



¿Por qué te apetece algo salado?

Fuente:Revista Bohemia



El sodio, un ion que se encuentra en la sal de mesa, desempeña un papel fundamental en diversas funciones corporales, como la actividad cardiovascular, el balance de líquidos y la señalización nerviosa .

La sal es un componente clave de muchas comidas sabrosas, pero comer demasiada sal tiene riesgos potenciales para la salud y puede llevar a trastornos cardiovasculares y cognitivos. Ahora, investigadores de Caltech, en Estados Unidos, han identificado neuronas que activan y apagan los antojos de sal en el cerebro del

ratón. Los resultados son un punto de entrada para regular los antojos de sodio en los seres humanos.

El trabajo, realizado en el laboratorio de Yuki Oka, profesor asistente de Biología, se detalla en un artículo publicado en la edición digital de este miércoles de la revista 'Nature'. Oka es miembro de la facultad afiliada del Instituto de Neurociencia Tianqiao y Chrissy Chen en el Instituto Tecnológico de California (Caltech), en Pasadena, California, Estados Unidos.

El sodio, un ion que se encuentra en la sal de mesa, desempeña un papel fundamental en diversas funciones corporales, como la actividad cardiovascular, el balance de líquidos y la señalización nerviosa. En todas las especies animales, el cuerpo regula y mantiene estrictamente los niveles de sodio. Debido a que los animales no pueden crear sodio metabólicamente, los iones deben ingerirse de fuentes externas de alimentos.

Identificadas en ratones neuronas que impulsan al consumo de sodio

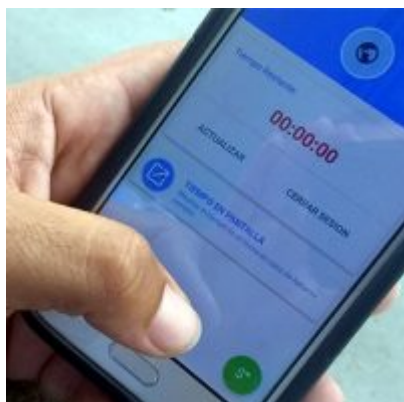
Cuando el cuerpo tiene poco sodio, el cerebro desencadena señales específicas de apetito que impulsan el consumo de sodio. Aunque los mecanismos de estas señales de apetito no se comprenden completamente, un equipo de investigadores ha descubierto una pequeña población de neuronas en el cerebro posterior del ratón que controla el impulso para consumir sodio.

Dirigido por el estudiante graduado Sangjun Lee, el equipo usó herramientas genéticas para manipular la actividad de estas neuronas para que pudieran ser estimuladas con luz. Los investigadores observaron que la estimulación artificial de estas neuronas hizo que los ratones lamieran un trozo de sal de roca repetidamente, incluso cuando sus cuerpos estaban completamente saturados de sodio.

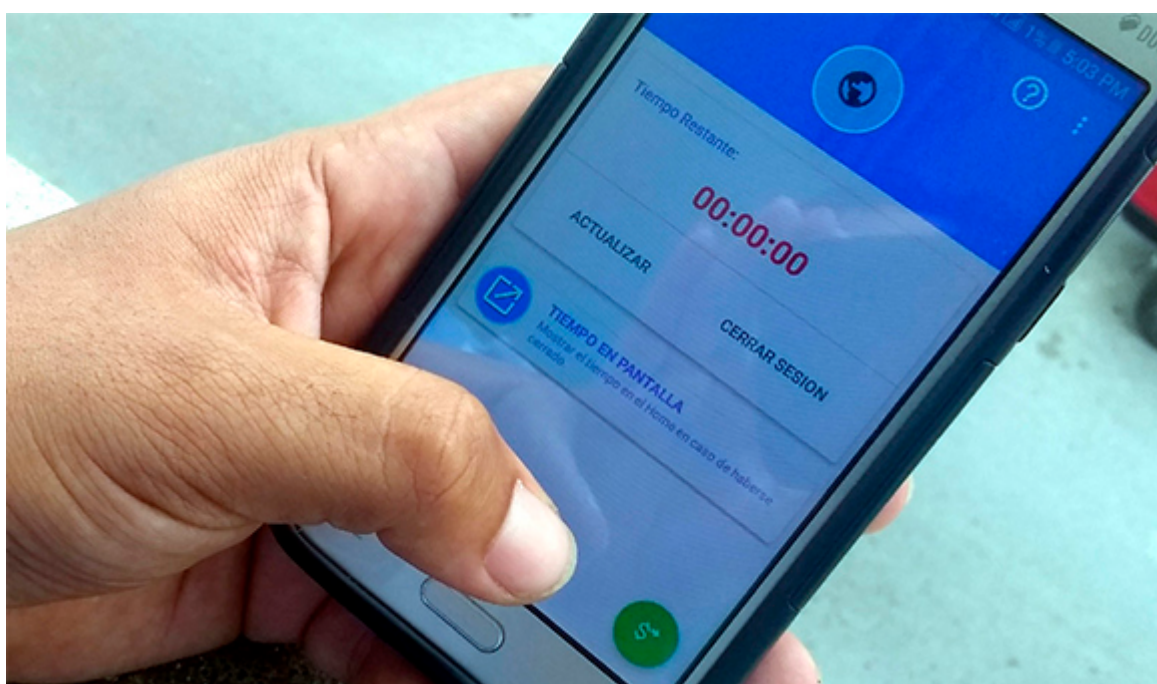
Luego, los científicos midieron la actividad de estas neuronas mientras los ratones tomaban sodio. A los pocos segundos de que el sodio golpeará la lengua del animal, se inhibió la actividad de las neuronas del apetito de sodio. Sin embargo, una infusión directa de sodio en el estómago de estos roedores no suprimió la actividad neural. Esta supresión neural tampoco ocurrió cuando se bloquearon farmacológicamente los receptores de sodio en la lengua. En conjunto, la investigación muestra que se necesitan señales orales de sodio, probablemente mediadas por el sistema del gusto, para inhibir las neuronas del apetito de sodio.

‘El deseo de comer sal es la forma en que el cuerpo te dice que tu cuerpo tiene poco sodio –dice Oka–. Una vez que se consume sodio, el cuerpo tarda un tiempo en absorberlo por completo. Por lo tanto, es interesante que solo el sabor del sodio sea suficiente para calmar la actividad de las neuronas del apetito de la sal, lo que significa que los sistemas sensoriales como el gusto son mucho más importante en la regulación de las funciones del cuerpo que simplemente transmitir información externa al cerebro’.

Curiosamente, en muchas especies, incluidos los seres humanos, el consumo de sodio puede impulsar el deseo de comer aún más. En un trabajo futuro, Oka y sus colaboradores querrían comprender cómo se modulan las neuronas del apetito de sodio a lo largo del tiempo. Responder a esta pregunta puede abrir vías para ayudar a las personas con problemas de salud a ingerir menos sodio en sus dietas.



