

Respirar
de nuevo

OPINIÓN **3**

Educadora especial para niños especiales



VARIADOS **4**

La hipertensión arterial: un problema silencioso con gran impacto en la salud



VARIADOS **5**

Más que tabaco en el Hoyo de Mena



ESPECIAL **8**

Desde el 20 de septiembre y hasta el 15 de noviembre se desarrollará el proceso de rendición de cuenta del delegado a sus electores. La provincia concibió un programa de 4 080 reuniones, en las cuales se abarcan las 886 circunscripciones de los 96 consejos populares existentes.

Los Consejos de Administración Municipal (CAM), de conjunto con directivos provinciales de los sectores con mayor incidencia en los problemas de los territorios, sostuvieron intercambios con los representantes de cada demarcación, para ofrecerles detalles sobre las acciones ejecutadas e informarles las limitaciones objetivas que impiden dar respuesta a las inquietudes de la población.

Fueron creados 11 equipos de trabajo, uno por municipio, encabezados por integrantes del Buró Provincial del Partido y coordinadores de Programas y Objetivos del Gobierno para chequear la calidad del proceso y asegurar la presencia de los funcionarios que se requieran en las comunidades con situaciones más complejas.

El 98,1 por ciento de los planteamientos hechos por los electores en la rendición de cuenta anterior y el 95,9 de los captados por la vía del despacho ya tuvieron solución.

Inicia proceso de rendición de cuenta



proceso de
RENDICIÓN DE CUENTA
del **DELEGADO**
a sus **ELECTORES**
20 de septiembre - 15 de noviembre de 2024

ron solución.

Quedan pendientes la terminación de los viales a Minas de Matahambre, al consejo popular de Pilotos y Arroyos de Mantua en Consolación del Sur y Mantua, respectivamente.

Tampoco se han solucionado todos los planteamientos relacionados con el abasto de agua, tanto por redes como con carros cisternas, ni los reclamos de

restablecer las rutas de ómnibus que enlazan municipios con La Habana.

Por otra parte, sigue pendiente la impermeabilización de edificios multifamiliares en casi la toda de la provincia.

De los 1 025 planteamientos incluidos en el plan de la economía para el presente año, solo se ha ejecutado el 57 por ciento de ellos.

Para que este proceso de rendición de cuenta de los delegados a sus electores sea efectivo es imprescindible el acompañamiento de las administraciones locales y provinciales, así como de las organizaciones presentes en cada demarcación, para que un mayor número de ciudadanos tenga acceso a la información pormenorizada sobre la gestión y posible solución de los problemas que repercuten con mayor fuerza en su área de residencia.

Vital será también que aquellos asuntos que puedan zanjarse con participación ciudadana sean resueltos, y que estas reuniones sirvan para articular las voluntades y acciones con ese fin.

Yolanda Molina Pérez

Desde Pinar y para el mundo: Cooperat 2024

Las mejores experiencias en las cooperativas cubanas y de otros países fueron socializadas durante la XV Convención Internacional de Cooperativismo que concluyó ayer, en el Palacio de Convenciones de La Habana.

Convocado por el Centro de Estudios de Dirección, Desarrollo Local, Turismo y Cooperativismo (Cegesta) de la Universidad de Pinar del Río Hermanos Saíz Montes de Oca, el Ministerio de la Agricultura y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Cooperat 2024 apostó por la formación de redes y la cooperación sur-sur y de personas e instituciones vinculadas al sector cooperativo y de la economía social en general.

Sobre las ponencias presentadas y los debates que se generaron, la doctora Odalys Labrador Machín, presidenta del Comité Científico, comentó que el evento integró siete paneles relacionados dialécticamente entre sí, y que tienen como base los problemas vinculados con la economía social y solidaria, cuyo eje central es el cooperativismo.

También se abordaron las relaciones y potencialidades que aún pudieran explotarse en función de un turismo de naturaleza, con la participación del sector.

Señaló que las ponencias demuestran las posibilidades de integrar proyectos de colaboración internacional, que permitan tomar experiencias foráneas para el desarrollo de la cooperativa en Cuba.

El taller de fincas emprendedoras, por las cuales se apuesta desde el desarrollo territorial y agropecuario, fue uno de los más concurridos en la Convención, por las prácticas exitosas que sus participantes compartieron. En él, académicos y campesinos demostraron las fortalezas de hacer ciencia pensando en los mejores resultados y en los destinatarios.



En la apertura, el doctor en Ciencias Carlos César Torres Páez, presidente del comité organizador, señaló que Cooperat 2024 contribuye, igualmente, a dinamizar el modelo económico y social e implementar el Plan Nacional de Desarrollo Económico y Social hasta 2030, de manera que combinen de forma efectiva la planificación, la descentralización y la autoridad para el desarrollo territorial, con el concurso de todos los actores económicos, dígame las mipymes, los trabajadores por cuenta propia y las cooperativas.



José Ariza Reyes, director de la Escuela Andaluza de Economía Social. Foto: Enrique González (Enro)/ Cubadebate

Dorelys Canivell Canal

Inversión en túneles garantiza posturas saludables

Por Yolanda Molina Pérez
Fotos de Pedro Paredes Hernández

Desde hace varios años, en el paisaje sanluisense, se insertaron las blancas cubiertas sostenidas por estructuras metálicas, específicamente, las ubicadas al lateral derecho de la carretera si se llega al poblado.

Cada inicio de campaña tabacalera o paso de huracán las convierte en noticia, para bien y para mal, esta vez, cambian ligeramente su apariencia, pero conservan la esencia y función para la que son utilizadas: producción de posturas de alta calidad.

LA INVERSIÓN

Pedro Valdés Díaz, especialista de tabaco tapado de la Empresa de Acopio y Beneficio de Tabaco (ABT) de San Luis, explica que se encuentran en el montaje de cuatro de los 10 túneles que conforman la batería, aunque el propósito es renovar la totalidad de ellos.

Los nuevos tendrán más amplitud y están dotados de bandejas para la siembra de posturas, tecnología superior a la riega

de estas directo sobre la tierra, pues las plántulas germinan con mejor salud vegetal y se dañan menos en la manipulación.

Con estas naves, las antiguas que siguen en explotación y otras 34 diseminadas entre los productores, tanto modernas como rústicas, esperan obtener el ciento por ciento de las posturas para las 240 hectáreas de tapado que sembrarán en la inminente contienda en el territorio, para lo cual esa batería realizará dos ciclos.

El montaje de la tecnología corre a cargo de trabajadores de la unidad empresarial de base (UEB) Aseguramiento, de la Empresa. Valdés Díaz reconoce que la existente era muy vieja y, aunque a lo largo del tiempo distinguió por su capacidad productiva, era necesaria la sustitución; no obstante, seguirán empleando parte de las primeras hasta lograr el remplazo total.

Cada túnel viene equipado con sistema de riego, fibras de coco, sustratos, podadoras y

otros utensilios que humanizan la labor y atención adecuada a las posturas durante su crecimiento.

CAMPAÑA

En esta campaña tienen el reto de plantar 2 346 hectáreas, de ellas 240 de tapado, 2 000 de sol, 106 de Virginia, y de acopiar 3 094 toneladas de la hoja. Utilizarán las variedades Corojo 2010 y 2020, Criollo 2018 y Corojo 2021, esta última es la primera vez que llegará hasta las vegas sanluisenses.

Dentro de los preparativos, se prestó especial atención al mejoramiento de suelos. Más de 4 000 toneladas de materia orgánica se han incorporado y se realizó subsolación a todas las áreas destinadas al tapado.

Valdés aseguró que cuentan con fertilizantes, fungicidas y pesticidas para los semilleros e inicio de la contienda. Sobre el combustible acotó que, a pesar de no tener grandes volúmenes, se asigna por actividad a los productores de acuerdo con sus necesidades, y hasta el momento no constituye un problema. Como la mayor preocupación, identificó la lenta recuperación de las capacidades de cura.

Hasta la fecha, solo logran el 38 por ciento del plan de construcción de aposentos previstos, y señala la poca disponibilidad de madera como la causa fundamental de tales atrasos.

“Se ha visto con los directivos del Grupo Tabacuba y en las reuniones provinciales que San Luis carece de madera, y algo es cierto: los productores sí quieren hacer casas de tabaco y sí quieren sembrar, porque de eso viven.

“En el territorio se perdieron 1 700 casas de cura, que representaban más de 6 000 aposentos; terminadas están 586, y 266 se encuentran en distintas etapas de ejecución”, precisó.



