

A LAS PUERTAS DEL SIMPOSIO DE MUERTE SÚBITA CARDIOVASCULAR

Aterosclerosis en agenda científica

José A. de la Osa

La aterosclerosis es una enfermedad severa que comienza con el origen de la vida, progresa de manera silenciosa pero constante, día a día, hay que pensar en ella desde las edades más tempranas, y se puede hacer mucho para evitar y combatir sus daños, indicó a **Granma** el Doctor en Ciencias José Emilio Fernández-Britto, director del Centro de Investigaciones y Referencias de Aterosclerosis de La Habana.

Reconoció que es una enfermedad “muy compleja”, de origen metabólico, que se caracteriza porque la sangre se intoxica de productos dañinos, y afecta las paredes de las arterias que llevan el flujo sanguíneo a los órganos. Estos productos dañinos, dijo, unos vienen de fuera como el humo del tabaco y otros se fabrican por el propio organismo.

La aterosclerosis es la primera causa de muerte e ingresos hospitalarios, invalidez, discapacidad y de pérdida de la calidad de vida en todos aquellos países donde las infecciones no ocupan estos lugares, como es el caso de Cuba, afirmó el científico.

Citó entre los principales factores que contribuyen a su aparición y desarrollo los genéticos, como la herencia de padres que transmiten su enfermedad; biológicos, aumento de la presión arterial, exceso de azúcar en la sangre, fumadores activos y pasivos, trastornos de las grasas, mala nutrición en exceso y en defecto, sedentarismo y alcoholismo.

También los sociales: vivienda, educación, centro de trabajo, familiares, vecinos y otros, y culturales, el modo y el estilo de vida de cada persona, de su familia, del ambiente donde vive y donde trabaja y las costumbres de su propia educación.

Entre los signos y síntomas de alerta de esta enfermedad

destacó el sobrepeso y la obesidad, tener síntomas asociados a la hipertensión arterial, como dolor de cabeza, ver estrellitas al mover la cabeza, decaimiento, aumento considerable de los deseos de orinar y tener mucha sed constantemente.

Y subrayó: “Si los exámenes de sangre señalan alteraciones de los lípidos (colesterol), si somos fumadores o permitimos que fumen a nuestro alrededor, una visita anual al médico de familia garantizaría encontrar señales importantes de aterosclerosis que pueden y deben ser tratadas de inmediato”.

El profesor Fernández-Britto valoró la muerte súbita como “un episodio sorprendente e inesperado”, que tiene varios orígenes pero sin duda las lesiones de las arterias que llevan la sangre al corazón y al cerebro, producto del metabolismo intoxicado (aterosclerosis), es su causa más frecuente, y el padecer de varios factores de riesgo de aterosclerosis a la vez contribuye a la muerte súbita cardíaca y cerebral.

Vísperas del Primer Simposio Cubano de Muerte Súbita Cardiovascular, que se celebrará del 7 al 9 de noviembre próximo en el Palacio de las Convenciones, el experto planteó que, en el tema que nos ocupa, es posible hablar de prevención con medidas bien sencillas y al alcance de todos: no fumar ni permitir que se fume a nuestro lado; hacer por lo menos 30 minutos de ejercicios diarios, sobre todo caminar de manera continuada y aumentando la distancia en ese tiempo.

Asimismo comer bajo de sal y con poca azúcar y, también, vegetales y frutas dentro de las posibilidades de cada hogar; evitar lo más posible las grasas saturadas en las comidas y nunca refreír la grasa ya cocinada. Y muy importante: tener el control del peso corporal y de la tensión arterial y, de acuerdo con la edad, acudir al médico de familia ante cualquier síntoma.

Alertan sobre deterioro de calidad de las aguas

Yicel López Diversent

La actividad del hombre causa un deterioro progresivo de la calidad de las aguas superficiales y subterráneas, expresó el doctor Juan Reinerio Facundo en el VII Taller de uso y cuidado del agua, celebrado en la capital.

En el evento, organizado por la Sociedad Económica de Amigos del País y la de Arquitectos e Ingenieros Cubanos, el experto informó a la prensa que uno de los principales problemas ambientales es el aumento del contenido de cloruro de sodio del agua en los acuíferos costeros, debido a la intrusión marina.

Señaló que esto trae como consecuencia la disminución de los rendimientos agrícolas, salinidad de los suelos y acrecentamiento de enfermedades cardíacas de la población que consume el vital líquido.

