

# Un reclamo desde América Latina y el Caribe



VENEZUELA

## Peligro en la frontera



## Victor Jara y su eterna sonrisa



CUBA

## Excelencias para hoteles





XXIV FORO DE SAO PAULO

# La lucha sigue en América Latina y el Caribe

Por Waldo Mendiluz

Los sectores progresistas y de izquierda de América Latina y el Caribe siguen en pie de lucha ante la ofensiva guiada por el gobierno de Estados Unidos para imponer el neoliberalismo y su dominación hegemónica en la región.

“Esta multifacética ofensiva ha logrado hacer retroceder a las fuerzas de izquierda y progresistas, mediante el derrocamiento de gobiernos, los golpes parlamentarios y judiciales”, advierte la Declaración Final del XXIV Encuentro del Foro de Sao Paulo, que sesionó en La Habana entre el 15 y el 17 de julio últimos.

Bajo el rótulo seguimos en pie de lucha, el documento convoca a la unidad como respuesta al complejo escenario imperante y rechaza de forma enérgica la idea de que América Latina y el Caribe pertenezca a las élites de poder de Estados Unidos o de cualquier país del mundo, lo cual califica de absurdo e inadmisibile.

El foro anual, que regresó a la capital cubana después de las ediciones de 1993 y 2001, repudió también el militarismo, el papel injerentista de la Organización de Estados Americanos (OEA) y el intervencionismo de Washington en los asuntos internos de naciones soberanas, como Venezuela y Nicaragua.

Durante el encuentro celebrado en el Palacio de Convenciones con la participación de más de 600 delegados e invitados de cuatro continentes, se exigió el fin del bloqueo económico, comercial y financiero impuesto por Estados Unidos a Cuba, la independencia de Puerto Rico y la soberanía argentina sobre las Islas Malvinas.

Asimismo, retumbó el grito de “Lula Libre”, por lo que la Declaración Final demanda la liberación inmediata del expresidente brasileño Luiz Inácio Lula da Silva, uno de los promotores principales —junto a Fidel Castro— del Foro de Sao Paulo, mecanismo creado en 1990 para aglutinar a las fuerzas progresistas y de izquierda latinoamericanas y caribeñas.

La depuesta mandataria de Brasil, Dilma Rousseff, y la presidenta del Partido de los Trabajadores de ese país, Gleisi Hoffman, denunciaron en diversos espacios del cónclave la injusticia cometida contra Lula y advirtieron sobre el temor de la derecha a que el dirigente triunfe en los comicios de octubre.

La defensa de la paz y el multilateralismo, el destierro del racismo, el respeto a los migrantes, el cese del colonialismo, la eliminación de las bases militares y la revitalización de instancias impulsoras de la integración regional, en particular de la Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños (Celac), quedaron como posturas claras de la reunión.

Jefes de Estado, ex mandatarios, personalidades e intelectuales participaron en el encuentro, que tuvo talleres dedicados a los jóvenes, las mujeres, los parlamentarios, los movimientos sociales, política y medios de comunicación y la integración de la región.

A la jornada de clausura asistieron el primer secretario del Comité Central del Partido Comunista de Cuba (PCC), Raúl Castro, el presidente de la República, Miguel Díaz-Canel, y los mandatarios de Venezuela, Nicolás Maduro; Bolivia, Evo Morales; y El Salvador, Salvador Sánchez Cerén

## RELANZAMIENTO DE LA IZQUIERDA

Para el politólogo argentino Atilio Borón, el encuentro en La Habana representó la oportunidad de relanzar a la izquierda, en un contexto marcado por la arremetida de la derecha, la cual ha regresado al poder por diversas vías en varios países.

Después del impulso en las dos últimas décadas, vemos que Venezuela enfrenta una guerra económica y un bloqueo, ataques contra la Revolución cubana, el golpe de Estado en Brasil, la traición en Ecuador a la Revolución Ciudadana y la derrota en Argentina, entre otras dificultades, precisó en declaraciones exclusivas a **Orbe**.

Sin embargo —comentó— el reciente triunfo de Andrés Manuel López Obrador en México y el buen resultado electoral en Colombia de Gustavo Petro, abren perspectivas enormes.

“Esto nos hace pensar que estamos tal vez en víspera de un relanzamiento del ciclo progresista y de izquierda en América Latina”, subrayó Borón, quien defendió la importancia de analizar de manera crítica los errores de las fuerzas progresistas.

Por su parte, el ex canciller de Ecuador Ricardo Patiño alertó acerca de la urgencia de un debate profundo en torno al panorama regional y de posturas comunes en rechazo a la persecución política y judicial contra líderes progresistas y de izquierda latinoamericanos.

Un criterio recurrente durante el XXIV Encuentro del Foro de Sao Paulo fue el llamado a la unidad de la izquierda.

En la intervención final de la reunión, el segundo secretario del Comité Central del PCC, José Ramón Machado Ventura, insistió en que

es el momento de reaccionar unidos y encontrar caminos de diálogo.

De acuerdo con Machado Ventura, es necesario aunar esfuerzos para propiciar la formación de los nuevos líderes que deberán dirigir las batallas futuras e impedir el avance de políticas neoliberales en la región.

Asimismo, abogó por reconocer la importancia del protagonismo de los jóvenes.

## HOMENAJE A FIDEL CASTRO

En su tercera y última jornada, el Foro de Sao Paulo reunido en La Habana rindió tributo al líder histórico de la Revolución cubana, Fidel Castro, ocasión en la que se destacó la vigencia de su legado.

Para Evo Morales, el mejor tributo a Fidel es materializar la unidad latinoamericana y caribeña y no claudicar, mientras que Nicolás Maduro resaltó el compromiso del líder con la defensa de la justicia social y la dignidad de los pueblos.

Por su parte, Sánchez Cerén advirtió que el pensamiento de Fidel Castro seguirá marcando el rumbo del trabajo de los hombres y las mujeres de izquierda en América Latina.

En la intervención final de la plenaria dedicada a recordar a Fidel Castro, el Presidente de Cuba llamó a apostar por la unidad en la región, para lo cual consideró fundamental tener en cuenta el ideal integracionista del líder de la Revolución que triunfó el 1 de enero de 1959.

