

NOTICIAS DE LA SEMANA:

>> CONCIENCIA NEWSWIRE SERVICE >> MARZO 31, 2008.

Más mujeres cocinan con rayos del sol para reemplazar leña y gas

WASHINGTON, DC. (ConCiencia) - La vida le cambió a Lorena Harp desde que comenzó a cocinar con el



sol. Este no sólo se ha convertido en su mejor compañero, sino que hasta está enamorada de él.

Harp aprendió que con el sol podía cocer verduras, cocinar carne y hacer pasteles sin necesidad de usar electricidad, leña, ni gas.

Harp se dio cuenta que podía enseñarle a miles de mujeres mexicanas su nuevo hallazgo y fue así como comenzó a visitar a los campesinos de su país para demostrarles que con el sol pueden preparar frijoles, calentar tortillas y cocinar elote.

Crédito de Foto: Lorena Harp
Imagen: Mujer cocinando en olla solar en Chiapas. Abril, 2007.

“Es algo como mágico. La gente no cree que algo así pueda suceder”, dijo Harp. “Que el sol es suficientemente poderoso para proporcionarnos lo que necesitamos para cocinar”. Harp, originaria de Oaxaca, México, se ha dado a la tarea de replicar el uso de los paneles solares u olla solar trabajando en el Fondo Mexicano para la Conservación de la Naturaleza.

Cocinar con el calor de los rayos del sol no es algo nuevo. Muchas personas lo han venido haciendo por décadas. Lo interesante es que hoy en día son más las personas que lo hacen alrededor del mundo. El sistema se ha ido perfeccionando y, de esta manera, se está preservando la tala de árboles, protegiendo el medio ambiente y mejorando la calidad de vida de miles de personas.

“Uno se contacta más con la naturaleza, cada mañana ver si está nublando o no”, dijo Harp. “Para mi ha sido una experiencia única hacer toda la comida con el sol”. Para ella, cocinar con los rayos del sol es una satisfacción que no se puede describir, al no tener que emitir bióxido de carbono ni hacerle daño a nadie.



El panel de aluminio refleja la luz del sol y la energía solar penetra al recipiente u olla convirtiéndose en calor, como un pequeño invernadero. En un día caliente, la olla puede hervir un litro de agua en una hora y cuece hasta dos kilos de pollo en aproximadamente dos horas. Cocinar el arroz puede tardar una hora y media, las verduras una hora y los frijoles, cuatro.

El panel de aluminio, similar a una caja de cartón forrado con papel de aluminio, refleja la luz del sol. La olla se coloca dentro del panel y ésta a su vez concentra el calor para cocinar los alimentos.

Este método se utiliza en países de África y, desde hace algunos años, en Latinoamérica. En algunos casos los utensilios varían: no se usa la olla sino una bolsa y los paneles pueden ser de cartón o de aluminio, (según los recursos económicos de las personas y de la región.)

Crédito de Foto: ConCiencia/Isabel Morales.

Imagen: Lorena Harp cocinando en olla solar. Marzo, 2008

“Las personas de El Salvador están gastando el 40 por ciento de su salario para cocinar”, dijo Louise Meyer, directora del proyecto Solar Household Energy, (SHE). “El costo del gas y la madera está en aumento”. SHE busca llegar a diferentes países del mundo en la búsqueda de la preservación del medio ambiente y la seguridad de las mujeres.

Según Meyer, a un gran porcentaje de mujeres en países africanos les toma horas o días encontrar pedazos de leña, pues hay demasiadas zonas desérticas. También se ven expuestas a ser violadas o atacadas mientras se alejan de las aldeas para conseguir leña.

Con el sistema del panel de aluminio, las mujeres pueden comenzar a cocinar en las mañanas mientras realizan las labores de la casa o cuidan de los niños y, al medio día, disfrutar de la comida.

Meyer asegura que educar o enseñar a las comunidades sobre el tema y cómo aprovechar los beneficios del sol ha sido todo un reto, especialmente en comunidades tradicionales que por años han venido cocinando con leña o gas.

“El entrenamiento es muy importante; es lo que cuesta más dinero: cambiar los hábitos de las personas”, dijo Meyer. “Sin el entrenamiento, la tecnología no se dará a conocer, especialmente la gente que dice ‘mi madre hizo esto y mi abuela, para qué cambiar’”.

El contacto continuo con las comunidades es necesario para crear hábitos y asegurarse que utilicen este mecanismo de cocina.

Mujeres acceden a paneles de cocción solar en Latinoamérica



Las cocinas solares, populares en países africanos, llegaron a Latinoamérica y con ellas, nuevos hábitos como el ahorro, la independencia monetaria y las labores de cocina comunitarias.

El costo de un panel más la olla para cocinar con el sol es de aproximadamente de 35 dólares, dependiendo del material.

Mientras que en algunos lugares muy pobres se busca el subsidio de organizaciones, en otros se le enseña a la mujer a ahorrar y pagar el panel en cuotas mínimas.

