



La novia del Golfo de Guacanayabo

Por YELANDI MILANÉS GUARDIA
Foto LUIS CARLOS PALACIOS LEYVA

El mar tiene sus encantos y las ciudades que se asientan en sus cercanías terminan tejiendo historias con matices de salitre y aguas cristalinas, por eso al evocar la fundación de Manzanillo (11 de julio de 1792) no podemos olvidar la influencia de su categoría de ciudad costera del Golfo de Guacanayabo, en su desarrollo inicial y posterior.

Su nacimiento está relacionado con la emisión, en la fecha fundacional, de la Real Orden, cuyo corpus ordenativo consignaba adelantar una propuesta en el Rincón de la Sabana de Vicana (hoy municipio de Media Luna), donde se había capturado una goleta inglesa. El lugar que fue variado -posteriormente- debido a la propuesta del Marqués de Guisa, quien en 1795 sugiere levantar un pueblo en el paraje de Manzanillo y no en el punto escogido.

En 1830, se declara villa independiente de San Salvador de Bayamo, y el 14 de abril de 1832 se le concede el Escudo de Armas, en honor a la valentía de sus pobladores frente a los ataques marítimos y al desarrollo económico-social que iba alcanzando la urbe, gracias al mérito de tener uno de los mejores puertos de Cuba. Un año después, el Consejo de Indias le concede el título de villa mediante la Real Cédula expedida por el Rey Fernando VII.

Con el paso del tiempo, Manzanillo se fue convirtiendo en la segunda urbe más importante del actual territorio de Granma; es reconocida por sus bellezas arquitectónicas, como la hermosa glorieta de estilo morisco, ubicada en el parque Carlos Manuel de Céspedes, y por otros sitios de interés histórico y cultural, como la Iglesia Parroquial, el Parque nacional La Demajagua, el Teatro Manzanillo y otros lugares relacionados con las guerras por la independencia y las luchas clandestinas para derrocar la tiranía batistiana.

Sin dudas, esta ciudad resalta por los sucesos acaecidos el 10 de octubre de 1868, en La Demajagua, donde Carlos Manuel de Céspedes reunió a un grupo de revolucionarios, a los cuales sumó varios negros a quienes ese día les dio la libertad, y los llamó a alzarse en pro de una Cuba libre y soberana.

La fecha marcaba la mayoría de edad de una ciudad que, nacida y enlazada amorosamente con el mar, volteaba los ojos hacia las sabanas, para coronar el anhelo independentista de sus hijos y de otros cubanos, que eran partidarios de que la Mayor de las Antillas no solo tenía el derecho de ser libre, sino que ya no podía volver a ser esclava.

El nombre de Manzanillo fue grabado, desde entonces, con ribetes de perpetuidad en el libro sagrado de la historia de Cuba, pues allí se lanzó el grito primero de la libertad.

Solo recoge quien siembra

Texto y foto CÉSAR VANECA
LOZADA (Estudiante de Periodismo)

Cuando se trata de dar recomendaciones sobre una alimentación sana, nada tan oportuno como conversar con Marlenis González Medina, licenciada, en 1984, en Nutrición y Dietética en la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín.

Su vocación la descubrió tempranamente y se inclinó por esa carrera al surgir en ella la disyuntiva: “¿Será lo mismo alimentarse que nutrirse?”

Esta bayamesa, en diálogo con **La Demajagua**, ubicó entre sus mayores prioridades el estado nutricional de los seres humanos, pasión que despierta en ella una sensación inigualable, y que hace más de 30 años la llevó a iniciarse en este campo, que estudia la relación entre alimentación y salud.

En la Universidad, comenzó a adentrarse en ese mundo, pues cada vez que adquiría un nuevo conocimiento sentía la necesidad de profundizar más en la materia. Las rutinas de estudio marcaron la filosofía sobre la preparación constante, porque de su criterio profesional depende la buena alimentación de las personas que requieren atención.

González Medina, con mucho cariño, recuerda las prácticas laborales, pues fue el primer momento de probar los conocimientos sobre nutrición: “Mis inicios fueron con niños, los cuales, por ser un grupo etario sensible, constituyeron un desafío profesional que agradezco, no solo por lo que aprendí, sino por la satisfacción de mejorar la salud de los más pequeños.



“Los años de desvelos y retos en mi profesión me han convencido de que el esfuerzo siempre tiene su recompensa, sobre todo cuando laboras con la visión de que el trabajo es importante y necesario”.

Los principios éticos inculcados por la familia han tenido gran valor para ella: “Desde que di mis primeros pasos en la carrera, mis padres fueron amparo y estímulo, aunque la responsabilidad y disciplina también me ayudaron a prepararme para el futuro, incorporando en mi formación las enseñanzas del hogar.

