Las habilidades de Mariela

Por DAYAMI MONGES CORRALES
Foto RAFAEL MARTÍNEZ ARIAS

QUIEN la observa, ve en su rostro unos ojos verdes llamativos y el reflejo de la mujer cubana, decidida, tiene más de 50 años, pero no renuncia a la vitalidad de su rutina ni a sentirse útil en su trabajo, es rehabilitadora, lo hace por amor, entrega y porque vio a su abuela pasar 11 años de su vida en una silla, sin poder caminar, no contaba con este servicio.

Mariela Batista Céspedes recorre, en su bicicleta, largas distancias para cumplir con sus pacientes. Entre las salas de televisión del municipio de Jiguaní, está la ubicada en Monte Alto, a esta comunidad responde la colaboradora del proyecto de rehabilitación, que próximamente arribará a sus dos décadas de instituido.

“Estos espacios fueron una gran idea, desde mi punto de vista, gracias a Fidel Castro han sido la estructura para informarse y acceder a varios servicios en las localidades más distantes”, expresa Mariela y agrega: “El programa, como parte de las salas de televisión, arribará, próximamente, a sus 20 años; sin embargo, a pesar de las limitaciones, no deja de lado las necesidades de los vecinos”.

La jiguanisera está presente en cada una de las actividades de aquellos que precisan de sus habilidades, por esta razón, no obstante las largas caminatas y el intenso sol, se ve feliz, su trabajo requiere de una preparación periódica y del apoyo de la cabecera municipal.

“Nosotros captamos a los pacientes, de conjunto con el médico de la familia. Los casos graves son trasladados a Jiguaní, a la consulta del especialista y, luego de valorarlos, les entregan una tarjeta con las sesiones que debemos ejecutar, casi siempre de 10 a 15, en dependencia del padecimiento. Cuando acaba este proceso, se analiza nuevamente, por si necesita más consultas”, comenta Batista Céspedes.

Las salas de televisión son construcciones pequeñas, en un inicio diseñadas para el beneficio social y las atenciones que garanticen mayor calidad de vida, a pesar de mantener el objetivo por el cual fueron creadas, buscan alternativas para atraer a los pobladores, al respecto Mariela comenta: “Nosotros tenemos un espacio dentro del local, allí está la camilla y los equipos para las diferentes terapias. Aquí brindamos la atención a quienes pueden trasladarse, atendemos las hemiplejias y otras afecciones, cuando no pueden acceder a las salas, debido a la distancia y a su condición, los atendemos en sus domicilios”.

La rehabilitadora de Monte Alto agrega, además: “A veces, resulta complejo brindar las atenciones, por las carencias, no hay mentol, los equipos no siempre son los idóneos, pero se realiza el tratamiento, nos apoyamos en la medicina natural y tradicional, y sus utilidades, los ejercicios, la fangoterapia, por ejemplo, la aplicamos en las piernas”.

Mariela recuerda con satisfacción varios casos que hoy están sanos, tenían diagnósticos poco favorables; mas, con la constancia del paciente y el trabajo del equipo salieron adelante, por esta razón dice: “Debido al envejecimiento poblacional, no abandonamos a quienes quieren reincorporarse a la vida útil en la sociedad, por ello, como buenos cubanos, ‘inventamos’, para tener un servicio con mejores resultados.

“Los pobladores de las comunidades confían en el papel del rehabilitador, aunque no se lleva a cabo diariamente el proceso, te buscan para que hagas el diagnóstico y les des seguimiento, sea personal o un caso de la familia”, expresa Batista Céspedes. Habla rápido, se le ve nerviosa, la grabadora impresiona. Llega una señora, afable, Mariela la atiende, entonces Felo, el fotógrafo, le hace la instantánea.

Premio a la pasión

Por YAIMARA PÉREZ REYES
Fotos perfil de Facebook de la premiada

Yanelkys Llera Céspedes, comunicadora de la Dirección provincial de Educación en Granma (DPE), mereció el premio de la popularidad otorgado por el jurado que presidió la oncena edición del concurso de fotografía Jóvenes en el lente, dedicado al Día internacional de la juventud.