Fidel Castro nos recordó que Revolución es unidad, y que es esta una de las claves para entender cómo hemos encarado con éxito agresiones externas de todo tipo, subrayó Díaz-Canel. 🇨🇺



**PRENSA LATINA**  
Agencia Informativa Latinoamericana S.A.

*Al servicio de la verdad*

Agencia multimediática con 39 corresponsalías y un centenar de colaboradores en todo el mundo

www.prensa-latina.cu    www.gongnet.com    Agencia Informativa Latinoamericana Prensa Latina    @PrensaLatina\_CU

ORBE CIRCULA SEMANALMENTE EN CUBA Y COMO SUPLEMENTO EN:  
México (La Jornada), El Salvador (Co Latino), Bolivia (Cambio), Venezuela (4F)

Periódico Internacional editado por Prensa Latina, Agencia Informativa Latinoamericana S.A.  
**Presidente:** Luis Enrique González. **Vicepresidenta Editorial:** Lianet Arias Sosa. **Director Editorial:** Jorge Petinaud Martínez. **Editor jefe:** Frank Agüero Gómez.  
**Director Artístico:** Anathais Rodríguez Soto. **Diseño:** Chelsy Escalona Suárez. **Corrector:** Yailé Balloqui Bonzón.

**Corresponsalías:** Alemania, Angola, Argentina, Bolivia, Brasil, Colombia, Chile, Costa Rica, China, Ecuador, Egipto, El Salvador, España, EE.UU, Etiopía, Francia, Guatemala, Haití, India, Italia, Líbano, México, Nicaragua, ONU, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico, República Dominicana, Rusia, Serbia, Siria, Sudáfrica, Turquía, Uruguay, Venezuela, Vietnam.

**Redacción y Administración:** Vicepresidencia Editorial de Prensa Latina. Calle 21 No.406, entre F y G, Vedado, La Habana. Cuba.

Tel.: 7832 8875. Correo electrónico: orbe@pubs.prensa-latina.cu

VENEZUELA

# Los “humanitarios” Cascos Blancos ya están en la frontera

Por Luis Beatón  
Corresponsal/Caracas

Los denominados Cascos Blancos, supuestos portadores de ayuda humanitaria, llegaron a las ciudades colombianas de Cúcuta y Maicao en la frontera con Venezuela, lo que se puede traducir, según analistas, como preámbulo para incriminar a la nación bolivariana y justificar una invasión.

Llegaron a salvar a los “refugiados” venezolanos que viven allá. Llegaron con sus batas de médicos, con sus cascos de marketing, con Gaby Arellano..., con unas carpas para montar su circo mediático, comentó la escritora y periodista venezolana Carola Chávez.

En la frontera esa agrupación llegó para atender “a medio centenar de personas que nos pintan las miserias y penurias que los Cascos Blancos y la mediática mercenaria nos quiere contar (sobre Venezuela)”, acentúa la analista.

El problema de estos señores, aclara, es que ya sabemos lo que hacen, hemos visto el reguero de sangre que dejan a su paso. Son el cinismo, porque se supone que los médicos salvan vidas, pero estos allanan el camino a la muerte. No son más que terroristas financiados por la OTAN, disfrazados de doctores, escenificadores de operaciones de falsa bandera, prologuistas de bombardeos “humanitarios”.

Estos que llegan ahora a la nación neogranadina, son de la misma ralea que los que acompañan en Siria a los grupos terroristas y que en varias oportunidades hicieron montajes. Ahora tal vez se destaquen creando falsos positivos como los denunciados por el presidente de Venezuela Nicolás Maduro para culpar a Venezuela e intentar una invasión.

Asimismo el analista venezolano Carlos E. Lippo, en un reciente comentario en *Barómetro Internacional*, afirmó que Estados Unidos y el Grupo de Lima buscan usar al grupo de médicos denominado “Cascos Blancos” como mecanismo para la intervención militar multiestatal contra Venezuela.

La misión médica argentina fue requerida por el gobierno colombiano para ubicarse en la zona fronteriza con sus vecinos, específicamente en Cúcuta y Maicao, con la excusa de atender la salud de los migrantes venezolanos.

Al respecto, la periodista y prestigiosa analista argentina Stella Calloni apuntó que dicha acción está “bajo la coordina-



Con la supuesta intención de ayudar a “refugiados” han montado un circo mediático.

ción de la Comisión de Cascos Blancos de la Cancillería Argentina, para atender a migrantes venezolanos que salieron de su país como consecuencia de la grave situación político-institucional, según señala el comunicado, lo cual es más que dudoso”.

Después de explicar el proyecto médico para la presunta atención a refugiados, indicó que los equipos trabajarán con medicamentos e insumos “donados por los socios de Cascos Blancos del sector privado”, algo parecido a como iniciaron su accionar sus similares “sirios”.

Coincidentemente con ese desplazamiento, el periodista y exministro de Defensa de Venezuela, José Vicente Rangel, denunció el 8 de julio que organismos de Seguridad del Estado detectaron, luego del triunfo del candidato Iván Duque, que aumentaron los peligros en la frontera con la nación neogranadina.

Afirmó Rangel que hay en esa zona un despliegue de movilización del ejército colombiano, varias unidades de infantería, así como actividad en las bases militares norteamericanas ubicadas en la proximidad de la frontera norte de Venezuela.

A eso se unen informes de que el grupo permanecerá en la frontera hasta diciembre y comenzó con su tarea contra Venezuela mediante declaraciones a las agencias internacionales afianzando la tesis de la “crisis humanitaria”, aseguró Lippo.

Este comentarista abordó además la complicidad del gobierno argentino que reforzó últimamente su poderío militar, y según él, Buenos Aires está cada vez más propenso a participar en una intervención militar conjunta contra Venezuela, para ayudar a Estados Unidos a “consolidar su patio trasero”.

Adelantó que el momento más auspicioso para activar el dispositivo invasor sería en septiembre, cuando Colombia realizará en Cartagena las

maniobras aeronavales conjuntas Unitas Lix, lo que reafirma la pertinencia de denuncias realizadas por medios internacionales y analistas como la argentina Calloni.