Robo de saldo o ingenuidad timada



Un actitud segura es conectarse solo a la red inalámbrica WIFI_ETECSA en los sitios wifi, siempre como usuario de Etecsa y no a través de otras personas o aplicaciones para abaratar la conexión. Foto: Rosana Rivero/ iahora!

Una historia real: la llegada de la wifi a la comunidad de Villa Nueva, en la ciudad de Holguín, trajo regocijo a la muchachada. Aparejado al dispositivo para la conexión pública a internet apareció también “el socio del *connectify*” (aplicación que permite, desde una sola cuenta, compartir la conexión entre varias personas) que sedujo a varios con su oferta de enlace a precios más bajos.

En materia de robo de cuentas nautas el mejor antídoto contra los defraudadores es el seguimiento óptimo de las recomendaciones para la navegación segura, pues detrás

de una estafa asociada a este servicio, está casi siempre la acción irresponsable o ingenua de un usuario.

Algunos “mordieron el anzuelo” al convertirse en sus asiduos, hasta que un día “el socio del *connectify*” se esfumó y con él las cuentas de la clientela se volvieron volátiles.

Augusto César Parra Ramos, especialista de Protección al Consumidor en la Empresa de Telecomunicaciones (Etecsa) en Holguín, tiene entre sus funciones lidiar con usuarios víctimas de estafas de sus horas o minutos. Asegura que durante el 2018 se registraron sólo 15 denuncias, “pero sabemos que son muchos más casos. Las personas no ponen en nuestro conocimiento la infracción, lo cual crea impunidad”.

Algunos alegan que no tiene sentido acudir a Etecsa a denunciar, pues allí el procedimiento es solo cambiar la contraseña del usuario, algo que cada cual puede hacer. Pero es válido aclarar que cuando se trata de transferencia ilegal de saldo sí es posible detectar al o los culpables y se establece compensación de saldo, siempre y cuando se compruebe que no se transgredió lo pactado con Etecsa, como no conectarse a través de terceros.

Atender clientes timados le ha permitido a Parra conocer los modos en que operan *hackers*

o defraudadores: “La estafa consiste en que desde las inmediaciones del parque o en la propia zona de cobertura wifi se colocan puntos de acceso (AP) falsos mediante los cuales los *hackers* proyectan un portal Nauta que, aun cuando contiene la misma imagen oficial de Etecsa, es sólo una pantalla por detrás de la cual corre una aplicación informática que toma y registra las credenciales de usuario.

“A partir de que el usuario entra en el portal falso se dan varias

situaciones. Una es que al no poder conectarse, la persona siga intentándolo hasta recibir la señal de los AP de Etecsa, para entonces percatarse de que su cuenta está en uso y que un desconocido, desde otro dispositivo, le está navegando sus minutos u horas. Otra circunstancia es hacer transferencias indebidas de su saldo hacia otra cuenta. Una de las prácticas más comunes es el uso de los *connectify*".

Iliana Fernández, especialista en comunicación institucional en Etecsa, recomienda buenas prácticas para garantizar una conexión segura desde los sitios wifi públicos y para lo cual se cuenta con certificados de seguridad acorde con los estándares internacionales en el portal de autenticación nauta y en los navegadores que se utilizan con frecuencia en los diferentes dispositivos.

Entre estas maneras correctas de actuar indica conectarse solamente a la red inalámbrica WIFI_ETECSA en los sitios wifi, siempre como usuario de Etecsa y no a través de otras personas o aplicaciones para abaratar la conexión, lo cual afecta la calidad y expone su seguridad.

Otro consejo es no conectarse cuando aparezcan ventanas con advertencias de seguridad alertando problemas con el certificado del sitio, pues es posible que alguna persona intente robar sus credenciales.

Tampoco es beneficioso compartir nombre de usuario y contraseña y sí cambiar esta última periódicamente. Nunca aceptar propuestas de transferencias de saldo de desconocidos en los sitios wifi pues pudiera inmiscuirse en robos de cuentas y verse involucrado en la investigación por fraude. Es conveniente solicitar el reseteo o bloqueo de la cuenta nauta de acceso permanente a través del 118.

Una fuente razonó que en nuestro Código Penal no se registran las

infracciones en el campo de la informática y por tanto las operados han sido como delitos comunes. A pesar del avance de la informatización de la sociedad tampoco existe aún una ley para las comunicaciones por lo que está abierta una brecha para que inescrupulosos utilicen sus conocimientos para ganar dinero a través del desfalcó.

No queda otra que aplicar las buenas prácticas o emplear aplicaciones legales como la ETK creada por Héctor Cruz, ingeniero informático holguinero, premiada en dos ocasiones en el concurso TuAndroid, y que tiene entre sus bondades advertirle al usuario cuando está conectado directamente a la Wifi-ETECSA o si pasa por un intermediario, por lo cual constituye una herramienta válida para prevenir que inescrupulosos le roben el saldo.



Eliminar de manera efectiva los callos en los pies con remedios caseros



•

Para eliminarnos de manera efectiva le sugerimos algunos remedios naturales.

Piedra pómez

Raspar con piedra pómez puede ayudar a eliminar la piel muerta y seca. Pero no debe hacerse directamente, sino sumergiendo los pies en agua caliente por espacio de 10 a 15 minutos para ablandar esa piel dura, y luego raspar con la piedra toda la zona afectada, durante cinco minutos, si fuera necesario, porque puede ser menos tiempo. Luego, enjuague y seque bien.

Uso de vinagre blanco

Según el sitio digital **Mejor con Salud**, el vinagre blanco es un remedio efectivo para eliminar los callos de los pies gracias a su alto contenido de ácidos, que ayudan a suavizar la piel dura. Este remedio también actúa como antibacteriano y antifúngico, reduciendo el riesgo de infección en la zona afectada.

Modo de emplearlo

Antes de ir a dormir, mezcla una parte de vinagre blanco con tres partes de agua. Frote este remedio directamente sobre el callo. Cubra el área con una venda y déjalo actuar toda la noche. A la mañana siguiente retire la piel muerta utilizando una piedra pómez o una lima gruesa. Por último, lave bien la zona afectada y utilice un aceite hidratante para mantener la piel humectada.

Bicarbonato de sodio

Agregue dos o tres cucharadas de bicarbonato de sodio en un recipiente con agua y sumerja los pies en la mezcla durante 15 minutos. Frote la zona afectada con una piedra pómez para facilitar la eliminación de piel muerta.

Limón

Puede aplicar el jugo de limón directamente en el callo y dejarlo secar al aire. Repita su uso dos o tres veces por día.

