

ENTRE COLUMNAS

ICBP "VICTORIA DE GIRÓN"

BOLETÍN No.7/2010 **UN SUEÑO CONQUISTADO**

NOVIEMBRE-DICIEMBRE

17 DE OCTUBRE DE 1962, ANIVERSARIO 48

VICEDECANATO DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

LA OCASIÓN DEL QUIEN

POR: GABY



Lic. Ramiro Ramírez Gil
Profesor de Historia

El pasado 17 de Octubre el Instituto de Ciencias Básicas y Preclínicas "Victoria de Girón" arribó a su 48 aniversario, la docencia médica superior de pregrado y postgrado ha sido su principal labor, así como las investigaciones y la extensión universitaria. Por sus aulas han transitado alrededor de 58 000 estudiantes nacionales y extranjeros de las especialidades de: Medicina, Estomatología, Licenciatura en Enfermería, Licenciatura en Tecnología de la Salud, y más recientemente Psicología Médica y Enfermería Técnica.

Desde el año 1958 hasta el 1^o de Mayo de 1961 radicó en la instalación el Colegio Sagrado Corazón de Jesús, motivo por el cual se construyó este edificio, dirigido por religiosas, para niñas y jóvenes con diferentes niveles de enseñanza: desde preescolar hasta el bachillerato.

Pero ¿qué pasó en el período comprendido entre el 8 de Mayo de 1961, día en que las religiosas abandonan el lugar luego de la nacionalización del colegio al 17 de Octubre de 1962, fecha en que se inaugura Girón?

Algunos cuentan que existió una Escuela de Artillería, otros que había un preuniversitario llamado "Playa Girón"...

Para buscar la respuesta conversamos con el Profesor de Historia, Lic. Ramiro Ramírez Gil, quien nos comenta:

-Este fue mi primer centro de trabajo como profesor. Aquí había una escuela de nivelación para sexto grado, que se extendió por unos meses, su objetivo era proporcionar los conocimientos necesarios a los jóvenes que alfabetizaron en la región occidental para que ingresaran en Secundaria Básica, porque durante el tiempo que duró la campaña de alfabetización dejaron de recibir sus clases.

La Dirección Nacional de Becas, otorgaba estas plazas a los alfabetizadores, la que radicaba en Ciudad Libertad, en el actual Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona".



Lic. Alicia E. Fernández Hernández

También nos entrevistamos con la Licenciada en Enfermería, Alicia Evarista Fernández Hernández, trabajadora de la Facultad de Ciencias Médicas "Calixto García" que perteneció a la Brigada "Conrado Benítez", como alfabetizadora de una familia compuesta por cinco personas en Consolación del Norte, Pinar del Río, al concluir la campaña les dieron beca en La Habana y los albergaron en el Hotel Riviera por 15 días; después vienen hacia esta instalación. Ella afirma:

-Los que al llamado del Comandante en Jefe asumimos la grandiosa tarea de erradicar el analfabetismo en nuestro país, éramos estudiantes muy jóvenes -por no decir niños- y el tiempo que duró la campaña no recibimos clases, entonces se decidió enviarnos a este lugar (en la actualidad Instituto de Ciencias Básicas y Preclínicas "Victoria de Girón") para nivelarnos con el fin de matricular en la segunda enseñanza.

Cuando concluí los estudios de nivel medio ingresé en la Escuela de Enfermeras. He tenido la oportunidad de estudiar aquí en cuatro etapas de mi vida, porque después me formé como Licenciada en Enfermería, realicé Postgrado de Inglés y Filosofía para la defensa de la categoría docente de Asistente y posteriormente cursé la Maestría de Ciencias Básicas, Humanismo y Sociedad en esta institución, siento mucho orgullo de haber sido formada por la Revolución y poder servirle ayudando en la formación de las nuevas generaciones.