## HISTORIA DE LOS CASCOS BLANCOS

Presuntamente los Cascos Blancos surgieron en 2013 como una organización de voluntarios para prestar apoyo a los civiles en la agresión occidental contra el pueblo de Siria.

Así se ganaron fama al atribuirse el salvamento de miles de personas, fueron nominados par de veces para el premio Nobel de la Paz y una película sobre su labor recibió un premio Oscar en 2016, describen comentaristas de su actuación.

La versión árabe de este engendro fue respaldada por la Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (Usaid), que asegura haberles apoyado con más de 23 millones de dólares, así como países miembros de la OTAN (Reino Unido y Dinamarca) y Japón, y organizaciones vinculadas con el magnate George Soros, según denuncias de organizaciones sociales y medios de la región. 🇺🇸

NICARAGUA

# Ante más presión, gobierno y pueblo luchan por la paz

Estados Unidos, con su continua presión sobre Nicaragua en medio de la crisis sociopolítica del país centroamericano, advirtió que todas las opciones están sobre la mesa con respecto a esa nación.

Todd Robinson, consejero para Asuntos de América Central del Departamento de Estado norteamericano, se manifestó así durante una conferencia de prensa telefónica en la que evitó discutir específicamente las medidas que se consideran.

Pero puedo decir que todas las opciones están encima de la mesa, apuntó el funcionario, quien sostuvo que van a utilizar las herramientas de las cuales disponen “para seguir apremiando” al Gobierno constitucional de Daniel Ortega.

Añadió que las autoridades norteamericanas sopesan la aplicación de nuevas sanciones como las de carácter financiero o las restricciones de visas.

Robinson, quien asumió su actual cargo tras ser declarado persona non grata en mayo pasado en Venezuela, donde se desempeñaba como encargado de Negocios de la Embajada estadounidense, expresó que la “senda para una paz en Nicaragua” sigue siendo

la convocatoria a elecciones “anticipadas, libres, justas y transparentes”.

El hombre a quien el presidente venezolano, Nicolás Maduro, acusó de incurrir en acciones injerencistas contra su país, agregó que seguirán trabajando con la comunidad internacional para abordar la situación en Nicaragua.

La crisis sociopolítica que vive la nación centroamericana comenzó en abril pasado en medio de protestas contra reformas del Gobierno al seguro social, más tarde derogadas, pero que no detuvieron las manifestaciones, a las cuales se sumaron otras demandas políticas.

Según han denunciado varias fuentes, tales reformas sirvieron de pretexto para poner en marcha un plan dirigido desde el exterior con el objetivo de desestabilizar la nación y provocar el derrocamiento del ejecutivo sandinista.

El periodista norteamericano Max Blumenthal denunció que el panorama actual no se debe a una explosión social espontánea, como han pretendido hacer creer determinados medios de comunicación, sino que obedece a una estrategia bien diseñada por Washington.

Para Blumenthal, la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional y la Fundación Nacional para la Democracia son los organismos que están detrás de la inestabilidad.

Al intervenir en la Organización de Estados Americanos, con sede en Washintong, el canciller nicaragüense, Denis Moncada, denunció el impacto en su país de grupos terroristas internacionales y acusó a Estados Unidos de practicar una injerencia propia de épocas pasadas.

En tanto, con motivo de la reciente celebración del 39 aniversario del triunfo de la Revolución Sandinista, los más altos líderes de Cuba, Venezuela, Bolivia, El Salvador y de otras naciones ratificaron su solidaridad con el gobierno de Daniel Ortega y condenaron las acciones contra la paz y la seguridad en ese país.

Ante decenas de miles de simpatizantes, en la Plaza de la Fe, en Managua, el presidente constitucional de ese país señaló: “Hay que luchar por la paz fortaleciendo los mecanismos de autodefensa, para que no sean asesinadas nunca más las familias sandinistas, ni sean incendiadas nunca más las casas de los sandinistas”.

(PL)



# Celac y UE relanzan sus nexos

Por Luisa María González

Corresponsal/París

Con la vista puesta en desafíos futuros, la Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños (Celac) y la Unión Europea (UE) relanzaron sus vínculos durante una reunión ministerial celebrada recientemente en Bruselas.

Altos representantes de los 33 países de la Celac y de los 28 de la UE asistieron al cónclave de dos días, dirigido a abrir el camino a una nueva etapa en la cooperación birregional.

Retos como reforzar el multilateralismo, el enfrentamiento al cambio climático y propiciar un comercio internacional abierto y justo para todos, fueron algunos de los temas relevantes que centraron las conversaciones.

Al inaugurar la cita, el ministro de Relaciones Exteriores de El Salvador, Carlos Castaneda —en su condición de presidente pro tempore de la Celac—, abogó por dirigir las iniciativas hacia desafíos como promover la paz, la seguridad y el desarrollo sostenible.

También subrayó objetivos como incrementar la cooperación para el desarrollo, garantizar empleo de calidad para todos y defender la equidad de género.

“Son retos muy grandes, pero estamos convencidos de que gracias al interés que tenemos, podremos alcanzar estos logros para el futuro”, sostuvo.

De su lado, la jefa de la diplomacia europea, Federica Mogherini, aseveró que en un



Abelardo Moreno ratificó que en la cita se abogó por el fin de la política hostil de bloqueo que mantiene EE.UU. sobre Cuba.

contexto internacional cambiante y convulso, “la UE y la Celac están más cerca que nunca (...), estamos en el mismo lado”.

La diplomática italiana destacó coincidencias entre las dos organizaciones, como el principio de que “para enfrentar las disputas internacionales, solo caben la diplomacia y la cooperación internacional”, así como la defensa del valor del sistema de Naciones Unidas.

También enfatizó los intereses compartidos en que “nadie debe quedar atrás, no hay desarrollo sostenible sin justicia social, y debemos dejar un mundo mejor que el que tenemos”.

Luego de dos días de sesiones, las dos organizaciones emitieron una amplia declaración final en la cual fijaron el rumbo a seguir.

