

ADCUSPPYMA

REVISTA INFORMATIVA/EDUCATIVA DE CONSUMO, SANIDAD Y MEDIO AMBIENTE DE ESPAÑA

Nº. -50- JULIO/AGOSTO - 2022 - Nº. DL.T 494-2014 (Es) ISSN2604 - 1049



SANIDAD



NATURALEZA Y MEDIO AMBIENTE



UNIÓN EUROPEA Y DERECHOS HUMANOS



PUEBLOS DE ESPAÑA

DONDE SE ENVÍA LA REVISTA:

Mapa de actividad



Mapa de actividad



Mapa de actividad



Mapa de actividad



TEF/FAX: 34+977550030

Nº. DL.T 494-2014 (Es) ISSN2604 - 1049

CANAL ADSYME

<https://www.youtube.com/channel/UCi0m>

[YUIGgJIVKIjXO2DPsDA](https://www.youtube.com/channel/UCi0m)

DIRECCIÓN Y MONTAJE DE LA REVISTA

FRANCISCO OLIVA MARTINEZ

INFORMÁTICO: FRANCISCO OLIVA DOMINGUEZ

CONTENIDO DE LA REVISTA

EDITA: FRANCISCO OLIVA MARTINEZ
C/RIO LLOBREGAT-BLQ. 2 ESCA. 9-5º-2ª
43006-TARRAGONA /ESPAÑA/

www.adcusppyma.es

www.adsyme.adcusppyma.es

revistaadcusppyma@gmail.com

adcusppyma@adcusppyma.es

defensordh@tinet.cat

MÓVIL: 616718313

ISSN 2604 – 1049--- Nº. DL.T 494-2014 (Es)

Consecutivo No. 901-2017 (Co)

Fecha Fundación: Febrero 2010

Periodicidad: BIMENSUAL

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
INFORMACIÓN SANITARIA
NATURALEZA Y MEDIO AMBIENTE
DERECHO Y SENTENCIAS JUDICIALES
LA DENUNCIA
PUEBLOS DE ESPAÑA
EUROPA INFORMA
ENFERMEDADES RARAS
INVESTIGACIÓN MÉDICA
REDACCIÓN
MEDICINA HOMEOPÁTICA
CONTAMINACIÓN

INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN Y

NUTRICIÓN



(En este apartado, informaremos a las personas, de todo lo relacionado con la Alimentación y Nutrición)

/Transcrito por: Fco. O. Martínez/

LAS LEGUMBRES

Este artículo, lo dedicaré a describir brevemente algunas Legumbres, este primer artículo estará dedicado a los GARBANZOS, LENTEJA Y ALUBIAS (Judías).

Sera una breve descripción de las tres legumbres.

Se denomina **legumbre** a la semilla contenida en las plantas de la familia de las leguminosas.

Las legumbres constituyen un grupo de alimentos muy homogéneo, desarrollados a partir del gineceo, de un solo carpelo y que se abre tanto por la sutura ventral como por el nervio dorsal, en dos valvas y con las semillas en una hilera ventral.

El tamaño de las legumbres varía desde un milímetro o poco más hasta cincuenta milímetros. Su forma, aunque en la mayoría de los casos es alargada y comprimida, como la de las judías, frijoles o habichuelas, varía muchísimo.

Las legumbres tienen diversos orígenes, según la especie. Las leguminosas y los cereales fueron las primeras plantas cultivadas por el hombre. Hace unos diez mil años en la zona del Cercano Oriente, existía una asociación entre ciertas semillas como el trigo, cebada, lenteja, y guisante y los asentamientos humanos, que era un indicativo de una recolección preferencial. Los restos fósiles de semillas de trigo, cebada, lentejas y guisantes de hace ocho mil años indican que ya se encontraban domesticadas por el hombre, domesticación que alcanza a las habas en el cuarto milenio antes de Cristo. Las leguminosas también aparecen pronto en la agricultura del Nuevo Mundo (4000 antes de Cristo), precediendo en casi mil años al maíz.



(Imágenes de Redacción)

Las legumbres son ricas en proteínas y albúmina vegetal. Son pobres en el aminoácido metionina y ricos en el aminoácido lisina.

Composición: **Proteínas, Hidratos de carbono, Fibra, Lípidos, Micronutrientes, vitamina E, potasio, fósforo, fibra, vitaminas del grupo B, potasio, hierro, magnesio, ácido fólico.**

Legumbres oleosas

Son minoría entre las legumbres y constituyen las legumbres que aportan grasas en considerables cantidades

Legumbres no oleosas

Dentro de este subgrupo de legumbres se encuentran la mayoría de los ejemplares tales como **judías o alubias, guisantes, garbanzos, lentejas, habas etc.**

En este caso **el nutriente que predomina es el hidrato de carbono** seguido de las proteínas vegetales.

EL GARBANZO



(Imágenes de Redacción)

El **garbanzo** (*Cícer arietinum L.*) es una de las legumbres más utilizadas tanto en la cocina mediterránea como en todo el mundo. No existe unanimidad sobre su origen de consumo y cultivo: algunos investigadores lo sitúan en la zona de la cuenca mediterránea y otros, sin embargo, en Asia occidental.

Parece que su origen de consumo y cultivo se encuentra en la zona de extremo oriente entre Turquía y Siria hace unos 10.000 años.

Algunas de las propiedades de los garbanzos para la salud

Los expertos de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) indican que **son fuente de “proteínas de origen vegetal, calcio, potasio, hierro, fósforo, magnesio, folatos, niacina, vitamina B6 y vitamina E”**. Adicionalmente, son una buena fuente de fibra soluble e insoluble.

Teniendo en cuenta su valor nutricional, se considera que **los garbanzos son un alimento capaz de brindar diversos aportes a la salud.**

Aportan proteínas

Este es, posiblemente, uno de los beneficios más conocidos de los garbanzos. **Su alto contenido de proteínas de origen vegetal lo hace ideal para las personas vegetarianas**, que desean asegurarse de tener los nutrientes necesarios para su organismo, a partir de una fuente no animal.

Sin embargo, las proteínas de los garbanzos no son “completas”. Esto significa que no debe ser la única fuente que elijas. Aún así, **no dejan de ser una alternativa óptima para el crecimiento y desarrollo.** También contribuyen, por otro lado, a la correcta cicatrización de las heridas.

Aportan vitamina E

Los garbanzos son una fuente de **vitamina E** que “actúa como antioxidante, al **ayudar a proteger las células** contra los daños causados por los radicales libres”. Por ende, son alimentos que favorecen la prevención -o reducción, según sea el caso- de la acción de los radicales libres.

Regulan el tránsito intestinal

La digestión podría considerarse como el punto de partida para la salud del cuerpo, ya que al hacerla correctamente, podemos asimilar los nutrientes que necesitamos.

Gracias a su aporte de fibra, los garbanzos te benefician de la siguiente manera:

- **Reducen la inflamación abdominal.**
- Te permiten mantener tus evacuaciones regulares.
- **Reducen la distensión abdominal y el estreñimiento.**
- Ayudan a que tu cuerpo absorba todos los nutrientes de la comida.

Facilitan la pérdida de peso

Nuevamente, por su aporte de fibra, los garbanzos son alimentos que apoyan la pérdida de peso. Esto es básicamente porque:

- Al ser ricos en fibra, **ayudan a saciar el apetito y a evitar el picoteo entre horas** que tanto impide bajar esos kilos de más.
- También promueven el buen tránsito intestinal, lo que se traduce en la desinflamación de la zona abdominal, que es uno de los puntos que más interesa rebajar en las primeras etapas.
- Por otro lado, la mezcla de nutrientes y minerales **mantiene tu cuerpo con energía, activo y al mismo tiempo ayuda a prevenir la fatiga.**

Ayudan a tener huesos y músculos sanos

Los minerales concentrados en los garbanzos incluyen:

- **Hierro**
- Fósforo
- **Magnesio**
- Cobre
- **Zinc**

Esto significa que los garbanzos son grandes aliados del esqueleto y aparato muscular. **Muchos de estos minerales son esenciales cuando se trata de mejorar la densidad de tus huesos** y la prevención de enfermedades relacionadas con la edad, como la osteoporosis.

Aportan calcio

Los garbanzos son una buena fuente de calcio, un mineral con muchas funciones importantes en el organismo, muy relacionado con la salud ósea. Esto es fundamental de considerar para las mujeres en edad pre o postmenopáusica, con miras a la prevención de la osteoporosis.

Tipos de garbanzos



Garbanzo blanco lechoso



Garbanzo castellano



Garbanzo pedrosillano

(Imágenes de Redacción)

Los garbanzos pueden clasificarse en 3 variedades:

- **Kalubi.** A este grupo se le denomina «cabeza de carnero». Está compuesto por las variedades más comunes cultivadas en Europa, Centro América y Sudamérica. Dentro de este grupo estarían el garbanzo castellano, el garbanzo pedrosillano, el garbanzo blanco lechoso, el garbanzo venoso andaluz y el garbanzo chamad.
- **Desi.** Se cultiva en la India y en regiones tropicales semiáridas. Producen semillas pequeñas y muy angulosas color negro o amarillento.
- **Gulabi.** Este grupo de garbanzos tienen una superficie lisa, una forma más redondeada, similar a un guisante.



GARBANZOS DESI (Imágenes de Redacción)

LENTEJAS



Lenteja castellana



Lenteja verdina



Lenteja pardina



Lenteja roja

(Imágenes de Redacción)

El cultivo de las **lentejas** se lleva practicando desde hace más de 9.000 años. Son originarias de la zona de Irak y posteriormente se extendieron por todo el Mediterráneo. Existen muchas **variedades de lentejas**, entre ellas podríamos destacar la rubia castellana, el lentejón, la rubia de la armiña, la lenteja pardina, lenteja beluga o la lenteja verdina. Las lentejas son una de las **legumbres** más consumidas en todo el mundo.

Entre los beneficios de las lentejas encontramos que, además de resultar muy nutritivas, son fáciles de cosechar y favorecen la **regeneración del suelo**, pues le aportan nitrógeno gracias a las bacterias simbióticas que viven en sus raíces. También son **económicas**, se **conservan bien** y **combinan con la mayoría de alimentos**.

La lenteja, como otras legumbres, aporta **buenas dosis de proteínas y fibra**, así como una **gran variedad de minerales**, algunos en cantidades muy superiores a otros alimentos. Esta composición nutricional convierte a la lenteja en un alimento con numerosas propiedades para la salud y con un bajo aporte calórico, por lo que resulta más ligera de lo que se suele pensar.

PROTEÍNAS EN CANTIDAD

Las lentejas contienen un **23,5% de proteínas**, más que la judía o el garbanzo, y también más que carnes, pescados y otros productos de origen animal, si bien estos no están deshidratados y se ingieren en raciones mayores.

Este relevante aporte proteico hace de las lentejas un alimento básico en cualquier dieta, **con un coste económico y ecológico muy ventajoso** sobre la carne.

ENERGÍA SOSTENIDA

Si el aporte proteínico es elevado, el de hidratos de carbono prácticamente lo dobla, superando la mitad de su peso en seco. Esto significa que una de las propiedades de las lentejas es un gran aporte de energía tanto para las actividades físicas como para **alimentar el cerebro** en la concentración y el estudio.

Se trata, además, de hidratos de carbono complejos y de absorción lenta, por lo que la glucosa pasa a la sangre de forma progresiva **sin originar picos de glucemia**.

Esto resulta particularmente beneficioso para las personas diabéticas. Su índice glucémico, entre 21 y 30 según la variedad, se sitúa muy por debajo de la media.

FIBRA DIGESTIVA

Las lentejas contienen más de una décima parte de fibra, tanto soluble como insoluble, que contribuye a esa **lenta absorción de la glucosa**.

La fibra proporciona, además, un **elevado poder saciante**, facilita el tránsito intestinal, ejerce un efecto prebiótico sobre la microbiota y reduce el riesgo de cáncer de colon.

También ayuda a eliminar sales biliares y colesterol. Con todo, el aporte es inferior al de otras legumbres, como las judías, lo que las hace más digestivas y menos flatulentas.

FUENTE PRINCIPAL DE MINERALES

Otro de sus puntos fuertes es su riqueza en minerales. Una sola ración (80 g en crudo) cubre un alto porcentaje de las necesidades diarias de los más significativos, como hierro, potasio, calcio, magnesio, fósforo, cinc y selenio.

La riqueza de la composición nutricional de las lentejas las convierte en grandes aliadas de la salud.

En general, las lentejas aportan, por cada 100 gramos:

- **Proteínas:** 23,8 gramos
- **Grasas:** 1,8 gramos de grasas
- **Hidratos de carbono:** 54 gramos
- **Fibra alimentaria:** 11,7 gramos

También contienen vitamina B1 y B2, niacina, vitamina B6, folatos, algo de vitamina C y vitamina A, calcio, hierro, magnesio, zinc, potasio, fósforo, selenio y un poquito de sodio.

LAS ALUBIAS



Alubia blanca



Alubia pinta



Alubia roja



Alubia negra

(Imágenes de Redacción)

Las alubias son la legumbre más extendida de todo el planeta, encontrándose variedades prácticamente en todos los países. Se cree que su origen más remoto como vegetal domesticado se remontaría a la Edad de Bronce, aunque descubrimientos más recientes apuntan a que nuestros antepasados ya podrían haber cultivado y consumido alubias **hace más de 7000 años**.

En Asia se han hallado vestigios del cultivo de alubias en el valle del Indo que datan del 3300 a.C., en la Península Ibérica ya se conocía esta legumbre **antes del desembarco en América**.

Principales y tipos y variedades

- **Blancas.**



(Imágenes de Redacción)

- De las más populares en España, las hay de muchas variedades según su tamaño y forma: plancheta, riñón, arrocina, etc. En España son muchas las que gozan de reconocimiento especial y nombre propio, desde las grandes fabas asturianas y los enormes judiones de la Granja, al garrofó valenciano, los mongetes catalanes o las alubias de La Bañeza.
- **Pintas o rojas.**



(Imágenes de Redacción)

- El color de las pintas puede presentar diferentes matices según la variedad concreta, normalmente luciendo un tono caoba intenso y brillante cuando están secas. Su textura es algo harinosa y son perfectas para guisos y potajes, como las clásicas con chorizo en España o los chilis, feijoadas y platos criollos. En nuestro país destacan las de Gernika. En ocasiones se llaman judías pintas a otras veteadas, como las tipo *borlotti*.
- **Canela.**



(Imágenes de Redacción)

Casi una variedad de judía roja, pero con un tono más claro y un tamaño mediano, de piel fina y textura muy suave y apreciada por su homogeneidad y cocción relativamente rápida.

Negras.



(Imágenes de Redacción)

Muy populares en la cocina mexicana y caribeña, de sabor dulzón y muy intenso, apreciadas sobre todo por cómo enriquecen los caldos, guisos, enchiladas y ensaladas. En España luce con luz propia la alubia de Tolosa, de tamaño mediano y gran carnosidad.

- **Verdinas.** Son alubias blancas pero recolectadas antes de la maduración total y secado, cuando aún lucen un color verdoso y una textura mucho más tierna y fina. Muy populares en Asturias, pero también extendidas a otros territorios del norte como Galicia.
- **Pochas.** Otra variedad de judía blanca fresca, verdosa y muy suave, muy típicas en navarra.
- **Carillas.** Su nombre en inglés, *black eyed peas*, describe también perfectamente su apariencia, pues son blancas con una marca redondeada que se asemeja a un ojo. Pequeñas y finas, son muy versátiles y exquisitas, muy apreciadas en países asiáticos y también en la cocina sureña de Estados Unidos.
- **Adzuki.** Pequeña judía rojiza y brillante muy apreciada en Japón y China, donde se emplea para elaborar la pasta dulce anko y otras elaboraciones dulzonas, pues tiene una textura mantecosa y un sabor dulce que la hace ideal para postres.
- **Mungo.** Las judías mungo son típicas de Asia y las hay de distintos tipos y colores, destacando las variedades verdes, negras y rojas. Pequeñas y redondeadas, destacan por su alto contenido en proteínas, sabor suave y cocción rápida, que rara vez necesita remojo previo.

Propiedades nutricionales y beneficios de las alubias

Las alubias, como todas las legumbres, son un alimento **nutricionalmente muy completo** y saludable, con beneficios para todas las edades y perfectamente compatibles, y más que recomendables, también en dietas de control de peso.

Son una buena fuente de energía gracias a su contenido en hidratos de carbono complejos, **muy ricas en fibra y almidón resistente.**

Destacan además por encima de estos en cuanto a su aporte de **proteínas vegetales**, especialmente las variedades negras, con hasta el 25% de este nutriente sobre su peso total.

Composición: **Proteínas: Lípidos: bajo contenido en grasas. Fibra. Hidratos de carbono.**

Minerales y micronutrientes: como el cobre, hierro, niacina, ácido fólico, calcio, carotenoides. **Vitaminas:** vitamina B1, vitamina B6, manganeso, etcétera.

