



Avances
Médicos
de Cuba

Andar con sus propios pies

Pág. 04

Alerta con el Ébola
Pág. 06

El derecho a cambiar
Pág. 12



Avances Médicos de Cuba

Publicación de Prensa Latina

**Agencia Informativa
Latinoamericana S.A.**
La Habana, Cuba.

Presidente:

Luis Enrique González

Vicepresidenta Editorial:

Maitté Marrero Canda

Director Editorial:

Jorge Petinaud Martínez

Dirección Artística:

Anathais Rodríguez Soto

Editora Jefa:

Heidy González Cabrera

Diseño y maquetación:

Nielet Marysol Ortega M.

http:

//www.prensa-latina.cu

http:

//www.prensa-latina.com.
mx/pubs/avances

Mensaje al lector

Con las siglas de la revista Avances Médicos de Cuba, esta edición se adentra en el sector de la ciencia y sus desafíos para obtener mejores resultados en tiempos donde la tecnología alcanza un elevado nivel.

Este hecho invita a la reflexión acerca de lo mucho que queda por hacer en numerosas esferas de la vida, con la garantía del derecho universal a la salud.

Esos objetivos están presentes en Cuba, con el desarrollo del sistema nacional de salud, universal y gratuito, apoyado por la inteligencia de científicos consagrados a la medicina, la biotecnología, la química farmacéutica y la medicina tradicional.

Muestra del accionar positivo en esos paradigmas son los temas abordados en esta nueva edición.

Agradecemos a profesionales de la medicina, periodistas y colaboradores, la realización de estas páginas que reflejan el acontecer en la defensa de la vida.

Fraternalmente.
Colectivo Avances Médicos

SUMARIO

04

Andar con sus propios pies

06

Alerta con el Ébola

12

El derecho a cambiar

14

INTIMIDADES
Cuestión de tiempo

16

ADICCIONES
Riesgo imperceptible

18

Sutil lenguaje de las manos

20

DEL MUNDO
Correr sin miedos
La importancia del sueño
Peligrosa estadística
Profundizar en el cerebro

22

CONSEJOS MÉDICOS
Para vencer el insomnio
No juegue con su salud
Aliados del organismo
Enemigos en casa

26

MEDICINA ALTERNATIVA
Raíz de jengibre

27

Marcadores tumorales



08

Por la calidad de la vida



10

Huesos como esponjas



24

CURIOSIDADES
El síndrome de Savant

Andar con sus propios pies

Por Sinay Céspedes Moreno

¿Dónde encuentro a los médicos cubanos que salvan pies? es una pregunta cada vez más recurrente entre ecuatorianos, para quienes el Convenio de Atención Integral al Paciente con Pie Diabético ha resultado casi una bendición.

Reducir los índices nacionales de complicaciones y amputaciones en la población que padece Diabetes Mellitus, es uno de los logros en salud pública, por lo que representa para la vida del enfermo.

Esos “casi milagros”, se deben a la labor de cinco equipos de especialistas cubanos, quienes trabajan en las provincias con mayor incidencia de ese mal (Los Ríos, Manabí, Santo Domingo, Esmeraldas y El Oro), que no solo han logrado controlar, sino también prevenir.

Un especialista en cirugía vascular, un licenciado en enfermería, otro en podología, el terapeuta físico, el rehabilitador y el promotor de salud, se unen para llevar felicidad a personas sumidas en dolor y desesperanza, con la prevención, tratamiento, curas y efectivo uso del Heberprot P, medicamento genuinamente cubano basado en el factor de crecimiento humano recombinante.

El trabajo articulado que brindan, no solo incluye las lesiones para evitar amputación, sino también el control del diagnóstico oportuno que previene la complicación, y la educación para la salud, precisó la epidemióloga y coordinadora técnica del convenio por la nación caribeña, Ania Carmenate.

Sus palabras resumen las estadísticas expuestas recientemente por los cinco grupos que, en un balance realizado en esta capital, demostraron la efectividad de sus consultas y del Heberprot P, probado en numerosos países con resultados positivos.





El doctor Jorge Berlanga, creador del Heberprot P es Jefe de proyectos del Centro de Ingeniería Genética y Biotecnología (CIGB).

“La aceptación entre los pacientes también es elevada, pues salvar un miembro que antes de la llegada de los cubanos era generalmente perdido, es algo que agradecen por el resto de sus vidas. Se trataron con el medicamento unas 1 500 lesiones en pacientes afiliados al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS), instancia con la cual se mantiene vigente el Convenio hasta septiembre de 2017, con posibilidades de prorrogar para completar el año y cubrir 2018, dado el interés de las autoridades y los propios beneficiados .

“Con la atención integral se logró disminuir las amputaciones de un 60 a un 2,7 %, un gran impacto para la salud del pueblo ecuatoriano”, concluyó.

El acuerdo de atención integral entre Quito y La Habana se firmó en el 2013 y entró en vigencia en el 2014, a partir del cual los médicos cubanos con profesionalidad y dedicación salvaron a cientos de ecuatorianos para andar con sus propios pies. ●

Heberprot-P® 75 PARA USO EXCLUSIVO EN HOMBRES

75 Liofilizado para inyección intralesional y perilesional

1 Dosis

Cada bulbo contiene:

Factor de Crecimiento Epidérmico humano recombinante	0,075 mg
Sacarosa	15,000 mg
Dextran 40	5,000 mg
Hidrogenofostato de sodio	0,454 mg
Dihidrogenofostato de sodio dihidratado	1,061 mg

Cada ampolleta contiene:
Agua para inyección 5 mL

Heber Biotec Heber Biotec, S.A. La Habana, Cuba

Alerta con el Ébola



Corría el año 2001 cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS), con sede en Ginebra, reportaba la presencia de una epidemia del mortífero Ébola que alcanzaba su cima al aumentar la cifra de muertos en África.

Un equipo internacional de médicos de la OMS colaboró entonces con las autoridades de salud de Gabón y República Democrática del Congo (RDC), para ayudar a contener el brote.

El virus, que obtiene su nombre del río donde fue detectado por primera vez en 1976, es extremadamente contagioso y, según la variante, mortífero en nueve de cada diez casos. Aunque esa infección no ha aparecido en la geografía cubana, el Instituto Pedro Kourí (IPK), al oeste de la capital, profundizó en todas sus características.