“Actualmente laboro en la sala de rehabilitación del policlínico docente Bayamo Oeste, donde, además de nutricionista, me he desempeñado como tutora de varios estudiantes, compartiendo con ellos mis conocimientos y guiándolos en su formación”.

Por sus logros profesionales, González Medina mereció recientemente la distinción Manuel Piti Fajardo, que otorga el Ministerio de Salud Pública a trabajadores destacados del sector, y sobre la cual refiere que no solo ha sido resultado de la formación, sino fruto también del esfuerzo personal y de la maestría de varios profesionales que han aportado mucho en su preparación.

Ahora centra su atención en un proyecto novedoso, en el municipio de Bayamo, organizado por áreas de Salud e integrado por un equipo multidisciplinario, para detectar conductas desfavorables en los adolescentes, y ayudarlos a resolver muchos problemas que surgen en esa edad.

Según refiere, el objetivo de la iniciativa es detectar cuáles son los problemas que los afectan y luego buscar las vías y formas para darles solución.

Cuando resta poco tiempo para jubilarse, vienen a su mente lecciones que son una guía para la vida, como por ejemplo, que vale la pena todo lo vivido, porque de lo malo y lo bueno siempre se aprende.

Respecto a los reconocimientos y distinciones, sentenció que son resultado del gran empeño con que se asume el trabajo, pues solo recoge quien siembra.



El suicidio puede evitarse

La existencia de los seres humanos está plagada de retos, y educar a la descendencia es uno de los más difíciles e importantes, porque cada día es un aprendizaje y cada hijo un libro abierto.

La adolescencia es uno de los períodos más complejos de manejar, y muchos se preguntan si utilizar métodos severos o blandos, otros temen que sus “muchachos” hagan realidad las amenazas de quitarse la vida, expresadas en alguna ocasión.

Para ahondar en el tema, conversamos con la Máster en Ciencias Diana Iglesias Aguilar, quien define al suicidio como un flagelo que amenaza y cuya conducta autodestructiva deja múltiples secuelas dolorosas en la familia.

La psicóloga señala que en Cuba el suicidio es la décima causa de muerte, y ofrece mucha importancia a tener en cuenta las razones en el caso de la adolescencia, que van, desde dificultades para hacerle frente al estrés de la edad, lidiar con el rechazo, el fracaso, las rupturas, y las carencias de la escuela, hasta las crisis familiares.

También ser víctimas de maltrato físico o abuso sexual, estar expuesto a diversos tipos de violencia y hostigamiento, consumo de sustancias adictivas legales o no, problemas físicos o médicos y ser lesbiana, gay o bisexual.

Con frecuencia los chicos toman como decisión el suicidio, y advierten lo que harán, para buscar apoyo y con el deseo de ser detenidos; es por eso que la familia, primer eslabón para prevenir la conducta suicida en la adolescencia, debe funcionar adecuadamente y brindarles atención.

Es preciso mantenerse alertas, porque no todos poseen igual fortaleza para enfrentar los embates de la vida, ni poseen igual estructura nerviosa.

Unos tienen en sus códigos enfermedades mentales que no salen a la luz abiertamente y es más difícil detectarlas, porque se enmascaran con otros problemas o son etiquetados como malacrianza o cosas propias de la edad.

Iglesias Aguilar enumera entre los factores de riesgo para la conducta suicida en el adolescente numerosos elementos a considerar, como familiar, amigo, conocido, vecino que ya lo intentó, también los antecedentes familiares de enfermedad psiquiátrica y la propia salud mental del muchacho.

Detalla entre las señales de advertencia del suicidio el aislamiento, evitar el contacto social, hablar o escribir sobre eso, decir que “me voy a matar” o “ya voy a dejar de ser un problema para ti”.

También son signos de alerta los cambios de humor, el consumo de drogas ilícitas o bebidas alcohólicas, sentirse atrapado, sin esperanzas o sin remedio a causa de alguna situación; cambiar la rutina normal, incluidos los hábitos de alimentación y sueño, actuar de manera arriesgada o autodestructiva, y regalar pertenencias cuando no hay otra explicación lógica de por qué se está haciendo eso.

Además, tener cambios en la personalidad o ponerse extremadamente ansioso o inquieto cuando se presenta alguna de las señales de advertencia mencionadas.

Ante situaciones como las señaladas, la familia debe hablar con el adolescente de inmediato, escucharlo, ofrecerle su apoyo y cariño, no desestimar sus problemas y asegurarle que puede superar cualquier circunstancia. Y, por supuesto, solicitar ayuda médica.

Es esencial, asimismo, para protegerlos, vigilar las redes sociales, saber con quién se relaciona y cuáles son sus preocupaciones, porque el suicidio puede evitarse.