Ayudan a **controlar el apetito y previenen contra la diabetes y metabolismo de la glucosa.**

Contienen antioxidantes y ayudan a fortalecer la salud del corazón, así como ayudan contra la aparición de diabetes y metabolismo de la glucosa.
Fitonutrientes;

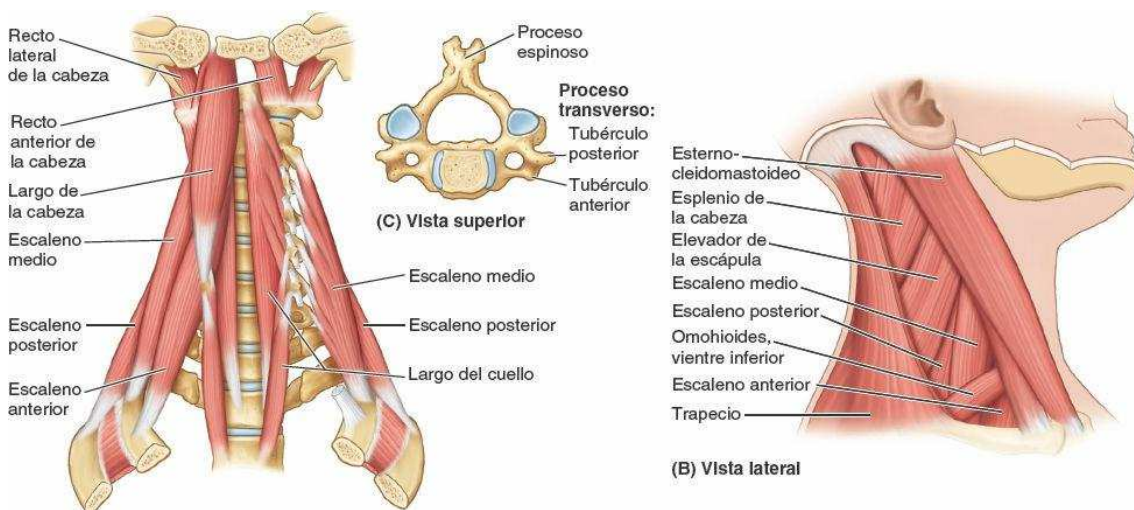
INFORMACIÓN SANITARIA



(Se informará de los diversos temas que afectan a la salud de las personas).

/Transcrito por: Fco. O. Martínez/

DISTONÍA CERVICAL



(A) Vista anterior

(Imágenes de Redacción)

Descripción general

La distonía cervical, también conocida como tortícolis espasmódica, es una afección dolorosa en la que los músculos del cuello se contraen involuntariamente y hacen que la cabeza se tuerza o gire hacia un lado. La distonía cervical también puede hacer que la cabeza se incline sin control hacia adelante o hacia atrás.

La distonía cervical es un trastorno raro que puede ocurrir a cualquier edad, pero ocurre con mayor frecuencia en personas de mediana edad y, sobre todo, en las mujeres. Por lo general, los síntomas comienzan de forma gradual y alcanzan un punto en el que no empeoran sustancialmente.

No existe cura para la distonía cervical. Algunas veces, este trastorno desaparece sin tratamiento, aunque las remisiones prolongadas son poco frecuentes. Inyectar toxina

botulínica en los músculos afectados suele reducir los signos y síntomas de la distonía cervical. La cirugía puede ser adecuada en algunas ocasiones.

Síntomas

Las contracciones musculares que ocurren en la distonía cervical pueden provocar que la cabeza se tuerza en varias direcciones, como las siguientes:

- Mentón hacia hombro
- Oído hacia hombro
- Mentón derecho hacia arriba
- Mentón derecho hacia abajo

El tipo más frecuente de torsión relacionada con la distonía cervical es cuando el mentón se encuentra hacia el hombro. Algunas personas tienen una combinación de posturas anormales de la cabeza. También se puede producir un movimiento espasmódico de la cabeza.

Muchas personas que tienen distonía cervical también tienen dolor de cuello que puede extenderse a los hombros. El trastorno también puede provocar cefaleas. En algunas personas, el dolor de la distonía cervical puede ser extenuante e incapacitante.

Causas

En la mayoría de los casos de distonía cervical, se desconoce la causa. Algunas personas que presentan distonía cervical tienen antecedentes familiares del trastorno, por lo que un componente genético podría ser un factor. A veces, la distonía cervical se vincula a lesiones de la cabeza, el cuello o los hombros.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo de la distonía cervical incluyen los siguientes:

- **La edad.** Si bien este trastorno puede ocurrir en personas de cualquier edad, con frecuencia comienza después de los 30 años.
- **El sexo.** Las mujeres tienen más probabilidades de padecer distonía cervical que los hombres.
- **Los antecedentes familiares.** Si un familiar cercano tiene distonía cervical o algún otro tipo de distonía, tienes riesgo alto de contraer este trastorno.

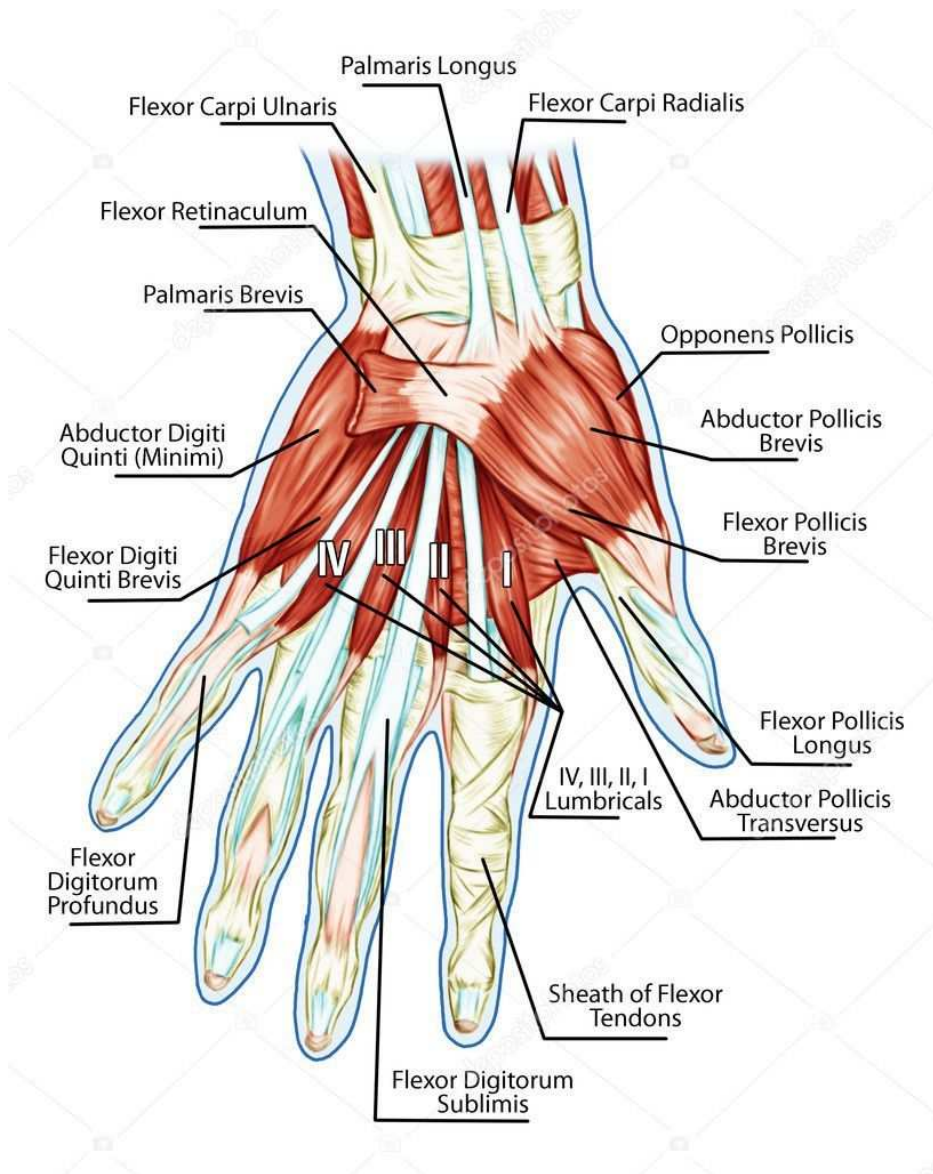
Complicaciones

En algunos casos, las contracciones musculares involuntarias relacionadas con la distonía cervical se pueden extender a partes cercanas del cuerpo. Las partes más frecuentes incluyen la cara, la mandíbula, los brazos y el tronco.

Las personas con distonía cervical también pueden desarrollar osteofitos que pueden reducir la cantidad de espacio en el canal medular. Esto puede provocar hormigueo, entumecimiento y debilidad en los brazos, las manos, las piernas o los pies.

//Fuente: Mayo Clinic//

DOLOR EN LA MUÑECA



(Imágenes de Redacción)

Descripción general

Por lo general, el dolor en la muñeca se produce a causa de esguinces o fracturas por lesiones repentinas. Sin embargo, el dolor también puede ser consecuencia de problemas a largo plazo, como tensión repetitiva, artritis y síndrome del túnel carpiano.

Dado que son muchos los factores que pueden provocar dolor en la muñeca, puede ser difícil diagnosticar la causa exacta, pero un diagnóstico preciso es fundamental para el tratamiento y la curación adecuados.

Síntomas

El dolor en la muñeca puede variar según la causa. Por ejemplo, el dolor por artrosis, a menudo, se describe como un dolor similar a un dolor de muela sordo, mientras que el síndrome del túnel carpiano, por lo general, causa una sensación de cosquilleo u hormigueo, especialmente por la noche. La ubicación precisa del dolor en la muñeca también brinda indicios sobre qué se oculta tras los síntomas.

Cuándo consultar al médico

No todos los dolores en la muñeca requieren atención médica. Por lo general, la aplicación de hielo, el reposo y los analgésicos de venta libre surten efecto en los esguinces y las distensiones menores. Pero si el dolor y la inflamación duran más de unos días o empeoran, consulta con el médico. Un retraso en el diagnóstico y tratamiento puede provocar mala consolidación, reducción de la amplitud de movimiento y discapacidad a largo plazo.

Causas

El daño a cualquiera de las partes de la muñeca puede causar dolor y afectar la capacidad de usar la muñeca y la mano.

Lesiones

- **Impactos repentinos.** A menudo, las lesiones en la muñeca se producen al caer hacia adelante sobre la mano extendida. Esto puede causar esguinces, distensiones e incluso fracturas. La fractura del escafoides es una fractura que se produce en un hueso de la muñeca del lado del pulgar. Es posible que este tipo de fractura no aparezca en las radiografías inmediatamente después de la lesión.
- **Tensión repetitiva.** Cualquier actividad que implica movimiento repetitivo de la muñeca, desde golpear una pelota de tenis o tocar el violonchelo hasta conducir a campo traviesa, puede inflamar los tejidos que se encuentran alrededor de las articulaciones o provocar fracturas por sobrecarga, especialmente cuando realizas el movimiento durante horas, sin tomar un descanso. La enfermedad de De Quervain es una lesión por tensión repetitiva que provoca dolor en la base del dedo pulgar.

Artritis

- **Artrosis.** Este tipo de artritis se produce cuando el cartílago que amortigua los extremos de los huesos se deteriora con el paso del tiempo. La artrosis en la muñeca es poco frecuente y, generalmente, se produce solo en personas que se han lesionado la muñeca en el pasado.
- **Artritis reumatoide.** Trastorno en el que el sistema inmunitario del organismo ataca sus propios tejidos. La artritis reumatoide comúnmente involucra a la muñeca. Si una muñeca se ve afectada, la otra suele estarlo también.

Otras enfermedades y afecciones

- **Síndrome del túnel carpiano.** El síndrome del túnel carpiano se manifiesta cuando se produce un aumento de presión en el nervio mediano a medida que este atraviesa el túnel carpiano, un pasaje en el lado de la palma de la muñeca.
- **Quistes de los ganglios.** En la mayoría de los casos, estos quistes en los tejidos blandos se producen en la parte de la muñeca contraria a la palma. Los quistes de los ganglios pueden ser dolorosos, y el dolor puede empeorar o mejorar con la actividad.
- **Enfermedad de Kienböck.** Este trastorno generalmente afecta a los adultos jóvenes e implica el colapso progresivo de uno de los huesos pequeños de la muñeca. La enfermedad de Kienböck se produce cuando se interrumpe el suministro de sangre a este hueso.

Factores de riesgo

Cualquier persona puede tener dolor de muñeca: tanto si eres muy sedentario como si eres muy activo o si te encuentras en algún punto intermedio. Sin embargo, el riesgo puede aumentar con lo siguiente:

- **Práctica de deportes.** Las lesiones de muñeca son frecuentes en muchos deportes, tanto en los de impacto como en los que implican una tensión repetitiva en la muñeca. Ellos pueden ser el fútbol americano, los bolos, el golf, la gimnasia, el snowboard y el tenis.
- **Trabajo repetitivo.** Casi cualquier actividad que involucre las manos y las muñecas (incluso tejer y cortar cabello) puede ocasionar dolor incapacitante de muñeca si se realiza con cierta fuerza y frecuencia.
- **Determinadas enfermedades o afecciones.** El embarazo, la diabetes, la obesidad, la artritis reumatoide y la gota pueden aumentar el riesgo de padecer síndrome del túnel carpiano.

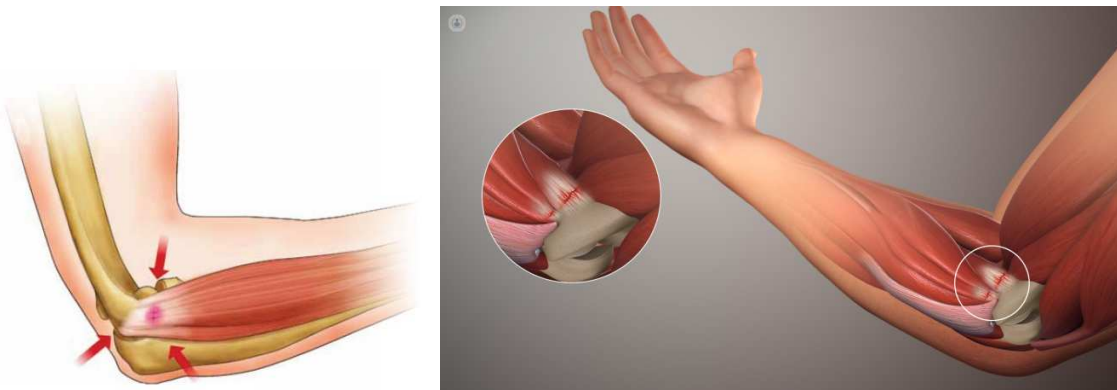
Prevención

Es imposible impedir los hechos imprevisibles que suelen causar las lesiones de muñeca, pero estos consejos básicos pueden ofrecer cierta protección:

- **Desarrolla fuerza en los huesos.** Consumir cantidades suficientes de calcio, 1000 miligramos por día para la mayoría de los adultos y, al menos, 1200 miligramos por día para las mujeres mayores de 50 años, puede ayudar a prevenir las fracturas.
- **Evita las caídas.** Caerse sobre la mano extendida es la causa principal de la mayoría de las lesiones de muñeca. Usa calzado adecuado para ayudar a prevenir caídas. Elimina los riesgos en tu hogar. Ilumina el espacio habitable. Coloca agarraderas en el baño y pasamanos en las escaleras, si fuera necesario.
- **Usa equipos de protección para realizar actividades atléticas.** Usa muñequeras para realizar actividades de alto riesgo, tales como fútbol americano, snowboard y patinaje sobre ruedas.
- **Presta atención a la ergonomía.** Si pasas mucho tiempo trabajando con un teclado, realiza pausas regulares. Al escribir en el teclado, mantén la muñeca en una posición neutral y relajada. Un teclado ergonómico y un apoyo de gomaespuma o gel para las muñecas podrían ayudar.

//Fuente: Mayo Clinic//

DOLOR EN EL CODO



(Imágenes de Redacción)

El dolor de codo generalmente no es grave, pero debido a que usas el codo de tantas maneras, puede resultar muy frustrante. El codo es una articulación compleja; te permite extender, flexionar y rotar la mano y el antebrazo. Debido a que la mayoría de los movimientos son una combinación de estas acciones, a veces puede resultarte difícil describir exactamente qué movimiento es el que desencadena el dolor.

El dolor de codo a menudo se produce por el uso excesivo. Muchos deportes, pasatiempos y trabajos requieren movimientos repetitivos de las manos, las muñecas o los brazos. En ocasiones el dolor de codo puede deberse a la artritis, pero, en general, la articulación del codo es mucho menos propensa al daño por desgaste normal que muchas otras articulaciones.

Busca atención de urgencia si tienes lo siguiente:

- Una deformidad evidente en el codo
- Un hueso saliente

Llama al médico de inmediato si presentas lo siguiente:

- Dolor intenso, hinchazón y hematomas alrededor de la articulación
- Problemas para mover el codo con normalidad, para usar el brazo o para girar el brazo con la palma hacia arriba y luego hacia abajo, y viceversa

Programa una visita al consultorio si tienes lo siguiente:

- Dolor de codo que no mejora después de recibir atención en el hogar
- Dolor que se siente incluso sin mover el brazo
- Mayor enrojecimiento, hinchazón o dolor en el área lesionada

Cuidado personal

En la mayoría de los casos, el dolor de codo mejora con simples tratamientos realizados en el hogar, tales como los siguientes:

- **Protección.** Protege la zona para evitar una lesión mayor.
- **Descanso.** Evita la actividad que ocasionó la lesión.
- **Hielo.** Coloca una compresa de hielo en la zona dolorida durante 15 o 20 minutos, 3 veces por día.
- **Compresión.** Usa un vendaje de compresión para disminuir la hinchazón.
- **Elevación.** Mantén el brazo elevado para reducir la hinchazón.

//Fuente: Mayo Clinic//

NATURALEZA Y MEDIO AMBIENTE



(Se publicaran diversos temas que nos envían diversas revistas científicas y la Unión Europea).

/Transcrito por: Fco. O. Martínez/

PESE A SER LOS PULMONES DEL PLANETA, LOS OCÉANOS SON LA ÚLTIMA PRIORIDAD DE LOS GOBERNANTES



ONU Día Mundial de los Océanos/Gaby Barathieu

Vista aérea del océano Índico sobre Mayotte, la isla francesa al este de Mozambique.