Otra opción es preparar una pasta espesa con jugo de limón y un poco de levadura de cerveza. Esta la aplica sobre el callo, la cubre con una venda, y deja que actúe toda la noche.

El ajo

Triture un diente de ajo y póngalo directamente sobre el callo, cubriéndolo con un vendaje para dejarlo actuar toda la noche. A la mañana siguiente retírelo y enjuague.

Otra opción consiste en triturar unos cuantos dientes de ajo y mezclar con sal hasta formar una especie de pasta. Una vez obtenga la preparación, la aplica en la zona afectada, la cubre con una venda y la deja actuar de un día a otro. Repita el mismo procedimiento durante 3 días y frote el pie con una piedra pómez.

Fuente: mejorconsalud.com



Las palabras taínas que usas todos los días sin darte cuenta

[:es]

Tomado de: [Cubadebate](#) ||

El exterminio de la conquista española en el Caribe casi borró la presencia Taína de la región, sin embargo, su idioma y raíces culturales han resistido el paso del tiempo.



barbacoa taina

Según los expertos, el idioma taíno es el que más presencia tiene en el Español de todos los dialectos de las Américas anteriores a 1942.

Decía Bartolomé de las Casas que la "lengua de los indios" era "la más elegante y más copiosa de vocablos, y la más dulce en sonidos".

A lo que se refería el historiador en sus crónicas desde América era en realidad al taíno, la primera lengua nativa del continente con la que se encontraron los españoles cuando llegaron en 1492.

Fue en La Española (la isla que comparten Haití y República Dominicana) y luego en Cuba, donde los conquistadores europeos se toparon con esa nueva realidad lingüística que, poco sospechaban entonces, acabaría marcando profundamente su propio idioma.

"Al ser la primera lengua con la que se encuentran, es la que deja mayor huella en el español general, convirtiéndose en la más antigua y abundante en nuestro idioma", destaca María José Rincón, miembro de la Academia Dominicana de la Lengua.

Con "español general" la experta se refiere al idioma que se habla en común en todos los países hispanohablantes, ya que como reconoce, la influencia de otras lenguas indígenas en países específicos como el caso del náhuatl en México es mayor.

Sin embargo, los conquistadores adoptaron palabras taínas para denominar nuevas realidades que no conocían –sobre todo relacionadas con la naturaleza– y se las llevaron en sus viajes posteriores por otros territorios.

Esto hizo que muchos países de la América continental abandonaran incluso sus propios indigenismos para adoptar palabras taínas llevadas por los españoles desde República Dominicana, Puerto Rico o Cuba, entre otros.

Según Rincón, "el 30% de los indigenismos recogidos en las crónicas de Indias es de origen taíno", lo cual es "muchísimo" teniendo en cuenta que La Española fue solo la puerta de entrada a América para los españoles, que acabaron por asimilar al pueblo taíno que sobrevivió a las enfermedades europeas o al tráfico de esclavos.

Palabras que quizás no sabías que eran taínas:

Según la lexicógrafa, el Diccionario de la Lengua española recoge hoy unas 70 voces de origen taíno. Pero en el Tesoro lexicográfico del español de Puerto Rico son más de 800.

Barbacoa: En taíno, se utilizaba para denominar al armazón que sostiene una planta trepadora o a un entramado elevado del suelo donde se coloca la comida para no ser alcanzada por los animales.

De ahí, pasó al español y después a otros idiomas como el inglés o el francés (*barbecue*) cambiando su significado al de la parrilla utilizada para asar o del asado de carne en sí.

En países como República Dominicana se mantuvo el significado original taíno para "barbacoa", por lo que para referirse a la otra realidad utilizan "parrillada" o "barbecue" (BBQ), como en inglés.

Es decir, que este término fue tomado por lenguas extranjeras para regresar finalmente al Caribe, donde se adoptó la palabra inglesa pese a que su origen era taíno. Es lo que los expertos llaman "una palabra bumerán".

Y no hay que olvidarse de Cuba, donde también usan "barbacoa" con ingenio para llamar a una plataforma de madera o concreto utilizada para dividir la altura de una habitación y ganar así otro espacio.

Canoa: La embarcación tallada en una pieza a partir del tronco de un solo árbol, tiene el honor de ser el americanismo más antiguo en ser reconocido oficialmente en la lengua española.

Así, fue la primera palabra indígena americana reflejada en un diccionario español, concretamente en el primer "Vocabulario español-latino" de Antonio de Nebrija publicado en 1494 o 1495.

Es decir, que hay palabras taínas que se convirtieron tan importantes para nuestro idioma que muy poco después de la llegada de los españoles a América en 1492 ya se tuvo que "oficializar" su uso en un manual de lengua. También llegaron después al inglés y francés (*canoe* y *canoë*).

En las primeras crónicas de Indias, sin embargo, los españoles tenían que añadir una explicación al utilizarla para asegurarse de que en su país lo entenderían: "viajan en canoas o almadías", que era la palabra de origen árabe usada entonces para denominar embarcaciones similares y que hoy está prácticamente en desuso.

Hamaca: Es uno de tantos préstamos que los españoles tuvieron que adoptar del taíno para denominar una realidad que les era desconocida hasta entonces: esa especie de "cama colgante donde dormían los indios" que conocieron en América.

Dado que el taíno no era una lengua escrita, los españoles reflejaban estas palabras en sus crónicas de la manera que a ellos les parecía escucharlas de boca de los nativos.

Por ejemplo, con muchas de las "h" que añadieron a estas nuevas palabras trataban de reflejar una pronunciación aspirada suave ([h]), algo similar a la "h" del inglés, que sería como las decían los taínos.

Piragua: Hay palabras que los taínos regalaron al español para que se hicieran populares en la mayoría de países hispanohablantes pero que, curiosamente, no permanecieron en la zona del Caribe en la que nacieron.

Es el caso de la palabra "piragua", la palabra que denomina una embarcación larga y estrecha pero que en Puerto Rico se usa para referirse a un granizado de hielo con sirope.

Papaya: O también está el caso de "papaya", la fruta que sin embargo es llamada "lechosa" en República Dominicana o Venezuela o "mamón" en Paraguay, entre otros diferentes nombres y países.

Pero no siempre los españoles adoptaron palabras taínas para llamar a las nuevas realidades que descubrían en América, sino que a veces utilizaban palabras ya existentes en su idioma si le encontraban alguna similitud.

Es lo que ocurrió cuando descubrieron la piña tropical, a la que vieron cierto parecido con el fruto del pino que ya conocían y por ello decidieron darle otra acepción a esa misma palabra.

Ají: Algunas palabras taínas se extendieron desde el Caribe a más países hispanohablantes pero no se impusieron a otras palabras indígenas que ya existían en esos lugares para referirse a una misma realidad.