En la conferencia de prensa de cierre, Mogherini señaló que entre las prioridades sobresale completar las negociaciones de acuerdos de asociación que están actualmente en curso, en referencia al caso de México; al del Mercosur, que está en sus etapas finales, según señaló; y al de Chile, cuyos progresos alabó.

Al respecto, subrayó que una vez concluidos estos pactos, 31 de los 33 países de la

Celac contarán con un marco establecido para sus relaciones con la UE.

Por otro lado, reiteró el compromiso del bloque regional con cuestiones específicas como apoyar la aplicación del acuerdo de paz en Colombia, y la implementación del Acuerdo de Diálogo Político y Cooperación con Cuba.

## FIRME CONDENA AL BLOQUEO A CUBA

La declaración final de la cita incluyó una condena firme al bloqueo de Estados Unidos contra Cuba, por constituir una “medida coercitiva de carácter unilateral con efecto extraterritorial que es contraria al Derecho internacional”.

Tras abogar por el fin de esa política hostil de Washington hacia La Habana, los dos bloques regionales recordaron el impacto que ha tenido en más de 50 años de aplicación.

“Dichas medidas han provocado unas consecuencias humanitarias indebidas para el pueblo cubano y están perjudicando el desarrollo legítimo de lazos comerciales entre Cuba, la Unión Europea y otros países”, indicó el texto.

El viceministro de Relaciones Exteriores de la isla, Abelardo Moreno, valoró que fue “un rechazo con un lenguaje muy directo y sin ambigüedad”, y agregó que “la posición de la UE es francamente en contra del bloqueo”.

En declaraciones a **Orbe**, destacó el avance en los nexos de Cuba con Europa, lo cual consideró un logro importante en el contexto actual, marcado por el recrudescimiento de la política anti-cubana del gobierno de Estados Unidos. 🇪🇺

# EE.UU. y la creciente deuda pública

Por Martha Andrés Román

Corresponsal/Washington

Mientras el presidente estadounidense, Donald Trump, impone polémicas tarifas y critica el desbalance comercial de su país con importantes socios, varias fuentes advierten que son la deuda pública y el déficit presupuestario los indicadores verdaderamente preocupantes para la economía norteamericana.

A finales de junio la Oficina de Presupuesto del Congreso (CBO, por sus siglas en inglés), estimó que la deuda —actualmente superior a 15 billones de dólares— va camino a superar en las próximas dos décadas el récord anterior, que data del año siguiente a la Segunda Guerra Mundial (1939-1945), y a partir de ahí seguirá aumentando.

Según los estimados de la agrupación no partidista, si no hay cambios en las leyes actuales, los crecientes déficits incrementarían el débito público del nivel actual del 78 por ciento del Producto Interno Bruto (PIB) a casi el 100 por ciento para 2028, y al 152 por ciento para 2048.

Ese número podría excederse en el año fiscal 2034, prevé el informe de proyecciones a largo plazo elaborado por la CBO, el cual alertó sobre el impacto que tendrán los ascendentes costos de interés.

Keith Hall, el director de la oficina, dijo en un comunicado que en 2048 los costos de interés podrían igualar el gasto en la Seguridad Social, que actualmente es el programa federal más grande del país.

Tales previsiones sobre la deuda pública, comprendida como la acumulación de los déficits presupuestarios de cada año, son resultado, en buena medida, del plan de recorte de impuestos de 1,5 billones de dólares promulgado por Trump en diciembre pasado, y de la ley de gastos de 1,3 billones aprobada en marzo.

El primero de esos factores contribuye a subir el nivel de déficit —la diferencia entre los ingresos y gastos del Gobierno—, al limitar considerablemente la recaudación fiscal, y a ellos se une una mayor inversión en programas como la Seguridad Social y Medicare, dado el envejecimiento de la población estadounidense.

Datos del Departamento del Tesoro indicaron que el déficit federal en el año fiscal 2017 fue de 666 000 millones de dólares, mientras la CBO proyecta que en 2018 será de 804 000 millones y en 2019 de 981 000 millones.

La oficina pronostica, además, que los recortes de impuestos promovidos por el jefe de la Casa Blanca añadirán 1,84 billones de dólares al déficit en la próxima década.

Entre los expertos preocupados con este panorama puede despertar alarmas el hecho de que la administración Trump parece desconocer o disminuir los mencionados números, pues el 29 de junio pasado, Larry Kudlow, el asesor económico del presidente, llegó a decir que el déficit estaba bajando rápidamente.

Tras ese pronunciamiento del funcionario, el Comité para un Presupuesto Federal Responsable emitió una declaración en la que calificó de falsa la afirmación de Kudlow, al asegurar que ese indicador no se está reduciendo en lo absoluto.



La administración Trump y sus desatinos podrían llevar al piso la economía estadounidense una vez más.

De ese modo, aunque la mayoría de las áreas evidencian que la economía norteamericana marcha bien, con un robusto mercado laboral y mayor capital de inversión en las empresas, los analistas llaman a no perder de vista esta situación, cuando estudios en la materia apuntan que una deuda por encima del 85 por ciento del PIB es un lastre para el crecimiento económico. 🇺🇸



La tuna es rica en proteínas, calcio, hierro, sodio, magnesio, vitaminas A, B y C, potasio, celulosa, pectina, entre otras propiedades.

## Nopal, planta americana que da vida

Por Marnie Fiallo Gómez

El nopal es un género de plantas de la familia de las cactáceas que consta de más de 300 especies nativas del continente americano y crece fácilmente en climas semiáridos y desérticos.

Es uno de los principales símbolos mexicanos —aparece en su bandera— y se cree que es originaria de esa nación donde se le utiliza de diversas formas, como alimento y medicina porque es fuente significativa de proteínas, vitaminas y minerales.

También conocida como Tuna, la planta está formada por unos tallos gruesos, ovales, chatos y modificados; es uno de los principales componentes de la cocina mexicana desde hace siglos y por sus propiedades gana cada vez más popularidad entre europeos y estadounidenses.

Durante la primavera aparecen floraciones atractivas en los bordes de los tallos, de las cuales nacen deliciosas frutas de cacto con forma de pera que pueden llegar a medir aproximadamente cinco centímetros de diámetro y pesar de 75 a 100 gramos cada una. Su sabor es similar a la combinación de fresas y sandías.