Objetivos de Desarrollo Sostenible

La contaminación, el aumento de la pesca excesiva, la acidificación, el calor sin precedentes, el ruido subacuático, el adelgazamiento del hielo marino en el Ártico y el Antártico han puesto a nuestros mares y océanos en un riesgo sin precedentes. António Guterres alerta de que el mundo se enfrenta a una emergencia y pide que la comunidad internacional les otorgue prioridad.

Los océanos desempeñan una función esencial en la vida cotidiana, ya que son los pulmones del planeta y los mayores productores de oxígeno. Ayudan a regular el clima mundial y constituyen la fuente principal del agua que sustenta toda la vida en el planeta, desde los arrecifes de coral hasta las montañas cubiertas de nieve, pasando por las pluviselvas tropicales y los ríos caudalosos, e incluso los desiertos.

Además, los océanos actúan como un importante sumidero de dióxido de carbono, lo que reduce considerablemente los niveles de gases de efecto invernadero en la atmósfera y esto beneficia a toda la humanidad.

Sin embargo, una reciente encuesta realizada a los líderes mundiales encontró que el Objetivo de Desarrollo Sostenible número 14, que se refiere a “vida submarina”, es el último en su lista de prioridades.

“Ahora bien, la situación de los océanos nunca ha sido tan peligrosa como ahora”, advierte el Secretario General, António Guterres, en su último informe sobre los océanos y el derecho al mar.

La situación de los océanos nunca ha sido tan peligrosa como ahora.

A pesar de los esfuerzos de la comunidad internacional por proteger y preservar el medio marino y sus recursos marinos vivos, **la salud de los océanos sigue viéndose afectada por grandes presiones** que actúan de forma simultánea como:

- La contaminación, incluida la basura marina, en especial los plásticos,
- La degradación física,
- El aumento de la pesca excesiva,
- Las especies exóticas invasoras,

- El ruido subacuático,
- Los efectos del cambio climático,
- La acidificación de los océanos.



ONU Día Mundial de los Océanos/Grant Thomas

La fotografía de personas remando en Tonga, uno de los Estados insulares del Pacífico, demuestra los vínculos innatos que los humanos tienen con el océano.

Según datos publicados recientemente, la cantidad estimada de nitrógeno fijado emitido a la atmósfera procedente de la quema de combustibles fósiles y la agricultura es **actualmente casi cuatro veces el nivel de las emisiones producidas en 1850**.

El contenido de calor oceánico mundial se encuentra en un nivel sin precedentes, **la extensión del hielo marino en el Ártico y el Antártico sigue estando muy por debajo de la media** y el año 2017 fue uno de los tres años más cálidos desde que existen registros, con temperaturas extremas no alcanzadas hasta esa fecha.

“Ahora más que nunca, la comunidad internacional debe dar prioridad a abordar los problemas oceánicos de manera integrada, interdisciplinaria e intersectorial”, señala el informe.

Para Guterres el mundo se enfrenta a una **“emergencia global sobre los océanos”**.

El titular de la ONU advierte que las amenazas al medio ambiente deben “tomarse en serio”, dado que el futuro colectivo y la seguridad de la humanidad “están en juego”.

Si no se adoptan medidas concretas y urgentes, los Estados Miembros se enfrentarán a **importantes dificultades en sus esfuerzos por alcanzar las metas del Objetivo de Desarrollo Sostenible 14**. En particular las que se convino en alcanzar de aquí a 2020:

- Gestionar y proteger sosteniblemente los ecosistemas marinos y costeros (meta 14.2),
- Poner fin a la pesca excesiva, la pesca ilegal, no declarada y no reglamentada y las prácticas pesqueras destructivas (meta 14.4)
- Conservar al menos el 10% de las zonas costeras y marinas (meta 14.5)
- Prohibir y eliminar ciertas formas de subvenciones a la pesca (meta 14.6)

“Si queremos alcanzar las metas de la Agenda 2030, tenemos que apreciar lo que significan los océanos para el futuro de la humanidad”, resalta el titular de la ONU.

Avances a pesar de todo

Si bien aún no es suficiente, se han logrado algunos avances en la lucha por los océanos. El Secretario General destaca que entre el 1 de septiembre de 2017 y el 31 de agosto de 2018 ha habido **una mejora en la seguridad marítima, la ciencia y la tecnología marina**, el transporte internacional y, en general, la cooperación y la coordinación entre Estados sobre estas cuestiones.

También destacó que durante el periodo que abarca el informe, el Fondo de la ONU para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ha promovido **el empoderamiento de las mujeres a través de un mejor acceso a mercados** en el contexto de la aplicación de directrices voluntarias para asegurar pesquerías sostenibles.

Otro avance ha sido la adopción de la resolución 72/73 de la Asamblea General para prevenir, **reducir y controlar la contaminación de los ecosistemas marinos**, que ha resultado en diversas medidas a nivel mundial, muchas en relación con el plástico.



IFAD/Franco Mattioli

Un barco pesquero en el océano cerca de la costa de República Dominicana

Esos efectos amenazan la seguridad de la vida humana, la seguridad alimentaria y los medios de subsistencia y ponen de relieve la urgente necesidad de centrarse más en la dimensión humana de los océanos. Esto se refleja claramente en la constante migración a gran escala en el mar.

Pero falta más

A pesar del progreso, entre 2017 y 2018 la salud de los océanos siguió viéndose afectada negativamente por unas presiones acumulativas que aumentaron más que nunca.

“Esos efectos amenazan la seguridad de la vida humana, la seguridad alimentaria y los medios de subsistencia y ponen de relieve la urgente necesidad de centrarse más en la dimensión humana de los océanos. Esto se refleja claramente en la constante migración a gran escala en el mar”, dice el informe.

Guterres asegura que es “evidente” que **aún queda mucho por hacer para concienciar a la humanidad** acerca de la importancia de los océanos, así como de los efectos de sus actividades en éste.

“A fin de seguir avanzando, los Estados deben comprender cada vez mejor los instrumentos disponibles en la actualidad para lograr el desarrollo sostenible, y decidirse a utilizarlos, comenzando por la aplicación efectiva de la Convención del Derecho al Mar de 1982, que establece el marco jurídico en el que deben llevarse a cabo todas las actividades en los océanos y los mares, complementado por una amplia gama de otros instrumentos jurídicos”, explica.

//Fuente: Noticias ONU//

ALGAS PASTOS MARINOS CIÉNAGAS Y MANGLARES: OTRA BARRERA CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO EN PELIGRO



Los bosques de algas, los pastos marinos, las ciénagas y los manglares son uno de los mayores depósitos de carbono proveniente de la atmósfera y el océano y son vitales para ralentizar el calentamiento global, pero su degradación podría liberar **miles de millones de toneladas de CO₂ y otros de gases de efecto invernadero si no se invierte en su conservación**, advierte un nuevo informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).

Durante las últimas décadas, los científicos han descubierto que estos ecosistemas, llamados “de carbono azul”, se encuentran entre los sumideros de carbono más intensivos de la biosfera.

“Los ecosistemas de carbono azul, que se encuentran en los márgenes de las costas del mundo, son viveros y hábitats de numerosas especies marinas y terrestres y desempeñan un importante papel ecológico en el ciclo de los nutrientes y el carbono, en la protección de las costas y en el mantenimiento de los medios de subsistencia y el bienestar de las comunidades locales”, declaró en un comunicado Ernesto Ottone, el subdirector general de Cultura de la Organización.

La Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO incluye las áreas marinas protegidas más emblemáticas del mundo, reconocidas por la comunidad internacional por su excepcional biodiversidad, belleza, geología y hábitats naturales. Estas abarcan una superficie de 207 millones de hectáreas, o el 10% de toda la superficie marina protegida.

A pesar de representar menos del 1% del área oceánica mundial, estos sitios y las áreas circundantes inmediatas para las que se dispone de datos comprenden **al menos el 21% del área mundial de ecosistemas de carbono azul y el 15% de los activos mundiales.**

Más específicamente, estas reservas de carbono equivalen a aproximadamente el 10% de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero en 2018.

Entre ellas, se encuentran los manglares de Sundarbans de India y Bangladesh, que forman parte del mayor bosque de manglares del mundo; el Parque Nacional de los Everglades, en Estados Unidos, y la Bahía Shark, en Australia Occidental, que contienen las mayores praderas marinas documentadas del mundo; también en Australia, la Gran Barrera de Coral, con el mayor ecosistema de algas marinas del mundo; y el Mar de Wadden, que se extiende sobre las costas de Dinamarca, Alemania y los Países Bajos e incluye algunas de las zonas intermareales más bajas del mundo. Los sitios marinos del Patrimonio Mundial también albergan uno de los organismos vivos más antiguos y grandes del planeta, las praderas marinas de posidonia en la isla española de Ibiza.

En América Latina también se encuentran la ciénaga o marisma de Sian Ka'an, en México; los pastos marinos del Santuario de la Isla de Malpelo, en Colombia; y la ciénaga de la Península Valdéz, en Argentina.



UNESCO/FotoNatura

Los manglares y prados marinos son hábitats naturales de gran importancia en la lucha contra el cambio climático.

Los desafíos de estos ecosistemas

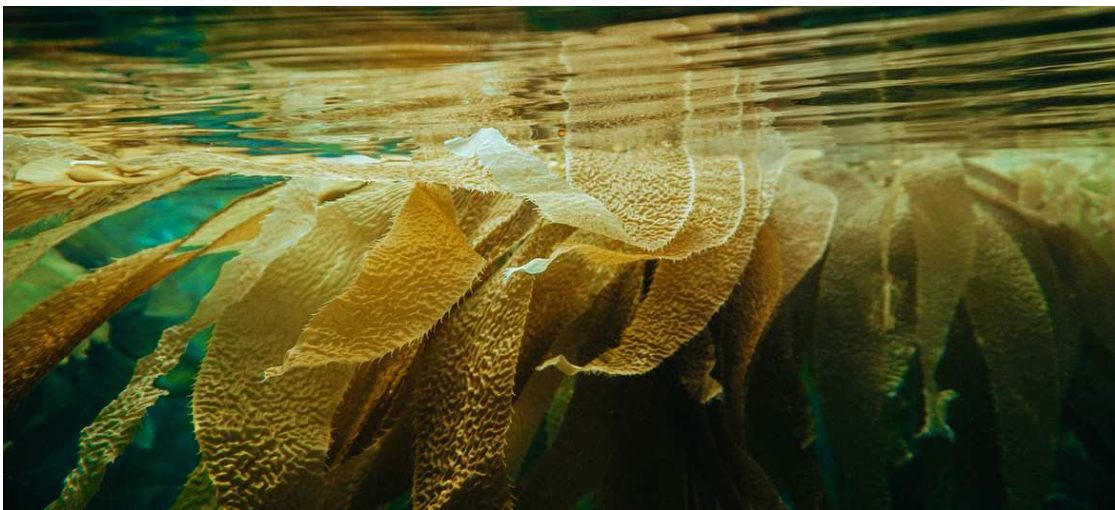
De acuerdo con la UNESCO, este conjunto único de ecosistemas marinos se enfrenta a retos muy diversos, que van desde la contaminación, como la basura plástica, hasta el cambio climático.

“Debido a que almacenan tanto carbono, **los ecosistemas de carbono azul se convierten en fuentes de emisiones de CO2 cuando se degradan o destruyen.** La protección y la restauración de estos ecosistemas presentan una oportunidad única para mitigar el cambio climático”, asegura el profesor Carlos M. Duarte, que participó en el informe.

A pesar de su papel ecológico fundamental, los ecosistemas de carbono azul han recibido mucha menos atención que los ecosistemas más carismáticos, como los arrecifes de coral, con los que suelen estar asociados y están infrarrepresentados en las áreas marinas protegidas, asegura el informe.

Como consecuencia, y dada su proximidad a la tierra han sufrido grandes pérdidas. Aproximadamente la mitad de la extensión histórica de los hábitats de sedimentos blandos con vegetación se ha perdido, en parte por la conversión a otros usos, lo que afecta directamente a los manglares y ciénagas e indirectamente a las praderas de pastos marinos **a través del deterioro de la calidad del agua.** Otras presiones, como la eutrofización (una sobreabundancia de nutrientes debido a actividades humanas), la sobrepesca y el cambio climático, también han provocado importantes pérdidas de praderas de pastos marinos en todo el mundo.

Al conservar los ecosistemas de carbono azul, se pueden proteger las grandes reservas de carbono que se han acumulado durante milenios, y a medida que se restauran, también pueden recuperar su función como sumideros de carbono y ayudar a mitigar el calentamiento global.



Unsplash/Shane Stagner

Las algas marinas pueden usarse como alimento para los animales y podrían ayudar a reducir las emisiones de gases de efecto invernadero.

La importancia de su protección

Los beneficios de conservación de los ecosistemas de carbono azul dentro de los sitios marinos del Patrimonio Mundial se extienden mucho más allá de sus reservas de carbono, asegura el informe.

Los ecosistemas de carbono azul, en particular los pastos marinos, **ayudan a mejorar la calidad del agua** atrapando sedimentos y absorbiendo y procesando nutrientes. También

pueden mejorar las condiciones de los ecosistemas adyacentes, incluidos los arrecifes de coral.

Estos hábitats son esenciales para la biodiversidad marina y terrestre. Una amplia gama de especies terrestres, casi cinco veces más de lo que se pensaba originalmente, utilizan los manglares, incluido el tigre de Bengala real.

Además, todos estos ecosistemas sustentan la pesca como criaderos de peces y proveedores de alimentos, sustentando las redes tróficas costeras, incluidas las de los arrecifes de coral. También contribuyen significativamente a los medios de vida y las prácticas y valores culturales de las comunidades locales y tradicionales que viven dentro de los sitios marinos del Patrimonio Mundial de la UNESCO.

Según los expertos de la UNESCO, juegan además un papel global significativo en la protección de las costas y la adaptación al cambio climático, y ayudan a reducir la energía de las olas costeras, reduciendo los impactos de las tormentas y otros eventos extremos.

Asimismo, elevan el fondo marino atrapando sedimentos y otras partículas con sus extensos y productivos sistemas de raíces. La acumulación de sedimentos a lo largo del tiempo puede permitir que estos hábitats sigan el ritmo del aumento del nivel del mar mientras almacenan grandes cantidades de carbono.

Durante largos períodos, estas acumulaciones de sedimentos también han proporcionado registros de alta resolución de las condiciones ambientales pasadas. Los ecosistemas de carbono azul dentro de los sitios marinos son reservorios importantes de diversidad genética **para la rehabilitación de sitios adyacentes degradados por actividades humanas o eventos extremos**. Por ejemplo, los pastos marinos del Mar de Wadden están proporcionando recursos genéticos vitales para la recuperación de pastos marinos en aguas adyacentes, donde se han perdido debido a la mala calidad del agua.



UNDP Cuba

Los manglares ayudan a proteger a las comunidades costeras de la erosión y el clima extremo.

Cómo protegerlos

La UNESCO propone financiar la conservación de estas riquezas naturales a partir de oportunidades emergentes en los mercados de carbono azul.

“Acceder a estas oportunidades requiere demostrar que cualquier beneficio de carbono derivado de la conservación y restauración está directamente relacionado con estas acciones, y que en su ausencia el hábitat se habría degradado, lo que habría generado emisiones de carbono”, explica el informe.

Es decir, los países obtendrían créditos de carbono por demostrar los beneficios de la restauración y conservación de los ecosistemas dañados. Las estrategias de carbono azul pueden restaurar servicios ecosistémicos vitales y ayudar de manera crucial a las naciones a cumplir sus compromisos en el marco del Acuerdo Climático de París. Sin embargo, hasta la fecha, un número limitado de países ha incorporado estrategias de carbono azul en sus políticas de mitigación del cambio climático.

Es decir, dondequiera que los ecosistemas de carbono azul hayan sufrido pérdidas, puede ser posible utilizar la financiación del carbono para apoyar su restauración.

Debido a que la designación del Patrimonio Mundial incluye **el compromiso de conservar a perpetuidad**, brinda una mayor confianza en la permanencia de las reservas de carbono.

De hecho, las solicitudes del Comité del Patrimonio Mundial ya han dado lugar a programas activos y planificados para:

- Mejorar la calidad del agua en la Gran Barrera de Coral en Australia, y en Ibiza, Biodiversidad y Cultura en España
- Gestionar los flujos de agua y sedimentos en los deltas de los Sundarbans en Bangladesh y en la India
- Restaurar manglares en el Parque Nacional Everglades en Estados Unidos; en los Sundarbans de Bangladesh y la India; en la Sistema de Reserva de Arrecifes de Barrera de Belice; y en las Islas Protegidas Áreas del Golfo de California en México
- Reconstruir algunas áreas con la ayuda de comunidades indígenas en Shark Bay al oeste de Australia

Invertir en la conservación y restauración de los sitios marinos del Patrimonio Mundial de la UNESCO ofrece importantes oportunidades para mitigar el cambio climático, cumplir los objetivos del Acuerdo de París en virtud de la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el cambio climático al incluir estos activos en las contribuciones determinadas a nivel nacional y financiar la conservación, al menos en parte, a través de los créditos de carbono resultantes.

//Fuente: ONU//

OCHO NUEVOS GEOPARQUES MUNDIALES SE INCORPORAN A LA LISTA DE LA UNESCO



La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) ha aprobado la designación de ocho nuevos Geoparques Mundiales, con lo que el número de sitios que integran la Red Mundial asciende ahora a 177 en 46 países. Dos países, Luxemburgo y Suecia, se unen este año a la red de parques con el nombramiento de sus primeros geoparques.