En la investigación histórica que estamos llevando a cabo sobre nuestro centro, hemos constatado que en un acta del Ministerio de Educación de la República de Cuba aparece que: con fecha 22 de septiembre de 1962, "AÑO DE LA PLANIFICACIÓN", la administradora de la Escuela "Playa Girón", Dra. Margarita Parrilla González, cumpliendo órdenes del Director Nacional de Becas, Cro. Mario Díaz Hernández, le hace entrega de la edificación situada en la Calle 146 y Avenida 31, en el Reparto Cubanacán, Marianao, al Dr. Pedro Baeza Vega, Director de la Escuela de Medicina de la Universidad de La Habana, al Dr. Andrés García Gómez, Director del Instituto de Ciencias Básicas y Preclínicas "Victoria de Girón" y al Cro. Miguel Armenteros Arias, responsable de la Administración, para el funcionamiento de dicho instituto, así como otros inmuebles situados en la zona.

Curiosidad:

En la dirección del centro existe un cuadro (oficina del director), cuya fotografía inmortalizó el momento en que Fidel se reúne con los alfabetizadores. Cuánta historia vivida por cubanos que algunos son hoy, parte del ejército de la salud, y Girón, el principal escenario.

SUMARIO:

-PRINCIPALES EFEMÉRIDES.	2
-TERAPIA FLORAL. -LOS TRIGLICÉRIDOS. -MÁS SALUD PARA UD.	3
-CONVOCATORIAS. -CÁTEDRA CEDRO. -HUMOR. -CURIOSIDADES.	4
-COMITÉ MARTIANO. POR LA PAZ Y LA LIBERACIÓN DE LOS CINCO.	5
-CUIDEMOS NUESTRA HISTORIA. -CÁTEDRA MEDIO AMBIENTE.	6
-¿CÓMO SURGIERON LAS CIVILIZACIONES DE NUESTROS PUEBLOS LATINOAMERICANOS? -EJERCICIO VS OBESIDAD.	7
-FUSILAMIENTO DE LOS 8 ESTUDIANTES DE MEDICINA. -52 ANIVERSARIO DE LA REVOLUCIÓN.	8
-DÍA MEDICINA LATINOAMERICANA. -CURSOS PRE-EVENTOS GIRÓN 2010. -¡FELIZ AÑO 2011!	9
-AUTOESTIMA. -EN DEFENSA DEL IDIOMA. -¡CÓMO ME GUSTA EL ESPAÑOL!	10



PRINCIPALES EFEMÉRIDES

Noviembre:

1/1958- A los 18 años, es asesinado Manolito Aguiar, presidente de la Asociación de Estudiantes del Instituto de Segunda Enseñanza de Marianao y combatiente clandestino del Movimiento 26/71.

1933- Comienza a transmitirse el primer noticiero radial cubano.

1986- Son sepultados en el Cementerio de Clon los médicos Enrique Betancourt y Ulises La Rosa, que perdieron sus vidas en el desastre aéreo en que murió Samora Machel.

2/1898- Nace Juan Marinello Vidaurreta, en el poblado villareño de Jibacoa.

3/ 1923- Es inaugurada la Universidad Popular José Martí, organizada y dirigida por Mella.

5/ 1843- Nace Enrique Roig San Martín, prestigioso líder obrero.

1900- En la Asamblea Constituyente es reconocida oficialmente como himno nacional la marcha compuesta por Perucho Figueredo en 1868.

1978- La ciudad de Baracoa, fundada en 1512 como la primera villa de Cuba, es proclamada Monumento Nacional.

7/1965- El Comandante en Jefe inaugura el hospital Lenin, en la ciudad de Holguín.

8/ 1958- Asesinados los revolucionarios Ángel Ameijeiras (Machaco), Pedro Gutiérrez y Rogelio Perea (Rogito).

1782- Aparece el primer número de La Gaceta de La Habana.

1887- Se efectúa el primer congreso obrero cubano, con la concurrencia de representantes de diversos gremios.

1930- En Manzanillo, nace el Comandante del Ejército Rebelde Manuel (Piti) Fajardo.

9/1845- Nace en La Habana el General del Ejército Libertador Julio Sanguily.

Diciembre:

En la madrugada del 2 de diciembre de 1956, llegan a Cuba los 82 expedicionarios del yate granma, comandados por Fidel.