### BENEFICIOS PARA LA SALUD

El nopal contiene proteínas, calcio, hierro, sodio, magnesio, vitaminas A, B y C, potasio, celulosa, pectina, es una rica fuente de fibra y mucílagos que en conjunto con 17 aminoácidos ayudan a eliminar toxinas.

Las frutas se consumen crudas, fermentadas en cerveza o transformadas en un alimento muy parecido al queso; mientras que sus tallos y flores sirven para tratar la diabetes, problemas estomacales, fatiga, dificultad para respirar, propensión a magulladuras, engrandecimiento de la próstata y enfermedad hepática.

Tallos y frutas contienen ocho tipos de flavonoides que poseen propiedades antioxidantes, lo cual lo convierte en una protección frente a los radicales libres, causantes de los procesos de envejecimiento y enfermedad de las células.

Un estudio realizado en Corea descubrió que los extractos de etanol obtenidos de la planta eliminaban edemas en las patas en animales de laboratorio y tenían un potente efecto inhibitorio contra la migración de leucocitos, un importante mecanismo en el desarrollo de enfermedades inflamatorias.

Cada tuna proporciona 227 miligramos de potasio y solo cinco miligramos de sodio por lo que incorporarla a la dieta no solo contribuirá a evitar la hipertensión arterial sino también ayudará a reducirla si ya está alta.

Según especialistas mexicanos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición es una gran fuente de fibra soluble e insoluble y la pectina disminuye las concentraciones de lipoproteínas de baja densidad (LDL) lo cual propicia la caída de los niveles de colesterol y triglicéridos.

Una investigación llevada a cabo en la Escuela Nacional de ciencias Biológicas del Instituto Politécnico Nacional de México asegura es un agente hipoglucemiante, incrementa los niveles y sensibilidad a la insulina que disminuye significativamente los valores de glucosa en la sangre casi en un 18 por ciento.

En la ciudad italiana de Sicilia muchos la utilizan en la medicina tradicional. También posee antibióticos naturales por lo cual la aplicación de cataplasmas de pencas de nopal tiene efectos benéficos en heridas e infecciones de la piel. Resulta eficaz en el tratamiento del cáncer.

### EN LA COCINA

En la cocina mexicana y centroamericana en general, los nopales tienen un gran protagonismo tanto en desayunos, sopas y hasta en la parrilla, siempre retirando previamente sus espinas con un pelador o cuchillo ya que estas no son comestibles.

Quienes gustan eliminar la baba del nopal antes de consumirlos los ponen a reposar en un recipiente con sal y agua por 30 minutos después de lavados y cortados y al cocerlos le agregan una cucharadita de vinagre.

Muchas son las recetas a base de nopal: en ensaladas, solo o acompañado de otros vegetales, en sopas, asados con queso, cocidos con huevos y en licuados junto a otras frutas como la piña.

Y aunque es muy sabroso y se considera seguro en calidades alimentarias, su consumo debe tener límites pues grandes cantidades pueden provocar efectos colaterales como diarreas, náuseas, dolor de cabeza y frecuencia de las deposiciones.

A quienes deseen consumirlo como medicamento los especialistas recomiendan pelar y picar en forma de cápsulas y consumir dos de ellas con un vaso de agua antes de las comidas.

### MENOPAUSIA

## Un hallazgo para remediar sofocos

Por Reina Madariaga Larduet

Un proceso natural de la vida de toda mujer es la menopausia, también conocida como climaterio, que ocurre entre los 40 y 60 años de edad, como parte del envejecimiento del organismo, y puede durar de 10 a 15 años.

Esa etapa, que se podría traducir como el fin de la menstruación y del ciclo reproductivo, tiene aparejada la gradual reducción de la producción de estrógenos, las hormonas sexuales femeninas. Diversos son los síntomas físicos que se experimentan en ese periodo, como sofocos o bochornos, aumento de la sudoración, problemas para dormir, incremento del peso, sequedad vaginal, cambio en la piel. Además de la incidencia negativa en el estado anímico.

Teniendo en cuenta esa realidad, muchos facultativos orientan la terapia hormonal sustitutiva (THS), a veces cuestionada, porque, según algunos estudios, se asocia a un mayor riesgo de enfermedades como el accidente cerebrovascular, ataque cardíaco y el cáncer.

Todo ese precedente fue el móvil para que investigadores de la Universidad de Washington en Seattle (Estados Unidos), con el objetivo de neutralizar los desesperantes sofocos, experimentaran con un modelo animal —ratones machos y hembras—, señala un trabajo publicado en la revista *Cell Reports*.

Los científicos manipularon genéticamente a los roedores y administraron un virus capaz de actuar sobre las neuronas Kiss1 del hipotálamo, que cuando se activan desencadenan en ellos una respuesta análoga a las sofocaciones

de la menopausia en mujeres: los vasos sanguíneos de la piel se dilatan, para gastar calor, y baja la temperatura corporal.

### TAMBIÉN LA SUFREN LOS HOMBRES

La eliminación de los ovarios de la rata femenina exacerbó las consecuencias. Los sofocos fueron más intensos, subrayaron los expertos.

“Dado que, por una parte, las Kiss1 se encuentran presentes en los humanos y, por otra, las funciones que realizan en las personas y ratones son hasta donde sabemos similares, nuestros resultados nos ofrecen una evidencia específica sobre cómo se generan los acaloramientos”, dijo el líder del estudio, Christopher Johnson.

Los sofocos en las féminas y los varones son una consecuencia directa de una caída brusca en los niveles de hormonas sexuales. Por tanto, pueden afectar a unas y otros. Los hombres que reciben hormonoterapia para el tratamiento de una lesión oncológica de próstata también lo padecen.

Al decir de la coautora Stephanie Padilla, los estados hormonales que dan lugar a la aparición de acaloramientos, propios de la menopausia y por el suministro de medicamentos contra el cáncer de próstata, son realmente muy complejos.

Las Kiss1 son las responsables de poner en marcha los sofocos y, por tanto, se presentan como una nueva diana neurológica para el diseño de fármacos dirigidos a prevenirlos, concluyó Johnson.