La designación de Geoparque Mundial de la UNESCO reconoce el patrimonio geológico de importancia internacional. En 2015, los Estados Miembros de la UNESCO ratificaron por unanimidad la creación de la **Red Mundial de Geoparques que, precisamente por su una extraordinaria geología, sustentan la diversidad biológica y cultural de distintas regiones.**

También sirven a las comunidades locales, combinando la conservación de su patrimonio geológico único con la divulgación pública y el desarrollo sostenible.

Con estas ocho nuevas designaciones, la **Red de Geoparques cubre ahora una superficie total de 370.662 km²**, comparable a la de Japón.

Estos son los geoparques que engrosan la lista de la Red Mundial.



Getson Luís, Seridó UNESCO
Parque de Seridó en Brasil

Seridó (Brasil)

El geoparque de Seridó ocupa una superficie de 2800 km² en el noreste semiárido de Brasil. Alberga más de 120.000 habitantes, entre los que se encuentran comunidades como los quilombolas, que mantienen viva la memoria de sus antepasados esclavizados de África y preservan su cultura mediante prácticas tradicionales, museos y centros culturales.

El geoparque es testimonio de los últimos 600 millones de años de la historia de la Tierra y acoge una de las mayores mineralizaciones de scheelita de Sudamérica, un importante mineral de wolframio, así como coladas de basalto procedentes de la actividad volcánica de las eras mesozoica y cenozoica. Esta geodiversidad determina en gran medida la biodiversidad única de la región, especialmente caracterizada por la *caatinga* (“bosque blanco” en lengua tupí), una ecorregión marcada por una flora subtropical muy característica. La *caatinga* es el único bioma exclusivamente brasileño, lo que significa que **gran parte de su patrimonio biológico no se encuentra en ningún otro lugar del planeta.**



Priscila Ventura

Geoparque Mundial de la UNESCO de los Caminos de los Cañones del Sur, Brasil.

Caminos de los Cañones del Sur (Brasil)

El geoparque de los Caminos de los Cañones del Sur, en el sur de Brasil, tiene una superficie de 2830,8 km² y aloja a 74.120 habitantes. Se caracteriza por la **Mata Atlántica, uno de los ecosistemas más ricos del planeta en términos de biodiversidad.**

Los habitantes precolombinos de la zona se refugiaban en *paleotocas* (cavidades subterráneas excavadas por megafauna vertebrada paleolítica extinta, como el perezoso gigante de tierra), cuyos numerosos vestigios aún son visibles en el geoparque. Además, el sitio cuenta con los cañones más impresionantes de Sudamérica, formados por los

procesos geomorfológicos únicos que sufrió el continente durante la ruptura del supercontinente Gondwana, hace unos 180 millones de años.



Geoparque de Salpausselkä/Johannes Sipponen
Geoparque Mundial de la UNESCO de Salpausselkä, Finlandia.

Salpausselkä (Finlandia)

El geoparque de Salpausselkä, con una población de unos 177.000 habitantes, está situado en el sur de Finlandia, en la parte más meridional de los lagos finlandeses, y tiene una superficie de 4506 km². Alrededor del 21% está cubierto por agua y más de la mitad por bosques.

Los cientos de lagos de su interior son un rasgo característico de su paisaje, junto con sus largas y marcadas crestas de Salpausselkä. Estas crestas, que se extienden a lo largo de más de 600 km por el sur de Finlandia, están formadas por sedimentos depositados por los glaciares. Son testigos del cambio climático, concretamente del Dryas Reciente, el periodo frío que duró aproximadamente de unos 12.900 años a unos 11.600 años, y que interrumpió la tendencia al calentamiento del hemisferio norte al final de la época del Pleistoceno (de 2,6 millones de años a 11.700 años).

Estudiadas desde el siglo XIX, estas crestas constituyen el patrimonio geológico más conocido de Finlandia, y se sitúan en un paisaje formado por **el deshielo de los glaciares que creó formas terrestres glacio-fluviales y formaciones rocosas que almacenan abundantes aguas subterráneas** y proporcionan a la región agua potable de alta calidad de forma natural.



Dietmar Denger/Geopark Ries e. V.

Geoparque Mundial de la UNESCO de Ries, Alemania.

Ries (Alemania)

La mayor parte de la zona del geoparque de Ries se encuentra en el estado de Baviera, con una parte más pequeña en el estado de Baden-Württemberg que comprende el Cráter de Ries, situado entre el Alb de Suabia y Franconia, en el sur de Alemania. Su extensión es de 1749 km² y alberga a 162.500 habitantes.

Hace unos 15 millones de años, un meteorito colisionó con la Tierra en este mismo lugar, dejando un cráter de impacto (astroblema) que es el cráter de meteorito mejor conservado de Europa y la estructura de impacto más estudiada entre los casi 200 cráteres conocidos en todo el mundo.

Los visitantes pueden explorar el cráter de impacto de Nördlinger Ries y aprender sobre su geología e historia siguiendo sendas naturales que llevan a los excursionistas a miradores escénicos, por su cuenta o en visitas guiadas. También hay centros de información y programas escolares. El geoparque ofrece una **intrigante visión de la historia de la Tierra a través de su singular paisaje natural, y su historia cultural y culinaria.**



Kefalonia-Ítaca

Geoparque Mundial de la UNESCO de Cefalonia-Ítaca, Grecia.

Cefalonia-Ítaca (Grecia)

En el oeste de Grecia, el geoparque de Cefalonia-Ítaca es un complejo de islas perteneciente al Heptaneso —del griego siete, el número de Islas Jónicas principales—. Cefalonia ocupa una superficie de 773 km² y alberga a 35.801 habitantes, y los 117 km² de Ítaca están habitados por 3084 personas.

El geoparque es rico en geositos de origen kárstico, como cuevas, sumideros y arroyos subterráneos, todos ellos dispersos por las islas, que hablan de una **historia geológica que se remonta a hace más de 250 millones de años**. Ambas islas están situadas muy cerca de una cadena montañosa con forma de arco (el arco helénico) formada por la subducción de la placa africana bajo la placa euroasiática.

Es la **región más tectónicamente activa de Europa**. El geoparque también tiene un significado literario, ya que Kefalos e Ítaca se nombran en la *Odisea* como la patria de Ulises, el héroe del poema épico de Homero. También es la casa de monumentos prehistóricos, helenísticos y romanos, castillos medievales, monasterios bizantinos y postbizantinos, asentamientos tradicionales, molinos de viento, puentes y faros, un rico patrimonio cultural diseminado por las extraordinarias características geológicas de la zona.



NGPM, Uli Fielitz

Geoparque Mundial de la UNESCO de Mëllerdall, Luxemburgo.

Mëllerdall (Luxemburgo)

En el este de Luxemburgo, el geoparque de Mëllerdall tiene una superficie de 256 km² y una población de unos 25.500 habitantes.

El geoparque está situado en el centro de la cuenca de Tréveris-Luxemburgo, que se extiende desde la cuenca de París hasta el macizo renano. Cuenta con la Formación Arenisca de Luxemburgo, que alcanza un grosor de hasta 100 metros y data de la época del Liásico inferior (hace entre 205 y 180 millones de años). Forma uno de los **paisajes de arenisca más espectaculares de Europa Occidental** y ha sido una atracción turística desde finales del siglo XIX.

En la actualidad, la región puede explorarse siguiendo una densa red de rutas de senderismo bien señalizadas, entre ellas la de Mullerthal, de 112 km de longitud, que ha ganado el premio *Leading Quality Trails* a la mejor ruta de senderismo de Europa.



Buzău Land NGO/Răzvan-Gabriel Popa

En el Geoparque de Buzău Land, en Rumanía, se encuentran las cuevas de sal más largas y profundas del mundo.

Buzău Land (Rumanía)

En la zona del Recodo de los Cárpatos, en Rumanía, el territorio montañoso y accidentado del geoparque de Buzău Land abarca 1036 km² y alberga a unos 45.000 habitantes. Varias placas tectónicas colisionaron en la región, creando una cadena montañosa de pliegues y cabalgamientos muy compleja que posteriormente fue erosionada por la acción de los glaciares.

El geoparque, una de las zonas más activas de Europa desde el punto de vista geodinámico, **presenta 40 millones de años de historia geológica**. A lo largo de este periodo, sus movimientos tectónicos empujaron las montañas y transformaron un entorno marino profundo en uno terrestre. En los Cárpatos se han conservado muy bien fósiles de especies marinas, vegetación terrestre, mamíferos y aves que datan de la última glaciación. Muchos fósiles de escarabajos, arañas, crustáceos, reptiles y otras especies se conservan en ámbar, una resina fosilizada.

Asimismo, se encuentran aquí algunas de las **cuevas de sal más largas y profundas del mundo**, restos de grandes depósitos de sal y yeso formados por la evaporación de masas de las aguas encerradas a poca profundidad.

Esta geodiversidad ha influido en un **patrimonio cultural único**, con leyendas locales en las que los volcanes de lodo se convierten en dragones, las calderas de lodo son trampas fabricadas por gigantes para atrapar al ganado y el futuro puede predecirse mirando a través de un lente de ámbar.



Henrik Theodorsson

Geoparque Mundial de la UNESCO de Platåbergens, Suecia.

Platåbergens (Suecia)

En el oeste de Suecia, el geoparque Platåbergens abarca una superficie de 3690 km² y 289.198 habitantes.

Presenta un **paisaje único de 15 montañas de cima plana**, *platåbergens* en sueco, que dan nombre al lugar. Estas montañas se formaron por la erosión durante la última Edad de Hielo, hace 115.000 años. La zona también abarca la llanura de Västgöta, con sus lagos de llanura aluvial poco profundos, crestas onduladas y paisajes culturales bien conservados.

Algunos de los descubrimientos históricos más interesantes de Suecia se han realizado en esta zona, donde los museos conservan numerosos vestigios que atestiguan el uso que los habitantes hicieron de la piedra local a lo largo de los milenios: desde tumbas megalíticas (5300-4700 a.C.) hasta la primera iglesia de piedra conocida en Suecia, construida por vikingos cristianos a principios del siglo XI.

ECOSISTEMAS HEMOS PROTEGIDO MÁS ÁREAS TERRESTRES, PERO SEGUIMOS PERDIENDO BIODIVERSIDAD



Ocean Image Bank/Amanda Cotton

Una barrera de coral en Papua Nueva Guinea.

Cambio climático y medioambiente

Un importante informe revela que se ha logrado la llamada Meta 11 de Aichi, establecida hace 10 años, que preveía proteger más tierras, más aguas continentales y más medio marino. Pero también muestra cómo esas áreas están muchas veces aisladas, y cómo la biodiversidad se está perdiendo incluso dentro de las zonas de protección. América Latina y el Caribe es la región más protegida del mundo.

El mundo ha dado un paso importante al lograr una de las metas que se había propuesto, proteger al menos 17% de la tierra y las aguas continentales y 10% del medio marino, pero se ha quedado corto en sus compromisos sobre la calidad de estas áreas. Por ejemplo, solo el 8% de esas áreas terrestres protegidas están conectadas. Y la pérdida de biodiversidad continúa.

Estas son las principales conclusiones de un nuevo informe publicado por el Centro de Monitoreo de la Conservación del Ambiente y la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza, elaborado con el apoyo de la National Geographic Society.

La última edición del informe Planeta Protegido que se publica cada dos años es la evaluación final de la Meta 11 de Aichi establecida en 2010 sobre áreas protegidas y conservadas que tenía como objetivo brindar importantes beneficios tanto a la biodiversidad como a las personas en un periodo de diez años:

“Para 2020, al menos 17% de las áreas terrestres y las aguas continentales, y 10% de las zonas costeras y marinas, especialmente las zonas de particular importancia para la diversidad biológica y los servicios de los ecosistemas, se conservarán mediante una gestión eficaz, equitativa y ecológicamente representativa y sistemas bien conectados de

áreas protegidas y otras medidas de conservación efectivas basadas en áreas, e integradas en paisajes terrestres y marinos más amplios”, rezaba el compromiso de la Meta.

Según el informe, desde 2010 hasta la fecha, **el progreso ha sido notable**, ya que el 42% de los más de 22 millones de km² de tierra y 28 millones de km² de océano protegidos o conservados se agregaron en la última década, lográndose el objetivo.

De hecho, la cobertura terrestre superará considerablemente el objetivo de 17% cuando los datos de todas las áreas estén disponibles, ya que muchas áreas protegidas y conservadas siguen sin registrarse.



ICRISAT

Una campesina cosecha mijo en la India.

Pérdida de biodiversidad

Sin embargo, el informe Planeta Protegido concluye que el desafío será mejorar la calidad tanto de las áreas nuevas como de las existentes para lograr un cambio positivo para las personas y la naturaleza, ya que la biodiversidad continúa disminuyendo, incluso dentro de muchas áreas protegidas.

Para ser eficaces, las áreas protegidas y conservadas deben incluir lugares importantes para la biodiversidad. Sin embargo, un tercio de las áreas clave en materia de biodiversidad, ya sea en tierra, aguas continentales o el océano, todavía no tienen protección alguna.

Así, por ejemplo, frente al 20,2% de las áreas terrestres clave para la biodiversidad que están totalmente cubiertas por áreas protegidas a finales de 2020, el 33,8% carecían por completo de cobertura, y frente al 24,2% de áreas marinas clave para la biodiversidad totalmente cubiertas por áreas protegidas, el 33,9% carecían por completo de cobertura.

“En los últimos años se han logrado grandes avances en el fortalecimiento de la red global de áreas protegidas y conservadas, las cuales juegan un papel crucial para abordar la pérdida de biodiversidad. Sin embargo, designarlas y contabilizarlas no es suficiente; es necesario que se administren de manera eficaz y que se gestionen de manera equitativa para que sus múltiples beneficios se aprovechen a escala local y global y para asegurar un futuro mejor para las personas y el planeta”, asegura Neville Ash, director de Centro de Monitoreo de la Conservación del Ambiente.

En números

La cobertura de áreas protegidas y conservadas según el documento queda como sigue:

- El 16,64%: superficie de áreas terrestres y aguas continentales del planeta está dentro de áreas protegidas y conservadas documentadas, **22,5 millones de km², en comparación con 20,2 millones de km² en 2010**. La cobertura de las áreas protegidas por sí solas es de 15,66%
- El 17% o más de áreas terrestres y aguas continentales está dentro de áreas protegidas y conservadas en todo el mundo si todos los datos estuviesen disponibles, **incluidos los lugares administrados por pueblos indígenas, comunidades locales y entidades privadas**
- El 7,74% total de la cobertura marina notificada en todo el mundo, 28,1 millones de km², en comparación con solo nueve millones de km² en 2010. **Esta cifra está por debajo de la meta de cobertura de 10% establecida en 2010 para 2020**, aunque no hay datos disponibles de todas las áreas protegidas y conservadas, y el informe no contempla aún un área de 8,8 millones de km² para la cual existen planes o compromisos de protección durante la primera parte de 2021
- El 18,01% de áreas marinas dentro de las fronteras nacionales está protegida, **lo que supone un importantísimo aumento en los últimos años**
- **Solo el 1,18%** de áreas marinas fuera de las fronteras nacionales está protegida



Enigma Cesare Iacovone
Geoparque de Majella en Italia.

Áreas aisladas

Las áreas protegidas y conservadas también deben estar mejor conectadas entre sí, para permitir que las especies se muevan y los procesos ecológicos funcionen. Si bien ha habido una mejora en tiempos recientes, **menos de 8% de la tierra está protegida y conectada a la vez**, una cifra muy por debajo de la proporción de 17% de la superficie terrestre que ahora está bajo protección. Asimismo, hace falta garantizar que las áreas circundantes se gestionen adecuadamente para mantener los valores de la biodiversidad.

“La Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza reconoce el enorme progreso logrado, en particular en la última década, con una proporción cada vez mayor del globo cubierta por áreas protegidas. Dado que la biodiversidad continúa disminuyendo, ahora pedimos a las Partes en la próxima Conferencia de las Naciones Unidas sobre Diversidad Biológica de Kunming que establezcan un objetivo ambicioso, de **proteger 30% de la tierra, el agua dulce y los océanos para 2030**. Estas áreas deberán ubicarse de manera óptima para proteger la diversidad de la vida en la Tierra, administrarse de manera efectiva y gobernarse equitativamente”, afirma Bruno Oberle, director general de esa organización.

Acabar con la injusticia de quienes pagan y reconocer el trabajo de los pueblos indígenas

El informe también encuentra que es necesario hacer más para administrar las áreas protegidas y conservadas de manera equitativa, de modo que **los costos de conservación no sean asumidos por la población local mientras que otros disfrutan de sus**

beneficios. Esto es clave para construir redes de conservación que cuenten con el apoyo y la participación de todas las personas en todas partes.

El informe hace un llamado a que, además de designar nuevas áreas, se identifiquen y reconozcan las áreas protegidas y conservadas que ya existen, mediante **la contabilización de los esfuerzos de los pueblos indígenas, las comunidades locales y las entidades privadas** y el reconocimiento de sus derechos y responsabilidades.

Los esfuerzos de conservación de estos custodios siguen siendo infravalorados y subestimados, no obstante, la importancia de sus contribuciones para asegurar un futuro para la biodiversidad.

Latinoamérica, la región más protegida del mundo

Según el informe Planeta Protegido 2020: Latinoamérica y el Caribe, publicado con anterioridad al documento de hoy, Latinoamérica y el Caribe es la región más protegida del mundo (sin considerar la región polar) **con más de 8,8 millones de km² en áreas protegidas terrestres y marinas.**

Esta cifra equivale a un 21,4% del área total protegida por América Latina (el 24% de las zonas terrestres y el 19% de las zonas marinas y costeras), una cobertura mayor que la superficie total de Brasil o **a la suma de los territorios continentales de Argentina, México, Perú, Colombia, Bolivia y Paraguay.**

Sin embargo, la región de Latinoamérica sigue el patrón del resto del mundo en cuanto a la biodiversidad. Se han identificado un total de 2300 Áreas Clave para la Biodiversidad que cubren más de 3,2 millones de km². El 21,2% de estas Áreas Clave se encuentran cubiertas por áreas protegidas, que representan el 56,2% de la superficie total en la región, pero **el 43,8% de las Áreas Clave no tiene ningún grado de protección bajo la figura de áreas protegidas.**

A pesar del gran esfuerzo por cumplir el componente de cobertura de la Meta 11 de Aichi, la protección en América Latina no es representativa, en términos de biodiversidad ecológica, a distintas escalas de análisis.