La fiebre hemorrágica del Ébola es una de las enfermedades infecciosas más virulentas que se conoce, y letal entre el 50 y 80% de los casos. Es provocada por diferentes formas del virus (filovirus), tras un período de incubación de dos a 21 días.

Junto a la fiebre de Lassa, y una forma grave de dengue conocida por el pueblo cubano, pertenecen al grupo de las fiebres hemorrágicas. Los agentes de estas enfermedades aparecen en África y Asia, pero también en América del Sur y Central. Aunque surge solo en las regiones de selvas pluviales, se desconoce su origen. Al principio, se sospechó de los roedores, portadores del agente de la fiebre de Lassa, pero luego concluyeron que podría proceder de un virus de las plantas, pues no afecta a los murciélagos. Pese a que el contacto, o ingestión de carne de primates, es fuente del contagio en seres humanos, se cree que los monos tampoco son el origen, sino parte de la cadena de transmisión.

Los síntomas suelen caracterizarse por repentino malestar, fiebre, mialgia, cefalalgia y faringitis, seguidos de vómitos, diarreas, erupción maculopapular, crisis renal, hepática, y propensión hemorrágica. Los datos de laboratorio indican ataque de múltiples órganos y sistemas, fundamentalmente, hígado, bazo y riñón, y en menor grado, páncreas, sistema

nervioso central y corazón. No existe tratamiento específico o vacuna.

El diagnóstico es por medio de la prueba de inmunofluorescencia indirecta, ELISA o Western Blot. Los estudios de laboratorio constituyen un peligro extraordinario y deben practicarse, solamente, si el personal cuenta con medios de protección contra la infección.

La transmisión de una persona a otra se produce por contacto directo con sangre, secreciones, órganos y



semen con el virus. Las infecciones nosocomiales, es decir, sepsis adquiridas en los ingresos hospitalarios, son frecuentes.

Los casos de adictos a las drogas que adquirieron la infección por el uso de jeringas y agujas contaminadas murieron. Y la transmisión por relaciones sexuales, a través del semen, reaparece a las siete semanas después del restablecimiento clínico del paciente.

El Ébola no es un peligro para Cuba, pero al igual que el resto del mundo, la vigilancia ambiental sigue su evolución en aras de prevenir cualquier riesgo para nuestro pueblo. **(Haché Gecé) ●**



Por la calidad de la vida

Por Reina Magdariaga Larduet

La adecuada alimentación del ser humano desde su nacimiento es garantía para su normal desarrollo. Cuba no escatima esfuerzos para lograr que las madres suministren esa primera vacuna que debe recibir un bebé: leche materna, exclusiva durante los primeros seis meses de vida.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) valora la lactancia materna como un beneficio para la infancia, las progenitoras y las familias, y deviene, además, gran inversión en la salud pública y, a largo plazo, para los Gobiernos.

En esa primera etapa, ningún otro alimento la supera, pues además de aportar los nutrientes necesarios, contiene compuestos que ejercen efectos biológicos.

En los casos que por determinadas razones a la madre no le sea posible amamantar, se puede acudir a la leche extraída de otros pechos.

Los Bancos de Leche Humana (BLH) tienen sus orígenes en Cuba desde principios del siglo XX.



En la década del 80 se implementaron otros que empleaban leche cruda o directa del seno materno.

En 2006 se construyó el primer BLH de nuevo tipo en La Habana, concluyendo su red en el 2011, como parte de la colaboración de la Unicef, la Agencia Brasileña de Cooperación y el Programa Iberoamericano de Bancos de Leche Humana con el Ministerio de Salud Pública de Cuba.

A partir de ese momento, el país se enfrascó en la preparación constructiva de locales y la adquisición de equipamiento especializado, insumos de laboratorios y mobiliario.

Ya existen ocho instalaciones de ese tipo, y se prevén tres más este año, según informó el doctor

Roberto Álvarez Fumero, jefe del Departamento Materno Infantil del Ministerio de Salud Pública (Minsap), quien dijo:

“Los BLH llegaron para revolucionar la lactancia en la Isla, teniendo en cuenta el nivel de aceptación y sensibilidad que se aprecia, a partir del incremento de las madres donantes y el volumen de leche recolectada.

“A las madres que le sobre su leche deben contactar con el Médico y Enfermera de la familia, para iniciar el procedimiento establecido: confirmar el buen estado de salud general, y, concluidos los análisis correspondientes, podrán ser declaradas ‘donantes’.

“A partir de ese momento, los centros facilitan el frasco para almacenar la leche extraída, la cual podrá refrigerarse hasta siete días”.

Esta iniciativa propició la formación del movimiento llamado "Hermanos de leche", grupo de jóvenes amamantados con el fluido de otras progenitoras, como resultado de la solidaridad.

Hubo un antecedente de BLH en Austria, Viena (1909), después se esparcieron por Boston, Estados Unidos, (1910), Alemania (1919), Buenos Aires, Argentina (1921) y en Río de Janeiro, Brasil (1943).

La creación de los Bancos tomó fuerza en el continente americano hasta el punto que entre los años 1970 y 1980 existían cinco en Brasil y 30 en Estados Unidos.

Sin embargo, en los años de 1980 por múltiples causas como la inserción de la mujer en el mundo laboral, la medicación del embarazo y el parto, y el auge de fórmulas artificiales, la lactancia materna pasó a un segundo plano. Influyó también la epidemia del VIH Sida



que provocó el cierre de muchos bancos por temor al contagio a través de la leche materna. Brasil comprobó que con la pasteurización (tratamiento térmico que calienta la leche durante 30 minutos a 62,5 grados centígrados y la enfría rápidamente a cinco grados centígrados), se desactiva el 100 %

de los patógenos y el 99,99 de la flora microbiana.

A partir de ahí, con la existencia de protocolos de actuación en cuanto a procesamiento y control de leche humana se evita la transmisión del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) /Sida y otras enfermedades. ●



Huesos como esponjas



Por H. Rodríguez Rey

Lo más temible de la osteoporosis es su forma silenciosa de ganar terreno en nuestro cuerpo.