La menopausia comienza, generalmente, entre los 40 y 60 años.



# La sonrisa de Víctor Jara

Por Manuel Cabieses Donoso \*

La sonrisa de Víctor Jara, imborrable en mi memoria, quedó atrás. La fila india de prisioneros —manos en la nuca— siguió su marcha.

Avanzábamos hacia el camión frigorífico de la Pesquera Arauco que esperaba en la puerta del Estadio Chile para trasladarnos (aún no lo sabíamos) al Estadio Nacional. Era la noche del 16 de septiembre de 1973.

Han pasado 45 años del crimen y al fin aparece el fallo que condena a los nueve oficiales del ejército que participaron en el asesinato de Víctor Jara Martínez y Littré Quiroga Carvajal, cantautor el primero, director de Prisiones el segundo, ambos comunistas.

El juez Miguel Vásquez Plaza ha sentenciado a 18 años de presidio por los delitos de homicidio y secuestro a los “valientes soldados” chilenos que torturaron y mataron a dos prisioneros indefensos.

Jara y Quiroga fueron fusilados en el callejón por el que se accede al estadio que hoy lleva el nombre del mártir Víctor Jara. Antes otros prisioneros corrieron la misma suerte en ese lugar.

Los oficiales asesinos fueron autorizados a disparar a discreción. Víctor Jara recibió 44 balazos y Littré Quiroga, 23.

Todos eran proyectiles 9,23 milímetros correspondientes a las armas de cargo de los oficiales del “glorioso y jamás vencido” ejército de Chile. Los cuerpos acribillados de Jara y Quiroga fueron arrojados en un terreno baldío del sur de Santiago.

El juez Vásquez realizó un exhaustivo trabajo que incluyó pericias médicas, investigaciones policiales y declaraciones de imputados y de sobrevivientes del Estadio Chile.

El proceso tiene centenares de páginas y no ha concluido: los acusados pueden recurrir a instancias judiciales superiores. Sin embargo, es un importante avance para desentrañar la verdad de los días de horror que se vivieron en el Estadio Chile.

Ese estadio es un recinto cerrado destinado a la práctica del básquetbol. Fue habilitado como campo de prisioneros durante los primeros días del golpe de estado.

Por allí pasamos 5.400 detenidos, según registra el teniente coronel Mario Manríquez Bravo, comandante del campo. En el Estadio Nacional seríamos algo más, unos 15 000.

Con el comandante Manríquez, que ese día 13 de septiembre tomaba un descanso junto a su plana mayor de carceleros, me tocó sostener un curioso diálogo en el Estadio Chile.

Cuando me quitaron la venda, me encontré frente a Manríquez y sus oficiales, que relajados charlaban, fumaban y bebían café.

Entonces el comandante Manríquez (de cuyo nombre me entero ahora) inició un diálogo, respetuoso debo reconocer, sobre el socialismo y la experiencia de la Unidad Popular.

Según ese oficial (y de otros que escuché más tarde en el Estadio Nacional) el golpe militar no pretendía destruir el proceso de cambios sociales iniciado en Chile por el presidente Allende.

Buscaba expulsar al Partido Comunista del gobierno y evitar que Chile se convirtiera en una segunda Cuba en América Latina. Se declaraba admirador del gobierno del general Juan Velasco Alvarado en Perú.

## GRITOS Y GEMIDOS IMBORRABLES

Muy poco, sin embargo, durarían esos pujos de nacionalismo que al parecer compartían otros oficiales a los que escuché en el Estadio Nacional y en el campo de prisioneros de Chacabuco. El alto mando de las FF.AA., comprometido desde el origen del golpe con otra ideología, se había refugiado en los brazos del Gran Buitre del norte.

Terminado el diálogo, el comandante del campo ordenó a uno de sus oficiales que me condujera a una celda, un camarín del Estadio Chile. Hoy sé que ese oficial era el teniente Edwin Dimter Bianchi, a quien apodaban “el príncipe”.

Descendiente de alemanes, como otros oficiales que estuvieron en el Estadio Chile, Dimter me dijo que el 29 de junio de 1973 había participado en la sublevación del Regimiento Blindados No. 2.

Al comando de un tanque derribó las puertas del Ministerio de Defensa Nacional. El joven Dimter era cortés y locuaz.



Jara es conocido por temas tan emblemáticos como *Te recuerdo Amanda*.

Me dijo que era descendiente de una familia alemana asentada en Valdivia.

Poco antes había viajado a la República Democrática de Alemania (RDA) a conocer a sus parientes y se declaraba admirador de las técnicas agrícolas que se aplicaban en ese país.

Todo su discurso se efectuaba mientras caminábamos por los pasillos subterráneos del Estadio Chile. Yo guardaba, como corresponde a un prisionero, un respetuoso y sorprendido silencio.

Veíamos decenas de personas mirando hacia la pared y con las manos en alto. Se oían gritos de dolor y chillidos de espanto de prisioneros torturados por oficiales de inteligencia del ejército y Carabineros.

Tirado en el suelo, boca abajo, pasamos junto a Littré Quiroga, golpeado con sadismo por individuos de civil con brazaletes de color —supongo del grupo fascista Patria y Libertad— que le enrostraban el supuesto maltrato de Gendarmería al general Roberto Viaux (1).

Nunca había visto (ni he vuelto a ver) a un ser humano tan brutalmente golpeado como Littré Quiroga, que se limitaba a gemir ya casi moribundo.

El teniente Dimter me dejó en el camarín que ocupaba Jorge Godoy, ministro del Trabajo de Allende, comunista; él me confundió con un funcionario del nuevo régimen. Sangraba de una herida en la cabeza y me suplicó: “Señor, por favor, mire como me tienen, que no me golpeen más...”.

En los tres días siguientes compartimos con Godoy un pan, una taza de café y numerosos mensajes para nuestras familias si alguno salía con vida.

El 16 de septiembre nos hicieron formar en una fila de prisioneros con rumbo desconocido. Entonces, camino al camión frigorífico, me saludó la sonrisa de Víctor Jara. Una luz le daba en el rostro.