Sólo la mitad de los biomas (conjunto de ecosistemas característicos de una zona biogeográfica que está definido a partir de su vegetación y de las especies animales que predominan) presentes en América Latina y el Caribe alcanzan o superan el 17% de protección.

Algunos biomas, tales como el bosque y el matorral mediterráneo o las praderas y sabanas templadas, **están particularmente subrepresentados en la región.**

Además, el 24% de las ecorregiones terrestres y el 19% de las ecorregiones marinas del mundo están en América Latina, por lo que se sugiere evaluar la representatividad de su región protegida, en cuanto al estado de protección de las especies y endemismos regionales.

En cuanto a conexión entre las áreas protegidas en América Latina y el Caribe, la gran mayoría de los países aún están en proceso hacia el cumplimiento del criterio de la Meta 11 de Aichi. De los 51 países y territorios en la región, solo nueve presentan más del 17% de su superficie terrestre protegida y conectada. En promedio, 33% de la extensión de esos sistemas nacionales de áreas protegidas no están bien conectados, es

decir, **aproximadamente una tercera parte de la superficie protegida corresponde a islas de conservación.**

El informe también presenta la diversidad de modelos funcionales de gobernanza en áreas protegidas y conservadas existentes en la región y expone la necesidad de generar mecanismos institucionales y legales para reconocerlos y darles operatividad.

Finalmente, hace un llamado a unir esfuerzos para lograr una conservación más efectiva e inclusiva. Invita a **incrementar significativamente los recursos financieros para los sistemas de áreas protegidas**, mejorar las evaluaciones de la efectividad del manejo de manera sistemática, así como mejorar las condiciones laborales de los guardaparques.



SGP-GEF-UNDP Peru/Enrique Castro-Mendivil
Celebración en honor de la Tierra en los Andes peruanos.

Protegernos de pandemias y del cambio climático

En un futuro marcado por la incertidumbre, las áreas protegidas y conservadas deben ser reconocidas como **el principal mecanismo de conservación de la naturaleza** y de los servicios ecosistémicos, elementos básicos para el bienestar humano.

En estos tiempos críticos, las áreas protegidas y conservadas deben contar con las condiciones propicias para cumplir plenamente sus objetivos de conservación y ser reconocidas como motores de desarrollo local, con responsabilidad compartida, **que proveen servicios fundamentales para la salud y supervivencia humana.**

Al proteger áreas intactas y restaurar ecosistemas degradados, los países pueden crear una red que ayude a detener y revertir la pérdida de biodiversidad, mantenga los servicios ecosistémicos esenciales, apoye a la sociedad para **enfrentar y adaptarse al cambio climático y reduzca el riesgo de futuras pandemias.**

Si se gestionan de manera eficaz, las áreas protegidas y conservadas pueden ayudar a prevenir una mayor degradación de los ecosistemas y consolidar el progreso a lo largo del Decenio de las Naciones Unidas sobre la Restauración de los Ecosistemas, que se lanzará oficialmente el 5 de junio, Día Mundial del Medio Ambiente.

En muchos casos, las áreas en proceso de restauración se agregarán a la red de áreas protegidas y conservadas, para garantizar que los beneficios de la restauración se mantengan a largo plazo.

//Fuente: Noticias ONU//



DERECHO Y SENTENCIAS

(En este apartado, podrán encontrar: Sentencias, artículos doctrinales y, comentarios sobre diversas leyes que más puedan afectar a las personas que hagan servir los servicios de la Sanidad y, el disfrute del Medio Ambiente).

/Transcrito por: Fco. O. Martínez/

AUNQUE NO HUBIESE PODIDO CURARSE, SAMBA MERECÍA TRATAMIENTO”



El juicio por la muerte el 19 de diciembre 2011 de Samba Martine, la congoleña que pasó 38 días en el Centro de Internamiento para Extranjeros de Aluche (Madrid) sin que el servicio médico del centro indagase sobre la gravedad de su estado de salud, ha quedado este viernes visto para sentencia. El único acusado que se ha presentado en los tribunales, el médico Fernando Hernández, que vio a Martine el 15 y el 30 de noviembre, se enfrenta a hasta dos años de cárcel por un supuesto delito de homicidio imprudente y tres años y seis meses de inhabilitación.

Martine había acudido más de 10 veces a la enfermería con síntomas que revelaban una afección respiratoria, cefalea, dolor de oído y un picor en la zona perianal compatible con una candidiasis. Acabó muriendo por la infección de un hongo que se ceba con pacientes inmunodepresivos. Martine era portadora del VIH, pero en el CIE nadie lo sabía. En origen, porque su expediente clínico abierto en el Centro de Estancia Temporal para Inmigrantes (CETI) de Melilla nunca se compartió con el servicio médico del CIE. En las sucesivas consultas, sin embargo, ninguno de los tres doctores que la atendieron de síntomas que persistían le prescribieron pruebas o la derivaron a un hospital para descartar una dolencia más grave que una gripe mal curada. Martine solo fue enviada al hospital en un coche patrulla seis horas antes de morir. “Cuando atendí a la paciente no tuve conocimiento de que era portadora del VIH. No encontré signos de alarma y no encontré pertinente derivarla al hospital”, ha manifestado el acusado antes de concluir la vista.

Las acusaciones particular y popular, que representan a la familia de la víctima y a la plataforma Ferrocarril Clandestino, han resistido durante siete años y medio en solitario. Defienden que hubo una “equivocación inexcusable” del doctor y que su forma de proceder sí es constitutiva de delito porque existe un nexo causal entre la actitud del acusado y el resultado. “Todos somos conscientes de que no podemos exigirle a este médico que salvase a Samba, pero sí que ponga los medios suficientes para que ella o cualquier otro paciente se pudiera haber salvado”, ha defendido la acusación particular. El letrado resaltó que el médico incumplió no solo los protocolos de actuación sanitaria generales sino los de su propia empresa, Sermedes, contratada para prestar servicio en el centro.

Al médico no se le imputa el no diagnóstico de la infección, ha defendido la letrada de la acusación popular. “La conducta que se le imputa es no haber hecho diagnóstico alguno”, ha afirmado para sostener la comisión de un homicidio imprudente por omisión. La letrada ha insistido en la relevancia que tiene para el caso que el doctor no prescribiese una prueba de VIH que podría haber orientado su diagnóstico hacia la infección que la mató. Había elementos de sobra para hacerlo, defendió. Desde el origen de la paciente, República Democrática del Congo, un país con alta incidencia del virus, a la propia candidiasis. “Aunque no

hubiese podido curarse, merecía haber sido tratada y no hacerlo supone una conducta punible”, concluyó.

La interpretación de la acusación de lo que ocurrió aquellos días en el CIE de Aluche, dista de la lectura que han hecho el resto de letrados involucrados en este proceso. La Fiscalía y la defensa, que piden la absolución, no ven un comportamiento negligente del doctor. “Estamos juzgando a un acusado que apenas intervino dos días y que apreció síntomas que indudablemente apuntaban a una gripe”, ha sostenido el fiscal que ha minimizado el único síntoma que no podía asociarse a la gripe y sí a una inmunodeficiencia, la candidiasis en la zona perianal. “Es común en las mujeres. ¿No podría el acusado atribuirla a una consecuencia de su debilidad tras un periplo migratorio acompañado de todo tipo de padecimientos?”, ha cuestionado. Según la forense de parte que declaró en la segunda jornada del juicio, la doctora Concepción Colomo, aunque la candidiasis es relativamente frecuente, no lo es en la zona perineal y este es un indicativo para descartar una enfermedad de transmisión sexual como el VIH.

La defensa ha asegurado que la acción de su defendido no provocó la muerte de Martine, “criterio fundamental”, ha dicho, para considerar que es autor del homicidio imprudente del que se le acusa. “No debemos olvidar que mi cliente no es un especialista. Es un médico de medicina general. No podemos exigirle conocimientos expresos y profundos sobre el VIH. No le es exigible una pericia que no le corresponde”, ha argumentado la defensa.

La abogada del Estado y el letrado que representa a la agencia aseguradora de la empresa que prestaba servicio médico en el CIE también han defendido que no ven delito. Ambos responden por la posible responsabilidad civil subsidiaria de sus representados.

Se adhiere a los criterios de

//Fuente: https://elpais.com/politica/2019/06/07/actualidad/1559894334_582328.html//

13000 EUROS POR EQUIVOCARSE DE PIE EN UNA OPERACIÓN QUIRÚRGICA

Un juez de Madrid condena al cirujano por la negligencia médica y le obliga a reparar el daño moral causado



El Juzgado de Primera Instancia número 42 de Madrid ha condenado a un cirujano a pagar 13.295 euros de indemnización a los padres de un niño de 12 años por haberse confundido de pie en una intervención quirúrgica. En lugar de haber operado el derecho, en el que sufría un quiste óseo, lo hizo en el izquierdo. El magistrado entiende que se ha causado un daño material, un perjuicio estético y otro moral, al verse impedido durante más de dos meses de poder desarrollar sus actividades escolares y deportivas.

La demanda de los padres, interpuesta por el abogado Carlos Sardinero, solicitaba una indemnización de 19.811 euros, mientras que el cirujano aceptó el pago inicial de 10.411. Luego lo rebajó a 4.049, tras presentar un informe pericial. Al no llegar a un acuerdo previo, se celebró un juicio.

El magistrado recoge en su fallo una posición intermedia en las peticiones de ambas partes, tras dejar claro que el cirujano asumió desde el primer momento “su responsabilidad en los daños causados al menor”. La sentencia recoge que el menor fue intervenido el 17 de julio de 2014 de un quiste óseo en el pie derecho, pero realmente el especialista la practicó en el izquierdo. Esto le produjo al menor “una pérdida de tejido óseo en el pie izquierdo, en el que no había ninguna patología, además de permanecer con escayola hasta el 18 de agosto de 2014”.

El juez mantiene que la operación errónea supuso que el menor estuviera un día hospitalizado, 32 días de baja sin poder desarrollar su actividad normal y otros 14 no impeditivos. Por ello, le otorga 2.381 euros. Los daños funcionales y los posibles dolores suponen otros 4.460 euros. El magistrado valora que “la zona se encuentra debilitada y traumáticamente afectada por la pérdida del hueso”. “No es descartable desde el punto de

vista médico que pueda existir dolor, siquiera ocasional, en el talón y que este miembro quede afectado de forma permanente por la secuela”.

El ponente dedica parte de la sentencia a analizar el daño moral derivado de la fallida intervención. Recuerda que este tipo de operaciones suponen un incumplimiento contractual derivado de una negligencia médica. Se deriva por tanto en una “obligación de resarcimiento o indemnización”. “Considero que es perfectamente admisible la existencia de un daño moral indemnizable de forma separada y con carácter propio”, añade el magistrado en su fallo. “Esta indemnización palía el padecimiento en cuanto contribuye a equilibrar el patrimonio, permitiendo algunas satisfacciones para neutralizar los padecimientos sufridos y la afección y ofensa que se implantó”, concluye el juez.

El magistrado mantiene que el daño moral ha resultado “más que evidente” en este caso, ya que el menor ha sufrido una intervención quirúrgica “absolutamente innecesaria”, además de soportar un periodo de curación posterior “en el que se le privó de poder desarrollar sus actividades habituales durante más de un mes”. A todo ello se unió que ya pasados unos meses, en diciembre de 2014, tuviera que entrar de nuevo en quirófano para ser operado del pie en el que realmente presentaba la lesión. Esto coincidió con un periodo escolar, con la consiguiente pérdida de clases y de actividades deportivas, junto con “otro periodo incapacitante de curación”. “El perjudicado debió sufrir rabia, impotencia, y ansiedad ante la situación provocada, máxime cuando se trata de un niño de 12 años al que probablemente le resultaría más dificultoso comprender lo que había ocurrido”, concluye el juez, que le otorga 3.500 euros por estos daños morales.

//Fuente: https://elpais.com/ccaa/2018/05/01/madrid/1525193298_912657.html//

DOS MÉDICOS DE BURELA DEBERÁN DE INDEMNIZAR CON 50 MIL EUROS A UNA PACIENTE A LA QUE, TRAS UNA OPERACIÓN, DEJARON UNA GASA EN EL ABDÓMEN

La fiscalía pedía seis meses de prisión



Dos médicos del Hospital da Mariña (Burela) deberán de indemnizar con 50 mil euros a una mujer a la que dejaron una gasa en la cavidad abdominal durante una intervención quirúrgica en febrero de 2014.

Al final todas las partes llegaron a un acuerdo, en el juicio que se iba a celebrar en el juzgado de lo Penal número uno de Lugo, retirando la petición de prisión de seis meses y 18 de inhabilitación que pretendía la fiscalía en sus conclusiones provisionales, además de que se la reparase con 36.303 euros, cantidad que tras la negociación entre las partes sube hasta los 50 mil.

Según el escrito del fiscal, la operación fue llevada a cabo por una médico como cirujana titular y el otro acusado como cirujano ayudante, desarrollándose con “aparente normalidad”, sin embargo se habían dejado una gasa quirúrgica. “Este abandono (de la gasa), que ocasionó a la paciente notables padecimientos durante los meses siguientes, se debió a la omisión por los acusados, cirujanos al frente de la operación quirúrgica y respecto de los cuales el resto del personal sanitario ostentaría una posición subordinada, de las más elementales normas de *lex artis*”, reflejaba el escrito de la acusación pública que calificaba como delito de lesiones por imprudencia grave.

El abogado de la “lesionada”, Alberto Fernández, precisaba que en el acuerdo se retiró la petición de prisión, seis meses, y que la fiscalía “aceptó el acuerdo”.

“Estuvimos hablando con la fiscalía, con el juez, explicando todos los pormenores y el acuerdo al que habíamos llegado entre los abogados (él mismo y los dos de los procesados) y hay acuerdo”, ha subrayado.

A renglón seguido puntualizó que se harán cargo de la indemnización, 50 mil euros, “directamente las compañías de seguro, subsidiariamente el SERGAS y sí ninguno de ellos pagase serían los médicos”.

Ante una mala praxis médica, Alberto Fernández dijo que no quería “entrar en los hechos, pero sí hay una intervención quirúrgica y se te olvida una gasa quirúrgica dentro, evidentemente la señora no se la puso”.

Como consecuencia de estos hechos, la afectada sufrió varias lesiones cuya curación necesitó, además de tratamiento médico, otra intervención a la que se sometió en noviembre de 2015 y por la que estuvo hospitalizada once día y otros 310 impedida para realizar sus ocupaciones habituales.

/Fuente:https://cadenaser.com/emisora/2019/06/06/radio_lugo/1559821532_274198.html//

LA DENUNCIA



(Este apartado, lo dedicaremos a denunciar todas las irregularidades que puedan afectar a la su salud y seguridad de las personas que usan la sanidad y el medio ambiente).

/Transcrito por: Fco. O. Martínez/

NUEVE DETENIDOS EN CAMPO CLARO “BARRIO SIN LEY” EN UNA OPERACIÓN POLICIAL CONTRA EL TRÁFICO DE DROGAS



El operativo policial conjunto entre los Mossos d'Esquadra y la Guardia Urbana de Tarragona en el barrio de Campclar ha terminado con nueve detenciones después de ocho entradas en pisos y un bar. El macrodispositivo, con unos 250 agentes, ha desarticulado a dos de los grupos criminales más activos de la zona que vendían al por menor cocaína, heroína y marihuana y que funcionaban a través de un matriarcado. Según el jefe del Área Básica Policial del Tarragonés de los Mossos d'Esquadra, Ramon Franquès, el operativo rebajará la estigmatización del barrio y mejorar su calidad de vida.

Por lo que respecta a las drogas, se ha encontrado heroína y cocaína, pero también marihuana. Así, los agentes desmantelaron un total de cuatro plantaciones.

Los representantes de ambos cuerpos subrayaron que el resultado del operativo permitirá a los vecinos del barrio «vivir con tranquilidad».

https://www.diarimes.com/noticies/tarragona/2022/06/11/nou_detinguts_campclar_una_operacio_policial_contra_trafic_drogues_123623_1091.html

LOS PRECIOS DE LOS ALIMENTOS SE ENCARECEN HASTA CASI UN 800% DEL CAMPO A LA MESA

El IPC de la alimentación se dispara casi un 7% en marzo por impacto de la leche (5,5%) y el aceite (8,5%)

Las organizaciones agrarias denuncian que los productores no pueden trasladar el alza de las materias primas a lo que cobran por sus productos

//Fuente: https://www.abc.es/economia/abci-precios-alimentos-encarecen-hasta-casi-800-por-ciento-campo-mesa-202204170024_noticia.html//

LLENAR LA NEVERA IGUAL QUE EN 2021 COSTARÁ ESTE AÑO 200 EUROS MÁS POR PERSONA EN ESPAÑA

El precio de los alimentos ha subido 23% interanual en mayo, pero los expertos avisan de que "lo peor está por llegar" en los precios del supermercado



La **subida de precios** en el **supermercado** condena a las familias españolas a tener que gastar mucho más por lo mismo. Sólo en **alimentación** -comidas y bebidas adquiridas en la compra-, cada persona gastará este año **200 euros más de media** si compra los mismos productos que el año pasado. Para hogares de dos personas, el gasto sube en 400 euros, y para familias numerosas de cinco, por ejemplo, harán falta 1.000 euros más.

