

DE VACACIONES EN VERANO

Efectos del Sol se guardan en la memoria de la piel

José A. de la Osa

La piel tiene memoria y el efecto del Sol sobre ella es acumulativo, afirma la doctora Pilar María Acuña Aguilarte, especialista en Medicina General Integral y Dermatología y señala que 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 profesora Acuña, 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.

El incremento mundial del cáncer de piel y otras afecciones relacionadas con las radiaciones ultravioletas (UV) ha sido reconocido por los expertos de la Organización Mundial de la Salud, quienes han hecho un llamado a trazar estrategias de prevención, y entre las recomendaciones hacen énfasis para que no se exponga a las radiaciones UV, de forma directa, a los niños menores de un año.

Por su parte la Academia Americana de Pediatría establece, en su política ante las radiaciones UV, que los niños menores de 6 meses no deben recibir radiaciones solares directas.

En cuanto al melanoma, la forma más temible de cáncer cutáneo, se ha comprobado un aumento del riesgo en personas que durante la infancia han tenido una exposición elevada.



FOTO: OTMARO RODRÍGUEZ DÍAZ

En Cuba hay evidencias de un incremento progresivo del cáncer de piel en todas las edades, que ocupa en la actualidad el segundo lugar en incidencia por localizaciones.

Llamativamente, subraya la especialista, esta situación también se reporta en la población de 15 a 19 años de edad, donde igualmente ocupa el segundo lugar. Además, existe un incremento en los reportes sobre daño actínico crónico (también conocido como fotodaño) desde la edad pediátrica, condición

predisponente al cáncer de piel.

No resulta ocioso consignar que la susceptibilidad de cada persona está en dependencia de su 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 sus-

ceptibles al daño solar, que va disminuyendo según se eleva el número del fototipo.

Para tomar el Sol se recomiendan, como "horarios ideales" antes de las 10:00 a.m. o después de las 4:00 p.m., y el tiempo máximo de exposición aconsejable variará 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.

Por ello es esencial dirigir la educación en las medidas de fotoprotección a toda la familia. Recordar a niños y adolescentes cuando caminen en espacios abiertos que busquen áreas protegidas del Sol, como la sombra de árboles y edificaciones; el uso de prendas de vestir para actividades al aire libre que cubran la mayor superficie de la piel posible y que no presenten espacios entre las fibras que permitan el paso libre de las radiaciones.

También es recomendable el uso de gorras, viseras y sombreros de alas anchas para una protección adecuada; el uso de gafas de sol que cubran adecuadamente los laterales de los ojos, con filtros de protección ocular.

En nuestro país se ha evidenciado que la cobertura nubosa ha decrecido en la mayor parte del territorio nacional y se han incrementado las radiaciones UV en los últimos años.

Una comisión de expertos viene trabajando en la elaboración de un cuerpo de recomendaciones actualizadas, basadas en evidencias científicas, que puedan ser empleadas para la fotoprotección de niños y adolescentes cubanos.

El pez claria pierde mala fama y gana adeptos

Pastor Batista Valdés

LAS TUNAS.—Después de un ingrato debut, en el que varias razones atentaron contra su "imagen pública", el pez claria sigue ganando aceptación aquí entre productores y consumidores.

No por casualidad, directivos y trabajadores de la granja de cultivo ALEVITUN se empeñan en incrementar rendimientos y resultados generales, sobre la base de densidades de siembra a tono con el área y riguroso apego a normas técnicas y procedimientos operacionales propios del cultivo intensivo.

Según explican Elsy Escobar Verdecia, especialista en acuicultura de la Unidad Empresarial de Base PESCATUN, y Juan Velázquez Ricardo, jefe de área de operaciones pesqueras a igual instancia, las dos hectáreas dedicadas al cultivo de esa curiosa especie debieran tributar 80 toneladas, sin embargo hasta diciembre la entidad se propone entregar 110, volumen que significa 31 toneladas por encima de lo producido el año pasado.

"La práctica nos demostró que la solución no podía estar en sembrar altas densidades, sino proporciones en correspondencia con el área —admite Rosaine Núñez Rivas, técnica de ceba. Y la confirmación está en el incremento que hoy registran los pesos promedio, como expresión de un desarrollo que permite obtener animales de talla comercial en seis meses, e incluso antes, bajo el mencionado régimen de cultivo intensivo.

MÁS "PLATA" Y MEJOR PLATO

Pero la gradual simpatía hacia el claria no solo se manifiesta entre quienes cuidan con celo y pasión las larvas traídas desde Camagüey, las siembran, alimentan, cubren y protegen con redes en desuso contra la embestida de aves depredadoras, para finalmente lograr una conversión rápida y eficiente que se traduzca en volúmenes de carne y ayude a enfrentar necesidades alimentarias de la población.

Poco a poco pierde fuerza aquel rechazo que inicialmente hicieron muchos ciudadanos: unos por desconocimiento o falta



El pez claria.

de información y otros dejados llevar quizás por la infeliz denominación de "pez gato", impresionados por la apariencia externa del animal o por leyendas y comentarios en torno a sus "extraños" hábitos alimentarios, sin desconocer la forma poco sugerente de presentación que caracterizó al producto en los primeros tiempos.

"Hoy, reitera Juan Velázquez, los filetes de claria tienen no solo una mejor presencia, sino también creciente aceptación en la red de pescaderías con que cuenta la provincia, en las ferias que organiza el territorio e incluso entre visitantes de otras naciones que reciben servicio en restaurantes y hoteles del país."

Por ello, la joven Zulema Arévalo Alonso, directora de la granja, y los 15 trabajadores que intervienen directamente en el proceso tecnológico, idean alternativas para mejorar las condiciones de alimentación de esos animales, sobre la base de un aprovechamiento más óptimo e inteligente de los subproductos de la propia industria, del sector pesquero en general y de empresas como la cámica, al tiempo que se proponen disminuir los costos y continuar elevando los resultados productivos.



Se incrementan rendimientos y resultados generales, sobre la base de densidades de siembra. FOTO DEL AUTOR

Entre especialistas y trabajadores parece haber consenso en torno a la no conveniencia de realizar crías extensivas, teniendo en cuenta la alteración que provocó ese pez en el equilibrio ecológico de presas y embalses: fenómeno que se ha empezado a contrarrestar o revertir en la provincia, a partir de acciones de pesquería y de control a favor de la supervivencia y normal desarrollo de todas las especies.

La mala fama, en fin, con que a inicios del actual milenio llegó desde Tailandia ese inquieto habitante del reino acuático, pierde intensidad, al tiempo que su carne gana adeptos entre quienes la consumen en filetes, en picadillo condimentado o en otras variantes no menos nutritivas.