Nada se siente, nada se nota... pero un día, súbitamente, sin mediar incluso un golpe, tan solo con un brusco gesto, el fémur, la cadera, la muñeca, en fin, cualquier hueso, se fractura.

No es secreto para la mujer cubana que es una enfermedad frecuente a partir de la menopausia, cuando los ovarios apenas producen estrógenos, hormona preponderante en el mantenimiento de la densidad ósea. Aunque los hombres

tampoco están exentos de padecerla.

Expertos del Instituto Nacional de Endocrinología de Cuba, explican que la osteoporosis se caracteriza por una reducción de la masa ósea por degeneración de ese tejido. Es un trastorno debilitante y progresivo que incapacita y determina un aumento en el riesgo de fracturas.

Muchas enfermedades endocrinas provocan osteoporosis, entre otras: hiperparatirismo hipopituitarismo, hipogonadismo, hiper-cortisolismo y diabetes mellitus.

Aunque representan un número relativamente pequeño, se demuestra que, en la mayoría de los casos, la fisiopatogenia del trastorno es fundamentalmente endocrinometabólica.

Los médicos aseguran que, desde el punto de vista económico, el costo de la osteoporosis es muy alto, tanto para los Gobiernos, como para quienes la padecen. Por ejemplo: el Centro Nacional de Osteoporosis y Trastornos Óseos Relacionados, de Estados Unidos, reconoció que entre los años 1999 y 2000, el estado invirtió más de 14 billones de dólares anuales, para atender a los afectados por ese trastorno.

El mejor tratamiento de la osteoporosis es la prevención. Pero no se puede obviar la importancia de una ingestión adecuada de calcio, y la práctica del ejercicio físico durante la adolescencia y la juventud para incrementar la masa ósea. Es una forma de evitar la pérdida de hueso, y garantizar menos riesgos de fracturas en años posteriores. No obstante, ese consumo de calcio y de vitaminas durante la madurez también es esencial para la salud ósea. En casos de menopausia precoz (antes de los 45 años), recomiendan estrógenos para prevenir la pérdida posmenopáusica de hueso.

Caminar y hacer ejercicios de extensión de la columna logran estabilizar, o incluso, incrementar

ligeramente la masa ósea, mejorando el balance y la fuerza muscular, lo que contribuye a prevenir caídas y fracturas.

PAPEL DE LA REHABILITACIÓN:

Los programas de rehabilitación para la osteoporosis se dirigen a recuperar la funcionalidad y mejorar la calidad de vida. Centran

su objetivo en aliviar el dolor, evitar fracturas y reducir la pérdida ósea. Incluyen:

- Ejercicios para aumentar la resistencia y mejorar el estado físico.
- Técnicas para el control del dolor.
- Aumento de la ingestión de calcio y de vitamina D, a través de dieta o suplementos (presente en leche y derivados, huevo, pescado, etc.).

- Reducción del consumo de cafeína.
 - Eliminación de bebidas alcohólicas.
 - Educación del paciente y su familia sobre la prevención de caídas.
- La ciencia todavía no ha logrado un medicamento que evite la osteoporosis. Los estudios continúan, pero debemos convivir con la prevención cómo única forma de evitar esta enfermedad. ●



FACTORES DE RIESGO:

- Herencia caucásica (raza blanca) o asiática.
- Constitución delgada, con huesos pequeños.
- Antecedentes de fracturas o alteraciones posturales en familiares de edad avanzada, especialmente del sexo femenino.
- Deficiencia de estrógenos en casos que experimentan menopausia antes de los 45 años, natural o por extirpación quirúrgica de ovarios.
- Medicamentos anticonvulsivos, como el Fenobarbital y la Eparina.
- Deficiencia de estrógenos por amenorrea (ausencia anormal de la menstruación, no relacionada con la menopausia).
- Edad avanzada.
- Dieta baja en calcio.
- Estilo de vida sedentario.
- Hábito de fumar.
- Consumo de bebidas alcohólicas.
- Uso prolongado de medicamentos, incluyendo hormonas y corticoides (para el asma, la artritis y algunos cánceres).



El derecho a cambiar

Faltaba apenas un mes para comenzar el nivel pre-universitario. Durante todo el curso escolar anterior, Daniel no dejó de pensar en esa nueva etapa de su vida. Y no se sintió con valor para enfrentar lo que le esperaba. Sentado frente al espejo, miraba con tristeza sus orejas, que como grandes signos de interrogación a cada lado de su cabeza, lo avergonzaban desde que tomó conciencia de ellas.

Era muy pequeño cuando enfrentó las burlas. Primero, de los amigos del padre; después, de los niños del barrio y al ingresar en la escuela. Recordaba los esfuerzos de su mamá, transmitiéndole ánimo con el vano orgullo, de que "iguales son las de tu padre, y yo me enamoré". Los razonamientos del papá eran mucho más crudos: "Los hombres no tienen que ser lindos".

Nuevamente, el adolescente apretó sus orejas contra la cabeza, y respiró satisfecho con la imagen. Se levantó decidido, fue en busca de la madre y le dijo: "Voy al Médico de la Familia para que me diga dónde pueden arreglarme las orejas."

REFLEXIONES AL MARGEN

Muchos traumas infantiles origina este defecto fácilmente soluble con una sencilla operación quirúrgica. Durante toda la infancia esos niños son objetos de burlas y crueles bromas de sus amigos, con el resultado de graves consecuencias psíquicas. Sin embargo, hace muchos años que en poco más

de una hora se corrige totalmente la anomalía. En esas edades hay fragilidad desde el punto de vista físico, y también son muy vulnerables ante cualquier comentario que los humille o ridiculice. En el caso de aquellos que tienen un defecto real, orejas paradas, nariz grande, etcétera, la burla continuada tiene consecuencias psicológicas. Ningún convencimiento familiar puede vencer el trauma que origina.

Hay que entender que el concepto de belleza varía con el tipo étnico. Influye la cultura, el arte, y la filosofía de los pueblos, como expresión sociológica de la época. Por eso, artistas como Da Vinci y Miguel Ángel, no lograron fijar un canon de belleza universal e invariable, pues responde a la dinámica de los tiempos. No obstante, se puede determinar como bello la armonía en las proporciones en cada tipo étnico.

