



SE BUSCA AVE EMBLEMA

Desde hoy, usted podrá participar en la selección del ave emblemática del país, para la celebración del Día Mundial del Ave y el Festival Mundial de las Aves. Vea las fotos de los cinco finalistas en la galería de imágenes y participe en la encuesta. Forme parte de esta experiencia, organizada por la Sociedad Conservacionista Audubon de Venezuela. Usted podrá escoger entre: el azulejo, el canario de tejado, el gonzalito, el cardenalito y la garcita blanca. Visite la sección de Ciencia y Bienestar de www.el-nacional.com: <http://www.el-nacional.com/canales/ciencia/>

SUSPENDEN A CIENTÍFICO

El investigador surcoreano Hwang Woo-Suk, cuyas primicias mundiales sobre la clonación se revelaron falsas, ha sido suspendido de su empleo por la Universidad Nacional de Seúl, al igual que otros seis profesores. "Desde este momento tienen prohibido enseñar y dirigir las investigaciones", anunció el decano de asuntos académicos de la Universidad Nacional de Seúl, Byun Chang-Ku. La suspensión es temporal y la comisión disciplinaria prosigue sus deliberaciones sobre la posibilidad de nuevas sanciones, que podrían incluir el despido, precisó Byun a AFP.

La maternidad debe tapar las goteras para poder recibir nuevos equipos

Las filtraciones existentes en numerosos puntos del centro de salud son el principal dolor de cabeza para la directiva del hospital. Entre las áreas más críticas están los quirófanos y las salas de parto. Los aparatos se los otorgará Barrio Adentro III

"Como un colador", describe la directora de la maternidad Concepción Palacios, Belén Briceño, el estado en que se encuentra los dos edificios que integran el centro hospitalario. Las manchas de humedad en techos y paredes evidencian la existencia de filtraciones por doquier, las cuales empeoran con cada lluvia.

Las zonas más críticas son las de terapia intensiva (infantil y de adultos), quirófanos, admisión, salas de parto y consultas prenatal y de alto riesgo obstétrico, en las cuales, además de los problemas de humedad, no hay aire acondicionado.

Pero el panorama no se vislumbra tan oscuro. Según la directora del hospital, la Secretaría Metropolitana de Salud evalúa diferentes planes a corto plazo para la impermeabilización de los techos; también calcula que en las próximas dos semanas estarán en funcionamiento los aparatos de aire acondicionado de las áreas afectadas.

Briceño señaló que la prioridad era controlar las goteras, debido a que en las condiciones actuales no podrán recibir los 266 equipos médicos procedentes de la misión Barrio Adentro III, los cuales -según la médica- cubrirán el déficit de aparatos.

Un contrato entre el hospital y una empresa de telefonía celular establece un arrendamiento de 1 millón de bolívares mensuales por el uso de la terraza del edificio principal para mantener antenas de comunicaciones. Entre las cláusulas se establece que la telefónica debe colocar material impermeable al el techo de la estructura; sin embargo, no ha cumplido.

Al igual que otros centros de salud de la capital, los ascensores



Foto CRISTINA PULIDO

En las paredes se observan las filtraciones que tienen los dos edificios del centro asistencial

de la maternidad tienen su puesto asegurado en lista de los problemas. Actualmente funcionan cinco -algunos a medias- de los ocho elevadores; no obstante, a finales año está programada la instalación de nuevos aparatos, adquiridos por el Ejecutivo a través del convenio Venezuela-Argentina.

"Tenemos técnicos disponibles en la mañana y la tarde para resolver los problemas que se puedan presentar con los ascensores, hasta que lleguen los otros", explicó.

Entre los trabajos que están en los planes de la autoridades, se encuentra la reparación de una de las dos calderas con las que cuenta el edificio, las cuales son esenciales

para el funcionamiento del área de esterilización.

Otro de los inconvenientes es la falta de personal encargado de la limpieza del lugar. Briceño reconoce que el servicio "no es óptimo", pero asegura que en abril ya habrán seleccionado una contratista, que se encargue exclusivamente del mantenimiento del centro hospitalario.

A pesar de los inconvenientes, los familiares de los pacientes que aguardan fuera de la maternidad coinciden en que el servicio, tanto de médicos como enfermeras, es bueno.

Tal es el caso de Néstor Picino, quien tiene un familiar en la terapia

intensiva del hospital, debido a una complicación que se le presentó durante el embarazo. "Mi tía está en observación desde el lunes. Hasta ahora, los médicos se han portado muy bien; salen constantemente a informarnos si ella evoluciona o decae; y no nos han pedido ninguna medicina".

Anaís Zambrano, quien acude al centro asistencial para cumplir con las revisiones mensuales, se mostró satisfecha con el trato: "Me atendieron muy bien, lo único es que hay que esperar mucho; llegué a las 6:00 am y ahora (12:30 pm) fue cuando salí".