“Esto es algo que no pasa hoy en día, que las cosas sean gratis”, dijo Harp.

Crédito de foto: Lorena Harp

Imagen: ollas solares son trasladadas en lancha hacia Tabasco, México.

“Sabemos que las cosas gratis no son usadas o no son apreciadas. La gente quiere trabajar

por lo que tiene”, dijo Meyer. “En Zacatecas, donde hay mucha pobreza y está muy seco, El Instituto del Medio Ambiente que distribuye los paneles no les cobra, pero las mujeres tienen que pagar con trabajo una semana, un equivalente por 40 horas”.

En Oaxaca, por ejemplo, las mujeres campesinas tienen una caja de ahorro y se reúnen periódicamente. También se prestan dinero para comprar los paneles y muchas veces cocinan juntas.

“Cuando estas mujeres vieron que el pollo se cocinó y que comieron, tomaron la decisión y encargaron 30 ollas”, dijo Harp. “Cada una le paga al grupo, no le tienen que preguntar a su esposo”.

Tanto Luo como Harp tienen claro que la olla solar es una alternativa para cocinar y que es complementaria a los métodos tradicionales.

Si bien no soluciona el problema del todo, es un método disponible que se debe aprovechar.

Para más información visite: www.she-inc.org y el Fondo Mexicano: www.ollasolar.com.

Las largas jornadas de trabajo no dejan dormir

STANDFORD, CA (ConCiencia) - Si se está quedando dormido en el trabajo o mientras conduce, y quizás ya no tiene apetito sexual, el problema podría estar en las largas jornadas de trabajo que tienen los estadounidenses.

Según un reciente estudio de la Fundación Nacional del Sueño (NSF), las personas están durmiendo menos, y como consecuencia, están de mal humor, estresados y cansados.

El 63 por ciento de los entrevistados acepta que se siente somnoliento durante el día, pero no hace nada para eliminarlo y continúa sus labores, mientras que el 32 por ciento usa bebidas con cafeína durante el día y el 54 por ciento piensa en dormir los fines de semana para ponerse al día con el sueño.

“Los americanos trabajan más que en otros países, sin incluir el tiempo que se demoran para ir a su trabajo. Un promedio de 45 minutos para llegar y 45 para regresar, y antes de dormir miran su correo electrónico y hacen cosas de trabajo, sacrificando horas de sueño”, dijo Rafael Pelayo, director del Servicio Pediátrico de Sueño del hospital infantil de Stanford.

Un adulto que no duerme entre ocho a nueve horas diarias podría presentar problemas sicomotores de concentración, pérdida de memoria y quedarse dormido durante el día mientras está realizando sus labores.

Aunque la causa mayor de la reducción de horas de sueño son las largas jornadas de trabajo, a esto también se le suma la depresión, ansiedad y los ronquidos que pueden alterar el descanso de las personas.

“En esos casos hay que buscar ayuda”, dijo Pelayo.

Crédito de Foto: ©iStockphoto.com/Evgeny Kuklev



Cerca de 50 millones de americanos sufren crónicamente problemas y desordenes de sueño que afectan sus vidas. “La tecnología parece estar causando que los americanos duerman menos. Recíprocamente, los efectos de pérdida de sueño en el desempeño laboral le están costando a los empleadores millones de dólares anualmente en la pérdida de productividad”, dijo Darle Droblich, director de la NSF.

Los estadounidenses están teniendo tantos problemas a la hora de dormir, que el 65 por ciento de ellos experimenta dificultades de sueño. Entre ellos, quedarse dormido, despertarse durante la noche o despertarse cansado por lo menos unas cuantas veces por semana.

“Hay un mito: la gente dice que puede recuperarse en fines de semana y eso no es posible; así no se recupera el sueño”, dijo Pelayo.

Una persona puede lograr un equilibrio durmiendo más horas al día siguiente, y los días consecutivos, pero no siempre. Al menos no hasta el fin de semana siguiente.

“Hay personas que dicen que ellos solo necesitan cuatro o cinco horas para dormir”, dijo Pelayo. “Eso puede ser verdad, pero si durmieran las horas necesarias entonces serían mucho más productivas, su concentración sería mejor”. Pelayo usó el ejemplo de un automóvil que puede funcionar con gasolina corriente, pero que al ponerle gasolina de mejor calidad, funciona mejor.

Consejos para un sueño saludable

El Instituto Nacional de la Salud asegura que 70 millones de personas en el país sufren de un desorden crónico de sueño o problemas intermitentes. Cada día hay más mujeres con problemas para dormir, y estos problemas aumentan con la edad.

Si tiene problemas para dormir:

- Trate de tener una rutina relajante a la hora de acostarse y mantenga horas regulares de sueño. Asegúrese de que su cuarto esté oscuro, fresco y silencioso.
- Ejercítese regularmente, pero termine su entrenamiento por lo menos tres horas antes de dormir.
- Evite alimentos y bebidas altas en cafeína, por lo menos ocho horas antes de irse a dormir.
- Utilice la habitación sólo para dormir y evite tener distracciones como la televisión y el computador.