Pedro Valdés Díaz asegura que los tabacaleros sanluisenses están ansiosos por recuperar la infraestructura de cura y así incrementar las áreas de siembra

Iniciar las siembras en la tercera decena de octubre y sembrar el 10 por ciento de los distintos tipos de tabaco en ese mes es la estrategia trazada, porque entre las alternativas implementadas se encuentra que donde sea posible se utilicen dos veces las capacidades de cura existentes.

LOS IMPLICADOS

Lo que representa el cultivo del tabaco para la economía local, provincial y nacional no requiere argumentos, y ello comienza des-

de las familias. 1 245 productores intervendrán en la campaña tabacalera 2024-25, de los cuales 195 sembrarán tapado, 33 Virginia y el resto de sol.

Del éxito de la contienda depende muchas cosas, y no es suficiente la voluntad de los hombres que esperan ansiosos por el verde esplendoroso de sus plantaciones, pero que cada hoja llegue a la industria y no mermen los rendimientos está sujeto a que tras la cosecha reciba la cura adecuada.



La inversión en túneles garantiza posturas saludables para el tabaco y producción de vegetales frescos al concluir la campaña



El cuidado y protección de los suelos es vital en aras de aumentar los rendimientos

LÉEME

Por: Idalma Menéndez Febles

La pregunta no es quién va a dejarme, la pregunta es quién va a detenerme

Ayn Rand

CURIOSIDADES SOBRE MADAGASCAR, la isla que flota en el océano Índico. A pesar de las muchas leyendas que rodean el lugar, lo cierto es que es un hogar de especies únicas de animales como los lémur, además de algunas de las plantas carnívoras más fascinantes del mundo. Las densas selvas y los ecosistemas únicos de la isla albergan misteriosas criaturas botánicas que han cautivado a científicos, exploradores y, en algunos casos, a escritores. Entre estas plantas destaca la *Nepenthes madagascariensis*, también conocida como jarra de Madagascar, una especie que ha logrado adaptarse a los ambientes más hostiles y que desarrolla sorprendentes mecanismos de supervivencia. Esta es una de las plantas carnívoras más emblemáticas de Madagascar. Se distingue por sus hojas en forma de jarras que, a parte de su llamativa apariencia, cumplen una función letal

para los insectos que se acercan. Estas jarras están llenas de un líquido digestivo que, combinado con néctar y un atractivo color rojizo y amarillo, atrae a sus presas. Una vez que un insecto, como una hormiga o una mosca, se acerca para alimentarse, se encuentra con una superficie resbaladiza que lo conduce inevitablemente al interior de la jarra, donde el líquido digestivo lo descomponen para que la planta pueda absorber los nutrientes.

DE LA FARÁNDULA. *Gifted*, una emotiva película protagonizada por Chris Evans, se ha convertido en una de las producciones más vistas del catálogo de Netflix. Este drama, originalmente estrenado en 2017, ha vuelto a capturar la atención del público por su conmovedora exploración sobre la genialidad infantil y los dilemas familiares. La trama sigue a Frank Adler (Chris Evans), un carpintero soltero que asume la crianza de su sobrina Mary (Mckenna Grace), una niña prodigio con habilidades matemáticas excepcionales. El objetivo de Frank es proporcionar a Mary una vida normal, alejada de las exigencias académicas que puedan sobrecargarla. Sin embargo, la abuela de la niña y madre de Frank, aparece con la intención de reclamar la custodia de Mary para aprovechar su talento. Este conflicto entre Frank y Evelyn sobre cómo debería desarrollarse Mary representa el núcleo emocional del filme. La película ofrece una reflexión sobre

las decisiones que tomamos por el bienestar de nuestros seres queridos, y cómo estas elecciones pueden impactar profundamente en sus vidas. Los dilemas entre protegerlos de las presiones del mundo y permitirles alcanzar su máximo potencial son universales y atemporales, lo que hace de *Gifted* un relato relevante y atractivo para una amplia audiencia. Tomado de la Red.

SABÍAS QUE. El síndrome del ojo seco ocurre cuando los ojos no producen suficientes lágrimas para mantenerse húmedos o cuando las lágrimas no cumplen correctamente su función. Esto puede hacer que sienta incomodidad en los ojos y, en algunos casos, también puede causar problemas de visión.

El ojo seco es común. Afecta a millones de personas en muchos países cada año. Cualquier persona puede tener el síndrome del ojo seco, pero es más probable que lo tenga si: tiene más de 50 años; es mujer; usa lentes de contacto; no consume suficiente vitamina A (que se encuentra en alimentos como la zanahoria, la brócoli o el hígado) o ácidos grasos omega-3 (que se encuentran en el pescado, las nueces y los aceites vegetales), o tiene ciertas afecciones autoinmunitarias como el lupus o el síndrome de Sjögren.

Respirar de nuevo



Por: **Dainarys Campos Montesino**

Definitivamente esta semana ha sido para olvidar. Llegar al viernes con una secuencia de malas noticias, apagones y el pronóstico de la posible formación de un evento meteorológico en días posteriores atentan contra la estabilidad emocional de cualquier ser humano, y ponen a prueba su capacidad de resistencia.

Muchos dirán que en esa especie de bucle interminable llevamos ya un tiempo considerable, otros, los más optimistas, que para que algo se ponga bueno tiene que ponerse bien malo primero.

Nadie anuncia una buena nueva: se reduce el gramaje del pan, se acaba el combustible, se averían varias centrales eléctricas, se paran las conductoras de agua, los quioscos pasan a vender en

MLC...

Después del ya "cordial" saludo entre coterráneos: -"¿Cómo andas? -Aquí, en la 'lucha'", en eso se basan las conversaciones de la mayoría por estos días. Y entre especulación y realidad, las carencias consumen gran parte de nuestro tiempo, dejando poco espacio para respirar.

A veces me pregunto de qué material estamos hechos. ¿Cómo es posible que saquemos fuerzas para despertar cada día y salir al ruedo nuevamente?

Algún componente distinto debe tener nuestro ADN para que, aun sin tener una bocanada de aire fresco, sigamos adelante, pues, sin pecar de pesimistas, cada vez es más difícil ver el vaso medio lleno.

Es cierto que nuestros antecesores nos

legaron una estirpe de empuje, de rebeldía y de superación ante los obstáculos más infranqueables y las condiciones más adversas. Y con ese espíritu hemos caminado en busca de un mejor mañana.

Sin embargo, ese camino se asemeja más a Una serie de eventos desafortunados, filme de 2004, protagonizado por Jim Carrey, en el que tres hermanos huérfanos deben enfrentar una secuencia interminable de tribulaciones y problemas.

Y sí, el bloqueo existe, perdura, se recruce e impide que nos desarrollemos en muchos aspectos, está demostrado. Lamentablemente no es ese el único mal que nos lacera.

En esa lucha por darle un mejor futuro a nuestros hijos se nos va la existencia, se nos escapa el presente que tanto necesitan para su bienestar y que se forjen como personas de bien. Pero ese mejor futuro no será tal si no arreglamos el motor diario que nos impulsa.

Y no me refiero solo a lo material, aunque en los últimos tiempos es lo que más repercute en nuestra vida cotidiana, pues las carencias de lo que debería cubrir las necesidades básicas nos mantienen en vilo.

Es también cuestión de que nos sumerjimos de lleno en esa sinfonía de proble-

mas y, a veces, de manera inconsciente, se descuida todo lo demás. Es entonces cuando nos asombramos al ver que el entorno se convierte en una jungla, en un "sálvese quien pueda" que pone en jaque todos los valores éticos y morales que existen.

Y de tanto sumergirnos en esa debacle que se vuelve la vida, la hacemos nuestra, la normalizamos.

Es por eso que no basta con querer un mejor futuro. Se necesitan menos consignas, menos promesas, más hechos concretos que den un vuelco a la realidad que nos toca y que urge cambiar. Tal vez, así, logremos respirar de nuevo.



El cliente merece respeto



Por: **Ana María Sabat González**

Garantizar la calidad del servicio que se presta, lograr un ambiente agradable y brindar una atención esmerada, no solo constituyen requisitos indispensables para la perdurabilidad de un negocio, emprendimiento o establecimiento, sino que significa respeto a los clientes, que dicho sea de paso, deben ser la razón de ser.

Ganar dinero a toda costa no puede ser la idea de los responsables, jefes o dueños de estos lugares, y lo primero a lo que nos vamos a referir es a la calidad de los productos.