//Fuente:

<https://www.elmundo.es/economia/macroeconomia/2022/06/04/6298d31621efa0c80c8b4595.html//>

BALEARES TIRA DIRECTAMENTE AL MAR EL 70% DEL AGUA RESIDUAL QUE LLEGA A LAS DEPURADORAS

La vierte a los torrentes o a los emisarios submarinos provocando la contaminación del litoral y de los acuíferos

Sólo reutiliza para la agricultura y el riego de campos de golf, parques y jardines el 30% del agua depurada

La inexistencia de balsas y de una red de distribución de agua depurada dificulta su reutilización

El juez ve un posible delito en el vertido de fecales al mar en Palma y señala a la edil independentista

Otra emblemática zona turística de Mallorca está contaminada por aguas fecales: la Bahía de Pollença



Baleares sólo reutiliza el 30% de las aguas residuales. **El 70% del agua que llega a la depuradora se vierte al mar, o bien por medio de torrentes o por emisarios en las zonas costeras.** Es un agua generalmente mal depurada debido al estado obsoleto de la mayoría de estaciones purificadoras, incluidas las que gestiona el Govern de **Francina Armengol** que tiene al nacionalista **Miquel Mir** como conseller de Medio Ambiente. Estos vertidos provocan un aumento constantes de la contaminación marina como ya se ha detectado en muchas zonas del archipiélago.

//Fuente: <https://okdiario.com/baleares/baleares-tira-directamente-mar-70-del-agua-residual-que-llega-depuradoras-8919502//>

EL LADRILLO PONE EN PELIGRO EL CABEZO DE LA JOYA, PATRIMONIO CULTURAL Y NATURAL DE ANDALUCÍA



El ladrillo pone en peligro El Cabezo de la Joya, patrimonio cultural y natural de Andalucía

La necrópolis tartésica de la Joya se localiza en el Cabezo de La Joya, un pequeño promontorio de terreno en pleno centro de la ciudad de Huelva.

Su descubrimiento en los años 60 supuso un avance muy significativo para el conocimiento sobre la cultura tartésica y para la arqueología onubense en particular. La ciudad de Huelva se convirtió en referente para la protohistoria internacional.



Tumba en proceso de excavación. Museo de Huelva

Las tumbas localizadas, de tipo aristocrático, contenían ajuares funerarios sin parangón en otras necrópolis tartésicas. Junto a los cadáveres se depositaron objetos muy ricos y diversos, como jarros de bronce, objetos de plata, oro, vasos de alabastro, o marfiles e incluso los restos de un carro decorado con ricos elementos de bronce.

Su excepcionalidad fue tal que favoreció la creación del Museo de Huelva en 1973, donde actualmente se localizan las ricas y singulares piezas exhumadas durante las excavaciones, piezas que incluso han sido solicitadas por algunos de los museos más importantes del mundo, como el Metropolitan Museum.

Geografía idónea

Dada su situación geográfica, los cabezos de Huelva proporcionaron un excelente lugar de habitación y enterramiento para las comunidades que los ocuparon desde la Prehistoria reciente. Desde sus alturas se obtenía una extensa visión de gran parte del espacio marítimo del Golfo de Cádiz y del continental más inmediato.

Además de la riqueza arqueológica que alberga, el cabezo de La Joya contiene un número importante de valores geológicos y naturales que conforman un paisaje único. Existe una variedad de rocas sedimentarias; y un registro paleontológico diverso y accesible, dentro

del que destaca el hallazgo de varios ejemplares de ballena, muestra de la parte final de un depósito que tiene lugar entre los 7,5 y 2,6 millones de años.

Este paisaje excepcional se ha ido transformando considerablemente a lo largo del tiempo, sobre todo por la acción del hombre. Como principal consecuencia de esta, se ha producido la práctica desaparición de los cabezos y con ellos la de muchos restos arqueológicos de los asentamientos que se situaban en altura.

Desaparición de los cabezos

La documentación archivística ha permitido conocer el proceso de destrucción de los cabezos de Huelva ocupados desde la Antigüedad, comenzando por el desmonte de los del Molino de Viento y del Cementerio Viejo, desaparecidos completamente, así como los rebajes realizados en el de San Pedro y los de La Esperanza, de los que sólo ha quedado una parte.

Este proceso continúa en la actualidad con la reciente desaparición de otros cabezos como el del Pino. Se está generando una nueva topografía de la ciudad que poco tiene que ver con la que nuestros antepasados vivieron.

La destrucción o alteración de los cabezos ha llegado a su máximo exponente con el proyecto urbanístico aprobado por el Ayuntamiento de Huelva que pondrá en peligro la integridad del cabezo de la Joya. Operación autorizada pese a que se localiza dentro de la zona A1 de la Zona Arqueológica de Huelva, inscrita en el Catálogo General del Patrimonio Histórico Andaluz con la categoría de Bien de Interés Cultural.

Desaparición de un paisaje cultural

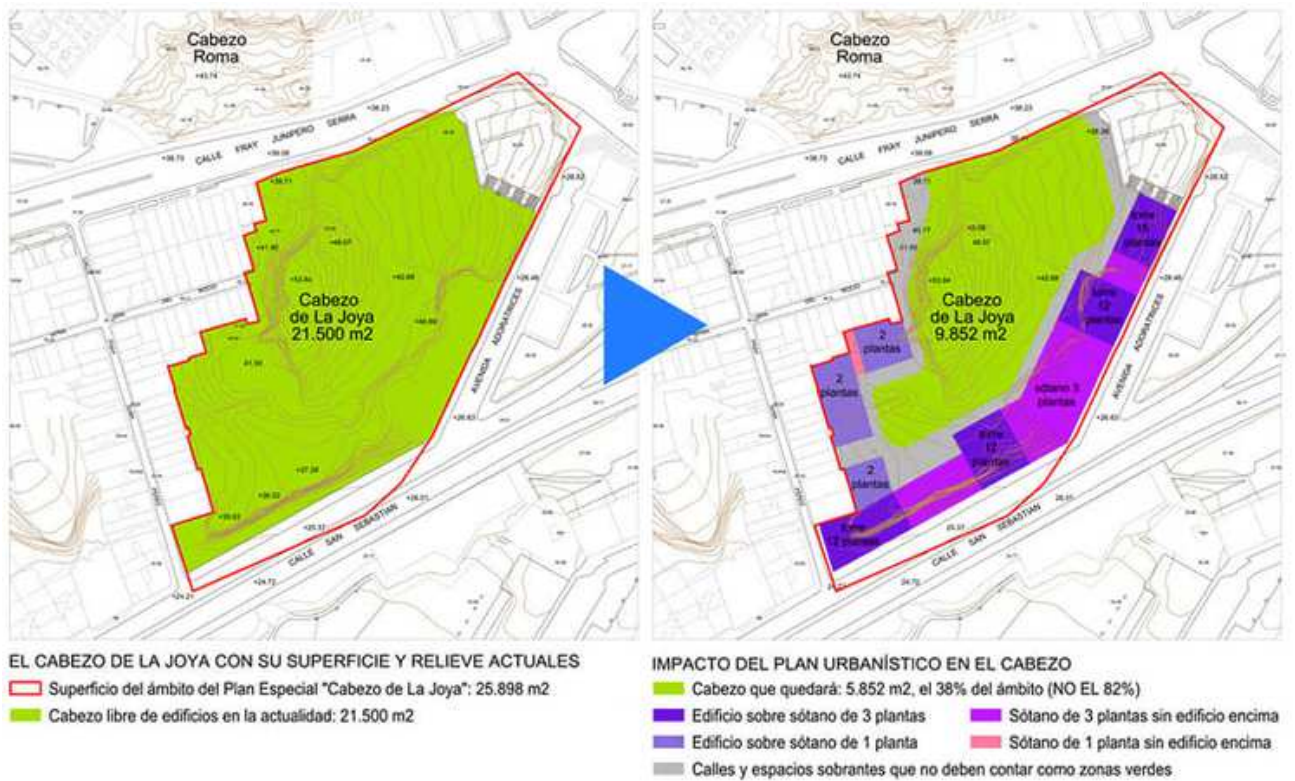
Tanto el Plan Especial de Reforma Interior de 2004 como la Modificación Puntual aprobada por el Ayuntamiento en 2018 únicamente consideran la presencia de evidencias arqueológicas en la parte alta del cabezo, sin tener en cuenta ni la posibilidad de localizarlos en la superficie donde se proyecta construir, ni el paisaje cultural asociado al yacimiento.

En este último caso, el hecho de que los bloques previstos superen entre 5 y 15 metros la altura máxima del cabezo hace que este quede escondido tras los bloques. Se pierde así la comprensión histórica del enclave, y sus relaciones visuales, y se incumplen los artículos 19 y 28 de la Ley de Patrimonio Histórico de Andalucía, en cuanto a contaminación visual o perceptiva y en lo que concierne al entorno de los Bienes de Interés Cultural respectivamente.

El PGOU de Huelva, vigente desde 1999, consideró los Cabezos como meros vacíos urbanos, de cara a aprovechar estos espacios ante el creciente *boom* de la construcción. Confió unos coeficientes de aprovechamiento y edificabilidad muy elevados, despreciando sus condiciones orográficas y sus valores naturales, culturales, ambientales y paisajísticos. Coeficientes que, además, no cumplen con lo establecido en el reglamento de protección y fomento del patrimonio histórico español, ni con las leyes de Patrimonio Histórico de Andalucía y de Ordenación Urbanística, que exigen la adaptación del PGOU a los Bienes de Interés Cultural, caso de la Zona Arqueológica de Huelva.

Por ello, si la modificación puntual no los recoge, sería conveniente cambiar el planeamiento urbanístico actual en aras de la protección patrimonial.

Proponemos, por tanto, que esta zona quede totalmente liberada de cargas urbanísticas y que por el contrario sea el lugar elegido como área de interpretación patrimonial de la ciudad de Huelva.



Monumento natural

El establecimiento de un Proyecto General de Investigación garantizaría que los intereses urbanísticos privados no prevalezcan sobre los intereses de la sociedad. La investigación no debe estar sujeta al desarrollo de un planeamiento urbanístico, sino a esta figura reglamentaria que garantice la correcta investigación de este hito arqueológico. Sobre todo porque, tras la prospección geofísica y la intervención arqueológica efectuadas en 2019, tenemos constancia de lo que toda la comunidad científica sospechaba: la continuidad de la necrópolis en las laderas medias del Cabezo, no solo en su cima.

El Cabezo de La Joya debería incluirse dentro de los Monumentos Naturales de Andalucía, junto al resto de cabezos de la ciudad, pues tampoco están incluidos. De esta manera, quedaría protegido, y la administración ambiental podría mejorar la gestión y garantizar la conservación de los excepcionales valores que alberga.

PUEBLOS DE ESPAÑA



(Siempre buscaremos Pueblos y Ciudades, que no superen los CINCO MIL habitantes).

/Transcrito por: Fco. O. Martínez/

COVARRUBIAS

Este artículo estará dedicado al Pueblo de COVARRUBIAS, será muy breve, pero espero que sea del agrado de todos los lectores.

Covarrubias de 578 habitantes, es una villa y municipio español, situado en la Comarca del Arlanza, provincia de **Burgos**, en la comunidad de **Castilla y León**.

Iniciaremos el recorrido, con un brevísimo resumen de su gran historia:

Estas tierras fueron habitadas por el hombre desde tiempos del paleolítico.

De la Edad del Bronce quedan restos de un hacha plana, así como restos de tribus de filiación celtibérica, los Turmódigos, podemos ver los restos de un poblado protegido por una incipiente muralla de piedras apiladas.

Una vez romanizada, se estableció un castro defensivo y en el llano una pequeña población de la que se han encontrado restos de cerámica, monedas, una ara votiva dedicada al dios Júpiter de Redonda y en torno a la iglesia de Santo Tomás.

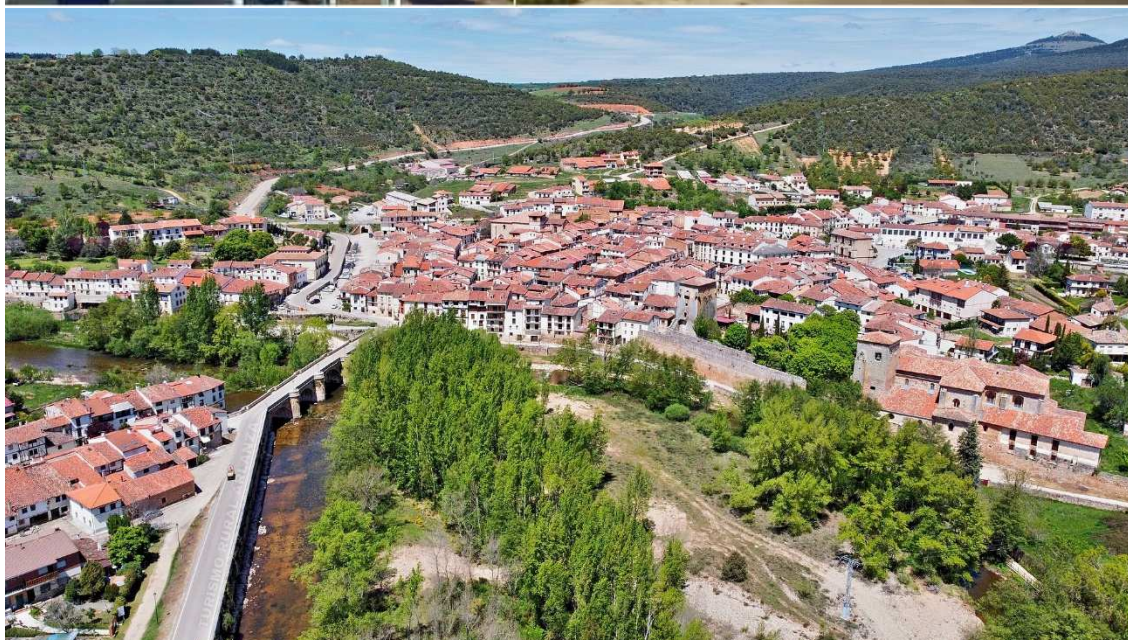
Se mantiene la creencia de que durante la época visigoda es la primitiva iglesia de San Cosme y san Damián. Mandada levantar por Chindasvinto en el siglo VII. Así como el levantamiento de la muralla que rodeaba a la población que quedó arrasada unos años más tarde, hacia el año 737.

Fue en el siglo X, cuando Covarrubias rehace su vida, y se afincan en este término los sucesores del conde de Lara. Aquí poseían una casa-palacio, legada años más tarde al monasterio de San Pedro de Arlanza por Fernán González. Una hermana del conde llamada Urraca ingresa en el monasterio de San Cosme y San Damián restaurado ya por esas fechas, momento en el que se levanta el torreón sobre el antiguo.

En el año 972 los abades Velasco y Martín con los demás monjes de Valeránica ceden la iglesia y la villa de Covarrubias al conde Garcia Fernández a cambio de las aldeas cercanas de San Román, Licinio y Cornelianos. Las pretensiones del conde Garcia Fernández al fundar el Infantado de Covarrubias van más allá de una simple donación (año 978). El monasterio de San Cosme y San Damián será en adelante uno de los centro más importantes en el orden religioso, cultural y económico del condado. Por lo que la

infanta Urraca recibe un señorío extenso y bien dotado sobre el que ejercerá el dominio directo con plena autoridad jurisdiccional, civil y eclesiástica, ejerciendo justicia por medio de jueces y administrando las cuantiosas rentas y beneficios sayones y merinos por ella nombrados.

Pasamos a publicar una serie de imágenes que demuestran la belleza de este Pueblo:







(Imágenes de Redacción)

EUROPA INFORMA



Los artículos que publique en este apartado, proceden de EDJNet - The European Data Journalism Network, de la cual somos miembros.

Y de la organización de los derechos humanos

// The articles you publish in this section come from EDJNet - The European Data Journalism Network, of which we are members. And of the human rights organization//

/Transcrito por: Fco. O. Martínez/

CHILE Y SUECIA DEBEN PONER FIN AL DAÑO CON RESIDUOS TÓXICOS A LA POBLACIÓN DE ARICA, DICEN EXPERTOS DE DERECHOS HUMANOS



La exposición a desperdicios tóxicos causa graves problemas de salud. Foto: Banco Mundial/Masaru Goto

Derechos humanos

En 1984, una empresa sueca vertió en Arica cerca de 20.000 toneladas de residuos tóxicos que contenían altas concentraciones de arsénico, mercurio, cadmio y plomo. Casi 40 años después, los residentes de esa ciudad del norte de Chile siguen sufriendo daños de salud. Un grupo de relatores de la ONU llama a remediar esta situación con urgencia.

Las casi 20.000 toneladas de residuos tóxicos vertidas entre 1984 y 1985 por la empresa sueca Boiden Mineal AB en Arica permanecen a la intemperie y expuestas a los elementos de la naturaleza, poniendo en riesgo la salud y la seguridad de la población dado su **alto contenido en arsénico**, explicó este lunes un grupo de ocho expertos de la ONU en derechos humanos.

Los expertos advirtieron que, entre otras cosas, estos residuos podrían **contaminar los sistemas de agua potable** y deploraron que no se hay puesto remedio a esta situación pese al paso de las décadas.

Se calcula que **hasta ahora 12.000 personas se han visto afectadas** por los residuos, y muchas han perdido la vida, recalcaron.

Detallaron que se han denunciado **casos de cáncer, dolores articulares, dificultades respiratorias**, alergias, anemia, abortos y defectos de nacimiento relacionados con la exposición a esta basura. “Algunas mujeres en edad reproductiva que jugaron en la pila de residuos cuando eran niñas no han podido concebir”, añadieron.