Como un punto de partida, las consultas de los psicólogos son las primeras en ser visitadas por pacientes con deformidades congénitas y adquiridas, que le ocasionan gran sufrimiento al compararse con quienes le rodean. El deseo de cambiar la imagen se vincula al inicio de una nueva etapa en la vida, tanto en lo social como en lo afectivo y sobre todo, con el afán de sentirse seguro de sí mismo.

Con el desarrollo alcanzado en el mundo, la cirugía reconstructiva dispone de técnicas quirúrgicas muy avanzadas, además del empleo de novedosos implantes para lograr mejores resultados. La otoplastia corrige los defectos del pabellón auricular, aunque



no es recomendable hasta después de los siete años de edad, etapa en que se completa el desarrollo de la oreja. La edad más favorable oscila entre los siete y los 13 años, momento en que los muchachos empiezan a rechazar su imagen.

Por supuesto, la diferencia parte del conocimiento de los patrones estéticos, y lo más aconsejable para las familias, es esperar que el propio niño pida ser operado. Este tipo de intervención es más usual en los varones, pues las hembras ocultan las orejas con el cabello, aunque cuando llegan a la adultez, solicitan la corrección estética.

Esta problemática física responde a un enfoque social. La autoestima individual requiere ajustarse a patrones de belleza que fluctúan, pero que aceptan defectos evidentes en el organismo humano.

Si la cirugía puede contribuir a eliminarlos, no hay convencimientos válidos para quienes enfrentan el rechazo y la burla. Es más lógico cambiar la imagen que cambiar al mundo.

EN EL QUIRÓFANO

Pero las orejas en ASA no se consideran una malformación congénita genuina, sino más bien una

variante morfológica considerada antiestética, que en la mayoría de los casos tiende a disminuir la autoestima.

Con el fin de modificar las técnicas tradicionales en esta cirugía, se realizan incisiones en forma de abanico, de espesor parcial en el cartílago retroauricular y sustituyen los puntos de anclajes habituales, con el bioadhesivo Tisuacryl, para el plegamiento del pabellón auricular.

Esta técnica quirúrgica, con la aplicación del producto cubano, se utiliza con pacientes de distintos sexos y edades. La adhesión del pabellón auricular en lecho receptor es satisfactoria.

El Tisuacryl es un biomaterial sintético cubano, basado en cianoacrilato de butilo, adhesivo tisular creado para cerrar las heridas en cualquier parte del cuerpo, y en la mucosa de la capacidad bucal, sin necesidad de puntos.

Entre sus ventajas sobre el hilo quirúrgico, sobresalen: menor costo, terminación estética 90% superior en las cirugías, y no se requiere cubrir las heridas ni hacer curaciones postoperatorias. Se destacan sus potencialidades bactericidas y coagulantes. (H. G. C) ●

Cuestión de tiempo

Por Heidy González Cabrera

Los divorcios, o las separaciones en casos de uniones libres, atentan contra la estabilidad familiar y también indican que la mujer no toma en cuenta la dependencia económica, ni las condicionantes sociales que antaño la inhibían de romper el matrimonio. Respetando a los que se mantienen fieles al romanticismo, hay que admitir que las rupturas de parejas son algo más que un signo de modernidad. Sin dudas, determina el cambio de las épocas. Antes, cuando se constituía un núcleo familiar, aunque el amor se extinguiera y las relaciones fueran hos-

tiles, la pareja trataba de defender el vínculo, para concluir con el voto de... hasta que la muerte nos separe.

No se analizaba que la durabilidad del matrimonio no es una meta ni un símbolo de pareja feliz, sino el cumplimiento de un mito social. Actualmente, tanto las mujeres como los hombres reclaman satisfacción personal, se resisten a ser esclavos de la tradición, manteniendo una relación sentimentalmente extinguida. Aspiran a la merecida felicidad, logrando una relación verdadera, que los psicólogos califican como matrimonio funcional.

El tema multiplica las investigaciones, sin marginar las ambigüedades actuales de las uniones consen-





suales, aquellas que conviven y se separan, sin intenciones de casarse, y por ende, en ellos no cabe el divorcio.

Según los expertos, una vez que se llega al matrimonio solamente la similitud en sus personalidades influye en la felicidad conyugal, pues la convivencia requiere una gran coordinación en las tareas y problemas cotidianos para enfrentar las dificultades sin que lleguen a dañar la vida en común.

Los expertos concluyen con un diagnóstico que hace pensar: las parejas cuyas personalidades se asemejan, tienen mayores posibilidades de mantenerse unidos porque las diferencias de caracteres, sin lugar a dudas, provocan fricciones en la relación. A quienes se aman les resulta difícil aceptar que no son

hechos el uno para el otro. Realmente, encontrar la felicidad conyugal es el superobjetivo de la pareja, pero resulta difícil demostrar que lo han logrado, tal vez, porque están a mitad de camino y es muy pronto para conclusiones o, simplemente, porque callan el fracaso hasta que un buen día ponen punto final a la relación.

Quizás lo más alentador es comprobar que el ser humano no puede renunciar al amor, y la mayoría de quienes se divorcian vuelven al matrimonio, convencidos de que, ahora sí, encontrarán la ansiada felicidad.