Ejemplificamos:

Hace solo unos días fuimos a Coppelia, un lugar antiguamente asediado por los lugareños, hoy no tanto, por qué, habrá que investigarlo. El día de nuestra visita estaba vacío, solo nosotros en el local de arriba, y pedimos

unos sundaes a 70 pesos.

Al traerlo, supuestamente el helado era de naranja, porque el sabor casi no lo pudimos definir, pues estaba hecho hielo, con una calidad malísima, para completar, el bastoncito que "acompañaba" a la supuesta especialidad estaba zocato, y allí se quedó también en el plato.

Desembolsamos nuestro dinero, pagamos por algo que no disfrutamos, y nos fuimos, pero nos quedamos con la sensación de ser estafados.

Para comenzar, nadie nos preguntó si estábamos satisfechos o no con el servicio y con el "platillo" brindado, esa cultura de que mi cliente es usted y es lo más importante, caducó.

Lo otro que observamos, y preguntamos después por fuera a otras personas, y coincidieron, fue la falta de originalidad, creatividad y gestión para poder ofertar especialidades de verdad. No vamos a explicar, todos sabemos que encontrar sirope, confituras y frutas en estos momentos puede ser posible.

Incluso, uno de los entrevistados nos dijo que en reciente visita con su esposa, la especialidad debí venir con una pareja de galletitas, de esas que son dobles, pero las separaron y solo venía con una.

El ejemplo que escogimos fue el de Coppelia, porque, sencillamente, es o era un lugar siempre escogido por pequeños y adultos, propio e identitario de esta ciudad.

El que visitaba Pinar del Río trataba de ir a degustar helado.

Pero fenómenos de ofertas de mala calidad y con poca creatividad encontramos en muchos otros lugares, incluyendo privados. A veces se piensa erróneamente que cualquier persona está capacitado y es capaz de preparar un "plato" culinario; sin embargo, para esto hay que tener preparación: teórica y práctica, además de gracia.

A veces el cliente se sienta y pide una de las ofertas, casi siempre caras, y al degustarla no satisface sus exigencias. Por eso insistimos en ese aspecto, porque es una de las formas de cobrar por algo que no se brinda con los requisitos necesarios.

La cocina es un arte, pero también se estudia, de forma teórica y empírica. Los que la practican llegan a tener sus recetas especiales, por esas garantías es que los establecimientos logran agrandar su clientela.

En esto tenemos que ganar. Hoy los espacios de ventas de comida crecen, pero no todos se preocupan porque los "platos" tengan la calidad requerida y al menos suplan lo que el cliente desembolsa de su bolsillo, y mucho más, lo que merece.

Insistir en la higiene de los alimentos, en la frescura y en la inocuidad para que esos productos sean una garantía para la salud de los comensales.

No podemos dejar todo al azar, y en esta parte pueden ayudar los responsables de inspeccionar precios, calidad e higiene. Crecer sí, pero con orden, creatividad, normas y, sobre todo, respeto.



BUZÓN ABIERTO

Por: **Idalma Menéndez Febles**

Necesidad de transporte para paquetería en Las Martinas

"Necesito hacer un envío de paquete desde Las Martinas y no puedo, ya que no cuentan con transporte alguno para realizarlo, pues plantean que el camión que realiza esa función está roto hace meses.

"No obstante, creo que deben crear alguna alterna-

tiva con otra empresa que con una frecuencia quincenal o mensual... no sé, en dependencia de la demanda que se presente, cumpla con esta función, pero buscar una solución", es el reclamo de Noraima Silva Acanda, quien escribe a esta sección desde este poblado en Sandino.

Tupición en el "Raúl Sánchez"

Los vecinos del reparto Raúl Sánchez están muy preocupados por la tupición que presentan varios edificios en esta zona, según refieren en misiva Roxana Benítez, Michel Carmona, Leticia Reinoso, Darilis Valdés y Adolfo Benítez.

Ellos alegan que debido a esta situación se corre el riesgo de que las cisternas de estos inmuebles puedan contaminarse, pues, en ocasiones, el líquido putrefacto, debido a las lluvias ha llegado hasta las cubiertas

de los tanques de agua potable.

"Hace poco destupieron una, pero no se continuó con el trabajo, por lo que el resto sigue igual, lo que puede traer un brote de epidemias y enfermedades", alegan.

"Todo esto es del conocimiento de las empresas y organismos que tienen que ver con el tema, pero hasta el momento no se ha solucionado nada".

En entrevista con los residentes se les comunicó que la cinta en existencia en la provincia, que es la que se necesita para estos trabajos, es muy corta, que hay que ir a buscarla a Matanzas o Villa Clara, pero de eso hace más de un mes y no han vuelto a pronunciarse al respecto.

Educadora especial para niños especiales

*Ejemplo de educadora que ha dedicado cerca de 35 años de su vida a enseñar a niños con necesidades educativas especiales

Por Ana María Sabat González
Foto de Jalioky Ajete Rabeiro

Adela es sanluisense, proviene de esas familias de tradición tabacalera, por eso dice que trae de sus ancestros grandes valores y principios revolucionarios.

Y tiene razón. Si uno analiza su vida se percata de que cada minuto de su existencia está marcado por el esfuerzo, por el constante estudio y superación, porque, sencillamente, eso lo aprendió en la niñez, tal vez entre los surcos de la solanácea, en las casas de tabaco o en cada proceso que vio a sus padres realizar.

Honradez y vergüenza son dos cualidades que acompaña, desde niña, a la maestra Adelaida Valdés García, quien nos habló con mucho cariño de sus recuerdos del círculo infantil y la primaria, allá en su pueblo natal.

OTROS MUNDOS

El instituto superior Enrique José Varona, hoy Universidad de Ciencias Pedagógicas, recibió a aquella pinareña con deseos de estudiar, de ayudar a los demás. Con solo 18 años, Adela se enfrentó a otro mundo desconocido en la capital del país.

“Comencé los estudios en la especialidad Oligofrenopedagogía, la cual se encarga de la atención a niños con discapacidad intelectual. Fueron cuatro años de aprendizaje, de mucho sacrificio, estudio, pero también de alegrías. Allí cultivé grandes amistades, conocí La Habana, crecí como persona y futura profesional”, comentó con orgullo.

La vida de estudiante la disfrutó al máximo, por eso a su memoria viene la participación hasta en una tabla gimnástica.

“Fue en la inauguración de los juegos universitarios, en esos días nos divertimos mucho, necesité dos leotardos para poder hacerme el vestuario de la presentación”, nos cuenta mientras Adela ríe, la misma Adela que hoy los niños de la escuela especial José Martí adoran, porque les brinda amor, pero también los enseña a desempeñarse en la vida.

Desde el año 1991 se incorporó a la escuela especial José Martí, donde aún labora. “Comencé mi vida laboral en pleno periodo especial. La educación de nuestros niños con discapacidad visual era muy difícil, las hojas Braille escaseaban, las teníamos que dejar para las evaluaciones, y para las clases utilizábamos carátulas de libretas y revistas. Ibamos a las dulcerías panaderías para conseguir el papel que allí se utilizaba, lo recortábamos, entonces hacía la función de hojas Braille.

“Hacer medios de enseñanza se convirtió en un reto, pues teníamos que utilizar todo lo que conseguíamos para lograr que nuestros alumnos tuvieran una representación lo más real po-

sible del contenido. Esa época marcó nuestras vidas y nos convirtió en mejores profesionales”.

Así, una vez más, esta mujer desempolva la razón del porqué un día se decidió a ser maestra, por eso vive y se nutre de las muchas historias que guarda en su corazón.

“Uno de mis primeros alumnos, Luis, recuerda, era un niño que no utilizaba sus manos, pero que lo enseñé a comer solo; también a Roxana, una niña de Las Martinas, que lloraba todo el tiempo porque extrañaba a su mamá, pero que hoy es Instructora de Arte, quien en una entrevista en Radio Sandino dijo que recordaba con mucho cariño a su maestra Adela, que la enseñó a leer y a escribir”.

Son muchos los años dedicados a esta noble profesión, a los niños a los que ella ha enseñado a leer y a escribir, a los que ha querido con el corazón, pero no con lástima, porque considera que ese sentimiento los limita y no deja que adquieran las habilidades necesarias para una vida adulta independiente.

Durante el curso 1994-1995, con el cargo de subdirectora, a la escuela llegó una niña de San Luis, estaba en quinto grado, porque una enfermedad genética la había privado de la visión.

