



Rafael Figueroa Olivera

La palabra empeñada es ley

Por RODRIGO MOTAS TAMAYO
Fotos RAFAEL MARTÍNEZ ARIAS

Distribuir la tarea y cumplir el plan es nuestra razón de ser del día a día en el campo, manifiesta Rafael Figueroa Olivera, jefe del pelotón de KTP2M Batalla de Guisa, de la UBPC Vizcaíno, en el poblado campechuelero de Ceiba Hueca.

"El compromiso para la actual zafra azucarera es llevar a la industria más de 10 mil toneladas de caña, y para eso el colectivo trabaja unido, pues unos dependen de los otros, o sea, una ca-



dena de la que no se puede romper ningún eslabón", explica.

Pertenciente a la Empresa agroindustrial azucarera Enidio Díaz Machado, esta fuerza de choque integrada por 17 integrantes, con peso fundamental en las dos máquinas con que cuenta y los dos camiones existentes para el tiro de la materia prima a la industria.

Esos equipos, refiere Figueroa Olivera, deben cortar diariamente 160 toneladas entre los dos, cifra manejable a no ser que el central deje de moler por roturas y tengamos que parar.

"Cuando eso sucede, seguimos atentos a su reinicio y no importa la hora

cuando suceda; aunque sea de madrugada, volvemos a la carga", afirma, y su voz lleva la seguridad de quienes la palabra empeñada es ley.

Aclara Figueroa Olivera que el promedio de edad en el pelotón está por encima de los 40 años, pero que ello no impide que sea una fuerza caracterizada por su entrega, constancia y resultados.

"En contiendas anteriores demostramos valía y en esta zafra haremos honor a nuestro compromiso, para contribuir a que la empresa concrete sus objetivos de entrega de azúcar a la provincia", asevera.



Yudier Céspedes Sánchez, jefe UBPC Vizcaíno



César Manuel Acuña Espinosa, operador KTP2M



Roberto Palomino Tamayo, operador KTP2M

PARA TODOS

Sección a cargo de Odalis Blanco González



POR EL DÍA DE LOS ENAMORADOS

Cuando digo te amo, crees que lo digo por costumbre o rutina, cuando en realidad lo hago para recordarte que eres querido y muy importante en mi vida. Te amo.

CHISTE

-Manolo, entregué el regalo por el Día 14. ¿Y tú qué hiciste?
-¡Hombre, eso ni se pregunta! ¿Yo? Esperé el 15.

TÉ DE CÁSCARA DE NARANJA

Elimina exceso de grasa, manchas oscuras en la piel y reduce el colesterol.

Depura el organismo, sube las defensas, ayuda el tránsito intestinal y es antiinflamatoria.

ADIVINANZA

-Si una rata tiene una ametralladora, ¿qué puede hacer?



(Ratatatatata)

COCINANDO POLLO A LA BARBACOA



-Un pollo de tres libras
-Dos dientes de ajo
-Una naranja agria
-Media taza de harina de trigo
-Una cucharadita de pimentón
-Un cuarto de cucharadita de pimienta
-Una cucharadita de sal
-Un cuarto de libra de mantequilla

PARA LA SALSA

-Una taza de cátsup
-Media taza de vino seco
-Un tercio de taza de agua
-Dos cucharadas de jugo de limón
-Una cebolla picadita
-Una cucharada de salsa china
-Dos cucharadas de mantequilla derretida
-Una cucharada de azúcar

PREPARACIÓN

Corte el pollo en porción y adóbelo con ajo machacado y el jugo de naranja agria. Cierna la harina con sal, pimienta y pimentón. Pase los pedazos por esta harina y dórelos en la mantequilla caliente. Una todos los ingredientes de la salsa y póngala al fuego hasta que hierva, después viértale sobre los pedazos de pollo, tápelos y déjelos cocinar a fuego lento hasta que estén doraditos.

-Un pollo de tres libras
-Dos dientes de ajo
-Una naranja agria
-Media taza de harina de trigo
-Una cucharadita de pimentón
-Un cuarto de cucharadita de pimienta



Hipertiroidismo

La incompreensión de sus familiares y amistades ante los cambios bruscos y frecuentes de carácter, resulta casi tan difícil como la propia enfermedad, según refieren personas diagnosticadas con hipertiroidismo.

La doctora Marta Elena Hernández Galano, especialista de Primer Grado de Medicina Interna, Máster en Longevidad Satisfactoria y Profesora Asistente del Hospital provincial Carlos Manuel de Céspedes, de Bayamo, quien cumple misión internacionalista en México, define el hipotiroidismo como el cuadro clínico que resulta del exceso en los niveles de hormonas tiroideas en sangre, considerándose una afección autoinmune.

Explica que las manifestaciones clínicas son universales, es decir, que afecta todo el organismo, y se caracteriza por nerviosismo, polifagia (aumento del apetito), pérdida de peso, intranquilidad, incapacidad para la concentración, palpitaciones, cambios en el hábito intestinal, intolerancia al calor, sudoración, depresión, trastornos menstruales, disfunción sexual eréctil, debilidad muscular, fotofobia y sensación de arenilla ocular.

"Con cierta frecuencia, previo al inicio de los síntomas, -asevera- existe un estrés psíquico (familiar, laboral) o físico (enfermedad personal). Entre los familiares de primera línea no es raro encontrar antecedentes de tiroideopatías y otras afecciones de origen autoinmune.

"Al realizar el examen físico el paciente presenta las mucosas hipocoloreadas, la piel caliente, fina, a veces con zonas de hiperpigmentación o vitiligo, es posible la caída del cabello, del vello axilar y pubiano. En algunas personas aparecen edemas (aumento de volumen) en las piernas, además taquicardia, alteraciones del ritmo cardíaco, hipertensión arterial, soplos e insuficiencia cardíaca.

"Igualmente, agrega, el hígado y bazo aumentados de tamaño, adenopatías generalizadas, temblor fibrilar de las manos y párpados, atrofia de la musculatura proximal, aumento exagerado de las actividades, disminución de la concentración y la atención, depresión y ansiedad.

"Asimismo, -abunda- pueden presentar alteraciones oculares como mirada brillante, ausencia del parpadeo, enrojecimiento conjuntival, disminución de la fuerza (parresia) de los músculos extrínsecos del ojo, y exoftalmos (protrusión del globo ocular hacia adelante)".

La doctora Martha Elena confirma que si la persona excede los 60 años los síntomas cardinales están relacionados con depresión, apatía, anorexia o pérdida del apetito, constipación o estreñimiento, arritmias cardíacas e insuficiencia cardíaca de difícil control.

Refiere que el tratamiento preventivo es el más indicado, consistente en evitar el uso de sustancias yodadas en pacientes con bocio. En tanto, el curativo, tiene como objetivo controlar la hiperfunción tiroidea y disminuir la cantidad de tejido tiroideo funcional, para ellos se dispone de medidas transitorias o medicamentosas, definitivas como las radiaciones de yodo 131 y cirugía.

Se recomienda un ambiente sosegado, dieta hipocalórica e hiperproteica rica en elementos del complejo B y uso de sedantes.