CARLOS JOSÉ FAIGL

Reclaman beneficios

Un grupo de trabajadores administrativos y obreros de la maternidad Concepción Palacios se reunió ayer a la entrada principal del hospital, con el fin de reclamar la cancelación de beneficios laborales que les adeuda el gobierno metropolitano, algunos de los cuales datan de la administración de Alfredo Peña.

Según explicó Auristela Fuirito, representante del sindicato de trabajadores de la Alcaldía Metropolitana, solicitan el pago de un bono de 200.000 bolívares que les adeudan desde el año 2003. "Era de 400.000 bolívares, pero fue dividido y recibimos en el momento la mitad, pero el resto, nada de nada".

También exigen el pago de los tickets de alimentación correspondientes a enero de 2006.

Los trabajadores señalaron que, en reuniones previas con los directores de diferentes departamentos de la alcaldía, se acordó que ayer cancelarían la deuda del año 2003; no obstante, a la 1:00 pm aún no tenían respuestas.

Crearon Centro Espacial Venezolano

Desde el pasado jueves 9 de este mes existe -al menos, en el papel, pues su nacimiento fue ratificado en la *Gaceta Oficial* de ese día- el Centro Espacial Venezolano. Se trata de una fundación adscrita al Ministerio de Ciencia y Tecnología, que existirá como tal hasta que sea creado el Instituto Autónomo que asuma sus funciones.

La conformación del centro espacial fue autorizada por el Presidente de la República en noviembre pasado, tal como lo recoge la *Gaceta Oficial* número 38.323. Ese organismo recibirá el aporte financiero del ministerio; estará dirigido y administrado por un Consejo Directivo, constituido por un presidente o presidenta y cuatro integrantes (uno del MCT, uno del Ministerio de Infraestructura, uno del Ministerio de la Defensa y uno del Ministerio del Ambiente).

El objetivo de la fundación es diseñar, coordinar y ejecutar las políticas del Ejecutivo nacional relacionadas con el uso pacífico del espacio ultraterrestre, y actuar como el ente descentralizado especializado en materia aeroespacial en el país. Entre otras actividades, deberá proponer una política espacial venezolana a corto plazo, elaborar y poner en práctica actividades y programas en el campo espacial, velar por el cumplimiento de los tratados internacionales que regulan la materia y establecer criterios técnicos para compatibilizar las diferentes iniciativas nacionales en tecnologías espaciales.

La obesidad abdominal puede reducirse comiendo 5 veces al día

La nutricionista Laura Baha Al Deen Krog y el psiquiatra Gustavo Resler subrayan que mientras más se ingiere (por supuesto, productos sanos), más se activa el metabolismo. Recomiendan cenar proteínas en vez de frutas, e insisten en que se deben cambiar las percepciones sobre la alimentación

VANESSA DAVIES

El siglo XXI es el de la guerra contra la grasa que se acumula en el abdomen: de ella se denigra porque rompe con los parámetros del modelo masificado de belleza, pero también, porque es enemiga del bienestar del corazón. En esos "cauchitos" abdominales se anidan factores de riesgo que, a mediano o largo plazo, pueden causar sustos y algo más.

Se piensa, erróneamente, que al saltarse una comida, o sólo alimentarse una vez al día, se garantiza un estómago liso. Vaya falsedad. "En estos casos, el cuerpo se defiende del ayuno prolongado, y almacena gran cantidad de grasa peligrosa", sostiene Laura Baha Al Deen Krog, nutricionista clínica y locutora, y Gustavo Resler, psiquiatra.

Para el Miss Venezuela, las medidas ideales son 90-60-90. Pero las y los médicos que defienden una visión integral de la salud se mueven entre otros parámetros: en las mujeres con más de 18 años de edad, no más de 80 centímetros de cintura; en los hombres, no más de 90 centímetros.



Foto ARCHIVO

Cenar frutas es negativo para reducir de peso; se pierde masa muscular y el metabolismo se pone lento

Esto, sin importar el peso y la estatura. "A lo mejor la persona se ve delgada, pero con barriga, y esta es una obesidad más peligrosa que la generalizada porque predispone a sufrir de diabetes tipo 2, hipertensión arterial, ciertos tipos de cáncer (como próstata y mamas) e infartos", enfatiza Baha Al Deen.

Además de la actividad física (caminar, bailar, nadar o montar bicicleta cinco veces por semana), uno de los remedios contra este problema es... comer: Comer sanamente (en la cantidad y calidad recomendada por la o el nutricionista) cuatro o cinco veces al día. Esto implica disfrutar de dos meriendas.

"A mitad de mañana", sugiere la especialista, "se puede ingerir una fruta entera (mejor que un jugo) o un yogurt descremado. A media tarde, un puñado de almendras,

avellanas o maníes, que aportan grasa de buena calidad para reducir el colesterol malo; o una barra de chocolate sin azúcar, o un yogurt descremado, o gelatina ligera. Hay que conjugar placer y salud. La alimentación debe ser agradable para que el régimen sea perdurable".

Estos y otros trucos serán expuestos por un grupo de expertos (entre otros, Resler y Baha Al Deen) durante el Simposio Adelgazante, que se efectuará el sábado 18 de este mes en el hotel Hilton Caracas (más información en el Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Venezuela/ teléfono 0212-442-7911).