Precisó que este efecto de tipo natural se ha incrementado por la sobreexplotación de los manantiales costeros, lo que provoca mayor impacto en el futuro como consecuencia del cambio climático, ya que se produce un aumento del nivel del mar y mayores penetraciones en esos territorios.

El doctor Facundo refirió que el progreso de los contaminantes en la plataforma costera, procedentes del territorio insular, estimula la migración de sus especies, así como también la disminución de la productividad pesquera y de mariscos.

Añadió, además, que los métodos disponibles, la periodicidad del muestreo, no son eficientes debido a los limitados recursos con que cuentan los países del Tercer Mundo. .

Resaltó que aunque Cuba tiene una Red de observación de la Calidad del Agua (REDCAL), el monitoreo no se hace con la frecuencia requerida. **(AIN)**

EN GUANTÁNAMO

Alistan medios ferroviarios para la zafra

Jorge Luis Merencio Cautín

GUANTÁNAMO.—Los trabajadores ferroviarios, pertenecientes a la Unidad Empresarial de Base (UEB) Talleres Guantánamo, han reparado hasta el momento 79 carros jaulas, de los 87 comprometidos para utilizarse en la venidera zafra azucarera.

Tomás Mena Rivera, director del colectivo, consideró que no obstante el avance alcanzado el esfuerzo se multiplica para alistar en tiempo, y con calidad, todos los medios previstos, que incluyen además dos locomotoras.

La UEB Talleres Guantánamo la integran los emblemáticos talleres Vanguardia Proletaria y Guantánamo Libre, así como el Argeo Martínez, antes perteneciente al Ministerio del Azúcar.

Las dos últimas de esas unidades están encargadas

del arreglo de los carros jaulas, mientras que la primera se enfrasca en el alistamiento de las locomotoras, la primera de las cuales está terminada y se trabaja en la segunda, con el objetivo de concluirla antes del 15 de noviembre, precisó el directivo.

Vanguardia Proletaria asume además la reparación de las locomotoras empleadas en el servicio público y de carga, de los coches motores y la atención técnica a los coches para viajeros.

Los equipos remediados en Guantánamo para la zafra serán destinados al central Argeo Martínez, el cual debe iniciar la molienda a principios de diciembre. Este ingenio, único en activo en la provincia desde hace varios años, en las últimas contiendas ha estado signado por la ineficiencia, lo que le ha impedido cumplir sus compromisos productivos.



Trabajadores de Vanguardia Proletaria alistan la segunda locomotora.
FOTO DEL AUTOR

Comenzará a funcionar Registro Nacional de Diseño

O. Fonticoba Gener

Por primera vez los profesionales del diseño en Cuba serán reunidos en una base común: el Registro Nacional de Diseño, herramienta que los amparará legalmente y certificará sus aptitudes en ese ámbito.

De acuerdo con la jefa de la Oficina Nacional de Diseño (ONDI), Carmen Gómez Pozo, la inscripción comenzará este 12 de noviembre para las personas naturales que ejerzan la actividad de Diseño Industrial o de Comunicación

Visual, con jurisdicción y competencia en Cuba.

Añadió que este proceso resulta de obligatorio cumplimiento para el ejercicio de la especialidad en la Isla, debiendo asentarse los cubanos o extranjeros graduados de esas carreras en el Instituto Superior de Diseño (ISDI), y en el caso de los no graduados o de los no profesionales vinculados al diseño, por única vez podrán inscribirse en el Registro.

Sobre estos últimos señaló que su expediente será trasladado a una Comisión de Evaluación que examinará los documentos

presentados en un plazo que no debe exceder los 30 días hábiles después de su radicación.

Con este Registro se da un paso importante, refirió Gómez Pozo, pues el país tendrá la posibilidad, no solo de crear una estadística sobre los diseñadores y conocer su ubicación, sino de ampliar las nociones sobre el comportamiento de la activad.

Respecto al cronograma de inscripción, el encargado del Registro, Carlos Franco Parellada, dijo que este se extenderá hasta marzo del 2014; previendo a su término el

asiento de 3 500 profesionales aproximadamente.

Los egresados del ISDI, aclaró, podrán inscribirse a partir del 12 de noviembre y hasta el 13 de marzo próximo, y los no egresados, del 2 de diciembre al 13 de febrero del 2014.

Entre los documentos que ambos grupos deberán aportar figuran el título de graduado original y su fotocopia (debidamente certificada en el caso de los no egresados), la plantilla de solicitud de inscripción y datos personales actualizados, dos fotos de carné a color y un sello de timbre por valor de cinco pesos.