La concursante presentó la serie fotográfica Cuba, que visualiza a grandes rasgos la cotidianidad de los pioneros granmenses.

Con una sensibilidad perceptible, la creadora llevó a los públicos la inocencia de los pequeños desde la naturalidad de sus sonrisas. La obra alcanzó, por votación en redes, más de 400 like, 131 comentarios y más de 20 personas compartieron el contenido.

La autora, en medio de su emoción, refirió que la fotografía es su pasión, y que los infantes son su principal público a reflejar. “Su espontaneidad, la sinceridad de sus expresiones y sus risas me hacen soñar”, afirmó.

El certamen es auspiciado por el Centro Nacional de Estudios sobre la Juventud, y en esta edición el tema central estuvo basado en las diversas realidades de la infancia cubana.

La ceremonia de premiaciones, efectuada en La Habana, fue presidida por Miguel Mario Díaz-Canel Bermúdez, Primer Secretario del Comité Central del Partido y Presidente de la República.

Vida y Salud

A cargo de:
María Valerino San Pedro

De plantas medicinales

Muchas plantas poseen propiedades curativas, y por ello, desde tiempos inmemoriales, el ser humano las ha utilizado.

Con el desarrollo de la Medicina y de la Industria Farmacéutica, las tabletas, jarabes, … sustituyeron casi totalmente a las yerbas, salvo la excepción de algunas personas de avanzada edad y abrazadas a las tradiciones y de quienes viven en zonas montañosas y rurales, que tienen al alcance de su mano las plantas.

La actual situación económica del país ha propiciado retomar esos hábitos, por la carencia de medicamentos, por ello, nuevamente traemos hoy a esta columna el tema.

Quienes necesiten antidepresivos, por ejemplo, pueden utilizar el jengibre (Zingiber officinale), en forma de té o cocimiento, de tintura y de jarabe.

Asimismo, ante fatiga física, si se acompaña de depresión mental, las plantas con actividad tónica contribuyen a mejorar tal situación, en tanto, también resultan factibles otras con afectos sedantes, como la cúrcuma, el jengibre, el ginseng, el tilo, la pasiflora, la flor de azahar (flores de cítricos como naranja y limón), la manzanilla (chamorrilla) en forma de té (Matricaria chamomila) y la manzanilla de la tierra (Phania matricarioides).

Por otra parte, aunque no se conocen plantas con acción antihistamínica directa que sustituyan los fármacos de ese grupo, sí existen algunos compuestos fitoquímicos en las plantas que pueden modificar la respuesta inmunoalérgica del organismo humano, en ese caso están la sábila o Aloe Vera, el orégano francés y la majagua, entre otros.

En Granma, provincia con una elevada cifra de envejecimiento poblacional, es también alto el número de personas hipertensas y que dependen de fármacos antihipertensivos, para ellos, sugerimos la utilización de ajo, que además de su propiedad hipotensora, tiene efecto hipolipemiante, y acción frente a los cambios degenerativos relacionados con la arteriosclerosis. Como diurético resulta eficaz el té de riñón y la flor de Jamaica (también hipotensora).

Es igualmente conocida la caña santa, pero es preciso recordar filtrar la infusión con un paño, para la seguridad de su consumo por vía oral.

En relación con las infecciones, la medicina verde no sustituye los antibióticos, pero sí existen muchas con efectos antimicrobianos, que suelen ser útiles para enfermedades de la piel y mucosas, por vía tópica, como la caléndula, la corteza del tronco del almácigo, las corteza del fruto de la granada, la corteza del mangle rojo, y las hojas de guayaba, que pueden ser elaboradas en forma de decocción o cocimiento.

También la guacamaya francesa, en fomento para afecciones de la piel de tipo bacteriana, antimicóticas, hongos, herpes, escemas y escabiosis.

En el caso de las vías respiratorias es efectiva la cebolla, el ajo, el orégano francés, el copal, y otras con actividad antiviral como la corteza del tronco de almácigo.

Para las vías renales el té de riñón y el popularmente conocido como chanca piedra.

Fuente: Periódico **Juventud Rebelde**, domingo 30 de julio, “El yerberito llegó…”.