“Ella lloraba mucho y no quería aprenderse el Sistema Braille. Por más que hablábamos con ella, se negaba, no importaban los mimos, los abrazos, los besos, todo era en vano, hasta que me hice la brava y le dije que si no se aprendía el Sistema Braille, no la iba a dejar salir de pase.

“Al final aprendió, se convirtió en una de las mejores alumnas de la escuela, y desarrolló una relación especial conmigo, que aún hoy se mantiene. Actualmente es licenciada en Leyes, está casada y tiene un niño. Me visita, me llama y a todo el mundo le dice que yo soy su seño Adela, y que gracias a mí, es que ella es alguien en la vida”.

ENTRE LA CIENCIA Y LA SOLIDARIDAD

La ciencia también le apasiona, es la forma que ha encontrado para superarse y crecerse de forma continua.

“He desarrollado una intensa actividad científica que me ha permitido la participación en eventos municipales, provinciales, en congresos internacionales de Educación Especial y Ciencia y Educación, lo que me permitió obtener dos veces el premio de la Academia de Ciencias, el sello de la ANIR y ser seleccionada para el premio nacional al Mejor Maestro Investigador”.

También en el 2014 le otorgaron el Premio Especial del Ministerio de Educación. En el 2015

fue seleccionada en el país como Mejor Maestro Promotor de la Lectura, y en ese mismo año la escogieron para cumplir misión internacionalista en la República de El Salvador, en el Programa Nacional de Alfabetización.

Su trabajo en ese país estuvo encaminado a la asesoría metodológica para la aplicación del método cubano de alfabetización Yo sí puedo, en el Programa Nacional de Alfabetización Educando para la vida.

“Fueron intensas jornadas de trabajo en la capacitación a los equipos departamentales de alfabetización; en la motivación a las personas en condición de analfabetismo, para que se incorporaran a los círculos de estudio; en la motivación y captación de estudiantes para que se desempeñaran como facilitadores en el proceso de enseñar a leer, escribir y calcular a las personas en condición de analfabetismo de sus zonas de residencia”.

Allí, según nos contó, se ejerció física y mentalmente, pues realizó caminatas, de hasta tres horas de duración, por terrenos angostos y montañosos, en aras de dar monitoreo y seguimiento al trabajo en los círculos de alfabetización. Fueron noches sin dormir en la tabulación, en la revisión de datos, en el diseño de estrategias prácticas para favorecer el desarrollo del programa y la declaratoria de Municipios Libres de Analfabetismo.

“Tuve la satisfacción, en diciembre de 2015, de declarar en San Vicente, el departamento en el que comencé a trabajar, al primer municipio Libre de Analfabetismo: Guadalupe, y preparar condiciones para la declaratoria el próximo año 2016, de otros dos municipios, y a pesar de que nos cambiaron de departamento, Verapaz y Tepetitán, tuvieron su declaratoria.

“Allí me enfrenté con situaciones de miseria que nunca pude imaginar; personas enfermas que no podían recibir atención médica porque no tenían dinero ni para el seguro; niños con todo tipo de discapacidad que no recibían atención educativa, porque los padres no contaban ni con 0,35 centavos para pagar el transporte, pues la escuela, una sola por departamento, era seminternas”.

Allí cultivó Adela grandes amistades, tanto de compañeros de trabajo salvadoreños como de personas en condición de analfabetismo, con las que aún se comunica.

SER MAESTRA...

Son 34 años de labor los que tiene esta educadora, y cada día se siente orgullosa de la profesión que realiza.

“Siento que no me equivoqué



al elegir esta carrera. Fidel dijo que “...ser maestro no es una profesión, es una vocación...”, en mi caso es así. Disfruto el poder enseñar, y aunque en estos momentos no estoy directamente dando clases en un aula, a los alumnos que atiendo les imparto actividades de orientación y movilidad, Sistema Braille y estimulación del desarrollo visual.

“Además, tenemos un círculo de interés nombrado Comparte mi mundo, para los estudiantes de la Enseñanza General, con el objetivo de prepararlos para brindar una ayuda oportuna y eficaz a las personas en situación de discapacidad visual y contribuir a su orientación profesional hacia las carreras pedagógicas, especialmente a la de Educación Especial”.

Nos dijo la entrevistada que, conjuntamente, atienden a menores de la Primera Infancia, para los que diseñan una Estrategia de Atención Educativa, con acciones concretas y medibles, encaminadas a los niños, a la familia y a los docentes de los círculos infantiles y del Programa Educa a Tu Hijo.

ENTRE TODOS Y PARA TODOS

Con mucho sentido de pertenencia y con un cariño especial Adela nos habló de sus compañeros de trabajo.

“Nuestro colectivo es especial, con un nivel de preparación muy alto, siempre unido en el cumplimiento de nuestra misión. Enfrentamos con alegría, responsabilidad, sabiduría los retos actuales. Ante las carencias nos hemos crecido, por eso los resultados son palpables. Hemos

obtenido muchísimos reconocimientos, pero el más importante es el amor de nuestros niños y sus familias”.

Bastantes han sido los momentos de Adela en su profesión, por eso no olvida tiempos tan malos como los del periodo especial, en los que se levantaba de madrugada para viajar en lo que fuera para trasladarse a la escuela y de vuelta a casa, a su pueblo.

“A veces llegaba toda mojada y tenía que ponerme las ropas del grupo de danza de la escuela, y poner la mía debajo del fogón para que se secase, pero era muy feliz, el abrazo fuerte, los besos de mis alumnos me hacían sentir la persona más importante del mundo”.

Mujer fuerte y decidida, nos habló de unos de sus momentos más bellos y difíciles.

“En el 2002 tuve la dicha de ser mamá y eso me hizo amar más mi profesión. Tuve un parto difícil, mi niño estuvo 11 días en terapia intensiva, intubado, con un pronóstico reservado, pero gracias al maravilloso y abnegado colectivo de la sala de Neonatología del Hospital Nuevo, a los 15 días fue dado de alta.

“En todo ese tiempo, mis compañeros de trabajo nunca me abandonaron, pasaban las noches en la salita de estar de Neonatología acompañando a mi mamá. Se organizaron para todos los días traernos desayuno, almuerzo, comida y meriendas. Muchos de aquellos ya no trabajan en la escuela, pero siguen sintiéndose parte de ella, porque somos una gran familia”.

La hipertensión arterial: un problema silencioso con gran impacto en la salud

Por María Isabel Perdigón

La hipertensión arterial (HTA) es una de las principales preocupaciones relacionadas con la salud en Pinar del Río, Cuba y en muchas otras partes del mundo. Este padecimiento, conocido como "el asesino silencioso", perjudica a un número significativo de personas, muchas de las cuales no saben que la padecen hasta que se presentan complicaciones graves.

Las estadísticas de salud en la provincia reflejan que una gran fracción de la población adulta sufre de hipertensión, por lo que se ha convertido en una amenaza que requiere atención, medidas y un enfoque integral que combine cambios en el estilo de vida, educación, monitoreo regular y acceso a tratamiento.

La alimentación, el ejercicio y muchos otros aspectos son fundamentales para reducir el impacto de esta condición, pero es necesario un esfuerzo continuo, tanto del sistema de salud como de la comunidad para enfrentar este desafío de manera efectiva.

La doctora Zaily Costales Romero, quien es especialista residente (tercer año) de Medicina General Integral y labora en el consultorio médico 66 en la ciudad vueltabajera, nos ofrece un acercamiento a este tema de interés.

¿Qué es la hipertensión arterial y por qué es tan peligrosa?

"La hipertensión arterial es una condición en la que la fuerza con la que la sangre fluye a través de las arterias es demasiado alta. Generalmente, una persona es diagnosticada con hipertensión cuando su presión arterial sistólica (el número superior) es mayor o igual a 140 mm Hg y la diastólica (el número inferior) es mayor o igual a 90 mm Hg en múltiples mediciones.

"Lo peligroso de la hipertensión es que, en la mayoría de los casos, no presenta síntomas visibles, lo que permite que progrese sin ser detectada hasta que causa daños graves a órganos como el corazón, los riñones, los ojos y el cerebro. En Pinar del Río, como en otras regiones de Cuba, la hipertensión arterial es un factor de riesgo fundamental para enfermedades como infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares (ACV), insuficiencia renal y otras complicaciones severas".

¿Cuáles considera que sean los factores de riesgo y las causas?

