www.ahora.cu

¡@hora!

Holguín, 24 de julio de 2013 No. 493

El 26 de Julio en Holguín

por Cleanel Ricardo Tamayo / ci223@enet.cu

El acto central de la provincia de Holguín por el aniversario 60 de los Asaltos a los Cuarteles Moncada y Carlos Manuel de Céspedes, volvió a ratificar el reconocimiento del pueblo cubano a aquella gesta histórica, que dio lugar a lo que la nación identifica como su Día de la Rebeldía Nacional.

Ante una gran concentración en el municipio de Cacocum, que tuvo lugar este domingo 21 de julio, la población y sus dirigentes se reunieron para el recuento de la marcha en el último año, la puntualización de estrategias, sobre todo económicas, para el que viene, y el disfrute de un gran espectáculo artístico resultado de la política de la Revolución respecto a la cultura de masas.

Como afirmó Susana Mejías Pinto, primera secretaria del Partido Comunista de Cuba en Cacocum, el acto se convertía en momento indispensable para asumir nuevos compromisos que permitan enfrentar otros desafíos, por ejemplo en el sector agrícola.

Luis Torres Iríbar, nombrado recientemente primer secretario del Partido en la provincia, comenzó su primera comparecencia pública ante los holgueneros con una felicitación y el agradecimiento por la acogida que lo convertía en hijo adoptivo de este territorio oriental.

Después del acto político mezclado con buen arte, Torres Iríbar y su antecesor Jorge Cuevas Ramos, junto a otros dirigentes del Partido, el Gobierno y las organizaciones políticas y sociales, recorrieron varios puntos del municipio donde se apreciaban las obras construidas o restauradas bajo el estímulo de la celebración en aquel territorio.

Por razones relacionadas con problemas tecnológicos de nuestro correo electrónico, nuestro CiberDiario dejó de transmitirse. Ahora, con un nuevo formato, y con una frecuencia de tres veces a la semana, salimos nuevamente al ciberespacio. Lamentamos las molestias que hemos podido causarles y esperamos que continúen con nosotros. Los interesados en recibir nuestra publicación enviar su solicitud a: *anamaideh@gmail.com*

Los Editores

AFICIONADOS OPINAN SOBRE EL TOPE

por Reynaldo Cruz / reycd321@gmail.com / Fotos del autor

Tras la barrida del equipo universitario de Estados Unidos sobre Cuba en el Tope Bilateral entre ambos conjuntos, no había que ir muy lejos para buscar opiniones especializadas o no tan especializadas. Pero como todos sabemos, los cubanos saben todos de pelota, y todos tienen siempre una opinión que dar, que en muchas ocasiones son más válidas y más acertadas que las de los especialistas. Un pequeño recorrido por las calles, interrumpiendo a las personas unos pocos segundos, trajo como resultado este pequeño *microtrottoir* que ponemos hoy a su disposición.

Les dejamos con los detalles.

Yonier Proenza Fernández, humorista.

"En el equipo salieron a relucir, sobre todo, grandes problemas en la receptoría, que se ven a nivel general en el país. Hay que trabajar muy fuerte con los receptores. El pitcheo no se vio tan mal, pero sí se ve que hay que trabajar más en el control. Hubo algunas deficiencias en el juego técnico-táctico, que también dieron al traste con las aspiraciones e influyeron en todas las derrotas que tuvimos. Por parte de la ofensiva, no sé qué pasó en la preparación de ese equipo. Algo tuvo que haber pasado, realmente, porque no hubo ningún bateador de quien se pueda decir que estuvo bien: todos estuvieron muy mal. No sé, pero hay que hacer un análisis bien profundo, porque en verdad a este equipo solamente le faltaban algunas figuras para ser nuestro equipo principal. Realmente dio pena ver cómo estaba ese equipo..."

"El tope Cuba-Estados Unidos nos demostró una vez más que necesitamos chocar más a ese nivel. Aunque se vio que esos muchachos tienen entre 20 y 23 años, tienen muchos juegos en el año, y se enfrentan a pitchers de su misma calidad; pitchers que estuvieron en muchos casos sobre las 93 y hasta 98 millas por hora en su recta, como es el caso de Ryan Burr y Riley Ferrell. El equipo Cuba cumplió con las expectativas de muchos: un equipo inmaduro, con una columna vertebral parecida a la de la selección cubana principal, llevando a Yulieski (Gourriel), llevando a (Erisbel) Arruebarruena, e incluyendo además a algunos de los que fueron a Holanda. Pero este equipo demostró una vez más que no gana internacionalmente. Es un equipo al que le falta o más bien le sobra gente, no me explico cómo seguimos contando con Yulieski, y este sigue fallando… y además, no le veo ninguna madurez a ese equipo,