1964- Fidel inaugura la ciudad universitaria José Antonio Echeverría, hoy instituto superior politécnico.

Cada 3 de diciembre se celebra el día de la medicina latinoamericana como homenaje al nacimiento, ocurrido ese día de 1833 en Camagüey, de Carlos Juan Finlay, descubridor del agente transmisor de la fiebre amarilla.

1982- Fidel inaugura el hospital clínico quirúrgico Hermanos Ameijeiras.

6/1970- Es constituida la federación de estudiantes de la enseñanza media (FEEM).

7/1896- Cuando se dirigía al potrero La Jía, en la finca San Pedro, cerca de Punta Brava, el General Antonio Maceo se encuentra con una cerca que le impide llegar a paso de carga a las posiciones enemigas. Al detenerse, una bala le da en el rostro, se mantiene unos segundos a caballo, suelta las bridas y se desploma. Junto a él también cae su ayudante, Francisco Gómez Toro.

1934- A las seis de la mañana, nace en Santiago de Cuba Frank Isaac País García.

1981- Es constituida la Unión Nacional de Historiadores de Cuba.

1989- Los restos mortales de los compatriotas caídos en el cumplimiento del deber internacionalista en Angola, Etiopía y otros países hermanos son inhumados en panteones erigidos en

12/1959- Son constituidas las milicias estudiantiles en la Universidad de La Habana.

1959- Es asesinado por un traidor el Comandante Cristino Naranjo.

13/ 1845- Nace Marta Abreu en Santa Clara.

1906- Es fundado el Partido Socialista de Cuba.

14/1965- El Comandante en Jefe resume en el Pico Cuba, Sierra Maestra, el acto de graduación de los primeros médicos y estomatólogos formados en la Revolución.

15/1973- La OMS declara a Cuba territorio libre de paludismo.

16/ 1519- Por decisión de los reyes de España, es fundada San Cristóbal de La Habana.

17/1922- Julio Antonio Mella funda la revista Alma Mater, que con el de cursar de los años pasó a convertirse en el órgano de la FEU.

Día Internacional del estudiante.

18/1888- Nace el genial ajedrecista José Raúl Capablanca.

1930- El Directorio Estudiantil Universitario publica manifiesto denunciando la represión del gobierno de Machado, en represalia, se cierran los planteles de segunda enseñanza por tiempo indefinido.

19/1933- Fallece en La Habana el escritor y filósofo Enrique José Varona.

1855- Son inaugurados los servicios de correos de La Habana.

1911- Los restos de Félix Varela son depositados en el Aula Magna de la Universidad de La Habana.

20/1788- Nace en La Habana el sacerdote y filósofo Félix Varela.

21/1962- Ante fuertes presiones, el presidente norteamericano Kennedy ordena levantar el bloqueo naval contra Cuba impuesto con motivo de la Crisis de Octubre, pero anuncia que man-

tendrá el económico.

22/1906- Nace Antonio Guiterras Holmes.

23/1933- Fallece el escritor y patriota Eusebio Hernández.

24/ 1917- Nace Félix Elmuza Agaisse, periodista revolucionario. Integrante de la expedición del Granma.

1806- Fallece el poeta y educador Rafael María de Mendive, mentor de José Martí.

25/ 1956- Parte el yate Granma del puerto mexicano de Tuxpan.

1959- El periódico Revolución reporta el encuentro de Fidel en la Universidad de La Habana con estudiantes que recibían adiestramiento militar. Los jóvenes le entregan el uniforme del batallón universitario y Fidel les promete que los llevará al Pico Turquino para entrenar junto a los campesinos.

26/1961- Son asesinados el alfabetizador Manuel Asuncion Domenech y Pedro Lantigua, su alumno campesino, en el Escambray.

Día del Economista.

27/1871- Ocho estudiantes de primer año de Medicina son fusilados sin la existencia de pruebas contra ellos, acusados de profanar la tumba del periodista español Gonzalo de Castañón.

28/1893- Fallece en Kingston, Jamaica, Mariana Grajales Coello.

