristalino, en general describe su visión con estas palabras: “Es como si se estuviera tratando de ver a través de una cascada”.

- La atención a la ceguera prevenible o tratable en Cuba se desarrolla mediante un programa que incluye el tratamiento de catarata, glaucoma, retinopatía diabética, afecciones corneales y retinopatía de la prematuridad. Con la Operación Milagro una cifra importante de pacientes en nuestro país han sido beneficiados con este programa, y en los últimos años ha aumentado significativamente el número de pacientes operados de catarata, los tratados con retinopatía diabética y los trasplantes corneales.

- La prevalencia de ceguera en edades pediátricas es hasta diez veces menor que en el adulto. Las principales causas, determinadas en estudios realizados en escuelas para ambliopes y débiles visuales, son la catarata congénita con una incidencia de cien casos nuevos anualmente, la retinopatía de la prematuridad y los defectos refractivos.

- La principal causa de ceguera a nivel mundial es la catarata, que es reversible. La segunda causa corresponde al glaucoma. La ceguera ocasionada por esta enfermedad es irreversible al igual que la causada por degeneración macular.

- Se estima que diez oftalmólogos por cada millón de habitantes, operando cada uno seis cataratas a la semana, sean suficientes para cubrir las 3 000 cirugías por millón de habitantes requeridas para erradicar la ceguera por esta enfermedad.

grande para combatir un problema de salud tan invalidante como la catarata. Durante estos años unos 2 000 oftalmólogos y técnicos cubanos, en largas jornadas laborales, con no pocos sacrificios personales y abnegación, alejados de sus familiares y amigos, vienen dejando en la América nuestra, como legado, una huella imborrable de humanismo y solidaridad.

Un nocio se lo dan a cualquier fumador

ALFONSO NACIANCENO

USTED, QUE QUIZÁS fuma desde su temprana juventud, ¿cuántas veces ha prometido batallar contra esa adicción e incorporarse a la práctica regular de ejercicios físicos? Tal vez defienda aquello de que encender un cigarro relaja el cuerpo y espanta el estrés, porque, por sus múltiples ocupaciones, “no tiene tiempo” para correr aunque sea unos minutos al día.

Un cafecito al despertar y unas bocanadas asomado a la ventana, ya es costumbre. Sería traicionarse a sí mismo abandonar ese ritual que desde años lo acompaña cual motor de arranque para iniciar las tareas cotidianas. Posiblemente al mediodía —escondido en un rincón de la oficina o en el baño del taller— tampoco controle los deseos de prender uno para humear el ambiente, total... “con eso no le hago daño a nadie”, pues un cigarrillo se quema al instante, en tanto los compañeros de trabajo le parecerán unos extremistas porque no quieren absorber sus exhalaciones.

Para dejar de vivir atado a ese vicio no se precisa de una fecha exacta en el calendario, aunque usted podría comenzar hoy 31 de mayo, Día Mundial sin Fumar. Para voltear la pelea a favor de la salud (del cuerpo y del bolsillo), lo importante es anclar en la mente el propósito de esquivar el deseo de llevarse a la boca la próxima breva y enderezar por el camino de evitar los tantos males asociados a esta adicción, cuyas estadísticas fatales son conocidas y no repetiré, mejor prefiero ilustrarlas así:

Quince años llevaba un periodista, asmático, compartiendo labores con sus compañeros en una redacción cerrada

FINALMENTE... ¡Él te mata!



donde, si alguien le daba un click a la fosforera, al rato la atmósfera se tomaba densa, como si estuvieran en medio de la bruma, esa vista sobre el mar en el invierno.

El más perjudicado entre los perjudicados, sintió que cada vez se le incrementaba la falta de aire cuando pretendía subir una escalera o realizar algún otro esfuerzo físico. Alarmado, asistió al servicio de Cardiología, presumiendo que había ingresado en el club de los pacientes del corazón.

Después de exhaustivos exámenes, el doctor le informó que no halló problemas; sin embargo, le recomendó visitar una consulta para el tratamiento de los asmáticos, donde

encontró la respuesta. Cuál no sería su sorpresa cuando el galeno que lo atendió, tras una prueba funcional respiratoria y otros exámenes, le dijo: “Amigo, usted es un fumador empedernido”. Aquello le sonó desmesurado, pues él nunca en su vida fue consumidor, pero sí un fumador pasivo respirando durante años los desperdicios exhalados por otros.

Experiencias como la anterior, existen por millares. Cualquiera de nuestros lectores tendría las suyas. Pero, hoy, aunque en diversos lugares públicos se fijan áreas específicas para entregarse al cigarro, siempre surgen los violadores de tan imprescindible norma de convivencia. Lo mismo dicen “¡dame candela!” dentro de un ómnibus, en un local cerrado, que en un viaje transoceánico, al punto de que las aerolíneas, antes de alzar el vuelo, advierten de la posibilidad de multar a los infractores si se esconden en los baños de la nave para saciar el vicio.

¿Por qué obligar a una persona a respirar ese humo? Acaso es menester contaminar el aire fuera de esos sitios autorizados o “corredores de la muerte”, sarcasmo en boca de algunos de los concurrentes a ellos para darle rienda suelta a ese impulso pocas veces refrenable.

El tabaquismo, los padecimientos cardiovasculares, el cáncer, la obesidad y el sedentarismo son términos muy escuchados en el mundo. Consejos para llevar una vida más sana —alejada de las amenazas que estén a la mano evitar— no han faltado.

Casi siempre pensamos que ninguno de esos males tocará a nuestras puertas, e incurrimos en una peligrosa subestimación del rival, riesgo de excesiva confianza similar a la experimentada por aquel boxeador que sube al entarimado menospreciando al contrario, y sufre un nocio fulminante.