Es el caso del "ají", que se sigue utilizando en Sudamérica y el Caribe de la misma manera que el "chile" de origen náhuatl se quedó en México y Centroamérica (o "pimiento" en España).

O el "maní" de origen taíno, pero que tampoco desbancó al "cacahuete" (o "cacahuete") náhuatl que se sigue usando en México, España y parte de Centroamérica.

Guayaba: O también la "guayaba", que además de como fruta se utiliza como sinónimo de "mentira" en muchos países de América Latina y que mutó incluso hasta convertirse en "guayabera", esa clásica camisa ligera tan habitual en México, el Caribe, Brasil o incluso las islas Canarias en España.

Cohiba: Por último, es probable que conozcas la famosa marca de puros habanos **Cohiba**, pero ¿sabes de dónde tomó su nombre?

Lo cierto es que aunque esta marca comercial nació en Cuba en los años 60, su nombre es mucho más antiguo.

Cuando los españoles llegaron a la isla, se encontraron con que sus pobladores taínos fumaban unas hojas de tabaco enrolladas.

El nombre que le daban no era otro que **cojiba**.

Pero hay muchas otras palabras de origen taíno: maíz, yuca, huracán, caimán, ceiba, iguana, tiburón, bohío... por no hablar de las que solo son utilizadas en los países hispanohablantes del Caribe.



Autor: Cubadebate

[:]



Día Mundial contra el Cáncer: “Yo Soy y Voy A”

[:es]

Tomado de: [Cubasi](#) ||

Este es uno de los lemas que preside la fecha, jornada que se extenderá en nuestro país hasta el mes de marzo cuando está previsto realizar la Carrera por la Esperanza Terry Fox.



batalla contra el cancer

Fomentar una cultura de salud que promueva el autocuidado y la autorresponsabilidad, estilos de vida saludables y prácticas preventivas que contribuyan a disminuir el cáncer y los factores de riesgo asociados en el ambiente escolar, laboral, del hogar y el comunitario constituyen los objetivos del Día Mundial contra el Cáncer, que se conmemora cada 4 de febrero.

En Cuba la jornada de sensibilización se extenderá hasta el mes de marzo cuando se realizará la Carrera por la Esperanza Terry Fox, según expresó la doctora María Caridad Rubio Hernández, jefa de la Sección Independiente de Control de Cáncer, del Ministerio de Salud Pública.

Crea un futuro sin cáncer. El momento de actuar es ahora será uno de los lemas que presidirá la fecha, y ello tiene que ver –señaló la doctora Rubio– con la manera en que las personas concienticen que deben actuar sin temor alguno ante cualquier factor o percepción de riesgo. **“Lo importante es acudir a tiempo, porque no hacerlo no ayuda”.**

Doctora María Caridad Rubio, durante una audiencia parlamentaria Cuba contra el bloqueo, cuando expuso sus consecuencias para la salud pública cubana.

Otro de los lemas que preside la campaña es **Yo Soy y Voy A**, y este alude por ejemplo –comentó– a **“yo soy una mujer y voy a realizarme la prueba citológica o el autoexamen de mama. O soy un hombre que tengo síntomas urinarios y voy a hacerme el PSA”, o soy una persona que vivo en un lugar donde me expongo mucho al sol, tengo lunares que me provocan dudas, y por tanto voy a asistir a una consulta**”.

Como un elemento actual agregó que ahora entre los cambios que presenta la la nueva Constitución está refrendado que la salud pública no solo es una obligación y una política del Estado, sino también es responsabilidad de las personas, quienes muchas veces tienen a su alcance los medios diagnósticos y no los aprovechan, así como el deber de participar en la prevención de enfermedades tan importantes como esta y no lo hacen.

La especialista destacó la necesidad de abandonar el hábito de fumar, no exponerse a las radiaciones ultravioletas del sol, mantener una dieta saludable y relaciones sexuales protegidas, realizar ejercicios físicos y el auto examen de mama y de piel con regularidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que el cáncer es la segunda causa de muerte a nivel mundial, que en el año 2015 ocasionó 8,8 millones de muertes.

Casi una de cada seis defunciones en el mundo se debe a esta enfermedad. **En nuestro país, luego de las afecciones del corazón, es la que provoca más muertes en las edades entre 15 y 64 años, siendo la causa de más años de vida potenciales perdidos.**

Existen ocho localizaciones que ocupan el 62 por ciento de los casos y **en ambos sexos el de pulmón encabeza la lista. Para las féminas, lo escolta el de mama, para seguir con el de colon, cuerpo uterino y cérvix, mientras en los hombres, el de próstata, colon, laringe y vías urinarias ocupan del segundo al quinto lugar respectivamente.**

La doctora Rubio explicó que el 40 % de los casos pueden prevenirse si se producen cambios en los estilos de vida y un 30 % serían potencialmente curables si se diagnostica en edades tempranas.

De ahí la importancia de reforzar las acciones de promoción de salud que contribuyan a disminuir la incidencia de mortalidad por cáncer.

Por ello el Día Mundial contra el Cáncer es una oportunidad para sensibilizar y llamar la atención sobre el hecho de que todos, en lo individual y colectivo, podemos ayudar a prevenirla y controlarla, pues según las estadísticas uno de cada cinco hombres y una de cada seis mujeres en el planeta desarrollan cáncer durante la vida.

Se prevé que para el 2030 más de 1,6 millones de personas morirán por esta causa, debido a los cambios demográficos y a una mayor exposición a los factores de riesgo.

Con vista a conmemorar la fecha este 4 de febrero en nuestro país se llevarán a cabo un conjunto de acciones y se conoció, además, que el municipio capitalino de Diez de Octubre obtuvo la sede de la actividad central atendiendo a los resultados integrales de su trabajo al respecto.

***El PSA es un marcador biológico o tumoral, ya que se puede utilizar para detectar la enfermedad del cáncer de próstata. El nivel del PSA se mide en la sangre.**



Autor: Alina M. Lotti

[:]



Presidente cubano reconoce buenas prácticas de Laboratorio CITOX, de BioCubaFarma

[:es]

Tomado de: [Cubadebate](#) ||

El Presidente de los Consejos de Estado y de Ministros de Cuba, Miguel Díaz-Canel, entregó este sábado el Certificado de Buenas Prácticas de Fabricación al Laboratorio CITOX, perteneciente a la Empresa de Laboratorios Farmacéuticos AICA, una de las principales entidades del Grupo Empresarial BioCubaFarma.