29/1960- Muere en el Escambray el Comandante Manuel (Piti) Fajardo.

1963- El Gobierno Revolucionario nacionaliza todos los servicios médicos.

30/ 1956- Integrantes del Movimiento 26/7 dirigidos por Frank País protagonizan el levantamiento de Santiago de Cuba, vistiendo por primera vez el uniforme verde olivo. En la acción pierden la vida Pepito Tey, Tony Alomá y Otto Parellada.

21/1764- Nace el médico, escritor, economista y orador Tomas Romay, introductor de la vacunación en Cuba.

1964- Fallece el sacerdote Guillermo Sardiñas, quien había alcanzado los grados de Comandante del Ejército Rebelde en la Sierra Maestra.

22/1961- En una grandiosa concentración efectuada en la Plaza de la Revolución "José Martí", Fidel proclama a Cuba como territorio libre de analfabetismo, a la vez que ofrece miles de becas a los jóvenes participantes en la campaña contra la ignorancia. Todo el territorio nacional se había convertido en una gigantesca escuela, que tuvo como alfabetizadores a 100 mil jóvenes brigadistas "Conrado Benítez", unos 120 mil alfabetizadores populares, 13 mil brigadistas "Patria o Muerte" y más de 24 mil maestros. En homenaje a este acontecimiento, la fecha quedó instituida como Día del Educador.

1830- Nace en Camagüey Ignacio Agramonte y Loynaz, Mayor General del Ejército Libertador.

26/1904- Nace en La Habana el novelista Alejo Carpentier.

27/1868- Carlos Manuel de Céspedes expide el decreto de abolición de la esclavitud en Cuba.

28/1906- Nace el profesor y escritor Manuel Bisbé.

30/1958 Muere el capitán Roberto Rodríguez (El Vaquerito).

31/1803- En Santiago de Cuba nace el poeta José María Heredia.

HABLANDO SOBRE SALUD

TERAPIA FLORAL DE BACH

Desde que el mundo es mundo, las flores son un magnífico regalo para halagar el alma de las personas y proporcionar salud, que no sólo es ausencia de enfermedades sino un estado de armonía con nuestro medio interior y el ambiente en que habitamos.

La sexualidad es una dimensión de ese bienestar que a veces se enmascara en un caos de emociones encontradas: celos, rencor, impaciencia, inseguridad, orgullo, inestabilidad, odio, ira, crueldad, desamparo...

Hace más de 70 años, el doctor inglés Edward Bach comprendió que las vibraciones energéticas de las flores tenían el poder de convertir esos sentimientos dañinos en actitudes positivas que ayudarían a recuperar el equilibrio, y se dedicó a estudiar especies del reino vegetal como haya, castaño, oliva, álamo temblón, achicoria, manzano silvestre y otras, hasta completar un compendio de 38 esencias que, utilizadas en micro dosis independientes o combinadas, pueden influir favorablemente en las personas sin efectos adversos para ellas.

Bach identificó siete estados de ánimo fundamentales para tratar: el miedo que bloquea todas las iniciativas vitales; la incertidumbre que nos hace sentirnos a merced de los demás; la falta de interés por la realidad; la soledad orgullosa, rígida y egoísta; la hipersensibilidad al juicio de los demás; el desánimo o desesperación; la preocupación excesiva por los demás o el afán de posesión.

Su propuesta se conoció después como Terapia Floral de Bach y fue reconocida en 1976 por la Organización Mundial de la Salud como una modalidad de medicina alternativa natural, preventiva y enfocada a la persona más que a la enfermedad.

De ahí que resulte tan efectiva en trastornos psicógenos de diversa índole como los celos, dudas sobre el desempeño sexual o amoroso de adolescentes y jóvenes, ciertas disfunciones sexuales, malestares asociados al climaterio o la andropausia, inconformidad con el cuerpo y baja autoestima.

(Tomado: Boletín de Sexo Sentido JR 9/01/2010)



DESDE QUE EL MUNDO ES MUNDO, LAS FLORES SON UN MAGNÍFICO REGALO PARA HALAGAR EL ALMA DE LAS PERSONAS Y PROPORCIONAR SALUD.