"Varios factores contribuyen al aumento de los casos de hipertensión arterial, que van desde el estilo de vida hasta aspectos socioeconómicos. La alimentación, por ejemplo, es un factor crucial. La dieta cubana, rica en grasas, sal y alimentos fritos, incrementa el riesgo de padecer de ella. La combinación de alimentos altamente procesados y el consumo excesivo de sodio en la dieta tradicional pinareña representan una amenaza para la salud arterial de la población.

"Otro factor clave es la falta de actividad física. A pesar de que vivimos en una región con hermosos paisajes naturales que invitan al ejercicio al aire libre, muchas personas llevan un estilo de vida sedentario. La falta de ejercicio regular contribuye a la acumulación de peso, lo que a su vez es un factor que agrava la presión arterial alta, así que caminar, andar en bicicleta o hacer ejercicios li-



geros puede tener un gran impacto positivo.

"También se observa un alto consumo de alcohol y tabaco, lo que añade más riesgos y aumenta significativamente la probabilidad de desarrollar hipertensión y complicaciones cardiovasculares.

"Otro de los mayores problemas es el diagnóstico tardío de la hipertensión. Muchas personas no acuden a chequeos médicos regulares o minimizan la importancia de monitorear su presión arterial. Este retraso en el diagnóstico lleva a que los casos se descubran cuando la hipertensión ya ha avanzado, generando complicaciones que podrían haberse evitado con un control oportuno.

"Tampoco siguen el régimen prescrito debido a diversas razones, entre ellas, la falta de medicamentos en muchos casos, pero también influye la educación sobre la enfermedad y la percepción de que, al no presentar síntomas evidentes, no es necesario seguir un tratamiento riguroso".

¿Cómo combatir la hipertensión

Curiosidades y datos de interés sobre la hipertensión arterial

-La hipertensión "de bata blanca": este fenómeno se refiere a la tendencia de algunas personas a experimentar un aumento en su presión arterial cuando están en un entorno clínico como en la consulta de un médico. En Pinar del Río, como en otras partes del mundo, se han reportado casos de pacientes cuya presión es alta solo en presencia de un profesional de la Salud, lo que a veces lleva a diagnósticos incorrectos si no se realizan mediciones repetidas fuera del entorno hospitalario.

-Durante los meses de verano, el calor intenso puede dañar la presión arterial. El calor puede dilatar los vasos sanguíneos, lo que en algunas personas con hipertensión lleva a lecturas más bajas, mientras que en otras aumenta la presión arterial debido a la deshidratación y el esfuerzo adicional para mantener el cuerpo fresco.

-Se ha comprobado que el consumo regular de café tiene un impacto

ante la carencia de medicamentos?

"El control y la prevención de la hipertensión arterial dependen en gran medida de cambios en el estilo de vida y en el acceso a la atención médica.

"Desde los consultorios de la familia debemos seguir implementando campañas de educación, para que se comprenda la gravedad de la hipertensión y la necesidad de tratamiento. Los mensajes de prevención deben dirigirse a diferentes grupos etarios, para que todos estén informados sobre los riesgos y cómo manejarlos.

"Cuando hay carencias de medicamentos, como sucede en la actualidad, es fundamental mantenerse en contacto con su médico, y que él brinde alternativas temporales o ajuste la dosis con otros medicamentos disponibles.

"Tener presente siempre que es vital la reducción del consumo de sal y grasa; consumir frutas, verduras, así como el control del peso y hacer ejercicios, ya sea en un gimnasio o en la casa, durante al menos 30 minutos la mayoría de los

días de la semana.

"También hay que tener en cuenta la reducción del consumo de alcohol y tabaco, y otro aspecto a destacar es el manejo del estrés, pues el estrés crónico puede elevar la presión arterial, por lo que sería útil practicar técnicas de relajación como la meditación, el yoga y la respiración profunda.

"Es esencial mantener un control regular de la presión arterial. Si tiene un tensiómetro en casa, controle su presión a diario o según las indicaciones de su médico. Si nota un aumento constante en sus valores, consulte de inmediato a su médico para que pueda hacer ajustes necesarios o sugerir opciones adicionales.

"Algunas personas recurren a remedios naturales o suplementos para ayudar a controlar su presión arterial. Algunos estudios sugieren que sustancias como el ajo, el té verde, el omega-3 y ciertos extractos de plantas pueden tener un efecto beneficioso. No obstante, estos remedios deben ser utilizados con precaución y siempre bajo la supervisión de un médico, ya que podrían interactuar con otros tratamientos o no ser efectivos en todos los casos.

"Es preciso mantenerse en contacto con las farmacias locales, y también puede ser útil crear redes de apoyo en la comunidad. Algunos grupos o colectivos de pacientes hipertensos, con la ayuda de sus médicos, pueden organizarse para compartir información, e incluso, medicamentos, bajo la debida supervisión médica, porque es fundamental no automedicarse ni tomar medicamentos de otras personas sin la prescripción adecuada.

"Cada persona tiene necesidades diferentes, y los medicamentos que funcionan para una podrían no ser adecuados para otra. La prevención y el manejo correcto de la hipertensión, inclusive en momentos de carencia, son claves para evitar complicaciones graves como los infartos y accidentes cerebrovasculares".

importante.

- Aunque es más común en hombres jóvenes, las mujeres después de la menopausia tienen un riesgo elevado de desarrollar hipertensión arterial debido a los cambios hormonales.

- El potasio es un mineral que ayuda a equilibrar los efectos del sodio en la presión arterial. Alimentos como plátanos, naranjas y espinacas son excelentes fuentes de potasio y ayudan a controlar la presión.

- A menudo, la hipertensión está relacionada con otras enfermedades como la diabetes, el colesterol alto y problemas renales. Por eso, controlarla es fundamental para evitar complicaciones adicionales.

- Se estima que más de mil millones de personas en todo el mundo tienen hipertensión arterial, y esta cifra sigue en aumento, especialmente en países en desarrollo, donde los cambios en el estilo de vida y la alimentación aceleran su prevalencia.

LUIS HIDALGO RAMOS

La felicidad de amar

***El versátil creador pinareño recibirá próximamente la condición de Artista de Mérito de la Radio y la Televisión Cubanas**

Luis Hidalgo Ramos es un artista sin fronteras: locutor, director, guionista, editor, poeta, actor, compositor, cantante... Su espíritu creativo, inquieto e incansable no admite límites.

"Soy creativamente compulsivo. Algunos me critican por ser tan abarcador. No lo hago para molestar a nadie, ni hago caso a esas opiniones. Simplemente busco ser feliz y lo soy, haciendo lo que hago", confesó el experimentado creador a Guerrillero, en uno de los cubículos de edición del canal territorial Tele Pinar.

Allí lo encontramos, en medio de una jornada de mucho trabajo, como son casi todas las suyas, porque suele enrolarse en varios proyectos a la vez y salir airoso del desafío que eso representa. Así lo atestiguan los numerosos premios y reconocimientos que ha recibido a lo largo de su carrera profesional, a los que ahora se suma la condición de Artista de Mérito de la Radio y la Televisión Cubanas.

Con la locuacidad que lo caracteriza, accedió a conversar sobre esta nueva alegría, que viene a reconocer el conjunto de su obra en la pantalla chica durante más de dos décadas.

Cuando llegas a la televisión, entre finales de la década de 1990 e inicios de 2000, ya tenías una carrera exitosa en la radio. ¿Qué te motivó a dar ese vuelco en tu trayectoria artística?

"Fue una transición necesaria, que siempre imaginé. Fui desde muy niño un televidente fiel. Soñaba con llegar a los medios de comunicación nacional y con tener una cámara frente a mí y hablarle, al igual que lo hacía con los micrófonos.

"A mí la radio me dejó enamorado. Desde que entré por primera vez a un estudio radial, sentí que mi destino era el arte. Reconozco que el universo de los sonidos es infinito, pero cuánto más puede el creador hacer cuando no solo se expresa con sonidos sino también con imágenes. Eso me resultaba más desafiante y atractivo.

"No por gusto opté por irme a la Facultad de Arte de los Medios de Comunicación Audiovisual, donde me gradué con título de Oro en 1996 y, un año después, dirigí, junto a Sissi Izquierdo, Candil de nieve, el único documental con el que Tele Pinar ha ganado un Gran Premio en toda su historia en el Festival Nacional de Telecentros.