Jorge Luis Expósito Portelles, jefe de Brigada en PALMARES

por más que pasan los años. Hubo cierta mejoría, respecto a los que entraron nuevos, pues no todos lo hicieron mal: ahí tenemos el caso de (Yunior) Paumier, de (Irait) Chirino, de Edilse (Silva), pero aún le falta mucho. A la dirección todavía no la interpreto: es una dirección que no se sabe a ciencia cierta qué es lo que quiere: no sé por qué si confía en Yulieski como tercer bate tienen entonces que sacarlo para poner a tocar a Andy Sarduy, ¿es que no confían en él como tercer bate o es que no saben si esa fue la decisión correcta para poner a un tercer bate? nunca me lo expliqué ni lo comprendí. Sin embargo, hubo ayer movimientos que le salieron bien, pues tres de los emergentes pegaron hits, incluyendo el jonrón de Lázaro Herrera. No veo cuajar a ese equipo: en el Clásico Mundial fuimos llegando hasta que nos encontramos con Holanda y perdimos con ellos dos veces. Ahora el caso es con los universitarios norteamericanos, que se sabe que tienen una gran calidad, pero no pueden tener más oficio que los cubanos..."

Carlos Garmendía Folgado, pintor

"El equipo no estuvo tan mal. Los juegos fueron muy reñidos, con marcadores cerrados. Pero ese pitcheo fue sin dudas demasiado difícil para ellos. En el último juego el pítcher zurdo (Carlos) Rodon ese lo que les puso fue un carnaval, y nadie bateaba. Luego venían los cerradores que tiraban durísimo, y era muy difícil sacarles el bate..."

José Revé Moracén, pintor

"Lo mejor de este equipo fue que se le dio oportunidad a figuras jóvenes, que de otra forma no podían haber hecho el equipo, pero no estamos acostumbrados a jugar a ese nivel de pelota. Esos lanzadores norteamericanos, aunque son jóvenes, tienen mucha inteligencia, y me parece que aquí carecemos de esa inteligencia en el pitcheo en sentido general. Tenemos a un Freddy Asiel (Álvarez) que más o menos se asemeja a esos muchachos, pero por lo general, ellos tiran más de 94 millas (por hora) y no la sostienen, pero tienen buenos rompimientos, pitchean bajito y bordeando las esquinas. Se jugó bien, pero no se batea, y en la receptoría, bueno…yo no sé bajo qué conceptos se lleva a los receptores al equipo, y mi modesta opinión es que todavía (Ariel) Pestano no tiene sustituto en nuestro país. Se cometió el error de no llevarlo al Clásico, se han cometido otros errores, pero aquí en los años 80 estaba Juan Castro, que era inamovible: no bateaba, pero resolvía el problema. Ahora se quiere resolver el problema sin Pestano, pero a los que están llevando se ve que les falta mucho para ser los titulares..."

Nelson Alejandro Rodríguez Roque, periodista

"El problema fundamental que tuvo el equipo Cuba fue la receptoría y la falta de ofensiva, porque bateó casi similar al equipo de Estados Unidos, pero no lo hicieron con oportunidad, y en los momentos clave no empujaron las carreras cuando hacía falta. El pitcheo se comportó a gran altura, a pesar de haber dado una gran cantidad de boletos. No se pueden comparar las épocas, o comparar esta barrida con la de 1995, porque se trata de equipos distintos, y este no es el conjunto principal de Cuba, no es la escuadra donde están todas las estrellas de Cuba, sino que se fue a probar a muchos jugadores que nunca habían vestido la camiseta de la selección nacional. Me parece que es necesario aprender y rectificar para que el quipo de Ciego de Ávila haga un buen papel ahora en el Challenger de Canadá, el Villa Clara que va a la Serie del Caribe, y así ir poco a poco reconquistando los espacios que hemos cedido en el béisbol internacional..."

José Ángel Abreu Saco, profesor

"Ahora las derrotas y disparates beisboleros de Cuba se llaman Víctor que tiene la Mesa servida a la crítica. Diferente collar con igual perro... este manager, igual que otros sale a buscar victorias a toda costa y se olvida de darle el juego que debe a cada atleta. Tanto ladrar para hacer lo mismo de lo mismo..."

LOS NIÑOS Y SUS MIEDOS NOCTURNOS

Para muchos niños, la noche y el ir a dormir provoca en ellos grandes conflictos y tensiones. Es una separación de los padres y una interrupción de la vida social de la familia y el paso a la oscuridad y todo lo que atañe en forma negativa a esta palabra (monstruos, fantasmas, ladrones y demonios).