¿QUÉ SON LOS TRIGLICÉRIDOS?

La importancia de los triglicéridos:

Entre los diversos tipos de grasas, los triglicéridos son particularmente importantes, representan el mayor porcentaje del componente graso de los alimentos y constituyen la forma de cómo el organismo deposita la energía sobrante de los excesos en las comidas.

Dicho de otra manera, si consumimos más calorías de las que necesitamos (comemos demasiado), el exceso va a terminar depositado bajo la forma de triglicéridos, independientemente del tipo de alimento consumido de más.

A pesar de que esta grasa se deposita bajo la piel o en lugares no visibles, no va a pasar desapercibida por mucho tiempo, se va a manifestar aumentando el volumen corporal, lo cual se puede detectar con sólo mirarnos en un espejo y lamentarnos de la deformación de nuestro cuerpo u observando los cambios de peso.

Los triglicéridos circulan regularmente en la sangre y se depositan en las paredes de las arterias en el proceso que lleva a la aterosclerosis, al consecuente envejecimiento prematuro y el alto riesgo de muerte o incapacidad permanente, por accidentes cerebro vasculares y/o infartos al miocardio.

¿Cómo se aumentan los triglicéridos ?

Varios factores contribuyen al aumento de los triglicéridos sanguíneos. Entre ellos están: los genéticos, el consumo de cantidades de comidas más allá de la necesaria, la desproporcionada presencia de grasa en los alimentos ingeridos y el consumo de mucha azúcar, ya sea en alimentos procesados que la contengan, en los postres, en las bebidas dulces gasificadas o agre-

gada al café, té o jugos.

Para muchas personas con cifras altas de triglicéridos en la sangre, el consumo de azúcar refinada es un problema muy importante, que pasa desapercibido tras el hábito de tomar mucho café o gaseosas a diario. El estrés también puede causar el aumento de los triglicéridos sanguíneos. De hecho, la hipertrigliceridemia (es decir, altos niveles de triglicéridos en la sangre) es un fenómeno transitorio que se mejora al superarse la situación de estrés que la motivó.

Es conveniente tener en cuenta al practicarse el examen de laboratorio para la determinación de triglicéridos, y no obtener falsos resultados que motiven alarmas o un tratamiento inadecuado:

- ◆ Restringir el consumo de grasa el día anterior,
- ◆ Tomar una cena absolutamente sin grasa.
- ◆ Pasar, desde ese momento, por lo menos doce horas sin comer nada, hasta después de tomada la muestra de la sangre.
- ◆ Es igualmente recomendable no practicar ejercicios antes de ir al laboratorio esa mañana.

Para bajar unos triglicéridos que estén por encima de los valores aceptados como normales (150 miligramos por decilitro (mg/dL), se recomienda una alimentación equilibrada (verduras, frutas, cereales integrales, leche descremada, quesos no maduros, pescado, etc.) y un indispensable programa disciplinado de ejercicios que, entre otras cosas, contribuye a combatir el estrés y a reducir o controlar el peso corporal.

(Revisado por el Dr. Nelson Rubal)



LA VIDA ES UNA BATALLA QUE TÚ GANAS CADA DÍA, CADA MINUTO...

MÁS SALUD PARA UD.

- Caminar en forma vigorosa durante 30 minutos incrementará tu circulación, ayudando a que el cuerpo metabolice las hormonas del estrés más rápidamente.
- No te irrites. Los investigadores concuerdan que las personas que se enojan a menudo durante el día, tienen más riesgo de padecer bloqueos en las arterias coronarias, lo que puede conducir a problemas cardíacos.

- Respira profundamente. Una manera rápida de combatir las hormonas del estrés es colocar una mano en tu pecho y la otra en el estómago, inhalando profundamente, de manera que tu estómago se infle, pero tu pecho permanezca igual. Lentamente exhala hasta que el estómago se vacíe, repitiéndolo muchas veces.