Quererse un poquito

Sólo cenar frutas "es terrible para reducir de peso, porque se pierde masa muscular y el metabolismo se pone lento; en la noche necesi-

tamos proteínas para preservar los músculos". Un menú nocturno podría incluir sancocho de pescado, o ensalada de atún, o yuca hervida con queso. Resulta igualmente nefasto eliminar los carbohidratos, "porque llevan a la pérdida de masa muscular".

La visita a la o el psicoterapeuta, a la o el psiquiatra, contribuye a estructurar autoconceptos consonos con un estilo de vida saludable, recalca Resler.

"Quien se quiere, se cuida. Si te estimas, sabes que mereces un horario de comida de por lo menos 20 minutos 3 veces por día; entiendes que si te alimentas mejor y aceleras el metabolismo, tendrás menos grasa abdominal y más masa muscular. Es un mito eso de que 'no tengo tiempo', y luego tragas en la noche lo que no has comido en el día. Si todo te lo comes en la noche, el metabolismo bajará", alerta.

Durante generaciones se asociaron los platillos más divinos con la grasa, el dulce, las frituras. "Por eso trabajamos el cambio en la percepción del entorno", destaca el psiquiatra. "Podemos percibir la alimentación sana como algo sabroso, y que las comidas bajas en grasas son tan ricas como las otras. Que no sepan igual no quiere decir que no saben a nada. Pero la mayoría de las personas tiene una distorsión en el pensamiento".

Un buen plan nutricional no debe generar ojeras, malhumor y desvanecimiento de la masa muscular. Por eso, Al Deen y Resler insisten en que las dietas de moda no sirven, y en que deberían ser reemplazadas por recomendaciones personalizadas.

gimia reclutaron a 16 parejas clasificadas como muy felizmente casadas en un cuestionario con preguntas sobre maneras de afrontar situaciones, su intimidad e intereses mutuos.

Estiradas en las entrañas de una máquina de resonancia magnética y conscientes de que recibirían una leve sacudida eléctrica en un tobillo de forma periódica, las mujeres sentían una perceptible aprensión. Las imágenes cerebrales mostraron picos de activación en regiones que participaban en la previsión del dolor, la acentuación de las manifestaciones físicas y la regulación de las emociones negativas, entre otros sistemas. Pero en el momento en el que notaban la mano de su marido, la resonancia mostraba claramente que el nivel de actividad descendía en todas las áreas del cerebro que se estaban preparando para la amenaza.

La mano de un extraño también aportó cierto confort, pero en menor grado. "El efecto de este sencillo gesto de apoyo social es que el cerebro y el cuerpo no tienen que trabajar tan duramente, están menos estresados en respuesta a una situación de amenaza", afirma James A. Coan, psicólogo de la Universidad de Virginia y principal autor del estudio.

El relajarse ante una amenaza percibida no es siempre una buena idea. El sistema de alerta del cerebro, que induce la liberación de hormonas del estrés que incrementan el ritmo cardíaco y transportan sangre a los músculos, dispone a la gente a luchar o a correr para salvarse, señalan los investigadores. Todo ello explica también por qué la retirada o la falta de un contacto afectivo puede resultar tan sobrecogedora. El rechazo, la retirada definitiva del contacto, se registra en el cerebro de una forma muy similar a una descarga en el tobillo, señala Lucy Brown, neurocientífica de la Universidad Albert Einstein de Medicina. "El amor entraña sus riesgos", añade. También "puede hacernos muy desgraciados".

Gripe aviar en Nigeria, Rumania y Azerbaiyán

NAIROBI-ROMA/DPA

El virus de la gripe aviar continúa su expansión y ha llegado a la ex república soviética de Azerbaiyán, mientras que en Nigeria y Rumania se han detectado dos nuevos focos.

Las autoridades nigerianas confirmaron la existencia del virus en dos nuevos estados y anunciaron sacrificios masivos en todas las granjas avícolas donde se haya producido un número de muertes fuera de lo habitual. El ministro de Agricultura Adamu Bello pidió ayuda a la comunidad internacional.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud advirtió del peligro de una rápida expansión del virus en África.

Entre tanto, Rumania confirmó hoy un nuevo foco de la variante H5N1 en un pueblo llamado Cetate, a orillas del Danubio, informó el Ministerio de Agricultura en Bucarest.

Se trata del segundo caso conocido de gripe aviar en el país. Desde la aparición del virus en octubre de 2004 se han detectado 26 focos de infección en Rumania.

La gripe aviar ha llegado también a la ex república soviética de Azerbaiyán, a orillas del Mar Caspio. El Ministerio de Medio Ambiente informó hoy en Bakú del hallazgo de la variante H5N1 en varias aves migratorias muertas, según la agencia Interfax.

Mientras, las primeras pruebas realizadas por el laboratorio europeo a un cisne muerto en Bulgaria han confirmado la existencia del virus de la gripe aviar.