



Por FÁTIMA POMPA FRÓMETA  
fati99pf@gmail.com

Las redes sociales (RRSS) ofrecen caminos para que las personas se conecten, compartan sus experiencias de vida, fotos y videos.

Se han convertido en herramienta fundamental de la comunicación y del intercambio de información en la era digital. Sin embargo, usarlas excesivamente puede traer consecuencias negativas en nuestras relaciones interpersonales y en la cotidianidad.

La línea entre lo público y lo privado se ha disuelto peligrosamente. Cada foto, publicación y comentario está sujeto a la interpretación y al juicio del público virtual. Lo que antes era espacio íntimo, ahora se comparte con miles de desconocidos.

El primer riesgo asociado con las RRSS es la pérdida de privacidad.

Al compartir información personal en línea, nos exponemos a posibles violaciones de la intimidad. Según un estudio de la firma de seguridad cibernética Norton, el 51 por ciento de los usuarios de estas redes comparte información personal que podría utilizarse para robar su identidad. Además, el 17 por ciento de los usuarios ha sido víctima de algún tipo de robo de identidad o fraude en línea.

Las RRSS abrieron nuevas formas de hostigamiento y acoso, que pueden ser más difíciles de identificar y tratar que el acoso en persona. Según una encuesta realizada por PewResearch Center, el 41 por ciento de los adultos estadounidenses ha sido objeto de acoso en línea, y el 66 por ciento de ellos en más de una ocasión.

El manejo excesivo puede tener impacto negativo en nuestras relaciones interpersonales. Las RRSS son fuente de distracción constan-

te, lo que puede llevar a la falta de atención y al abandono de las relaciones cara a cara. Además, su empleo contribuye a la comparación social y la envidia, es decir, afecta la autoestima.

Debemos estar conscientes de los riesgos asociados al utilizar las redes y adoptar medidas para proteger nuestra privacidad en línea, evitar el acoso y controlar su práctica, a fin de mantener buena salud emocional, tanto los más jóvenes como los adultos.

Es fundamental controlar la edad a la que se permite tener red social. Las RRSS nunca deben ser una constante en nuestro día a día. Si hay tareas por realizar, sea estudiar o algo vinculado con nuestra vida adulta, la lógica invita a centrarnos en esa actividad y no estar continuamente utilizando el móvil para consultar los perfiles. Lo ideal sería no contaminar otras acciones con el uso del móvil.

Respetar las rutinas básicas y evitar mirar el teléfono por la noche, es otro reto hoy en día, pero no imposible. Algunos contenidos estimulan y no son buenos para conciliar el sueño. Debemos cuidar la salud en cuanto a los hábitos de higiene a la hora de dormir. Evitar el móvil en el tiempo de las comidas y tener espacios en blanco para no estar enganchados a las RRSS, es una buena manera de desintoxicarse.

Conservar la privacidad no es solo una preferencia, sino necesidad en el entorno en que la información fluye rápidamente. Cuida la privacidad de tus perfiles en las redes y conoce los límites que impone cada una de ellas.

Aunque pueda tener injerencia en nuestra intimidad y en los hábitos, la red de redes debe ser espacio para la distracción, el diálogo, la construcción de puentes y el desarrollo de una sociedad más empática y tolerante.

## Cerrar la llave a la inconsciencia



Por YOENIS POMPA SILVA  
yoenisperiodista2022@gmail.com

“Nadie sabe el valor del agua, hasta que le hace falta”, escuché decir a un transeúnte cuya frase me hizo repensar el asunto del ahorro del preciado líquido.

Cuando caminamos por algunas de las arterias de nuestra ciudad y evaluamos la vida social, nos damos cuenta de que varios factores atentan contra nuestra existencia como, por ejemplo, el derroche del agua.

Aunque todas las personas tenemos derecho al importante fluido, es menester su uso racional, para mantener la salud, el crecimiento económico y el equilibrio del mundo.

De acuerdo con la Organización de Naciones Unidas, el planeta se encuentra en un estrés hídrico (la demanda de agua es mayor que la

disponible), debido a países y a personas con menos posibilidades de acceso.

En nuestro país se hace una distribución equitativa del fluido, con el objetivo de garantizar la sostenibilidad en todos los órdenes: en el proceso industrial y el agroalimentario, pero, en primer lugar, la de consumo humano.

Este año, Granma destinó más de 50 millones de metros cúbicos de agua para el abasto, por lo que precisa de la regulación hidrológica, a merced de la conciencia y de la cultura del ahorro, además de acciones urgentes para eliminar los numerosos salideros, que provocan pérdidas de millones de hectómetros cúbicos del líquido.

Durante los primeros seis meses, en la provincia el servicio no fue suficiente en la entrega, calidad y ciclo de abasto, pero va en camino de mejorar.

Quedaron instalados 18 equipos de bombeo, entre ellos uno con nueva tecnología ecológica, de panel solar, en la comunidad de El Entronque, en Media Luna, para beneficiar a 80 habitantes.

Mientras, continuó la reanimación de infraestructuras en algunos municipios granmenses, entre los que se destacan Guisa, con una nueva planta potabilizadora a punto de entrar en funcionamiento; Manzanillo, en la conductora P-5 del rebombeo Cayo Redondo, y en Río Cauto, se trabajó en la conductora, pero aún falta sustituir 11 kilómetros de tubería.

En Bayamo, la puesta en marcha de una desanilizadora en la comunidad de Las Mangas, beneficia a mil 197 habitantes, en tanto se acometen labores en la estación de bombeo P-5 Pompita-Malvango, para incorporar 45 litros por segundo a la planta potabilizadora Santa Isabel.

Acciones de inversión, mantenimiento electromecánico y de construcción civil, tienen lugar en la presa bayamesa Cauto del Paso.

En Granma, de 804 mil 331 habitantes, 609 mil 123 reciben agua por las diferentes vías de distribución: red hidráulica, tiro en pipa y la de fácil acceso (puntos de concentración para adquirir el importante fluido).

Considerando las necesidades y posibilidades de todos, y la voluntad de los trabajadores del sector, quienes recientemente festejaron el aniversario 62 del Instituto Nacional de Recursos Hidráulicos, ¿por qué no cerrar la llave de la inconsciencia de aquellos que derrochan la fuerza motriz de la naturaleza? En buena medida, la supervivencia de la especie también depende de usted. ¡Ahorre, ahora!

## Transformación en Los Elevados

La transformación de la zona aledaña a Los Elevados, de Bayamo, ocupa a entidades del territorio, empeñadas en eliminar la suciedad que tanto irrita a vecinos y a transeúntes.

Entre las acciones, hasta ahora, figuran la higienización del área, la instalación de los equipos de un gimnasio biosaludable para el disfrute de la población y la pintura de muros, con mensajes de bien público.

Teresa Luisa Pérez Trinchet, vicegobernadora de Granma, dijo a **La Demajagua** que restaurarán el talud, donde sembrarán plantas que eviten la erosión.

Cuidar el área no solo es responsabilidad de los inspectores, sino, también, de la comunidad.

EUGENIO PÉREZ ALMARALES  
Foto AGUSTÍN RODRÍGUEZ SAM