ALGO MÁS

“MI APOORTE A LA MAQUETA”



Se convoca a todos los trabajadores y estudiantes a donar materiales para la realización de la maqueta del ICBP

“Victoria de Girón”; que será confeccionada por profesores y estudiantes de la Facultad de Arquitectura de la CUJAE.

Se necesita: Recortaría de cartón maqueta. Cartulina. Cartón corrugado. Pegamento de acetato (850). Alambre de cobre. Polvo de aserrín. Pintura acrílica (colores: blanca, negra, roja, amarilla y verde).

Los materiales se recepcionarán en la oficina de Relaciones Públicas y Comunicación del Vicedecanato de Extensión Universitaria.

¡ Haz tu Contribución Cuánto Antes !



CONVOCATORIA AL CONCURSO PERIODÍSTICO “LAS MIRADAS DE MI LENTE”

Para conservar la memoria histórica los elementos más significativos del acontecer universitario, la Universidad de Ciencias Médicas de la Habana, a través del Vicerrectorado de Extensión Universitaria convoca a la VI edición del Concurso Periodístico “Las Miradas de mi Lente”, destinado en esta oportunidad a propiciar la realización de foto reportajes que reflejen fundamentalmente con la fuerza de las imágenes, en el ámbi-

to universitario. Los foto reportajes, desde el punto de vista de su estructuración estarán compuestos como mínimo por 10 fotografías, acompañadas por textos, que deberán estar conectados entre sí y darán cuerpo a una temática central.

Podrán participar todos los integrantes de los colectivos estudiantiles, profesores, trabajadores

y otros profesionales de la prensa que así lo deseen.

Plazo de admisión: 28/01/2011.

Los resultados se darán a conocer en marzo durante la Jornada Homenaje por el Día la Prensa Cubana, para más información contactar a:

Lic. Cosme Moré Cuesta

Correo: diviscmh@infomed.sld.cu



ENTÉRATE:

La heroína se elabora a partir de la morfina, ésta

no se utiliza en la medicina, es consumida por otras vías, tiene efectos contra el miedo y la ansiedad, pero provoca apatía, hipertensión, euforia, disminución del tamaño de las pupilas, depresión, pérdida del apetito e impotencia sexual, entre otros.

Los individuos dependientes de esta sustancia descuidan su higiene personal, vomitan periódicamente, presentan bostezos continuados y aumento significativo de la presión arterial.

Los consumidores de esta droga se asocian a

los contrabandistas, porque es la única forma de adquirirla y su dependencia es tan fuerte que roban, venden sus objetos personales, convirtiéndose en miserias humanas.

Aléjate de las adicciones únete a nuestro lema:

“Yo Consumo Cultura, No doy paso

a La droga”.

Correo: mtorres@giron.sld.cu

	<p>Mantén en alto tu confianza y autoestima</p>	<p>De vez en cuando, permite romper las reglas</p>	<p>Siempre sonríe espontánea y genuinamente</p>	<p>Y comprende “El dinero no lo es todo”</p>
--	--	---	--	---

CONSEJOS ÚTILES

Para evitar que las hormigas entren a tu casa: espolvorea un poco de talco en la parte inferior de tus puertas y ventanas.

Para rellenar los agujeros que hayan hecho los clavos o las chinchetas: utilizar pasta de dientes. Si la pared es blanca no se notará, y si es de color, una vez seca la pasta, untar la yema del dedo con cera o pintura del mismo tono y pasarla por encima.

Cuando vas a pintar una ventana: siempre se escapa alguna gota de pintura para los cristales. Si antes de comenzar la obra tomas una cebolla partida en dos y frotas los cristales, la pintura que caiga podrás quitarla como si fuera agua.

Para que los plátanos no se pongan negros: Se meten en una bolsa de plástico con medio limón partido por la mitad. Se cierra la bolsa con un nudo y se meten en el refrigerador. Así, conseguirás que no se maduren demasiado pronto.

1º DE DICIEMBRE, DÍA MUNDIAL DE LUCHA CONTRA EL SIDA: ¡VESTIDOS HECHOS DE CONDONES!..