Sin justicia

“Los residentes de Arica siguen sufriendo graves problemas de salud causados por el vertedero. A la comunidad **se le ha negado el acceso a la justicia** durante años, ha recibido escasa o nula remediación, y aún hoy se ignora a quienes necesitan atención médica”, apuntaron.

Los relatores recordaron que la empresa sueca le pagó a la compañía local Promel Ltda para que recibiera los residuos y afirmaron que **tanto Suecia como Chile son responsables**, por lo que ambos países deben cooperar para solucionar el problema.

Según los expertos, **Suecia tenía conocimiento** de que la basura tóxica se está vertiendo en el norte de Chile, pero no se ajustó a sus obligaciones internacionales, además de que cuando solicitaron a Chile el permiso para el vertido se aseguraba que los residuos no eran tóxicos.

En 2013, 796 residentes de Arica, entre ellos defensores de los derechos humanos, iniciaron acciones legales en Suecia contra Boliden. El Tribunal de Apelación del Norte de Norrland sostuvo que las reclamaciones de las víctimas estaban limitadas en el tiempo, y el **Tribunal Supremo sueco se negó a conocer el caso**.

Pero las legislaciones medioambientales modernas **tienen en cuenta los periodos de latencia de la exposición** a los tóxicos y establecen que cualquier barrera temporal debe contarse desde el momento de la manifestación evidente del daño.

Por este motivo, la negativa del Tribunal Supremo equivale a una **denegación de justicia ambiental**, en violación del derecho a un juicio justo reconocido en el Convenio Europeo de Derechos Humanos.

Los expertos criticaron asimismo a las autoridades sanitarias de Arica por **permitir la importación de residuos tóxicos** sin realizar análisis químicos. Además, permitieron la construcción de viviendas en la zona contaminada y esas casas todavía son ocupadas por ciudadanos chilenos, migrantes y solicitantes de asilo en condiciones de pobreza o extrema pobreza.

Medidas urgentes

"Las autoridades de Suecia y Chile deben cooperar y **poner fin a las violaciones de los derechos humanos** que se producen desde hace mucho tiempo", enfatizaron los expertos.

Subrayaron que se deben tomar medidas urgentes para **devolver los residuos peligrosos a Suecia de forma segura** con el fin de que se les elimine adecuadamente.

Los relatores pugnaron por **remedios efectivos** a los actuales y antiguos residentes de Arica, "incluyendo una atención sanitaria adecuada, reubicación y acceso a una vivienda que garantice una vida digna".

Concluyeron que, de lo contrario, los efectos sobre los derechos humanos sufridos por la comunidad no harán más que **acentuarse con el paso del tiempo**.

Los firmantes del comunicado son: Marcos Orellana, Relator Especial sobre sustancias tóxicas y derechos humanos; David R. Boyd, Relator Especial sobre los derechos humanos y el medio ambiente; Tlaleng Mofokeng, Relatora Especial sobre el derecho a la salud física y mental; Balakrishnan Rajagopal, Relator Especial sobre el derecho a una vivienda adecuada; Mary Lawlor, Relatora Especial sobre la situación de los defensores y defensoras de los derechos humanos; Felipe González Morales, Relator Especial sobre los derechos humanos de los migrantes; *Olivier de Schutter*, Relator Especial sobre la extrema pobreza y los derechos humanos; *Pedro Arrojo-Agudo*, Relator Especial sobre los derechos humanos al agua potable y al saneamiento.

Los relatores especiales forman parte de los Procedimientos Especiales del Consejo de Derechos Humanos. Los Procedimientos Especiales, el mayor órgano de expertos independientes del sistema de derechos humanos de la ONU, es el nombre general de los mecanismos independientes de investigación y supervisión establecidos por el Consejo para abordar situaciones específicas de países o cuestiones temáticas en todo el mundo. Los expertos de los Procedimientos Especiales trabajan de forma voluntaria; no son personal de la ONU y no reciben un salario por su trabajo. Son independientes de cualquier gobierno y organización y actúan a título individual.

//ONU//

América Latina representa el 20% del desperdicio de comida en el mundo



© Alex Webb/Magnum Fotos para la FAO

Verduras producidas por los participantes en el Proyecto Estratégico de Seguridad Alimentaria de la FAO y la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación de México.

14 Octubre 2019

Objetivos de Desarrollo Sostenible

La región, que alberga el 9% de la población del planeta, es la tercera en el listado de la pérdida de comida tras la zona de Asia meridional y central, y el área de América septentrional y Europa. Todo ese desperdicio de comida tiene un impacto en la huella de carbono, agua y tierra.

América Latina y el Caribe representa el 20% de la cantidad global de alimentos que se pierden desde la fase posterior a la cosecha hasta el nivel minorista, sin incluir a este último, según un nuevo informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

El documento titulado Estado mundial de la alimentación y la agricultura 2019, señala que la región, que solo alberga el 9% de la población mundial, se sitúa tras la zona de Asia meridional y central, y el área de América septentrional y Europa, en el ranking del desperdicio de alimentos.

También indica que, en todo el mundo, las causas de la pérdida de alimentos **difieren ampliamente a lo largo de la cadena de suministro** de alimentos.

Las causas principales de pérdidas en la granja incluyen cosechar en el momento inadecuado, las malas condiciones climáticas, las prácticas erróneas en la cosecha y su manejo, y los desafíos que suponen la comercialización de los productos.

Las condiciones de almacenamiento inadecuadas, así como decisiones inapropiadas tomadas en las primeras etapas de la cadena de suministro, generan pérdidas significativas y una vida útil más corta a algunos productos.

Por otra parte, un almacenamiento en frío adecuado **puede ser crucial para evitar pérdidas** cuantitativas y cualitativas de alimentos.

Durante el transporte, una buena infraestructura física y una logística comercial eficiente son clave para evitar la pérdida de alimento.

El procesamiento y el envasado pueden desempeñar también un papel importante en la conservación de los alimentos, mientras que las pérdidas pueden ser causadas por instalaciones inadecuadas, así como por fallas en el funcionamiento técnico o por errores humanos.

Calorías perdidas

Centrándose solo en las pérdidas que ocurren en América Latina y el Caribe, la región pierde el 12% de sus alimentos desde la post cosecha hasta el nivel minorista, sin incluir este último, cifra ligeramente **inferior que el promedio global**, que alcanza el 14%.

Cuando se considera esta misma pérdida en términos de calorías, los países de la región pierden el 14% de las calorías que producen.

Huella de carbono, agua, tierra

Según el estudio, las pérdidas y desperdicios de alimentos **tienen tres tipos de huellas ambientales** cuantificables: de carbono, de tierra y de agua.

La huella de carbono de los alimentos es la cantidad total de gases de efecto invernadero que se emiten a lo largo del ciclo de vida de los alimentos, expresado en dióxido de carbono (CO₂). América **Latina es responsable del 16%** de la huella de carbono* mundial debida a las pérdidas de alimentos.

La huella de la tierra es la superficie de tierra necesaria para producir los alimentos. La región **representa el 9%** de la huella de la tierra mundial en cuanto al desperdicio de alimentos.

En términos de la huella de agua –la medida de toda el agua dulce utilizada para producir y suministrar los alimentos al consumidor final– la región **responde por el 5%** de la huella de agua mundial.

Iniciativas nacionales

La publicación destaca que varios países de la región han adoptado políticas para detener este problema: en 2017, por ejemplo, Chile estableció el Comité Nacional para la

Prevención y Reducción de Pérdidas y Desperdicios de Alimentos, con el fin de facilitar y coordinar estrategias para prevenir y reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos.

De manera similar, Argentina creó un Programa Nacional para la Reducción de la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos en 2015; desde entonces, más de 80 instituciones públicas y privadas se han unido para formar la Red Nacional para la Reducción de la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos.

Como parte del programa, se lanzó una campaña nacional llamada "Valoremos los Alimentos", que proporciona información y videos sobre cómo prevenir la pérdida y el desperdicio de alimentos.

En Brasil, la red nacional de bancos de alimentos, Mesa Brasil SESC, ha entregado comida a más de 1,4 millones de brasileños a través de asociaciones público-privadas en más de 500 municipios en 2017, con alimentos que habrían acabado en la basura.

Además, el Banco Interamericano de Desarrollo ha creado la campaña #Sin Desperdicio, una plataforma destinada a promover la innovación y mejorar la calidad de las intervenciones públicas sobre la pérdida y desperdicio de alimentos en la región, en la cual participan actores como la FAO, el Foro de Bienes de Consumo, la Red Global de Bancos de Alimentos, IBM y otras compañías.

**A diferencia de las cifras presentadas anteriormente, los impactos consideran los efectos ambientales de la pérdida y desperdicio de alimentos desde la postcosecha hasta la venta minorista, incluyendo esta última etapa.*



(En este apartado, intentare publicar una serie de artículos, todos relacionas con las enfermedades raras, los primeros artículos, estarán dirigidos sobre la Biología y la genética, después, pasare a hacer mención de las diferentes enfermedades raras, ¡cuidado!, por muy acreditado que sea el medio del cual publicamos un artículo, es solo información)

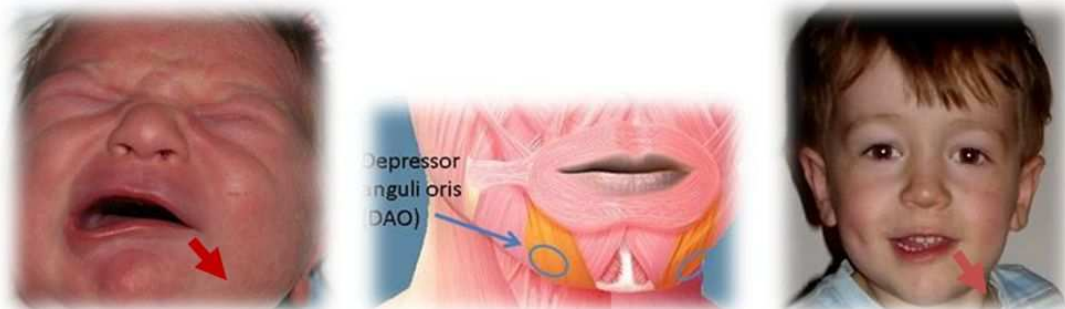
/Transcrito por: Fco. O. Martínez/

FACIES AISLADA ASIMÉTRICA DE ASPECTO LLOROSO



La facies de llanto asimétrica, es una anomalía congénita menor, caracterizada por un **fallo para moverse hacia abajo y hacia afuera, de uno de los ángulos de la boca, con el llanto o con una mueca.**

También llamada por su patogenia: *Hipoplasia congénita del musculo depresor del ángulo de la boca.*



La flecha (roja) indica el musculo que falta, y la acción que realizaría.

Es una anomalía **que afecta entre 6-8 de cada 1.000 nacidos vivos.** El diagnóstico diferencial más importante es la parálisis del nervio facial.

La importancia de su detección radica en la asociación con otras malformaciones, especialmente las cardiopatías congénitas, lo que constituye el síndrome cardiofacial o de Cayler.

La parálisis facial congénita es rara, y debe sugerir parálisis del séptimo par, debido a trauma obstétrico.

La alta incidencia de los individuos afectados, entre los **parientes de primer grado** de los casos índice, sugiere que pueden estar involucrados factores hereditarios. Varios autores han encontrado una predominancia del lado izquierdo.

En su presentación clínica, sólo el labio inferior está involucrado y se palpa un adelgazamiento de la porción lateral del labio inferior, presente en el lado afectado (*el que no desciende con el llanto*). Las asociaciones de este pequeño defecto facial con las principales anomalías congénitas, se han reportado con mayor frecuencia en el sistema cardiovascular y con menor frecuencia la participación del aparato genitourinario, esquelético y / o el sistema respiratorio y, en raras ocasiones, el sistema nervioso central (SNC).

El interés en el Síndrome de Fascie de llanto asimétrico, ha crecido en los últimos años debido a su asociación con anomalías congénitas. La incidencia de estas malformaciones asociadas varía de **4,9 a 75%.**

DIAGNOSTICO.

El diagnóstico se establece mediante estudios electromiográficos y / o el cuadro clínico típico que incluye asimetría del labio inferior durante el llanto mientras la frente se arruga, la profundidad del surco nasolabial, y el cierre de los ojos permanecen intactos e iguales en ambos lados. Es fácilmente reconocible en los recién nacidos cuando lloran, pero se hace menos evidente con la edad, cuando la sonrisa y las funciones del risorio y otros músculos, dominan las expresiones faciales del niño.

Asociación con otras anomalías

En su clásico informe Cayler, en 1966, encontró que en 44 pacientes con cardiopatías congénitas, 5 estaban asociados con “debilidad facial”. Esto se termino definiendo en la literatura como el *Síndrome cardiofacial o de Cayler*.

Más tarde, se fueron agregando, otros hallazgos malformativos, a este aspecto de la cara durante el llanto.

Los resultados del estudio prospectivo, mencionado abajo, confirman que la hipoplasia unilateral del músculo depresor del ángulo de la boca suele ser un **hallazgo aislado**. De hecho, ninguno de los 15 casos identificados al nacer tenía una anomalía asociada. Los 2 restantes se identificaron sólo después de que la anomalía fue diagnosticada.

En un estudio basado en la población, estas condiciones podrían concurrir por casualidad. La patogenia de la hipoplasia del músculo depresor del ángulo de la boca es desconocida. Algunos estudios han sugerido que el *modelaje intrauterino* puede ser la causa de este defecto o infecciones virales subclínicas, pero otros estudios no apoyan esta hipótesis.

En conclusión, la hipoplasia del músculo depresor del ángulo de la boca es un hallazgo aislado en la mayoría de los casos, sin embargo, puede estar asociada con otras anomalías congénitas, en particular, las anomalías cardiovasculares. Todos los recién nacidos deben ser cuidadosamente examinados para este signo facial sutil. Si se encuentra una hipoplasia del músculo depresor del ángulo de la boca, se debe realizar la búsqueda de anomalías asociadas, en orden de frecuencia: *cardiovasculares, esqueléticas, SNC, gastrointestinales* y *genitourinarios*.



ACORTAMIENTO CONGÉNITO DE LIGAMENTO COSTOCORACOIDE

Resumen

El acortamiento congénito del ligamento costocoracoide es una anomalía poco frecuente caracterizada por la fijación de la escápula a la primera costilla, lo que se traduce en una deformidad estética resultante en el redondeo de los hombros y en la pérdida del contorno clavicular anterior. Se ha descrito en una sola ocasión en varios miembros de una misma familia de Canadá. La anomalía dio lugar a una faja pectoral con una marcada falta de movilidad. Los movimientos que requieren la rotación o retracción de la escápula quedan limitados, pero esto no interfiere normalmente con la actividad diaria. El tratamiento quirúrgico, que reveló un acortamiento del ligamento costocoracoide y osificación en algunos casos, consiste en la extirpación del ligamento y tiene como resultado la corrección estética parcial.

//Fuente: Orphanet //

ACRODINIA INFANTIL

Intoxicación infantil por mercurio

Definición de la enfermedad

La intoxicación infantil por mercurio es una intoxicación poco frecuente. Se origina por la exposición a mercurio elemental, orgánico o inorgánico. Habitualmente cursa con eritema en las manos, pies y nariz, hinchazón o edema en dedos de manos y pies, con dolor, enrojecimiento y descamación, las extremidades muestran un aspecto cianótico (azulado) y están frías y húmedas, la sudoración es excesiva y suele haber irritabilidad, fotofobia, debilidad muscular, hipotonía difusa, parestesia, hipertensión y taquicardia. Otras manifestaciones incluyen alopecia, pérdida de apetito, salivación excesiva con encías rojas e inflamadas, pérdida de dientes y uñas e insomnio.

//Fuente: Orphanet//

ACROMELANOSIS

Definición de la enfermedad

La acromelanosis es una enfermedad con entidad propia, caracterizada por un incremento de la pigmentación cutánea de distribución predominantemente acral, que se observa sobre todo en recién nacidos o durante los primeros años de vida. Se han descrito un número muy reducido de casos en la literatura médica, alguno de los cuales ha mostrado una importante extensión de las lesiones hasta afectar a numerosas localizaciones de la superficie corporal y se ha propuesto su asociación a otras enfermedades tanto benignas como malignas. El diagnóstico diferencial debe establecerse con otros procesos caracterizados por la presencia de máculas hiperpigmentadas en los dedos de las manos, entre los que destaca por su similitud clínica la denominada acropigmentación.

En este artículo se presenta un nuevo caso de acromelanosis, en una niña de 5 semanas de edad, que además muestra características clínicas particulares, como la asociación a melanosis de mucosa genital y la estabilización posterior de las lesiones tras un período inicial de progresión y extensión de las mismas en sentido proximal. Así mismo, se discuten las características más relevantes de esta rara enfermedad cutánea, aunque fácil de identificar.

// Asociación Española de Pediatría//

INVESTIGACIÓN MÉDICA



//Transcrito por: Fco. O. Martínez//

AVANCES EN LA COMPRESIÓN DE LAS BASES GENÉTICAS DEL AUTISMO

Tres recientes estudios publicados en revistas del grupo *Nature* han contribuido a ampliar el conocimiento sobre las bases genéticas de los trastornos del espectro autista. Los trabajos abordan el papel de las regiones repetitivas del ADN y las mutaciones mosaico surgidas durante el desarrollo de una persona en la aparición del autismo. Los resultados obtenidos mejoran la comprensión del efecto de ciertas mutaciones en el funcionamiento del cerebro y podrían contribuir en el futuro al diagnóstico genético de estos trastornos.