Como todo en la vida, la experiencia aporta tolerancia y sensatez. Pero será el tiempo quien diga.... la última palabra. ●



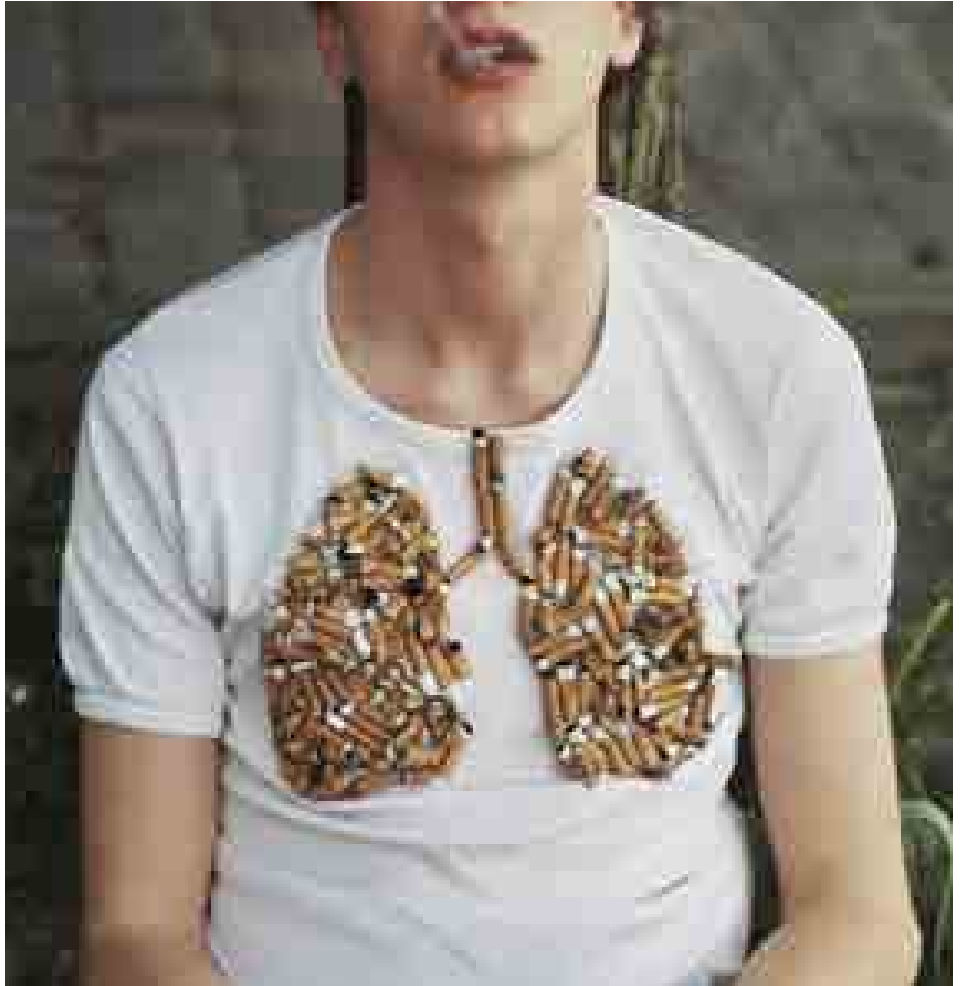
Riesgo imperceptible

Por Ana Laura Arbesú

Causa principal de muchas enfermedades, el tabaquismo es perjudicial para quien lo practica, daña a quienes rodean al fumador, y deja marcas en la ropa, los muebles y las paredes.

Cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que ese nocivo hábito cobra la vida de casi seis millones de personas al año, de ellas, más de cinco millones son consumidores directos y más de 600 000 devienen no fumadores expuestos al humo ajeno.

En los adultos causa graves trastornos cardiovasculares y respiratorios, en particular, coronariopatías y cáncer de pulmón. Entre los lactantes puede provocar muerte súbita, y en las embarazadas ocasionan bajo peso del recién nacido.



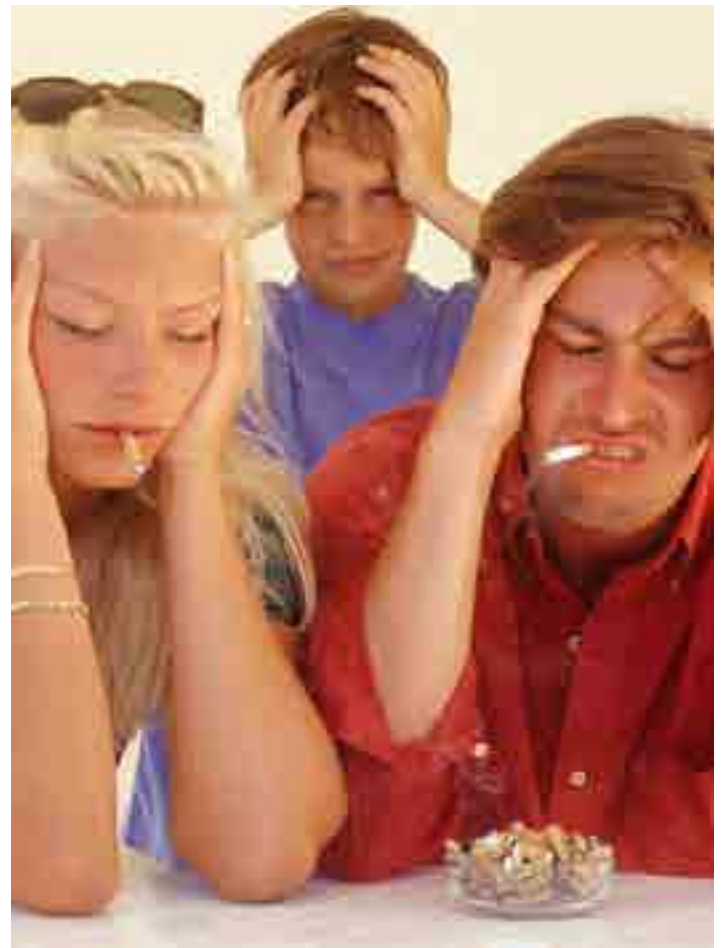
Llevó décadas demostrar estas afirmaciones, y varios años más, confirmar que los fumadores pasivos

sufren consecuencias similares. Además, existen los perjudicados por el humo de tercera mano, un novedoso concepto que a juicio de expertos hay que seguir con detenimiento, pues es tan dañino como el tradicional, se pega a las superficies y objetos que dejan los fumadores, hasta años después de apagar la última colilla.

También lo hace con el polvo, al instalarse en alfombras, muebles y llegar, incluso, a entrar por los poros de la madera y el yeso.

Se queda en el aire, la piel, la ropa y uñas de los fumadores, detallan.





Los expertos ejemplifican que los trabajadores de hoteles, quienes barren, cambian sábanas y quitan el polvo, están más expuestos a altas dosis de ese tipo de humo, en comparación con los huéspedes alojados un par de noches.