Intoxicación entre la población mayor va en aumento

WASHINGTON, D.C. (ConCiencia) – Cuando se habla de envenenamiento accidental en el hogar, la mayoría de personas piensa que los únicos afectados son los niños pequeños. Sin embargo, según la campaña de prevención contra el envenenamiento y las organizaciones gubernamentales que la conforman, los ancianos también son un grupo vulnerable.

Laurie Roach, directora del programa del control y manejo del envenenamiento, dijo que “la misión es también concientizar a las personas y que se den cuenta de que el envenenamiento no solo ocurre en los niños”.

Crédito de Foto: ©iStockphoto.com/Stephanie Horrocks



Lenys Klumpp, coordinadora de relaciones comunitarias para el centro de envenenamiento (PCC) en Miami, Florida, dijo que se ha registrado un aumento de llamadas entre la población de adultos mayores. “Son personas ancianas que en muchos casos no hablan inglés y no tienen una rutina específica para tomar sus medicinas”.

Según Klumpp, la falta de una rutina hace que muchas veces los ancianos se olviden si tomaron o no la medicina. En algunos casos, consumen doble dosis como consecuencia de la confusión, lo que los pone en un riesgo inmediato de intoxicación ya que el hígado en las personas mayores no funciona con la misma eficacia que cuando eran jóvenes.

“Terminan en los salones de emergencia cuando no es necesario”, dijo Klumpp.

Otro problema es el número de médicos y diferentes tratamientos de los ancianos. La mayoría de ellos tiene recetas de diversos médicos que podrían tener efectos negativos cuando interactúan entre sí. Klumpp recomienda que las personas siempre le digan al médico todos los medicamentos que consumen.

El envenenamiento en el hogar no solo se refiere a los productos tóxicos como la lejía o el veneno para insectos, sino también a una sobredosis de medicina. Es recomendable que los adultos mayores creen una rutina de consumo de medicamentos en donde mantengan un horario fijo, cuenten con amplia luz y siempre se pongan los espejos para ver con claridad el nombre del medicamento.

De la misma manera, Miguel Fernández, director del centro del sur de Texas que recibe la mitad de todas las llamadas en español del país, dijo que las medicinas de los ancianos son muchas veces el motivo por el cual los niños pequeños sufren de una intoxicación accidental al tener acceso fácil a las medicinas de sus abuelos.

“No me gusta culpar a las abuelitas por absolutamente nada”, dijo Fernández. “Pero sería bueno concientizar a los familiares de los niños pequeños para que, aunque no tengan niños en casa, tomen pasos preventivos para también protegerlos contra los riesgos de envenenamiento”.

Médicos buscan métodos para tratar el vitíligo

DALLAS, TX (ConCiencia) - Científicos y médicos buscan eliminar las manchas que produce el vitíligo, una enfermedad que afecta la piel.

Hoy en día, los dermatólogos tratan de eliminar estas manchas con pequeñas cirugías y algunos tratamientos con luz.

Nuevos estudios, sin embargo, tratan de averiguar si las exposiciones a la luz son lo suficientemente efectivas como para que no sea necesaria la combinación con la cirugía. Como consecuencia, los pacientes con vitíligo podrían estar a la espera de avances tecnológicos que cambien su condición.

“El vitíligo afecta a más o menos 1 o 2 por ciento de la población. Esto conlleva a un estigma social debido a que las personas pueden verlos”, dijo Amit Pandya, profesor de dermatología y director de estudios clínicos en UT Southwestern. “Aquellos afectados pueden hasta tener problemas psicológicos. Si pudiéramos encontrar una combinación que funcione, sería de gran impacto para estos pacientes”.

Los primeros estudios se están realizando en jóvenes con piel morena y oscura, donde el vitíligo es más leve y reciente.

Esta enfermedad afecta a por lo menos cuatro millones de estadounidenses, siendo la edad más prominente entre los 20 y 30 años. Las células de pigmento de la piel, llamadas “melanocitos”, son destruidas. En consecuencia se deja de producir la melanina, sustancia que da color al cabello y la piel, generando así los parches o manchas.

El vitíligo es más común en personas que tienen piel oscura y las zonas donde es más visible son las manos y el rostro.

Aún los médicos no tienen clara la razón de esta enfermedad, pero creen que es una combinación de factores genéticos y ambientales. No se sabe por qué está limitada a ciertas áreas de la piel y hasta el momento no se conoce cura.

Aunque actualmente se utilizan tratamientos tanto quirúrgicos como de luz, los especialistas buscan los métodos más efectivos.

En el tratamiento quirúrgico, las células pigmentadas de otras partes del cuerpo se trasladan a las zonas de los parches. Las células pigmentadas crecen y se produce la piel saludable. Con la terapia de luz, en cambio, la piel afectada se expone a rayos ultravioleta para oscurecer su color.