"No veo la radio como un espacio de tránsito para aprender y luego irse a otros medios, sí considero que es un medio clave y, sobre todo, para el locutor, es un medio escuela. Solo que a mí otros medios me llamaron más la atención, y te confieso que me gustan y me satisfacen más".

Si miras otra vez los sueños de aquel niño que fuiste, ¿te sentirías complacido con lo que has logrado hasta la fecha?

"Me siento totalmente satisfecho con todas las decisiones que he tomado en la vida: mentir a Humberto Rico para que me dejara grabar como locutor pionero; abandonar mi carrera actuarial para dedicarme a la locución; irme a estudiar a La Habana, aun cuando me habían negado el permiso en la emisora por ser en ese momento protagonista de dos radionovelas.

"Luego, dejar la radio fue otra decisión crucial en mi vida, así como trabajar en La Habana, dejando algunos proyectos en Pinar del Río, también ha sido una decisión importante. Me siento feliz de todas las que he tomado y orgulloso de trabajar para los medios nacionales sin abandonar la provincia".

¿Cuál es la filosofía estética o artística de Luis Hidalgo al asumir un proyecto televisivo?

"Creo que soy un artista muy apegado a la realidad. Soy un poeta, y se supone que un poeta siempre utilice tropos, es decir, una imagen en lugar de otra, para significar. Se pudiera pensar que nada más distante de un periodista y de un comunicador y realizador, que tiene que hablar de manera muy directa y muy clara. Pero ese es un gran mito. Un perio-

disto también es un poeta cuando toma su cámara y cuenta desde su punto de vista una realidad, y yo he tratado de contar la realidad porque me resulta más fascinante que la imaginación, pues encontrar personajes que tienen una vida llena de conflictos es más fascinante que una obra de ficción.

"Me siento primero que todo un documentalista. Cuando hago un programa cultural o musical... cualquier material que cree tiene que ver con el documental, porque trato de exponer una tesis y abordar un tema que tenga un conflicto y que pueda ser interesante para determinado público.

"Por otra parte, pienso que los recursos son determinantes, pero por encima de los recursos está la creación y la capacidad tuya para saber qué hacer con lo poco que tienes. De nada te vale mucha escenografía, mucha luz y mucho vestuario, si el contenido y la figura que está frente a la pantalla no son atractivos para el público.

"Y siempre le doy mucha importancia a la palabra, porque con esto también estoy rompiendo el mito de que el cine y la televisión son más imágenes que palabras. Las palabras, igualmente, son imágenes, y cuando estás hablando frente a la cámara estás provocando imágenes. Del mismo modo, le doy mucha importancia a la banda sonora".

¿Y con respecto al locutor?

"Un locutor, por mucha naturalidad que tenga frente a la cámara, tiene que pronunciar bien. El locutor que no lo hace así, está mal, aunque sea el más popular y el que más guste. Él tiene que hacerlo con técnica y bien.

"Creo mucho en las nuevas tendencias, pero hay que aprovecharlas desde la cultura, la inteligencia y el saber. El hecho de que en una red social cualquiera hable y sea atractivo, no significa que sea locutor, ni significa que el locutor tenga que renunciar a sus concepciones por la falsa creencia de que hay que hablar como se habla en la calle para comunicar. Habría que preguntarle al público, cosa que nunca se hace.

"La gente necesita entender, comprender lo que se le dice. Entonces, pienso que el locutor siempre será una fórmula efectiva para la comunicación, independientemente de que existan otras".

¿En qué etapa de tu carrera profesional consideras que te encuentras ahora?

"Si te digo que estoy en una etapa de principiante, te estaría mintiendo. Estoy en una etapa de total madurez, no solo por la edad que tengo, aunque me siento



Para Luis Hidalgo Ramos no hay historias ni personajes más fascinantes que los de la vida real

muy joven.

"Me he pasado toda mi vida estudiando y trabajando para prepararme y ser mejor, por lo tanto, no te puedo decir que soy un aficionado o alguien sin formación, pero aún soy el mismo niño soñador, entusiasta, apasionado, abarcador... que entró con nueve años a la emisora de la ciudad de Pinar del Río a cantar en un coro, y cuando vio el estudio, las luces y aquella alfombra roja, dijo: 'esto me fascina y de aquí no puedo salir'.

"Me parece que el tiempo no me alcanza. Me levanto entre proyectos y me acuesto entre proyectos. Eso en mí no ha cambiado".

¿Qué representa este nuevo premio?

"Es un premio que me sorprende porque nadie me dijo que estaba nominado. Viene a ser una especie de aplauso o de alabanza al conjunto de trabajo de toda una vida; por supuesto que lo recibo con mucha alegría, pero, sobre todo, porque viene de manos de personas que son verdaderos paradigmas de la televisión cubana y que integraron el jurado.

"Aunque siempre el premio que más me gusta y considero mayor es que la gente me pare por la calle y me hable de mis programas o pregunte cualquier cosa o piense que uno lo puede ayudar y le puede solucionar un problema. Ese contacto con las personas es lo que retroalimenta y lo que te hace decir: 'bueno, sí, debo tener algún mérito para estar en este lugar'".

Junto a otros destacados realizadores audiovisuales, Luis Hidalgo Ramos recibirá oficialmente la condición de Artista de Mérito de la Radio y la Televisión Cubanas el próximo 24 de octubre, en ocasión de celebrarse el aniversario 74 de la televisión en el país. Ese día también será entregado el premio nacional de ese medio de comunicación a la actriz y realizadora Ana Nora Calaza.



El diamante del triple femenino



Hay personas que vinculan a Leyanis Pérez con el baloncesto o el voleibol por su altura. Pero ella lo tiene claro: "Mi vida está en el atletismo, y creo que en atletismo seguiré".

En los Juegos Olímpicos de París 2024, la nueva estrella del atletismo cubano no pudo exponer todo ese potencial que la han llevado a robarse no pocos titulares de las mejores revistas especializadas en atletismo y deportes a nivel mundial.

Pérez salió de París triste, pero no derrotada, aun cuando Teha Lafond superara la mejor marca de la temporada. La pinareña subió al podio en los dos últimos Mundiales, ganando todos los meetings de la Liga del Diamante en los que ha participado en 2024 y como campeona panamericana.

Todo esto es solo una muestra del palmarés de Leyanis Pérez. Sin embargo, ¿quién es realmente Leyanis Pérez?

Pérez es una mujer negra, que según se cataloga es guerrera, humilde y competitiva. La mayor muestra fue su última inclusión en la final del Diamante en Bruselas.

Un solo salto válido bastó para conseguir, en Bruselas, su primer triunfo en una final del triple salto en estas competencias. Logro solo alcanzado por la

guanatemera Yargelis Savigne.

La pinareña, que finalizó quinta en París 2024, marcó 14,37 metros en su segundo intento, suficiente para apoderarse de la codiciada gema. Las jamaicanas Shanieka Ricketts y Ackelia Smith con 14,22 y 14,11 metros, respectivamente, escoltaron a la joven exponente cubana de solo 22 años.

Muy buen resultado en la Liga Diamante, ¿tensa todavía?

"Bueno, la verdad que sí. Ya llevamos mucho trabajo, por lo menos yo he llevado mucho trabajo desde el año pasado, desde el Centroamericano, y estar aquí, volver a saltar, dar seis saltos, eso como que te agota mucho, por lo que dije: 'Bueno, hoy es la última competencia, hay que salir a darlo todo'. Entonces las condiciones no fueron favorables, pero bueno, con un salto gané y eso es lo que importa. Ahora empiezo las vacaciones".

¿Extrañas el Rancho, tu reparto Cuba Libre?

"Sí, ya quiero estar en familia, ya es bastante tiempo fuera de mi gente. Por lo menos unas semanas estaré ahí, porque debo acabar las pruebas de la carrera".

¿Piensas que el tema del frío y la adversidad del clima te jugaron una mala pasada

en la jornada de la final?

"Pues sí, creo que es mi primera competencia en la que doy muchos fouls. Tuve mucha imprecisión en la tabla, pero creo que lo importante fue que me sentía bien técnicamente. Pienso que el clima también perjudicó un poco, tanto a mí como a todas las compañeras, porque no contábamos con que hiciera mucha frialdad. Bueno, estuve ahí un tiempo, no sé si era mejor, irme o quedarme hasta el final. Fue muy difícil para una latina estar en una situación como esa".

¿Qué pasó en París?