Díaz-Canel, junto a directivo en el laboratorio de metrología de la Empresa de Laboratorios Farmacéuticos AICA

De acuerdo con la información divulgada por el Ministerio de Salud Pública (MINSAP) a través de la red social Twitter, el mandatario recorrió junto al vicepresidente Roberto Morales varias áreas productivas de dicha entidad, entre ellas la planta de Citostáticos, donde se confeccionan 11 tipos de productos para la terapia contra el cáncer, segunda causa de muerte en la isla. Luego de dialogar con los directivos y trabajadores de la Empresa, Díaz-Canel inauguró una nueva planta para la producción industrial de los principios activos de la vacuna Cimavax, empleada en el tratamiento del cáncer de pulmón, así como un laboratorio de metrología que garantiza la calidad de los procesos de producción.

Pese a los retos financieros y tecnológicos, BioCubaFarma produce más de 500 medicamentos de los cerca de 800 que conforman el Cuadro Básico de Medicamentos del Minsap; cuenta con registros sanitarios en el exterior y exporta sus productos a decenas de países.

Díaz-Canel también visitó esta jornada la Planta de Cápsulas Blandas, inaugurada el 18 de enero y única de su tipo en el país, la que cumple los estándares que permitirán a la población acceso a suplementos nutricionales y medicamentos seguros y eficaces.

Según la página [Presidencia Cuba](#) en Twitter, el mandatario recorrió, además, áreas de inversión del Centro de Ingeniería Genética y Biotecnología CIGB, institución dedicada a la investigación, desarrollo, producción y comercialización de productos vitales para la salud.



Autor: [Con información de Prensa Latina/ Cubadebate](#)

[:]



¿Ya conoces sobre la moringa y sus acciones beneficiosas sobre tu salud?

[:es]

Tomado de: [Cubahora](#) ||

Desde la antigüedad hasta los momentos actuales hay testimonios donde se reflejan que todas las partes del árbol de la moringa tienen variadas y muy útiles aplicaciones...



moringa

De sus 13 especies la más conocida es la *Moringa oleifera* por sus cualidades nutritivas y múltiples usos. Este es un árbol originario del sur del Himalaya, India, y se conoce como árbol de la vida, paraíso francés y acacia. Es cultivado en regiones tropicales de todo el mundo y en Cuba se encuentra distribuida en todo el territorio nacional.

Tolera un amplio rango de condiciones medioambientales, resiste elevadas temperaturas y es muy resistente a la sequía. Es una de los árboles más útiles a nivel mundial.

SUS PARTES ÚTILES

Desde la antigüedad hasta los momentos actuales hay testimonios donde se reflejan que todas las partes del árbol tienen variadas y muy útiles aplicaciones.

Entre ellas está su uso por las abejas en su producción de miel, pues su flor es una importantísima fuente de polen y néctar para ellas. En varios países se ha utilizado para fortificar alimentos y por su efecto para combatir la desnutrición.

PROPIEDADES NUTRITIVAS

La moringa tiene una larga tradición en relación a sus usos medicinales. El contenido de esta planta más de 35 minerales y vitaminas. Tiene todos los aminoácidos, vitaminas y minerales valiosos incluso en mayor cantidad que los alimentos típicamente considerados como tales. Contiene minerales como calcio, cobre, hierro, potasio, magnesio, zinc; vitaminas como A, B1, B2, B3, C, E, K; también antioxidantes así como aminoácidos esenciales para la vida, incluyendo algunos como la arginina y la histidina, que se encuentran generalmente en proteínas de origen animal.

Otros componentes de la moringa, explican su acción beneficiosa en la piel, en la producción y calidad de la leche en las mujeres lactantes, en el aumento de la vitalidad en las personas de la tercera edad y en el mayor rendimiento de los atletas, reportada en múltiples estudios internacionales.

LAS PARTES DE LA MORINGA

De la moringa se aprovecha prácticamente todo. Sus hojas frescas poseen grandes cualidades nutritivas. Ejemplo de ello es que contienen más vitamina A que las zanahorias, más vitamina C que las naranjas, más calcio que la leche, más potasio que el plátano, más hierro que la espinaca y más proteína que ningún otro vegetal. Estas hojas enriquecen notablemente el valor nutricional de cualquier otro alimento en cuanto a proteínas, vitaminas y minerales.

Ellos son muy apetecidos, pues se utilizan para preparar infusiones, ensaladas verdes, pastas para bocaditos, salsas, sopas o cremas, guisos, arroz salteado, frituras y aliños en general. Pueden también ser mezcladas con jugos o cocteles de frutas con diferentes platos.

Pueden secarse a la sombra y conservarse enteras o molidas dando un polvo que permanece por meses sin perder sus propiedades, útil para ser usado como condimento o ser añadido a sopas, caldos, jugos, etc.

Las flores son blancas y ricas en calcio y potasio. Pueden consumirse crudas o cocinadas, acompañando ensaladas, sopas y otros platos y en la preparación de infusiones.

Las vainas de la moringa son famosas por sus propiedades afrodisíacas y su contenido en proteínas, aminoácidos esenciales y múltiples vitaminas. En Malasia, las vainas verdes se utilizan como ingredientes de variedades locales de curry. A partir de las raíces se preparan salsas y, por su sabor, recuerdan al rábano picante.

Las semillas de la moringa contienen entre un 35 y un 40 por ciento de aceite comestible que no se vuelve rancio, de muy alta calidad, poco viscoso y dulce, similar al aceite de oliva, muy bueno para aliño de ensaladas. Se utiliza en el aderezo de ensaladas en islas del Caribe sin que se hayan reportado casos de efectos adversos, alergias o toxicidad. Las semillas tiernas hervidas en agua son parecidas a los garbanzos; secas y tostadas nos recuerdan al maní.

LA MORINGA Y LA SALUD

En la India, la medicina ayurvédica contemplaba el uso de esta planta para prevenir, mitigar o curar «más de 300 enfermedades».

Los fitonutrientes presentes en las hojas de la moringa son considerados componentes orgánicos estimulantes de la salud pues eliminan del cuerpo las toxinas, fortalecen el sistema inmunológico y rejuvenecen el cuerpo en su conjunto.

La moringa es una de las fuentes más potentes que existen de antioxidantes naturales. Ellos ayudan en la prevención de los tumores malignos y mejoran la salud cardiovascular, pues reducen notablemente el efecto de los radicales libres responsables del envejecimiento y deterioro general del organismo.

También la moringa es recomendada como antiinflamatorio, analgésico, antiasmático, antianémico, activador del metabolismo, protector del hígado, antihipertensivo, productor de hormonas, promotor del crecimiento del pelo, hidratante de la piel, desintoxicante, fortalecedor de músculos y huesos, además de mejorar la alerta mental, la memoria, y la capacidad de aprendizaje.

Se ha constatado el efecto hipoglucemiante y antidiabético de esta planta en estudios con animales de laboratorio y en seres humanos.

La moringa se ofrece en una amplia variedad de productos alimenticios pues todas sus partes son comestibles cuando son consumidas en dosis adecuadas.