Una reciente investigación comprueba que esa humareda residual se une a contaminantes del ambiente como el ácido nitroso, creando nuevos compuestos como la dimetilnitrosamina, la piridina y el

butiraldehído, que se unen al ADN para crear una sustancia química que causa cáncer.

La ciencia insiste sobre las consecuencias para los niños, pues gatean, duermen en alfombras, pasan sus dedos por muebles y después los llevan a la boca.

Se desconoce cuánto tiempo estos compuestos están adheridos a los sitios de permanencia, sin embargo, ha sido encontrado en hogares donde no han vivido fumadores durante 20 años. ●



Sutil lenguaje de las manos

Mucho se ha escrito del lenguaje universal de las manos. Movimientos espontáneos han creado un código humano para transmitir ternura, tristeza, ira, dolor, violencia, y es tan clara su interpretación que se imitan en las actuaciones teatrales y cinematográficas.

Pero no podemos alejarnos de su función comunicadora. El lenguaje gestual permite entendernos con personas que hablan otro idioma, o con quienes no oyen, incluso, con el contacto físico de aquellos que no ven.

En función de las propiedades anatómicas y significado semiótico, los Griegos les otorgaron distintos nombres y cualidades a los dedos: el gordo o pulgar representaba el poder y las decisiones; el índice o index, la puerta hacia el conocimiento. El dedo del medio era conocido como impudicus, porque con él se ofendía; el anular fue llamado medicus, por la antigua creencia que de allí, partía una vena hacia el corazón; y el meñique o mýsnumus, se denominaba auricularis, pues servía para la higiene del oído.

Más adelante, en pleno siglo XXI, aunque la quiromancia y la astro-

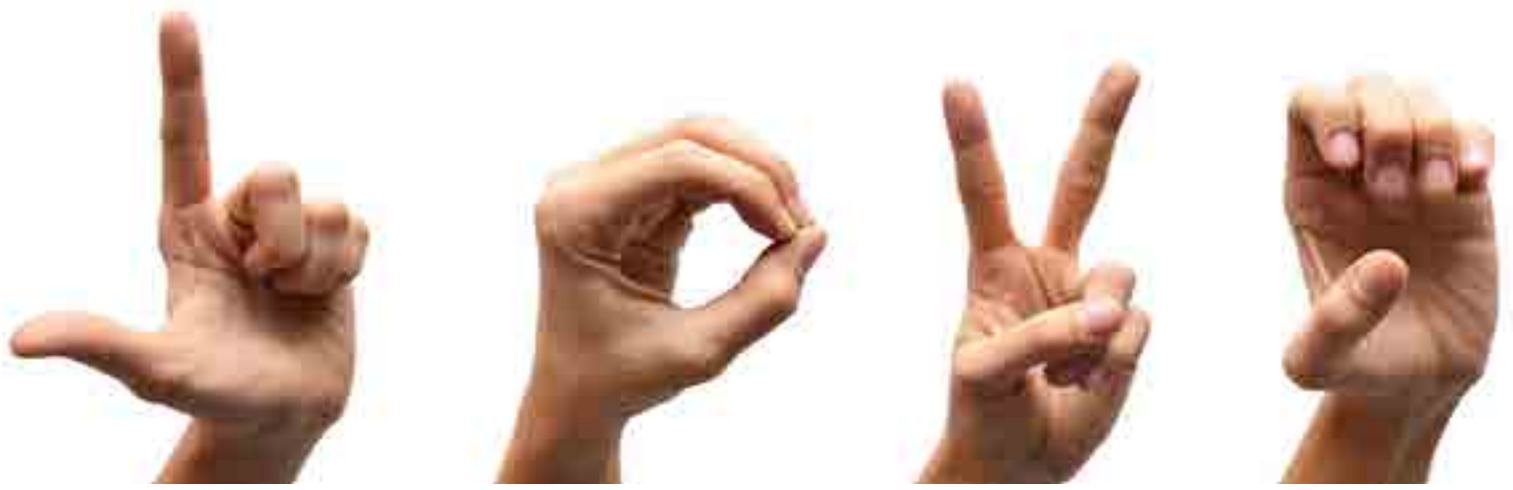


logía insisten en las artes adivinatorias, las manos están siendo bien observadas por la ciencia.

El tamaño de los dedos dice mucho del comportamiento y de las enfermedades a padecer. Investigaciones sugieren que la longitud, en particular, la del índice y la del anular, se establece por la acción de determinadas hormonas sexuales que circulan por el útero durante el crecimiento embrionario. La carencia o el exceso de esas sustancias, sobre todo en el primer trimestre, —cuando se forma la mano—, determinan la longitud final de los dedos.

Es más, en las mujeres, la longitud de los dedos índice y anular son prácticamente iguales; en el hombre, el cuarto dedo tiende a ser algo más largo. Y detalle de interés: la relación entre el largo de ambos apéndices digitales es conocido como relación 2D:4D; esto quiere decir, que si esta baja, se considera masculina, y si es elevada, femenina.

Por último, destacan que la relación entre la longitud de los dedos anular e índice, revela ciertos detalles de la personalidad. Por ejemplo, un anular mayor que el índice, es característico de los zurdos, autistas e individuos con



grandes dotes musicales. Y nosotros agregamos que podemos olvidar que el tacto —ese imprescindible sentido de los seres humanos—, permite percibir el contacto con las distintas sustancias, objetos, personas... Su agudeza sustituye la visión en los ciegos, y les permite la lectura del sistema Braille.

Mucho más diría el observador, que descubre por el estado de las manos ajenas si una persona realiza trabajos fuertes, o si, decididamente, debe ser un profesional. Unas manos bien cuidadas de mujer, destacan presunción. La desagradable impresión de

las uñas comidas, descubren al fóbico o estresado. Y por último, como “hay de todo en las viñas del Señor”, hay a quienes, a la hora de escoger pareja las manos les resultan decisivas.