"En París no se consiguió el objetivo, pues la vida te pone desafíos cuando ella lo entiende, no cuando tú quieras. No era lo que esperaba, pero creo que no era el momento, porque he venido con una secuencia de saltos, desde que empezó la Liga del Diamante, muy buena en cada competencia. Entonces digo que en París, aunque quería llevar esa medalla a Cuba, te repito que no era el momento porque me presioné, estaba muy ansiosa, y la vida te va enseñando, es ir salto a salto, tratar de quitarle presión, evitar hacer oídos a comentaristas extras, a presiones extras, que todas las tienen, fíjate, no me justifico, pero que a nosotros se nos pone mayor."

"No sé si recuerdas, cuando aquello tenía que ser la primera medalla de Cuba, así que no solo estaba presionada, sino toda la dirigencia de la delegación... Pero bueno, habrá otras oportunidades. Ahora este resultado de la Liga del Diamante es extremadamente bueno, solo miremos atrás y vean cuántas otras triplistas han podido alcanzarlo en Cuba, solo Yargelis Savigne, nadie más. Claro, mi entrenador Ponce está muy orgulloso, y yo contenta, ya que es mi primer Diamante, entonces creo que ganar esa competencia para mí es algo grande y para él también".

¿Qué tan exigente es Ponce en los entrenamientos y la competencia?

"Muchísimo, él es muy exi-

gente, pero a la vez dócil. Por ejemplo, este ha sido un año de mucho trabajo, y tú estuviste ahí un tiempo mirando de cerca el entrenamiento, bajo un sol muy caliente. Pero hay que hacer eso para estar aquí y poder lograr el objetivo. No fue con una buena marca, porque las personas a veces no entienden que el cuerpo se cansa y que no es fácil estar saltando y saltando, y ven aquí, salta, y ves allá, viaja, en fin, pero mi entrenador me comprende".

¿Piensas que esta versión de la Liga del Diamante es muy dura porque lo deja todo para la final?

"Es eso lo que pasa, que tú, desde que empieza el Diamante, puedes ir a dos paradas y ganarla, y ya tienes punto acumulado para la final. Pero si vas como iba yo, de primera, si no hubiera ganado ahí en la final, no serviría de nada todo el trabajo realizado, entonces no es solo llegar a la final, es saber rematar con éxito".

¿Cómo logran lidiar con toda esa exigencia de la gente? ¿Cómo consigues combatir eso desde el punto de vista psicológico?

"Hay gente que piensa que a uno, en este caso a el atleta, le gusta perder, y que al atleta le gusta no tener el mejor resultado... O sea, señores, somos seres humanos y todo el mundo pasa por problemas."

"Que salimos mal y que a nosotros no nos duele. A nosotros, te lo juro, si nos duele, porque la mayoría de las personas no saben lo que es prepararse todo un ciclo para esa competencia, y que cuando estés en esa competencia las cosas no te salgan como uno quiere. Es verdad que es frustrante escuchar a las personas que digan: 'Una pésima actuación. Saltó muy bien en Mónaco, saltó muy bien en Estados Unidos'."

"No todo puede ser cuando yo quiero, es la realidad. Y mira, mi primera final del Diamante me llevo la gema a casa, creo que no contaba con eso, y creo que hoy estoy muy segura de que las cosas no son siempre cuando

yo quiero. A lo mejor, te voy a ser sincera, a lo mejor cuando las cosas se vean difíciles, muy poca gente va a contar conmigo, y ahí es cuando todo el mundo va a decir: 'Esta negra es la tipa, con ella habrá que contar siempre'. Pensar en eso me alienta la verdad".

¿Tienes deseo de abrazar a tu madre?

"Sí, sí, mucho. Tengo muchos deseos, porque ya estuve antes ahí después de la Olimpiada y no pude estar casi tiempo con ella. Solo una semana, pues tenía el compromiso de la Liga de Diamante en Silencia, entonces ya tú sabes, loca por abrazarla".

¿Entiendes que siempre hay motivos para ser feliz, aun en las adversidades?

"Sí, pienso que ahora estoy mucho más contenta de haber terminado la temporada con una mejor marca, estoy contenta de lograr eso, el objetivo y bueno, ahora sí vamos a bailar".

¿Qué le dices al pueblo pinareño, a tus seguidores y también a los que no creyeron en ti?

"Primero, muchas gracias por el apoyo, por los mensajes, felicitaciones y todo lo que me ha llegado. Sin ustedes el atleta cubano no es nada, uno compite, además de por alcanzar sus sueños, porque sabe que hay un país a la expectativa de uno, eso son palabras mayores. Muchas gracias también por darme todo el seguimiento, muchas gracias por los alientos que me han dado cuando las cosas no me salieron bien en los Juegos Olímpicos."

"A los que no me apoyaron, gracias, me han hecho más fuerte y me han obligado a convertirme en la guerrera que soy y seguiré siendo para Cuba. Igualmente, quiero decirles que siempre he dado lo mejor de mí, siempre lo voy a seguir dando en cada escenario donde quiera que esté. Y bueno, es para adelante que vamos. Muchas gracias de todo corazón. Vamos a seguir luchando y vamos a seguir poniendo en alto el nombre de Cuba, pero de manera especial el de Pinar del Río, bien arriba, ese es mi mayor deseo".

Por salvar el deporte

Para alcanzar resultados deportivos diferentes a los evidenciados en los últimos años, hay que, inexorablemente, cambiar los métodos y estilos de trabajo que hoy imperan en la Isla, y de los cuales no escapa la más occidental de las provincias.

En primera instancia habría que revisar la base como superestructura de la gran pirámide que es el alto rendimiento. Los atletas tienen que iniciar su formación desde ahí, con un trabajo de estrategia desde el combinado deportivo, que los lleve a la escuela de iniciación Eide, la cual es la encargada de desarrollar sus aptitudes atléticas y deportivas. Y ahí elevarlos a los centros nacionales como parte de la escalera del alto rendimiento.

Pero nada de ello se hace por arte de magia. Necesita esfuerzo y mucho recurso logístico, que no puede ser soportado con otra cosa que no sea inversión y mi-

rada estratégica a futuro.

El noveno lugar en los Juegos Nacionales Escolares; pérdida de las capacidades competitivas en el alto rendimiento en deportes como el boxeo, taekwondo, lucha y la esgrima; retroceso en disciplinas estratégicas para el territorio como el bádminton; carencias materiales para sostener otras como el tiro con arco y deportivo, la natación, que tantas medallas aporta en juegos múltiples, o la inexistencia de una pista óptima para la práctica del atletismo ponen de manifiesto la necesidad de intensificar el trabajo.

Con este panorama ¿qué va a pasar en Vueltabajo con la reserva deportiva? Y hablamos de la reserva real, no esa inflada que a veces endosamos a los centros de alto rendimiento o visitas institucionales, y luego en la práctica, se diluye sin verse reflejada en ninguna competencia nacio-

nal o internacional.

¿Por qué no se hacen captaciones más intencionadas en el plan montaña o zonas intrincadas como antaño? ¿Es solo el combustible el principal obstáculo? Si existe una matrícula de más de 900 estudiantes atletas en nuestra Eide, ¿por qué no somos capaces de, al menos, exigir más eventos nacionales aquí? ¿Cuál o cuáles son las razones? ¿Qué pasa con otras provincias que sí lo hacen?, ¿no forman parte del mismo país?

El deporte es una conquista social, ganada a base de sacrificio gubernamental y un apoyo absoluto de Fidel, conocido como el deportista mayor. Bien lo saben los dirigentes de esta provincia, que cuando se atiende con mirada estratégica, llegan los resultados.

Ahí está el segundo lugar de la pelota; el tercer mejor resultado en las pruebas pedagógicas del judo; o el cuarto lugar nacional del boxeo, luego de recuperada

la Academia Provincial. Que es costoso, nadie lo duda, pero habrá que invertir y aplicar ciencia si deseamos cambiar el panorama actual.

Hace días, el primer secretario del Partido Comunista de Cuba Miguel Díaz-Canel sostenía un encuentro franco con atletas que habían escrito páginas gloriosas en los Juegos Olímpicos y Paralímpicos, ahí una máxima quedó clara: ¡Ni vivir del pasado, ni desconocer el presente!

Se necesita ciencia, recursos y mucha atención a la base; categorizar a los entrenadores; competir al más alto nivel; desarrollar los torneos nacionales y no limitarlos al cumplido plan de tres días y ya está.

Salvar al deporte es hoy la manera única de preservar esa identidad que nos distingue en todo el mundo, y que solo será posible si optimizamos más y mejor esas reservas materiales y humanas que hoy están ahí, al servicio de todos.