El programa nacional cubano de la agricultura urbana y suburbana tiene entre sus prioridades la promoción, venta y divulgación de su cultivo casero y a nivel comunitario.

Aunque desde el punto de vista experimental, todavía falta probar más efectos, actualmente se realizan en Cuba estudios preclínicos y clínicos con productos derivados de la *Moringa oleifera*, para aplicaciones en pacientes con diversas enfermedades crónicas, entre ellas la diabetes mellitus.

Es de señalar que las propiedades curativas que tiene esta planta también presente en la flora cubana desde hace muchísimos años sumado a su bajo costo de elaboración, todavía en nuestro medio no han sido lo suficientemente conocidas, estudiadas, divulgadas y ampliamente ofertada en nuestros mercados.



Autor: Alberto Quirantes Hernández

[:]



Cardiopatías: educar al paciente en su autocuidado

[:es]

Tomado de: [Granma](#) |

Las posibilidades de llevar una vida útil y socialmente activa después de haber sido tratado o intervenido por problemas del corazón son muy grandes, pero ello requiere de un seguimiento médico correcto, un manejo adecuado por parte de la familia, y una preparación del niño, adolescente y joven paciente



Pediátrico William Soler

Cada año mueren más personas por enfermedades cardiovasculares (ECV) que por cualquier otra causa en el mundo. A su vez, son una causa importante de consulta, ingreso en hospitales y de complicaciones de salud, muchas de las cuales se resuelven gracias a la tecnología que ha ido desarrollándose, tanto en el equipamiento médico como en los tratamientos con medicamentos y rehabilitación.

Hoy día ya existe, incluso, la terapia con células madres, que aunque está aún en investigación y desarrollo, es un campo prometedor para la medicina en general.

En la Mayor de las Antillas, las ECV ocupan también el primer lugar en la mortalidad, con una tasa de 241,6 por 100 000 habitantes, reportó el Anuario Estadístico de Salud del año 2017.

«Cuba tiene una experiencia médica de larga data en el caso de las cardiopatías. Hace ya más de 75 años que se fundó la Sociedad Cubana de Cardiología, y luego del triunfo de la Revolución, con el desarrollo de las especialidades médicas, la cardiología y la cardiocirugía han sido de las áreas de mayor desarrollo en el país», apuntó a Granma la profesora Herminia Palenzuela López, coordinadora de la Red Cardiopediátrica Nacional y responsable del Programa de Calidad del Cardiocentro Pediátrico William Soler.

Tal es así que en el tratamiento de muchas de las enfermedades cardíacas se alcanzan estándares similares a los de países más desarrollados. «Ello, en medio de una gran batalla, porque todo lo que significa medicina y tecnología médica está sumamente afectado por el bloqueo económico, comercial y financiero que ha impuesto por más de 50 años a la Isla el Gobierno de Estados Unidos», señaló la especialista.

En el país existen decenas de miles de pacientes que viven con una operación cardíaca, un marcapaso, que tienen puesta una válvula en el corazón, un stent en una coronaria y muchos más, «que sin haber sido intervenidos tienen tratamiento y seguimiento por el médico de la familia, sus clínicos, cardiólogos o los hospitales donde se les brinda atención», refirió la especialista.

De ahí que los profesionales insistan en lo esencial de que exista conciencia por parte de los pacientes, y en el caso de los pacientes pediátricos, en sus familias, en cuanto al cuidado y a la prevención de complicaciones en los enfermos.

En ese sentido, la entrevistada mencionó la prevención de las infecciones, es decir, de la endocarditis bacteriana, en aquellos pacientes que tienen un implante cardíaco, llámese parche en el corazón, conducto y válvula, entre otros.

La endocarditis es una infección a nivel del corazón producto de una bacteria que entra a través de la piel o mucosas, un problema dentario o inoculada (inyección); circula por el torrente sanguíneo y se aloja en el corazón, sobre todo donde hay una válvula artificial, explicó la experta. Todo lo cual es prevenible.

De igual modo, apuntó, es imprescindible vigilar la medicación del paciente, su dosis; que las tabletas sean de los miligramos correctos, sus horarios; y por ejemplo, en aquellos que toman anticoagulantes, ser cuidadosos con los análisis de chequeo, así como con posibles contraindicaciones o interacciones con otros medicamentos que se vayan a utilizar; por lo que es obligada la consulta con el especialista en estos casos.

Los pacientes con tratamientos antiaritmicos también deben tener en cuenta estas precauciones.

Asimismo, resaltó la profesora, es sumamente importante el control de la hipertensión arterial, donde tienen un peso extraordinario la adecuada dieta y alimentación, el ejercicio y la actividad física.

Igual importancia tiene evitar los hábitos tóxicos y la obesidad, pero también velar por la conducta y un modo de vida saludables.

Sobre este último aspecto mencionó la necesidad de no perder de vista –especialmente en el caso de los jóvenes que tienen una cardiopatía– determinados elementos como, por ejemplo, el hacerse tatuajes, o la implantación de piercings, ya que «todo aquello que penetra en el organismo puede ser fuente de complicación, y más en un paciente cardíopata, en particular si este está intervenido».

En los 33 años de vida del Cardiocentro, luego de que se fundara por Fidel en el año 1986, se han intervenido más de 10 000 pacientes, los cuales están incorporados en más de un 90 % a la vida social y familiar, precisó.

«Muchos hoy día son adultos que trabajan, tienen su vida personal, inclusive hay cientos de ellos que han tenido descendencia. Los hijos de los cardíopatas que han sido atendidos aquí, en el 99 % de los casos han sido niños completamente normales», apuntó.

CUIDAR CON SALUD

Para la profesora Herminia Palenzuela, una cuestión medular es la atención de los niños y adolescentes con problemas del corazón en el seno familiar, que deriva muchas veces en sobreprotección.

Si bien es entendible la preocupación de la familia, ya sea de los padres en primer lugar, como de los abuelos, tíos, hermanos... por un niño o niña con un problema cardíaco, hay que saber conducir el modo en que ejercemos ese cuidado, comentó la entrevistada.

Generalmente la tendencia es a evitar que el niño tenga actividad física, se moleste o lllore por algo: «No dejes llorar al niño que está enfermo del corazón, no lo dejes correr que se cansa y le puede hacer daño... no salgas, no juegues tanto, no te muevas...», son algunos de los comportamientos frecuentes, señaló.

«Esto que quizá en un momento, y sobre todo en niños de edades tempranas, puede parecer intrascendente, va provocando una conducta determinada en ese menor, que se habitúa a que lo mimen, a que le den lo que quiere, porque “no puede llorar”, a que los padres se desvivan por complacerlo, para evitar que el niño lllore, se sienta mal, o le “dé taquicardia”.