Se le veía entero y con esa actitud de dignidad que caracterizó a la mayoría de los prisioneros políticos de la dictadura.

¿Por qué sonreía? A lo mejor quería alentarnos y compartir con nosotros su valentía ejemplar. Quizás desafiaba a los que serían sus asesinos. Vaya uno a saber... pero nunca olvidaremos esa sonrisa. 🇨🇱

**\*Destacado escritor y periodista chileno, director de la revista Punto Final**

**(1)El general Viaux encabezó el intento golpista del 21 de octubre de 1969 contra el gobierno del presidente Eduardo Frei Montalva. Asimismo participó en el asesinato del comandante en jefe del ejército, general René Schneider Chereau, el 25 de octubre de 1970, y estuvo preso por ese crimen.**



Cuatro décadas y media después de su asesinato, Chile y el mundo siguen recordando al cantautor.

# La Camelot de África

Por Por Richard Ruiz Julián  
Corresponsal/Addis Abeba

Rodeada de lagos y montañas, la ciudad de Gondar, en el norte de Etiopía, contiene palacios únicos en África, actualmente sometidos a reparación integral como parte de un plan para impulsar los valores turísticos.

Algunos denominan a este enclave la Camelot del continente, epíteto que le viene por los gruesos muros de piedra que defienden su recinto real, lleno de castillos medievales, iglesias, salones y jardines.

Es una auténtica fortaleza que convirtió a Gondar en capital del imperio etíope durante los siglos XVII y XVIII. Cada emperador se afanó en dejar su sello, añadiendo a lo heredado su propio palacio: unos baños turcos por aquí, un salón de banquetes por allá, algunos establos... La suma de todo ello, relativamente bien conservado, ha sido declarado con justicia Patrimonio de la Humanidad.

Lo más asombroso es que todo el recinto respira un aire medieval europeo que no tiene parangón en África. El castillo de Fasílides, por ejemplo, el primer emperador que estableció la capital en Gondar, es de clara influencia portuguesa y emula la catedral/castillo que levantó el jesuita Pedro Páez en



Todas esas edificaciones históricas de la ciudad y que están relativamente bien conservadas, han sido declaradas Patrimonio de la Humanidad.

Górgora para su padre, el monarca Susinios, tras convertirlo al catolicismo.

Del contiguo Archivo de Fasílides solo quedan la torre y las paredes, pero del elegante diseño de sus puertas y ventanas arqueadas puede deducirse que se trataba de un bello palacio, al parecer, decorado con marfil.

También hay que visitar sin falta la iglesia Debra Berhan Selassie, según recomiendan los especialistas. Se trata de un pequeño edificio sin pretensiones, dentro de un recinto amurallado y defendido por doce torres, que

representan a los doce apóstoles. Mientras otra de mayor tamaño, sobre la puerta de entrada, representa a Jesús y tiene la forma del león de Judea.

Otra visita imprescindible son los Baños de Fasílides, una especie de piscina con una capillita en medio, a la que se accede por un puente de piedra, como si fuera el foso de un castillo. Ahí es donde los fieles de la Iglesia renuevan su bautismo cada Epifanía en una magna celebración que atrae a docenas de miles de visitantes cada año.



Cada emperador que gobernó Gondar durante los siglos XVII y XVIII quiso construir su propio palacio.

## Insólitos

### Robot humanoide da discurso en foro tecnológico en Vietnam

**Hanoi.**- Sophia, un robot humanoide desarrollado por la firma Hanson Robotics, de Hong Kong, fue uno de los oradores invitados a la Cumbre y Exposición Industria 4.0, con sede en esta capital. Mundialmente famoso, el androide dio algunos discursos cortos sobre los desafíos que plantea la revolución tecnológica y debatió directamente con los expertos sobre el tema.

Al evento asistieron unos 1 800 delegados, incluidos especialistas de alto nivel en tecnología e inteligencia artificial, pero por razones obvias todos estuvieron principalmente pendientes de lo que dijo Sophia.

"Nacido" en 2015, el robot utiliza la inteligencia artificial, el procesamiento de datos visuales y el reconocimiento facial y de voz para comunicarse con las personas, e incluso puede gesticular y sonreír al entablar una conversación.

Sophia tuvo el privilegio de ser el primer robot del mundo al que se le concede una ciudadanía: cuando estuvo en Arabia Saudita en octubre de 2017, las autoridades le entregaron el correspondiente pasaporte. "Me siento muy honrada y orgullosa de esta distinción única", dijo entonces a sus anfitriones, sonrojada cuando menos por dentro.

### Descubren qué alimentos mejoran la calidad del esperma

**Londres.**- El consumo de frutos secos, en especial las nueces, mejora significativamente la calidad y función de los espermatozoides, confirmaron especialistas en un estudio. Presentado en el Congreso de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología, un ensayo midió los parámetros convencionales del esperma y los cambios moleculares durante un período de 14 semanas en las cuales 119 hombres sanos de entre 18 y 35 años consumieron 60 gramos diarios. Durante el estudio los participantes mostraron mejoras significativas en su conteo de espermatozoides, vitalidad, motilidad y morfología, consistentes en conclusiones de otras investigaciones con dietas ricas en omega-3, antioxidantes y ácido fólico. Las nueces son alimentos que contienen muchos de estos nutrientes y otros fitoquímicos.

La investigación se realizó en el marco de un constante declive en la cantidad y calidad del esperma humano, atribuido en los países desarrollados a la contaminación, tabaquismo y tendencias hacia una dieta de estilo occidental.

### Desarrollan prototipo de vendajes inteligentes

**Washington.**- Ingenieros estadounidenses desarrollaron un prototipo de vendaje que monitoriza activamente el estado de las heridas crónicas al mismo tiempo que administra los fármacos adecuados para curar la lesión.