Más que tabaco en el Hoyo de Mena

Por Dainarys Campos Montesino
Fotos de Jaliosky Ajete Rabeiro



Salvador obtiene tradicionalmente un 30 o un 40 por ciento de capa para la exportación

Con 76 años no logra estar siquiera sentado frente al televisor. El legado tabacalero, al que ha dedicado casi toda su existencia, le ha forjado el carácter inquieto e incansable a pesar de los años.

Salvador Carvajal Rodríguez asegura que la vida es muy corta para perder el tiempo, por eso le molesta que pase un día sin que, al menos, haga una gestión.

Aunque su fuerte es el tabaco, como es común en los campesinos sanjuaneros, decidió, desde el pasado año, realizar un experimento de rotar parte de su tierra con la plantación de plátano bajo el método extradenso.

“A la tierra hay que dejarla respirar, mucho más cuando siempre ha sido patrimonio del tabaco. La tierra debe recuperarse para que siga rindiendo frutos”, afirma, mientras conversamos bajo el guano refrescante de un ranchón en las afueras de su hogar.

A LA TIERRA LO QUE MERECE

En cuatro hectáreas de tabaco tapado, Salvador ha obtenido siempre un 30 o 40 por ciento en la de capa de exportación. Además, junto a sus hijos siembra unas 120 000 posturas de sol. Sin embargo, reconoce que sus tierras han envejecido, y aunque surjan nuevas variedades con mejores

propiedades y resistencia, el suelo necesita recuperarse.

“Hoy tengo el 50 por ciento de la tierra sembrada de plátano bajo el método extradenso, con el objetivo de que luego, al rotar con el tabaco, el volumen de capa que se obtenga sea mayor, a partir de la materia orgánica que incorpora el plátano, pues según dicen los expertos, es de 50 toneladas de biomasa por hectárea”, explica.

Más de 150 quintales había acopiado hasta el día en que conversamos, una cifra que, por la producción que presenciábamos, debe haberse multiplicado con creces hasta hoy.

“Sembré una especie de burro mejorado, y una variedad de plátano fruta que traje de la biofábrica, y crecen que son una barbaridad. También intercalamos con frijoles y tuvimos buena cosecha del grano.

“Este método extradenso es más productivo, porque se aprovecha mucho la tierra y lo puedes trabajar bien, ya que está plantado a medida. Tenemos 10 000 matas en una hectárea y media”.

La mañana era agitada en la finca de Salvador. En medio de aquel platanal, sus hijos cortaban racimos de unas 40 o 50 libras. Las matas rozan los cuatro metros y la limpieza entre las calles muestran por sí solas la dedicación con la que trabajan cada día.

“Cuando lo sembré hice huecos y le eché tres paladas de materia orgánica a cada uno, no les he aplicado nada más. Comprobé que la materia orgánica es lo máximo para el plátano. Mira el tamaño que tienen. Aquí se ha cortado cantidad y es incalculable lo que queda por acopiar”, refiere.

Aunque le vende bastante a la empresa de Acopio para abastecer el mercado del municipio, lo que más le regocija es el aporte a los centros de Salud y al círculo infantil. “¡A qué niño no le gusta un platanito maduro!, y eso les ayuda mucho en los almuerzos”.

Como sus tierras son bajas, prefiere esperar a que pasen las aguas de octubre, para, en la primera quincena de noviembre, demoler el plátano y comenzar con el tabaco.

LAS RAÍCES COMO BANDERA

“Soy un eterno aficionado



Más de 150 quintales de plátano ha destinado a centros educativos, de Salud y al mercado del municipio

al tabaco. Nunca renunciaría a este mundo, aunque me diera pérdida. Hoy, gracias a Dios, todo lo que tengo se lo debo al cultivo de la hoja”.

Entonces rememora sus orígenes y lo que desde su bisabuelo se fue transmitiendo en la familia. Recuerda cuando salía de la escuela siendo muchacho y corría para la casa a incorporarse al trabajo en el campo con su padre.

“Nací en una familia bien pobre. Vivíamos en una casita muy mala, de piso de tierra, sin corriente, y pasamos muchas calamidades. Mi padre era muy revolucionario, perseguido, pero nunca se dejó agarrar por la tiranía.

“Éramos 12 hermanos y la vida era muy dura. Una vez, mi hermanita más chiquita se enfermó de la garganta y cuando mi mamá la llevaba al médico, la guardia rural la paró y no la dejaron seguir. La niña tenía difteria fulminante y murió ese mismo día. Esos atropellos daban más motivos para que fuéramos más rebeldes aún”.

De aquellos años, antes del triunfo revolucionario, habla con tristeza. Solo sonríe cuando recuerda el respeto que inspiraba su padre y cómo, gracias a él, ni bebe ni fuma.

“Yo no sé ni jugar pelota, a mí no hay nada que me entretenga o me mantenga dentro de la casa. Me gusta tener el tabaco bueno y olerlo, pero fumar no, y eso es gracias al respeto que le tenía a mi papá. Él sí fumaba, pero siempre nos decía que no lo hiciéramos, y yo lo hacía es-

condido. Un día, por culpa de un cigarro, me dio un neumotórax. Más nunca fumé”.

Salvador se hizo técnico Medio del Servicio Militar estuvo unos años en las Fuerzas Armadas y hasta cumplió misión en Angola. “Pero nunca dejé el tabaco, y así, en familia, hemos trabajado siempre hasta la actualidad”.

EN LA RUTA DEL TABACO

Socio de la CCS 17 de Mayo, en San Juan y Martínez, Salvador ha sumado a sus tres hijos a las labores del campo. Su hija Iris, por ejemplo, siembra unas 40 000 posturas de tabaco de sol.

“Tenemos una especie de cooperativa familiar, cada cual

tiene sus responsabilidades. Nosotros no sabemos hacer nada más”.

Pero su finca Hoyo de Mena es mucho más. Insertada en la conocida Ruta del Tabaco, Salvador y su familia forman parte de un proyecto agroturístico con capacidad para recibir a 250 personas.

“El huracán Ian nos tumbó todo cuando llevábamos cinco años con el proyecto, que incluye servicio de gastronomía, específicamente comida criolla, y recorridos por la finca. Nos pasamos un año quemando madera y guano. Todavía quedan residuos de escombros”.

“Ian” devastó las tres casas de tabaco, el ranchón en el que recibían a las delegaciones de turistas, y hasta un mirador con vista a las plantaciones de tabaco. Actualmente han levantado casi todo. “Ahora es que venimos a respirar”, dice.

A Salvador le gusta que le pregunten de su mundo, de lo que sabe hacer, y ha sido su modo de vida. Puede pasar horas compartiendo anécdotas y gratos recuerdos, como cuando fue invitado a una cena en Bellas Artes con Fidel.

“Una noche entera hablamos con él, fue inolvidable. Había algunos que se ponían nerviosos, pero a mí me encantaba que me preguntara sobre lo que hacía, siempre tuve respuesta para todo”.

Con 76 años no logra estar siquiera frente al televisor. Insiste en que el tiempo es corto y le molesta perderlo. “Mientras respire y tenga el mismo ímpetu para trabajar, tengo que aprovechar el tiempo”.



Con la siembra de plátano en tierras tabacaleras, Salvador espera devolverle los nutrientes al suelo

guerrillero
ÓRGANO DEL COMITÉ PROVINCIAL DEL PCC EN PINAR DEL RÍO

FUNDADO EL 6 DE JULIO DE 1969

Director: Ernesto Osorio Roque
Subdirectora Informativa: Daima Cardoso Valdés
Subdirectora Web y otros servicios: María I. Perdígón Gutiérrez
Subdirector Económico: Juan Carlos Ojeda González
Correcciones: Idalma Menéndez Febles
Corrector de Estilo: Luis Pérez González
Realizadora: Tania Pérez Mollinedo

Teléfonos: 48754548 / 48754549 / 48752623
48752678 / 48752003 / 48753655 / 48778389
Dirección: Colón #12, e/ Juan Gualberto Gómez
y Adela Azcuy. Código Postal: 20 100
ISSN - 8604-0459
RNPS 0148
Impreso en Empresa de Periódico
UEB Gráfica de La Habana

www.guerrillero.cu
[f](#) Periódico Guerrillero
[t](#) guerrillero_cu
[@](#) periodicoguerrillero
cip216@guerrillero.cu