«Pero sucede que ese niño, que después es adolescente y más tarde un joven, se ha acostumbrado durante años a que siempre lo complazcan, y no gana en responsabilidad para aprender a cuidarse y evitar complicaciones de su problema de salud», comentó la profesora.

Sobran los ejemplos de jóvenes que ya son hombres y mujeres y quien sabe qué medicamentos toma y el horario es la mamá, y no el propio paciente.

Si ese joven no ha sido educado, entrenado y preparado para, con responsabilidad, cuidarse a sí mismo, lamentablemente las posibilidades de que haga cosas que dañen su salud aumentan; sobre todo en los adolescentes que tienden por las características propias de su edad a hacer lo que hace el grupo. «Ahí radican los riesgos, como el hábito de fumar, consumir sustancias tóxicas, realizar actividad física sin el adecuado control, cuestiones que pueden dañar a cualquier persona, pero en aquellas que han sido tratadas por cardiopatía son más peligrosas», dijo.

«Las posibilidades de llevar una vida útil y socialmente activa después de haber sido tratado o intervenido por problemas del corazón son muy grandes y en muchos casos iguales que las del resto de la población que no ha tenido ningún padecimiento», apuntó la doctora Herminia Palenzuela.

Pero ello requiere de un seguimiento médico correcto, un manejo adecuado por parte de la familia, y una preparación del niño, adolescente y joven paciente, que debe iniciarse desde etapas tempranas, concluyó.

PRECISIONES

- Uno de cada cien niños en Cuba nace con un problema del corazón.
- Para el año 1982, antes de que se inaugurara el Cardiocentro Pediátrico, la mortalidad infantil era de 14 por cada mil nacidos vivos, de los cuales tres niños morían por cardiopatías congénitas.
- Hoy, cuando la mortalidad infantil se ha visto reducida a cuatro por cada mil nacidos vivos, el índice de mortalidad por cardiopatías congénitas es menor de 0,5 por cada mil nacidos vivos.
- El Cardiocentro Pediátrico William Soler brinda atención médica, intervencionista y quirúrgica mediante servicios de hospitalización y ambulatorios, así como con servicios de investigación diagnóstica y rehabilitación integral en los niños con enfermedades cardiovasculares y los adultos con cardiopatías congénitas, en estrecha vinculación con la Red Cardiopediátrica Nacional.
- Uno de los principales valores que ha defendido la Institución radica en el Programa Nacional de Rehabilitación Cardiovascular, pues no solo se vela por salvarle la vida al paciente, sino por asegurarle una mejor calidad de vida y su incorporación útil a la sociedad.



Autor: Lisandra Fariñas Acosta

[:]



Ministerio de Salud destaca solidaridad de pueblo cubano ante tornado

[:es]

Tomado de: [Radio Reloj](#) ||

El Ministerio de Salud Pública de Cuba destacó la solidaridad del pueblo durante el paso anoche del tornado que provocó en esta capital 4 fallecidos y decenas de heridos.



Redacción Central

Imágenes de solidaridad y amor demuestran los más altos valores del pueblo cubano: *juntos nos recuperaremos de este lamentable fenómeno atmosférico*, señala un mensaje de ese Ministerio en su cuenta de tuit.

Desde los primeros instantes se trabaja para brindar asistencia médica a todos los heridos, y su ministro, José Ángel Portal Miranda, recorrió zonas afectadas, añadió el organismo en otro tuit. *Trabajaremos de conjunto para lograr una rápida recuperación, nuestras sentidas condolencias para los familiares de los fallecidos. Solidaridad y apoyo a los damnificados*, manifestó Portal Miranda por su parte, en un mensaje a través de esa misma red social.



Autor: Datos del autor del Post

[:]



Publicado nuevo número de la Revista Cubana de Pediatría

[:es]

Tomado de: [Infomed](#) ||

La [Biblioteca Virtual en Salud de Cuba](#) (BVS) y la [Editorial de Ciencias Médicas](#) (ECIMED) anuncian la publicación del número más reciente de la [Revista Cubana de Pediatría](#), que se corresponde con el [Vol. 91, Núm. 1 \(2019\)](#)



Revista

Usted puede consultar la [tabla de contenidos](#) donde encontrará los artículos que sean de su interés.

- [La Revista Cubana de Pediatría en su aniversario 90](#)
- [Factores de riesgo y displasia broncopulmonar en recién nacidos prematuros de muy bajo peso al nacer](#)
- [Características de los cuidadores principales de niños y adolescentes con fibrosis quística](#)
- [Obesidad y riñón](#)

La [Revista Cubana de Pediatría](#) integra la colección de [Revistas Médicas Cubanas](#), disponible a través de la [Biblioteca Virtual en Salud de Cuba](#).



Autor: [BVS-Cuba, Ecimed](#)

[:]



Aborto incompatible con la natalidad en Isla de la Juventud

[:es]

Tomado de: [Agencia Cubana de Noticias](#) ||

Nueva Gerona, 24 ene (ACN) La cifra de interrupciones voluntarias crece en Isla de la Juventud en los últimos años, lo cual incide en el número de nacimientos y en consecuencia en el lógico reemplazo de generaciones, a tenor de la alta expectativa de vida en el territorio nacional.



Dr. Abel García Valdés

Si bien en Cuba el aborto, además de constituir un derecho, es una manera segura y legal de detener el embarazo, lo cierto es que a la postre deja secuelas en la salud reproductiva de quienes ven en esa práctica un método para regular la procreación.

Abel García Valdés, jefe de servicios de ginecoobstetricia del Hospital General Docente Héroes del Baire, comentó a la ACN que el ultramarino municipio finalizó el pasado año con poco más de 900 nacimientos y unos mil 200 abortos, sin tener en cuenta la mal llamada regulación menstrual.

Por ese concepto estaríamos hablando de unos mil 500 nacimientos más, si hubieran llegado a feliz término, pero lo cierto es que este tipo de evacuación del útero, es la interrupción precoz del embarazo, enfatizó el también responsable del departamento municipal de diagnóstico prenatal de malformaciones.

Ante el evidente desconocimiento acerca de las complicaciones que tiene el aborto en una parte importante de la comunidad, sobre todo en las adolescentes, se deben hacer estudios multidisciplinarios sobre el tema, que atañe a los diferentes actores sociales ocupados de la atención a la mujer, sugirió.

Insistió el galeno -al frente de la comisión de atención a la materna grave- que ese acto es la primera causa de infertilidad en la mujer, cuyas consecuencias aparecen después de los 35 años, cuando se ven imposibilitadas de tener hijos.

Según el anuario de la Oficina Nacional de Estadística e Información en 2016 se registró una tasa de mortalidad materna a causa del aborto en Cuba de 4,3 por cada 100 mil nacidos vivos, ninguna de Isla de la Juventud.



