

| Detener la transmisión de la hepatitis A

¿La solución? En sus manos...

| Carmen R. Alfonso

Si se analiza que cada año un millón y medio de personas que viven en los países en vías de desarrollo adquieren el virus de la hepatitis A por beber agua contaminada o al consumir alimentos preparados por personas infectadas que no tomaron las medidas higiénicas necesarias, surge una conclusión: Esta enfermedad de transmisión digestiva puede prevenirse con normas de higiene personal y de los alimentos.

La razón es sencilla. El virus de la hepatitis A se elimina en las deposiciones o excretas de las personas portadoras y enfermas, y si estas no se lavan las manos cuidadosamente después de ir al baño, pueden contaminar alimentos u objetos que posteriormente un individuo sano lleve a su boca. Ejemplos, cuando toca alguna fruta o vegetal que se coma crudo (es decir no pase por la cocción), los cubiertos, los juguetes de los niños o cualquier cosa que ellos lleven a sus labios, la transmisión puede producirse.

Los más vulnerables son los niños. Por costumbre, los pequeños suelen "probar" lo que tienen a su alcance y si el adulto que los acompaña es negligente en la limpieza de sus manos y está infectado, el virus se propaga.

Medidas para protegernos

La doctora Ana María Chalgub, especialista de primer grado en Salud Escolar y funcionaria del Centro Nacional de Prevención y Educación para la Salud, nos explica qué hacer para evitar adquirir la enfermedad.

"Cuando estamos en casa debemos hervir el agua que se utiliza para beber; limpiar muy bien con agua de calidad las verduras y frutas que se coman crudas; cocinar muy bien los alimentos; lavarse las manos después de ir al baño, y antes de manipular y consumir los alimentos.

"Es importante no consumir comidas callejeras, es decir si no conocemos su procedencia; exigir cuando las compramos que se cumplan las reglas de higiene, por ejemplo no aceptar que el vendedor las toque con las manos.

"También, hemos de tratar que los niños lleven el agua hervida a la escuela y educarlos en las medidas de higiene referidas".

Ya en lo relativo a los lugares donde se manipulan alimentos, recomendó Ana María extremar estas medidas —que no difieren de las que deben adoptar en la familia— y otras específicas contempladas en las normativas sanitarias, entre las cuales están el tiempo entre la elaboración y consumo, la conservación, y la transportación e higiene en la venta de los productos.



Tratar que los niños lleven el agua hervida a la escuela y educarlos en las medidas de higiene, que servirán para conservar su salud.

| foto: José Rodríguez Robleda

Conocer sobre la enfermedad

Sabido es que existen diversos tipos de hepatitis (inflamación del hígado), mas la importancia de este que tratamos hoy es la gran cantidad de casos que se producen en el mundo, cuando realmente pueden ser prevenidos.

En Cuba es muy frecuente, y cada cinco años hace brotes cíclicos. En estos momentos nos encontramos durante uno de ellos. Esta enfermedad aprovecha los elementos climatológicos adversos (abundantes lluvias o la sequía) para su propagación y recordemos que nuestro país se ha visto afectado por ellos durante los últimos años. También suelen aparecer brotes de magnitud pequeña en escuelas, familias o comunidades.

Usted puede presumir que ha adquirido la enfermedad cuando presenta pérdida del apetito, decaimien-

to, orinas oscuras y deposiciones blancas. A veces aparece dolor abdominal fuerte y color amarillo en las mucosas; y en otras ocasiones puede transitar sin señales. Ante cualesquiera de estos síntomas es importante acudir al médico y cumplir estrictamente las medidas y tratamiento indicados.

Generalmente el facultativo indica reposo absoluto por un mes como mínimo y continuar las comidas habituales. Así se previene alguna complicación como la cirrosis hepática, que, aunque infrecuente por esta causa, pudiera presentarse.

Algo que todos deben conocer: una vez que se ha padecido la hepatitis A, produce inmunidad para toda la vida; si en otro momento esa persona presenta nuevamente este trastorno hepático será de otro tipo: B, C, E, etcétera..

El tiempo no espera

| Profesor Dionisio F. Zaldívar Pérez

Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana

Según la leyenda, los dioses, sintiéndose celosos de los seres humanos, crearon a Crono —dios del tiempo— para vengarse de ellos. Sin embargo, los hombres encontraron una manera de burlar ese destino, trascender la muerte y perpetuarse, inscribiéndose en la memoria del infinito a través de sus obras.

Algunas enaltecen a los pueblos. Por ejemplo la construcción de las Pirámides de Egipto, la fortaleza de Machu Pichu, la Muralla China y la Revolución de Octubre. A la vez no son pocos los individuos cuyo aporte social los hace inmortales: José Martí, Simón Bolívar, Víctor Hugo, Finlay...

El espíritu humano, expresado en el quehacer de todo un pueblo o en el reflejo de la obra individual es trascendente y constituye la respuesta de los hombres, viajeros en el tiempo, a las pretensiones de los dioses de doblegarlos y aniquilarlos.

Sin embargo, querámoslo o no, hemos de lidiar con los minutos que limitan y marcan la propia existencia física y constituyen el espacio dentro del cual hemos de concebir y construir nuestra obra, alcanzar objetivos y proyectos vitales.

Gestionar de manera eficiente y eficaz nuestro tiempo implica, en primer lugar, ganar conciencia de que constituye un recurso de primer orden, imprescindible para cualquier proyecto o realización que emprendamos.

Igualmente es necesario reflexionar sobre el vínculo de nuestros principales objetivos laborales, personales, sociales y otros, con la distribución del tiempo. O sea lo que deseamos hacer y lo que



en realidad hacemos en un lapso determinado.

Es necesario reconocer las limitaciones y dificultades que nos impiden una gestión eficiente en cada momento; tales como la duda para elegir entre lo importante y lo urgente. De ahí, la necesidad de identificar nuestros patrones personales de gestión del tiempo que resulten ineficientes, para poder mejorarlos.

Algunos autores plantean que para optimizar el uso de cada minuto, se debe trabajar sobre los siguientes tres elementos: hábitos, aspectos organizativos personales y prioridad.

En cuanto a los primeros, es preciso erradicar algunos como el perfeccionismo (querer hacer las

cosas mejor de lo necesario); la costumbre de aceptar o comprometernos en cualquier tarea sin medir nuestras posibilidades reales para ejecutarla; así como de concentrarnos en los asuntos que más nos gustan, aunque no sean los más importantes. También hemos de eliminar la posposición de las tareas que nos parecen difíciles, y la práctica de emprender alguna sin la debida organización y preparación previa, etcétera.

La organización personal es de suma relevancia en la gestión eficiente del tiempo. Es necesario elaborar estrategias de planificación, ordenamiento, ejecución y control de las actividades que emprendemos, además de tener claro los objetivos que perseguimos y la mejor manera de alcanzarlos.

Por último, hay que priorizar, elaborar un criterio según el cual las actividades y asuntos tengan un orden para su ejecución. Algunos autores plantean la conveniencia de realizar una clasificación que permita, en primer lugar, distinguir entre lo necesario y lo urgente y brindan una guía como la siguiente:

- Primero: más urgente / más importante
- Segundo: menos urgente / más importante
- Tercero: más urgente / menos importante
- Cuarto: menos urgente / menos importante

Ahora usted podrá comparar las tareas entre sí en cuanto a importancia y a urgencia. Así, una labor *más urgente / más importante* tiene mayor prioridad que otra *menos urgente / más importante*, etcétera.

Si usted considera necesario mejorar sus habilidades para aprovechar de forma óptima su tiempo, comience en este mismo instante. El tiempo no espera.