Los niños expresan sus miedos de diversas y distintas formas de acuerdo con la edad, por ejemplo, los infantes manifiestan miedo de separarse de los padres, chicos en edad de kinder expresan su temor en todo lo relacionado con la imaginación (monstruos, fantasmas) y los niños en edad escolar reflejan sus temores en lo que concierne a su medio ambiente (robos, secuestros).

Por supuesto, les es conocido como experiencia propia y como muchos padres, la lista de dificultades que transforman la hora de dormir y la noche en una batalla muy agotadora: llanto, explosiones de furor, histeria, noches de insomnio pues el niño se despierta muchas veces, querer dormir en la cama con los padres, dormir con la televisión prendida, es solo una lista de otros tantos" miedos de la noche".

¿Es normal tener miedo?

Las ultimas investigaciones demuestran que de 4 a 12 años, un 70 por ciento de los niños sufren de temores, pesadillas o miedos .En la mayoría de los niños la intensidad de miedos en la noche no es extrema y pasa con el tiempo y por lo general es un síntoma normal en el desarrollo, siendo mayoría en las niñas.

Alrededor de los 4 años hay un aumento de temores y pesadillas. Es la edad en que los niños tienen la imaginación muy desarrollada y a veces la confunden con la realidad.Todo cambio de situación en su familia o en su ambiente puede provocar miedos de noche. Por ejemplo, cuando uno de los padres está enfermo o hay discusiones entre la pareja, afecta mucho al niño. Los enojos y discusiones entre los padres tienen una influencia negativa en el sueño de nuestros hijos, es bueno tenerlo presente en la próxima disputa.

¿Como enfrentamos el miedo de los niños?

Los niños, a diferencia de los adultos, confunden la realidad con la imaginación. Un cuento antes de dormir puede convertirse en una amenaza verdadera. Presten atención si hay detalles que le dan miedo al niño y si es así eviten toda clase de lectura o programas de televisión que producen temores en ellos. En la oscuridad hay inclinación de ver imágenes que asustan, una chamarra se ve como un monstruo o un zapato como un lagarto. Recomendamos dejar la habitación lo mas ordenada posible para evitar toda clase de monstruos imaginarios.

No nieguen el miedo de los niños y por supuesto no se rían de él, escuchen al niño, es importante que sepa que tiene a quien recurrir y no sienta vergüenza, como ya dijimos, los miedos en la noche de los niños son universales en la mayoría de ellos. Escuchen a los temores de sus hijos pero no los conviertan en el tema central de la casa. Es conveniente dejar una luz pequeña en la habitación para que se sienta más seguro.

En caso de que el niño despierte con una pesadilla...

No den mucha importancia alrededor de la pesadilla, en especial en la noche.Traten de calmarlo y que vuelva a dormir lo antes posible, no transformar la pesadilla en un tema de investigación, traten de pasar un mensaje tranquilizador: nosotros estamos acá y puedes volver a dormir a tu cama , si el niño esta muy temeroso se puede acostar uno de los padres junto al niño, pero no hacer de esto una costumbre.

Cuando el niño pide dormir en la cama junto a los padres...

Es obvio que no decidiremos por ustedes qué es lo correcto y qué es lo equivocado. Cada familia tiene sus límites y su rutina. Estudios demuestran que niños que delegan en los padres el acostarlos y dormirlos, durante la noche se despertarán más veces y serán menos independientes para controlar sus miedos. Esto significa que al estar con ellos y al lado de ellos a la hora de acostarlos, se dormirán mas fácil y rápido, pero las noches serán mas intranquilas y con llamadas a los padres, si ya decidieron traerlos a su cama, descubrirán que el camino de vuelta a la rutina esta lleno de escollos.

Muchos padres dirán:"¡Nuestro hijo nos manipula!". No es tanto el miedo como el querer estar con nosotros en la cama. No es verdad. El niño sí tiene miedo. Como ya describimos antes, toda la atención que recae sobre el miedo y el bono (dormir con los padres en la cama de ellos) puede intensificar la reacción del infante. Si no están de acuerdo en traer a los niños a dormir en la cama con ustedes, simplemente digan que no. Una forma correcta de tranquilizarlos es sentarse en la cama de ellos, sin hablarles (las charlas las realizarán durante el día) dándoles seguridad de que ustedes están ahí y con él.

¿Cuando tenemos que preocuparnos?