Autor: Ana Esther Zulueta

[:]



Reconoce Naciones Unidas derechos sexuales y reproductivos en Cuba

[:es]

Tomado de: [Agencia Cubana de Noticias](#) ||

La Habana, 25 ene (ACN) Arie Hoekman, Representante del Fondo de Población de las Naciones Unidas (Unfpa), para México y Director de País de Cuba y República Dominicana reconoció la labor que desarrolla la mayor de las Antillas para garantizar los derechos sexuales y reproductivos.



Naciones unidas

En un panel acerca del tema en el contexto demográfico cubano, efectuado en el Centro Nacional de Educación Sexual (Cenesex), Hoekman expresó que el derecho de las personas a decidir si quieren tener hijos, cuántos y en qué momento, han estado, sin dudas, en el centro del mandato del Unfpa durante el medio siglo que celebrará en el presente año.

Cuba reconoció e incorporó muy pronto esos derechos, y no es una casualidad que aquí se firmara en 1974, uno de los primeros programas de colaboración de esta organización a nivel global, recalco el representante de ese organismo internacional de las Naciones Unidas.

Ante la diputada Mariela Castro Espín, directora del Cenesex, Arie Hoekman rememoró que durante la Conferencia Internacional de Población y Desarrollo celebrada en el Cairo en 1994, la delegación de la nación antillana presidida por Vilma Espín, fue una aliada estratégica del Plan de Acción que allí se propuso, defendimos y aprobamos y que también este año arriba a su primer cuarto de siglo.

Significó que los avances de este Plan de Acción fueron discutidos en América Latina y el Caribe en la primera conferencia Regional de Población y Desarrollo, efectuada en Uruguay, donde se produjo el llamado Consenso de Montevideo, gracias en gran parte a la participación activa de la delegación de Cuba.

Ese Consenso se presentará este año en la Comisión de Población y Desarrollo de las Naciones Unidas ya que está centrado en los derechos humanos, recalco Arie Hoekman, quien expresó que este panel, además adquiere mayor significación pues Cuba se encuentra inmersa en un proceso de reforma constitucional que ha otorgado particular importancia al ejercicio de los derechos de todas las personas.

Al reflexionar sobre sobre la situación mundial en cuanto a los derechos reproductivos y la transición demográfica ejemplificó que desde ahora y hasta 2050 en el planeta la población crecerá en 2 mil 200 millones de personas, de ellos mil 300 millones nacerán en el África Subsahariana, donde las mujeres tienen todavía un limitado acceso a la atención de la salud, la planificación familiar y la educación.

El Representante de Unfpa alertó que el ejercicio efectivo de los derechos reproductivos sigue siendo un desafío para gran parte del mundo, con lo cual el número de embarazos no deseados se mantiene tan elevado en muchas regiones, entre otros factores por la limitada gama de métodos anticonceptivos o por falta de información y de la educación integral de la sexualidad que conlleva a embarazos en la adolescencia.

Este último constituye un gran problema en Latinoamérica y el Caribe que después de África Subsahariana tiene la tasa más alta de embarazos entre adolescentes a nivel mundial, advirtió.

Cuba no está exenta de desafíos, pues aun con altas tasas de uso de anticoncepción y un acceso legal libre y gratuito a las interrupciones de embarazo, sigue siendo alta la fecundidad entre las adolescentes, al mismo tiempo que la población envejece de forma acelerada.

De modo que los costos relacionados con las pensiones y la atención de salud están creciendo, por lo cual la dinámica demográfica se reconoce como un desafío que demanda atención urgente, alertó.

En el panel disertó el Máster en Ciencias Juan Carlos Alfonso Fraga, director del Centro de Estudios de Población y Desarrollo de la Oficina Nacional de Estadísticas e Información y la Doctora Matilde de la C. Molina Cintra, del Centro de Estudios Demográficos, de la Universidad de La Habana, quien se refirió a los servicios de salud sexual y reproductiva, entre otros ponentes.



Autor: Iris Armas Padrino

[:]

Efemérides de hoy

[:es]

Tomado de: [Efemérides de hoy](#) ||

1853 – Nace José Martí y Pérez en La Habana



José Martí

1853 – Nace José Martí y Pérez en La Habana

Héroe Nacional de Cuba y Apóstol de nuestra independencia. Nació en La Habana el 28 de enero de 1853. Discípulo de Rafael María de Mendive. En 1869 publicó sus primeros artículos políticos en El Diabolo Cojuelo. Editó un solo número del periódico La Patria Libre donde publicó su poema "Abdala". Deportado a España culminó sus estudios como Licenciado en Derecho Civil y Canónico y como Licenciado en Filosofía y Letras.

Se trasladó a Guatemala en 1877 donde fue nombrado catedrático de literatura e historia de la filosofía en la Escuela Normal Central. Regresó a La Habana el 31 de agosto del mismo año. Fue electo secretario de la Sección de Literatura del Liceo Artístico de Guanabacoa y socio de la Sección de Instrucción del Liceo de Regla. Llegó a Nueva York el 3 de enero de 1880 vinculándose al Comité Revolucionario dirigido por Calixto García.

En 1882 escribió los poemas de Versos Libres, sin publicarlos. Redactor de La América y más tarde su director. En julio de 1889 apareció "La Edad de Oro", publicación con frecuencia mensual dedicada a los niños. Fue nombrado cónsul de Argentina y representante de Uruguay en la Comisión Monetaria Internacional Americana. Fundó el Partido Revolucionario Cubano. Regresó a Cuba en una expedición que desembarcó por Playita. Murió en combate en Dos Ríos, Oriente, el 19 de mayo de 1895. Durante años colaboró en innumerables revistas, periódicos, fue eminente orador, cultivó la poesía, la novela, el teatro y la crítica. Representa una de las figuras más trascendentales de las letras cubanas.



Autor: Efemérides de hoy

[:]

Excelente colectivo de profesionales consagrados con su trabajo

Fuente: Brigada Médica Cubana en Haití ||

Los colaboradores del Hospital Universitario de Mirbalais, departamento Centro, comprometidos con la labor que realizan se esmeran día a día por brindar una atención de calidad y continuar así poniendo bien alto el nombre de nuestro país



Autor: Brigada Médica Cubana en Haití

[:]

Cubanos prestando un servicio de excelencia al hermano pueblo de Haití

Fuente: Brigada Médica Cubana en Haití ||

En el Hospital Comunitario de Referencia Raboteaux, departamento Artibonite, la actividad quirúrgica de urgencia no se detiene, el equipo guiado por el Obstetra Jose Antonio Lima Molina, interviene a una paciente con una gestación postérmino y se constató además líquido amniótico meconial, gracias al rápido actuar se obtiene un recién nacido vivo a término moroso con buena vitalidad.



Autor: Brigada Médica Cubana en Haití

[:] [:]