En fin, aunque nadie discute su soberana importancia, es justo mencionar una irremplazable función: las caricias. Tiernas e insustituibles en el amor maternal, entre dos seres que se aman, en la mano franca de la amistad, y en la solidaria que se extiende, incluso, simbólica, más allá de las fronteras. **(Haché Gecé) ●**



DEL MUNDO

Correr sin miedos

Una nueva investigación podría cambiar la preocupación de que correr distancias largas daña el corazón, porque los maratonistas no aumentan el riesgo de estrechamiento o endurecimiento de las arterias (aterosclerosis), señaló un estudio alemán. Los investigadores evaluaron las arterias de 97 corredores que habían competido en unas 11 carreras largas como medio maratones y ultramaratones. En promedio, corrían 36 millas, (58 kilómetros) a la semana y 1,018 millas (1,638 kilómetros) al año. No hubo evidencias de un vínculo entre correr a larga distancia y la presencia de aterosclerosis, según el estudio.



La importancia del sueño

La vida universitaria, con sus sesiones de estudio a altas horas de la noche y una abundancia de oportunidades de socializar, parece diseñada para un horario de sueño errático.

El resultado de una nueva investigación publicada en el *Health Day News* sugiere que el patrón de sueño impredecible podría cobrarse un precio en las calificaciones de los estudiantes.

“Nuestros resultados indican que dormir y despertar más o menos a la misma hora es igual de importante que la cantidad de horas de sueño que se duerme”, comentó Andrew Phillips, autor del estudio.

Aunque no se puede probar causalidad, los patrones irregulares de sueño y vigilia se asocian con unas calificaciones más bajas.

Peligrosa estadística

La cantidad de personas con problemas de obesidad aumentó en más del doble en 73 países desde el año 1980, generando un significativo incremento de las enfermedades vinculadas al sobrepeso.

Los expertos que realizaron la investigación manifestaron que en 2015, 107,7 millones de niños y 603,7 millones de adultos, padecían obesidad en el mundo.

El estudio reveló también que la incidencia de la obesidad infantil es menor que en los adultos, sin embargo, su aumento ha sido mayor en este período de 35 años, y aclaran que el índice de masa corporal elevado se obtiene de la división del peso por la estatura al cuadrado: si este es superior a 24,5 hay sobrepeso y a partir de 30, se habla de obesidad.



Profundizar en el cerebro

Cuando las personas aprenden a leer en edades adultas su cerebro sufre profundos cambios en diversas estructuras, indicaron científicos del Instituto Max Planck de Psicolingüística, de los Países Bajos, y señalaron que dicho aprendizaje modifica el tálamo y el tronco del encéfalo, además de la corteza cerebral, como estimaban estudios precedentes.

La investigación con analfabetos constató la ocurrencia de los cambios mencionados donde el proceso cognoscitivo mejora la capacidad de lectura.

A su juicio, entender qué tan flexible es el cerebro para adquirir una capacidad compleja como es leer en la vida adulta, ayudará a crear programas de alfabetización con mejor probabilidad de éxito y también tendrá repercusión en las investigaciones sobre la dislexia.

CONSEJOS MÉDICOS



Para vencer el insomnio

El ritmo acelerado en que se vive trae por consecuencias el estrés, que entre sus manifestaciones destaca la presencia del insomnio. La falta de sueño, si no se trata debidamente, deviene problema crónico con una difícil solución. En la mayoría de los casos requiere medicación para sus múltiples síntomas: preocupación excesiva, cansancio, falta de energía y concentración durante el día.

El ejercicio moderado, dos veces a la semana, ayuda a combatir el estrés y, por ende, mejora la calidad del sueño. Algo muy importante: quienes acuden al té, considerándolo buen remedio contra el insomnio, deben conocer que es una bebida tan estimulante como el café, por lo que debemos suprimir su ingestión pasadas las 5 de la tarde.

No juegue con su salud

Es sorprendente el cambio en los ritmos de azúcar en la sangre cuando se alteran los horarios para comer y se afecta el reloj biológico o sistema circadiano. El organismo humano posee varios relojes circadianos que controlan los ciclos y funciones naturales, afectándose por distintos factores como exposición a la luz.

El cambio en la hora de las comidas no afecta el reloj biológico maestro, pero cinco horas de retraso retarda igual cantidad de tiempo en nuestros ritmos internos de azúcar en la sangre.

Esos niveles y la expresión de un gen conocido como PER2, —importante componente del sistema circadiano—, presenta cambio, y cuando nuestros relojes biológicos no están sincronizados, el cuerpo lo advierte. ¡Importante advertencia para quienes, sistemáticamente, violan los horarios de almuerzo y comida!



Aliados del organismo

El consumo de vegetales y frutas contribuye a una buena digestión. Ese es el caso de los ricos en fibras, como plátano, naranja, col, coliflor, remolacha y pepino, entre otros muchos.

La fibra es cualquier sustancia de origen vegetal que no es digerida por las enzimas presentes en el intestino y ayudan a eliminar los desechos alimenticios. Otra ventaja que proporcionan es el aumento de volumen del bolo fecal que transita por el tubo digestivo, gracias a su capacidad para absorber una importante cantidad de agua.

En consecuencia, el producto final de la digestión se torna más suave y se evita el estreñimiento.

La fibra ha sido utilizada con éxito en el tratamiento de enfermedades, como los divertículos (pequeñas hernias) intestinales y las hemorroides (dilataciones de los vasos sanguíneos que se encuentran en el recto).

Además, es útil en alteraciones crónicas de la movilidad intestinal, como el llamado síndrome del colon irritable.



Enemigos en casa

El polvo del hogar contiene unas 45 sustancias tóxicas que exponen a las personas. Tan amplia variedad de compuestos nocivos proviene de muebles, alfombras, cortinas, aparatos electrónicos y juguetes.

Algunas de esas sustancias se asocian con resultados graves, cuando de la salud de niños se trata. Un ejemplo —los ftalatos— aunque el cuerpo los elimina rápido, se reponen por el ambiente de interiores. Estos compuestos, especialmente, interfieren con las hormonas del cuerpo, problemas de salud reproductiva y del desarrollo, incluyendo reducciones en el coeficiente intelectual y problemas respiratorios en los niños.

La higiene hogareña debe ser cotidiana, y evitar “sacudir”, sino utilizar paños húmedos para retirar el polvo de las superficies.