En la mayoría de los niños los miedos pasan con el tiempo, y pasa a ser un incidente natural de la infancia. Si los temores siguen y se acentúan conviene averiguar cuáles son los factores que producen esa tensión y ver si solucionándolos, se consigue bajar el miedo.

Se puede tratar de enfrentar al miedo con la ayuda de la inventiva y pasando el dominio al niño. Nosotros podemos estar al lado de él y tranquilizarlo y hablar con lógica, pero el miedo es ilógico. Pregunten al niño qué es lo que lo puede ayudar y escúchenlo. Muchos chicos encuentran soluciones prácticas como una linterna, sable o muñeco que los cuida, den al niño la oportunidad de elegir qué es lo que ayudará en su guerra contra el miedo. Se sorprenderán cuánto puede influir positivamente.

Si todos los consejos no ayudan, es recomendable ir a un profesional para consultar y recibir ayuda, a veces es un tratamiento muy corto o charlas que benefician a pasar mejor nuestras noches y las de nuestros niños. / ***Tomado de Internet***

Las prótesis dentales y la salud oral

Por la Dra. Mildred Gutiérrez Segura (Especialista Segundo Grado en Prótesis, Profesora auxiliar, Master en Educación de Medicina e Investigadora) y la Lic. Gisela Cira Rodríguez Aguilera (Profesora Instructora).

Las prótesis son aparatos colocados en relación estrecha con los tejidos vivos, es decir, en un terreno biológico. Al iniciar su uso pueden aparecer diversas manifestaciones en los tejidos bucales, a pesar de los esfuerzos de especialistas y técnicos por realizarlas con la mayor calidad posible.

El factor principal para garantizar la salud de los tejidos orales son los cuidados higiénicos del paciente, eliminando los restos alimenticios y la placa dental bacteriana, que se acumula en las superficies dentarias y en las prótesis estomatológicas, factores fundamentales en la aparición de los estados inflamatorios de los tejidos blandos de la cavidad bucal.

Los controles y revisiones periódicas por el estomatólogo, cada seis meses o un año, son vitales para detectar cualquier cambio patológico en la boca y deben realizarse; aunque el paciente sea portador de prótesis totales superior e inferior.

La eliminación de irritantes como el hábito de fumar, comidas muy calientes y condimentadas, control de hábitos como la mordedura de carillos, labios y lengua, contribuyen a mejorar y mantener la salud bucal de los pacientes.

Una interrogante que ocurre con frecuencia es si la prótesis debe ser mantenida en la cavidad bucal durante la noche. El paciente debe ser instruido sobre el hecho que la prótesis debe ser removida, antes del descanso nocturno, para evitar su ingestión o inhalación accidental, y propiciar el descanso necesario para los tejidos y la conservación de la salud de todo el sistema.

Las prótesis correctamente realizadas no necesitan adhesivos para permanecer en su lugar. Sin embargo, se puede recomendar al paciente utilizar estos productos, en ocasiones particulares, si desea sentir mayor seguridad de la retención y confort psicológico. La utilización del adhesivo para mantener estables las prótesis no retentivas no es aconsejable por sus efectos deletéreos sobre los tejidos que las sostienen y la posibilidad de propiciar infecciones bacterianas o micóticas.

Al inicio la masticación es difícil o no puede hacerse bien; por lo que se deben evitar los alimentos demasiado duros, porque pueden lastimar, o los demasiado pegajosos, que dificultan la masticación, al adherirse a las superficies de la dentadura.

Se recomienda la sustitución de las prótesis con bases acrílicas cada cinco años aproximadamente, aunque se debe valorar de forma íntegra la condición del aparato y de la cavidad bucal para decidir si esto es necesario. No debemos ser absolutos, cada paciente es una individualidad con características singulares que hacen su situación clínica única.

El cumplimiento de las indicaciones respecto al uso, higiene y cuidado de las prótesis estomatológicas garantizarán el correcto funcionamiento de los aparatos en una cavidad oral saludable y libre de lesiones, que contribuya al mantenimiento de la salud local y general de los pacientes.

Director: Jorge Luis Cruz Bermúdez. Subdirectora: Karina Marrón González. Editor: Nelson Rodríguez Roque. Coordinador: Reynaldo Cruz Díaz. Diseño: Ana Maidé Hernández Almarales. Corrección: Gloria Parra Barceló. Redacción: 46-1918. Calle Máximo Gómez No. 312 Altos, entre Martí y Luz y Caballero. Apartado 316. Código Postal 80100. ISNN 0864-1641. Internet: http://www.ahora.cu Correo Electrónico: cip223@enet.cu