Desarrollado por la universidad estadounidense de Tufts, el estudio tiene como objetivo hacer de estos vendajes un paradigma activo a la hora de abordar un desafío médico persistente y difícil, o sea, ofrecer una asistencia para el proceso de curación natural en heridas crónicas por quemaduras, diabetes y otras afecciones. El pH de una herida crónica es uno de los parámetros clave para controlar su progreso, al igual que la temperatura que proporciona información sobre el nivel de inflamación en la herida y alrededor de ella. Aunque los vendajes probados en laboratorio aún no se han evaluado en un contexto clínico, la investigación ofrece un nuevo enfoque a partir de la aparición de productos electrónicos flexibles, dijo uno de los científicos, Sameer Sonkusale. Estos vendajes están compuestos por un microprocesador que lee los datos de los sensores y puede liberar el fármaco bajo demanda de sus portadores calentando el gel, el cual está unido a una cinta médica transparente que forma el vendaje de menos de tres milímetros de grosor.

Fuente: PL

## en broma

- Mi amor, se acerca mi cumpleaños. ¿Ya sabes lo que me vas a regalar?  
- Si, ¿ves ese Mercedes azul de allí?  
- ¡Siiii! ¡No me lo puedo creer!  
- Pues te daré una bici del mismo color.

000

Dos amigos:  
- Mi padre cuando murió, me dejó a mí todo el centro del pueblo. Porque a mi hermano mayor le dejó la periferia y todos los arrabales, y a mi hermano menor le dejó la parte norte.  
- No sabía que tu padre fuera rico.  
- ¿Rico? ¡Era el cartero!

000

- Desde que uso el tinte verde no pierdo el cabello.  
- ¿De veras?  
- Si. Caer, se me cae igual, pero eso sí, con ese color enseguida lo encuentro.

000

- ¿Y qué le parece ese chico?  
- Es un jugador muy prometedor.  
- ¿Es bueno?  
- No, pero hace cinco años que me está prometiendo jugar mejor.

000

- ¿Sabes, Paco? Mi hija ¡es igualita a mí!  
- Estarás contento, Pepe.  
- Yo sí, ella no me lo perdona.

000

- Perdone, ¿es aquí el examen de jardinería?  
- No, se ha equivocado de planta.  
- ¡Pues sí que empiezo bien!

000

- ¿Cuántos locos crees que hay caminando sueltos por la calle?  
- A mí me da igual, ¡como soy invisible!

000

- ¿Nivel de inglés?  
- Alto.  
- Diga "memoria".  
- Memory.  
- Póngalo en una frase.  
- Salté por una ventana y memory.



TURISMO EN CUBA

# Calificaciones de excelencia atraen a más visitantes

Por Roberto Campos

Con la mención reciente de varios hoteles cubanos para la categoría de Excelencia de TripAdvisor, esa red turística global repite las elecciones de escenarios y establecimientos locales destacados por sus bondades y servicios.

Tales selecciones constituyen un indicador significativo que aprecian con buen agrado los turoperadores y agentes de viajes que trabajan en este archipiélago, y crea premisas favorables para el incremento de visitantes.

La mayor de las Antillas recibió el año anterior cerca de 4,7 millones de visitantes extranjeros (11,6 por ciento de alza con respecto a 2016) y aspira a cerrar 2018 con una cantidad similar de vacacionistas foráneos.

TripAdvisor Inc. es un sitio web estadounidense que proporciona reseñas de contenido relacionado con viajes, considerada la más famosa de su tipo, y por demás la más exigente. Sus servicios son gratuitos, y los usuarios tienen la posibilidad de proporcionar la mayor parte del contenido.

Fundada en febrero de 2000 por Stephen Kaufer y Langley Steinert, entre otros interesados, la web comenzó para intercambiar opiniones y representar lo que es hoy, una de las mejores guías de viajes del mundo.

De esa suerte, en su calificación más reciente sobre esta isla, aparecen 11 hoteles de la cadena española Meliá Hotels International Cuba registrados con el Certificado de Excelencia 2018. La lista incluye Meliá Las Américas, Meliá Santiago de Cuba, Sol Cayo Coco, Meliá Habana, Paradisus Río de Oro, Meliá Las Antillas y Meliá Cayo Coco, sumados a la lista de premiados anteriormente como Meliá Cohíba, Meliá Varadero, Meliá Buenavista y Meliá Marina Varadero Apartamentos.

Esta firma hotelera lleva más de 25 años operando en la isla y tanto sus directivos como las autoridades cubanas muestran satisfacción por tales negocios conjuntos.

## VARADERO ENTRE LAS MEJORES PLAYAS

Durante este mes de julio la propia web de viajes determinó que el balneario cubano de Varadero está entre las mejores playas del mundo, ello en cuanto a sus premios Travellers Choice 2018.

La más hermosa playa de Cuba ocupó el tercer puesto precedida por Grace Bay de Islas Turcas y Caicos; y Baía Do Sancho, en Brasil. A 140 kilómetros hacia el este de La Habana, Varadero representa el mejor balneario de este país y uno de los destinos más relevantes de la isla junto con La Habana, Holguín y Jardines del Rey.

La elección responde a las consultas realizadas por el portal a viajeros de diferentes partes del planeta, los cuales, en su mayoría, respondieron afirmativamente acerca de la belleza y comodidades de dicho escenario.

Tal destino de sol y playa exhibe excursiones de náutica recreativa, pesca, buceo, y los hoteles con más comodidades de este archipiélago, 52 establecimientos en un lugar que recibe la visita de más de un millón de vacacionistas por año.

Estas son solo las más recientes elecciones de TripAdvisor, en otras muchas oportunidades los consultados seleccionan restaurantes, hoteles, playas, o circuitos de diferentes lugares.

Cuba cuenta en la actualidad con una planta hotelera de 69 041 habitaciones, con el 63 por ciento de instalaciones de cuatro y cinco estrellas, y el 74 por ciento se encuentran en playas. En esta nación laboran en el turismo 110 416 personas, de las que 41,2 por ciento son mujeres, y el 48 por ciento empleados menores de 45 años de edad.



Cuba recibió en 2017 cerca de 4,7 millones de visitantes extranjeros y espera incrementar esta cifra durante el año actual.



Once hoteles de la cadena española Meliá Hotels International Cuba fueron registrados con el Certificado de Excelencia 2018.



El balneario cubano de Varadero está entre las mejores playas del mundo, según lo certifican los premios Travellers Choice 2018.