El síndrome de Savant

Su llegada al mundo se adelantó tres meses y la terapia con oxígeno, aunque salvó su vida, afectó el desarrollo cerebral y lo dejó ciego. Treinta y cuatro años después, vive con autismo severo y no sabe contar más allá del 10, pero... es un pianista que ejecuta —de memoria— miles de páginas musicales. Derek Paravicini es un caso con síndrome de Savant, trastorno del espectro autista caracterizado por el desarrollo de capacidades extraordinarias para la música, pintura, memoria o cálculos ma-

temáticos. De él, cuenta Adam Ockelford, su profesor de música durante más de 30 años:

“Tenía cinco años cuando llegó a la escuela para ciegos Linden Lodge, de Londres. Entró en el salón donde yo tocaba, me empujó de la butaca y se sentó, para empezar a dar golpes al teclado con los codos, frente y hasta la nariz. Su falta de visión no le permitía saber cómo era un piano y de qué forma se ejecutaba”.

Infinita paciencia requirió enseñarlo a utilizar las manos y seguir

su desarrollo. Hoy, su profesor garantiza que no imita la música que escucha, sino que improvisa. Y asegura que es capaz de interpretar una pieza sencilla, tan solo de escucharla una sola vez.

Entre los Savant más célebres está Kim Peek, quien inspiró la película *Rain Man*.

Su trastorno le impedía razonar y hasta lavarse los dientes, pero leía dos páginas a la vez en segundos —cada una con un ojo—. Al morir en 2009, había leído unos 1 200 libros y recordaba





hasta el número de página en que aparecía un personaje.

La ciencia todavía desconoce por qué algunos autistas son Savant. Hay teorías de que esas capacidades extraordinarias surgen tras una lesión en el área fronto-temporal izquierda del cerebro, permitiendo que el hemisferio derecho desarrolle las habilidades de los Savant. Y vale aclarar que hasta el 10% de los autistas tienen algunas de esas cualidades, frente al 1% de la población general.

El diccionario de la Real Academia Española define el autismo como “síndrome infantil caracterizado por la incapacidad congénita de establecer contacto verbal y afectivo, y por la necesidad de mantener absolutamente estable su entorno”.

No obstante, el profesor Ockelford afirma que en el caso de Paravicini, eso no ocurre así, pues su alumno sí establece contacto verbal y efectivo, ama la música y también a las personas”. (Dayana) ●



Raíz de jengibre

La humanidad se ha aprovechado de los beneficios de las plantas medicinales, aunque cierto escepticismo justifica el temor a ingerir algo dañino para la salud. Salva esa situación la divulgación especializada, rompiendo mitos y colaborando con la creación de nuevos hábitos. Sin embargo, ni aún así logra imponer lo que por tradición se ha aceptado en la gastronomía y con más razón, si se le atribuyó fama de afrodisíaco. Un buen ejemplo: el jengibre.

Unos 3 000 años calculan al cultivo de esa planta oriunda de la India, perteneciente a la familia de las Cingiberáceas, y cuyo rizoma la culinaria china le propicia categoría de yang —comida picante que equilibra la comida fría—, y el ying —para crear armonía—. No obstante, quienes recurren al jengibre saben que debe dosificarse por su fuerte sabor.



En cuanto a sus propiedades medicinales, ya en el siglo V los marineros la utilizaban para eliminar mareos y el escorbuto. Los hindúes, apelaban a sus beneficios en las enfermedades musculares y reumáticas. Y en general, son conocidas sus ventajas para la tos, dispepsia, inflamación, acidez, flatulencia (gases) y náuseas.

En la actualidad se afirma su auxilio para la vitalidad y longevidad. Esta última, quizás la más popularizada. Un reciente estudio japonés demostró que el aceite y los componentes del jengibre eliminan la larva Anisakis, hospedaje en millones de personas alrededor del mundo. A eso se suman sus propiedades antieméticas, apoyo prebiótico de la flora intestinal, antidiarreico y protector hepático.

Podemos concluir en que, cada día, la ciencia reconoce nuevos fitofármacos en función de diversas enfermedades. Pero, ¿se divulgan suficientemente sus beneficios para la salud humana? Usted tiene la palabra. **(Jenina) ●**

Marcadores tumorales

El Laboratorio cubano de Anticuerpos y Biomodelos Experimentales (Labex) producirá nuevos marcadores tumorales, principalmente frente al diagnóstico del cáncer, para el uso en el sistema nacional de salud y la exportación. “De acuerdo con las exigencias de la oncología moderna, los marcadores tumorales funcionan como etiquetas para identificar formaciones malignas e influyen en la eficacia de los tratamientos, fundamentalmente a partir de las características moleculares”, según informó el doctor Agustín Lage, director del Centro de Inmunología Molecular (CIM), al cual pertenece el laboratorio ubicado en la oriental provincia de Santiago de Cuba.

“La encomienda de producción responde a los positivos resultados durante 20 años como entidad de investigación, producción y comercialización. Esta institución científica alcanzó la madurez en la elaboración de anticuerpos monoclonales para bancos de sangre, clasificación del factor RH y caracterización de los linfocitos, además de otros renglones vitales para los servicios de salud”.

Lage resaltó que Labex inició exportaciones a Brasil en 2012 y se desarrollan negociaciones con otros países, como parte del grupo empresarial BioCubaFarma, encargado de esas transacciones de los productos biotecnológicos y farmacéuticos nacionales.

Apuntó que ese colectivo suministra al Instituto de Medicina Tropi-



Doctor Agustín Lage

cal Pedro Kourí todos los reactivos para el seguimiento a los enfermos de VIH Sida y tiene incidencia notable en el aseguramiento de medios de diagnóstico para los servicios médicos en Cuba.

El centro fue inaugurado por el líder cubano Fidel Castro en julio

de 1993. Labex benefició con sus productos a más de cuatro millones de cubanos y extranjeros en el presente año y sus aportes son decisivos en laboratorios de inmunología, microbiología, hematología, endocrinología y anatomía patológica. (PL) ●





PRENSA LATINA

Agencia Informativa Latinoamericana S.A.



La noticia
de Cuba
y el mundo,
minuto
a minuto.

Al servicio de la verdad

www.prensa-latina.cu

Calle E # 454 esq 19, Vedado, La Habana, Cuba,
Teléf.: 53 7 838 3496, Fax: 53 7 833 3068.