Los avances en el análisis e interpretación del genoma han favorecido que en los últimos años hayan empezado a identificarse algunas de las causas genéticas de los trastornos del espectro autista o TEA. Así, se conocen más de 100 genes, relacionados con el riesgo a desarrollar esta condición, los cuales participan principalmente en la comunicación entre neuronas y la regulación de la expresión de otros genes. Además, el análisis de las regiones del genoma que no codifican para proteínas está revelando la participación de nuevos elementos genéticos.

El progreso en la caracterización genética del autismo es evidente. No obstante, la información obtenida representa todavía una pequeña porción del complejo mapa molecular responsable del trastorno. Tres recientes estudios, en los que han participado la Universidad de California San Diego, el Hospital de Niños de Boston, el *Brigham and Women's Hospital* y la Universidad de Harvard acaban de aportar nuevos datos para completar el mapa genético de los TEA.



Una parte de los más de 100 genes relacionados con el desarrollo de TEA está relacionada con la comunicación entre neuronas. Sin embargo, todavía se desconocen muchos de los factores genéticos que intervienen en el desarrollo de la condición. Imagen: NIH Common Fund (CC BY 2.0, <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>).

Mutaciones en regiones repetitivas del ADN relacionadas con el TEA

El primer trabajo, dirigido por investigadores de la Universidad de California San Diego, ha analizado el papel de las mutaciones que ocurren en repeticiones en tándem del ADN en relación a la aparición de TEA.

Las repeticiones en tándem de ADN, fragmentos de ADN que se repiten uno detrás de otro, representan una proporción importante del genoma humano cuya función todavía no se conoce en detalle. Mutaciones en algunas de ellas, localizadas principalmente en genes, provocan la aparición de ciertas enfermedades, pero su papel en los TEA no había sido evaluado.

Los investigadores han analizado los genomas de 1593 cuartetos formados por un niño con TEA, un hermano o hermana no afectado y sus padres y han desarrollado una aproximación bioinformática para identificar si las regiones repetitivas del genoma están asociadas a la aparición del trastorno.

El equipo ha detectado que en cada niño estudiado se produce una media de 50 mutaciones *de novo* (no presentes en los progenitores). En general, la frecuencia de estas mutaciones era mayor en aquellos niños con TEA. Sin embargo, el hallazgo más relevante fue encontrar que **las mutaciones con predicción de ser perjudiciales, muy raras en la población, eran mucho más frecuentes en niños con TEA que en sus hermanos no afectados**. El equipo destaca que las mutaciones relacionadas con TEA tienen a ser de mayor tamaño, ocurren de forma preferente en regiones reguladoras del cerebro fetal y,

según las predicciones bioinformáticas, son evolutivamente más deletéreas o perjudiciales.

A partir de los resultados obtenidos, los investigadores han estimado que **las mutaciones en repeticiones en tándem podrían intervenir en alrededor de un 4% de los casos aislados de TEA**, lo que es comparable al papel de las mutaciones puntuales en regiones no codificantes. Estudios futuros deberán determinar cuál es el mecanismo por el que las repeticiones pueden influir sobre la función cerebral o su desarrollo y predisponen a la aparición del autismo.

“Queremos aprender más sobre lo que estos nuevos genes relacionados con TEA están haciendo”, señala Melissa Gymrek, investigadora en el Departamento de Ciencia e Ingeniería y la Facultad de Medicina de la Universidad de California San Diego y una de los directores del trabajo. “Es emocionante porque las repeticiones tienen mucha más variación que las mutaciones puntuales. Podemos aprender mucho sobre una única localización en el genoma”.

Mutaciones mosaico en el desarrollo del autismo

Los otros dos trabajos, dirigidos por el Hospital de Niños de Boston, el Brigham and Women's Hospital y la Universidad de Harvard han investigado el papel de las mutaciones mosaico en el desarrollo de TEA. Estas mutaciones hacen referencia a aquellos cambios en el ADN que se producen de forma temprana en el desarrollo embrionario y afectan únicamente a una proporción de células del individuo, derivadas de la célula donde se produjo el cambio genético.

En uno de los estudios los investigadores han analizado la presencia de mutaciones mosaico en tejido cerebral post mortem de 59 personas con TEA y 15 controles. El equipo utilizó técnicas de secuenciación masiva de amplia cobertura que permiten detectar mutaciones somáticas ocurridas en el desarrollo temprano, así como estimar la proporción de diferentes formas o alelos de las variantes identificadas.

A partir de los resultados y las estimaciones de mutaciones somáticas ocurridas desde la fecundación **los investigadores calculan que aproximadamente la mitad de las personas son portadoras de mutaciones somáticas en exones en una fracción sustancial de las células** (más de un 2% de las células de la corteza cerebral) y señalan que posiblemente haya más de estas mutaciones en proporciones menores, difíciles de detectar.

En cuanto a los resultados respecto al TEA, el equipo no ha detectado diferencias en la carga de mutaciones somáticas entre las muestras de personas con TEA y las personas utilizadas como control. No obstante, sí ha encontrado que **las personas con TEA analizadas mostraban un enriquecimiento en mutaciones en regiones que actúan como intensificadoras de la expresión génica**. A partir de los datos obtenidos los investigadores plantean que la alteración de la expresión de genes esenciales para el cerebro a través de las mutaciones mosaico en regiones reguladoras podría contribuir al riesgo a desarrollar autismo.

“En los cerebros de la gente con autismo las mutaciones se acumulan a tasa normal, pero tienen mayor probabilidad de situarse en una región intensificadora”, señala Rachel Rodin, investigadora en el Hospital de Niños de Boston que ha participado en ambos estudios. “Pensamos que esto es así porque los intensificadores de genes y promotores tienden a estar en ADN que no está empaquetado y queda más expuesto, lo que probablemente las hace más susceptibles a mutaciones durante la división celular”.



Las mutaciones mosaico hacen referencia a aquellos cambios en el ADN que se producen de forma temprana en el desarrollo embrionario y afectan únicamente a una proporción de células del individuo, derivadas de la célula donde se produjo el cambio genético. Dos de los estudios evalúan el papel de estas mutaciones en el desarrollo de TEA. Imagen: Genotipia.

El segundo estudio sobre las mutaciones mosaico en personas con TEA ha analizado un tipo específico de variante genética, los CNVs o variaciones en el número de copias de fragmentos de ADN.

Los investigadores han analizado el genoma de muestras de sangre de 12 077 personas con TEA y 5500 hermanos o hermanas no afectados y han encontrado que **el número de CNVs en mosaico es mayor en las personas con TEA**. Además, el equipo ha detectado que en las muestras de TEA, las CNV identificadas tienden a ser de mayor tamaño, siendo algunas de ellas de varios millones de pares de bases.

Sorprendentemente, los investigadores no han detectado en mosaico ninguna de las CNVs de menor tamaño relacionadas previamente con el TEA, lo que parece apuntar a diferentes mecanismos de participación en el TEA para las CNV de menor tamaño y CNV en mosaico de mayor tamaño. Las primeras necesitarían estar en un mayor número de células para causar un efecto, mientras que las CNV de mayor tamaño, más disruptivas en cuanto a la función celular estarían limitadas a un menor número. Además, estas últimas, es más fácil que produzcan embriones no viables cuando se encuentran presentes en los gametos.

“Este es uno de los aspectos más interesantes y sorprendentes de nuestro estudio”, indica Maxwell Sherman, investigador en el Instituto de Tecnología de Massachusetts y el *Brigham and Women’s Hospital*, así como primer autor del trabajo. “Los niños con TEA tienen CNVs muy grandes que a menudo afectan a docenas de genes, y probablemente incluyen genes importantes para el desarrollo. Si los CNVs estuvieran en todas sus células, en lugar de en un patrón en mosaico, probablemente serían letales”.

“Esto sugiere que para tener autismo, hay que estropear un número elevado de células en el cerebro de forma sustancial”, señala Christopher Walsh, director de genética y genómica en el Hospital de Niños de Boston y uno de los supervisores de ambos trabajos. “Estamos razonablemente seguros de que estos grandes CNVs cambian el comportamiento de las neuronas que las contienen”.

En conjunto, los tres trabajos ofrecen **nuevas piezas en el entramado molecular que predispone a una persona a tener un trastorno del espectro autista desde las primeras etapas de su desarrollo**. Este conocimiento, unido a las evidencias ya disponibles podrían mejorar el diagnóstico de las personas con autismo y con el tiempo identificar acciones terapéuticas para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas.

//Fuente: **Amparo Tolosa**, *Genotipia*//

REDACCIÓN



(Estará dedicado a los comentarios del presidente y a los derechos humanos). (*It will be dedicated to the president's comments and to human rights*) //Escrito por Fco. O. Martínez//

DECLARACIÓN UNIVERSAL DE DERECHOS HUMANOS

ARTÍCULO 10

Artículo 10: Derecho a un juicio justo

En 1984, en el estado de Maryland, en Estados Unidos, una mujer anónima llamó a la policía porque había identificado a un sospechoso gracias a un retrato policial: Kirk Bloodsworth. El ex Marine, que tenía 22 años por aquel entonces, fue rápidamente arrestado por la espantosa violación y asesinato de una niña de nueve años. A pesar de las escasas y contradictorias pruebas presentadas en el juicio, Bloodsworth fue declarado culpable y sentenciado a muerte.

Bloodsworth no paró de defender su inocencia hasta que en 1993 se convirtió en la primera persona en Estados Unidos que fue liberada del corredor de la muerte gracias a las pruebas de ADN que demostraron su inocencia. Fue liberado después de más de nueve años en prisión, pero no fue exonerado completamente hasta 2003. Otro hombre se declaró culpable del crimen en 2004.

El derecho a un juicio justo se encuentra en la esencia del artículo 10, otro artículo con el que los redactores de la Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH) de 1948, una vez más, trataron de evitar la repetición de las atrocidades de la Alemania de Hitler, donde los jueces y tribunales acataron las órdenes del régimen nazi en vez de defender la causa de la justicia en interés del pueblo. Algunas garantías para un juicio justo, incluido el derecho a la presunción de inocencia, también se encuentran en los artículos 6, 7, 8 y 11 de la Declaración.

El derecho a un juicio justo ha sido aceptado sin discusión por todos los países (incluso si no siempre lo cumplen). Los juicios justos no sólo protegen a los sospechosos y a los acusados, sino que también hacen que las sociedades sean más seguras y más fuertes al consolidar la confianza en la justicia y en el Estado de Derecho.

Pero, ¿qué es un juicio justo?

Las características de un juicio justo incluyen: el derecho a estar presente ante el tribunal; a tener un juicio público sin demoras ante un tribunal independiente e imparcial; y a tener

un abogado de elección propia o uno sin coste alguno. También es fundamental el derecho a ser considerado inocente hasta que se demuestre lo contrario y el derecho a no ser obligado a testificar contra uno mismo. Estos derechos se describen con mayor detalle en el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, un compendio legalmente vinculante que contiene algunos de los principios fundamentales establecidos en la DUDH.

Durante la extenuante lucha de Kirk Bloodsworth por probar su inocencia, un tribunal de apelación anuló su condena porque no se había beneficiado de otro requisito para un juicio justo: el derecho a ver las pruebas. En su caso, no se le permitió ver las pruebas que apuntaban a otro sospechoso. Tras su liberación, Bloodsworth ayudó a que se aprobara una ley que facilita que las personas en EEUU se sometan a pruebas de ADN tras ser condenadas - este es un ejemplo de una reparación diseñada para evitar la repetición de una violación de derechos humanos (tal y como se describe en el artículo 8 - derecho a un recurso efectivo ante la ley).

Como demuestra este caso, se está subiendo el listón para lo que constituye un juicio justo, no sólo en causas penales, sino también en causas civiles. El derecho a un juicio justo también está consagrado en algunos textos regionales de derechos humanos, como la Carta Africana de Derechos Humanos y de los Pueblos, el Convenio Europeo de Derechos Humanos y la Convención Americana sobre Derechos Humanos. Algunos aspectos que se están discutiendo y desarrollando incluyen la calidad de las transcripciones, así como la calidad de la traducción en los procedimientos judiciales.

Los problemas que rodean el derecho a un juicio justo ocurren en mayor o menor grado en todos los países del mundo. Muchos sistemas legales contienen numerosas salvaguardas para minimizar los errores judiciales - aunque no siempre funcionan a la perfección- pero en otros países estos sistemas no están completamente desarrollados, y son socavados por corrupción o incompetencia, o no funcionan en la práctica por múltiples razones.

El problema está relacionado no sólo con la calidad de las garantías legales y la definición de un crimen determinado, sino también con la independencia de los jueces, fiscales y abogados. Esto es fundamental: si los actores claves en el sistema judicial están sometidos al control político, o tienen demasiado miedo de defender o absolver a alguien que saben que es inocente de un crimen; o si lo que es un delito menor (o la expresión de una opinión particular u otro derecho fundamental protegido por el derecho internacional, como la libertad de reunión o asociación) es punible con una pena de cárcel draconiana o incluso con la pena de muerte, entonces la idea de un juicio justo se vuelve ilusoria.

A veces hay intentos de politizar o controlar el poder judicial de manera que podría amenazar los derechos de los sospechosos a un juicio justo, incluso en países donde este derecho está bastante bien establecido. En 2018, un alto tribunal de la Unión Europea, el Tribunal de Justicia Europeo, ordenó al gobierno de Polonia a que suspendiera una ley que reducía las edades de jubilación de los integrantes del Tribunal Supremo que habría obligado a dos quintos de sus jueces a renunciar. Esta decisión fue interpretada como un esfuerzo del gobierno por llenar la magistratura de gente afín.

Lo más preocupante es que en varios países, las autoridades trabajan activamente para socavar los procedimientos existentes que garantizan un juicio justo con el fin de anular

a los disidentes y eliminar a los opositores políticos, periodistas independientes y defensores de los derechos humanos. Los recientes acontecimientos en varios países sugieren que este problema es cada vez más grave, ya que los gobiernos más autoritarios intentan consolidarse en el poder encerrando a los opositores.

En los últimos años, la Oficina de la ONU para los Derechos Humanos, así como otros órganos de derechos humanos de la ONU y expertos independientes, han expresado su alarma por la situación relacionada con los juicios justos y la independencia del poder judicial en numerosos países, entre ellos Arabia Saudita, Bahrein, China, Egipto, Guatemala, Guinea-Bissau, Irak, Maldivas, Myanmar, Sudán, Turquía, Venezuela y Vietnam, por nombrar sólo algunos.

En Egipto e Irak, el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos condenó enérgicamente la imposición de docenas de sentencias de muerte tras juicios plagados de errores.

En China, desde el inicio de una importante represión contra la oposición en julio de 2015, la falta de transparencia en torno a los juicios y a la administración de justicia, así como la tendencia a basarse en “confesiones” que bien pueden haber sido extraídas mediante coacción, han provocado el encarcelamiento o la desaparición de numerosos defensores de los derechos humanos y activistas políticos, junto a sus abogados defensores. Esta aparente violación del derecho a un juicio justo ha sido ampliamente condenada, tanto por los sucesivos Altos Comisionados de la ONU para los Derechos Humanos como por numerosos expertos independientes de la ONU.

HOMEOPATIA



Todos los artículo que se publique, son y serán información, NONCA deberán ser considerados como una solución a sus dolencias.

// All the articles that are published, are and will be information, they should NEVER be considered as a solution to your ailments// /Transcrito por: Fco. O. Martínez D.M.H./

La Homeopatía es eficaz en numerosos procesos patológicos tanto agudos como crónicos entre los que podemos destacar:

Enfermedades otorrinolaringológicas y de vías respiratorias: gripe, resfriado común, rinitis crónica, alérgica, fiebre del heno, sinusitis, otitis, faringo-amigdalitis, laringitis, traqueítis, bronquitis, bronquiolitis, tos crónica y asma. Los medicamentos homeopáticos son muy eficaces en estas patologías ya sean de carácter infeccioso o alérgico.

Enfermedades del aparato digestivo: estomatitis, gingivitis, úlceras bucales, síndrome de lengua ardiente, gastritis, reflujo gastro-esofágico, úlcera gastro-duodenal, flatulencia, pesadez de estómago, dolor abdominal, enteritis y colopatías (colon irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, estreñimiento, diarreas....), hemorroides, fisura anal.

Enfermedades cardio-vasculares: hipertensión arterial, palpitaciones, arteriopatías periféricas, síndrome de Raynaud, problemas venosos periféricos (varices, pesadez de piernas..), tromboflebitis.

Enfermedades del sistema musculoesquelético: artrosis, artritis, esguinces, calambres musculares y todo tipo de dolor osteo-articular como cervicalgia, dorsalgia, lumbalgia, ciática, fascitis plantar etc.. Todo tipo de lesiones deportivas.

Enfermedades del aparato urinario: infecciones urinarias de repetición, cistitis de repetición, cólicos nefríticos

Enfermedades o problemas ginecológicos: dolor menstrual, síndrome premenstrual, alteraciones del ciclo menstrual, infecciones genitales de repetición, candidiasis, dermatitis y vulvovaginitis. Problemas de fertilidad. Abortos de repetición. Además la Homeopatía es muy eficaz en el momento del parto ya que ayuda a la dilatación del cuello del útero y hace que las contracciones uterinas sean más eficaces. También hay medicamentos homeopáticos para ayudar en el post-parto, y para la lactancia.

Problemas dermatológicos: dermatitis o eczemas, urticaria, acné juvenil, acné rosácea, forúnculos de repetición, herpes simple y zoster, psoriasis, verrugas, Molluscum Contagiosum. Prurito. Angio edema.

Problemas neurológicos: cefaleas y migrañas, neuropatías periféricas, dolores neurálgicos (trigémico y otros). Ciática. Insomnio

Problemas oftalmológicos: conjuntivitis, blefaritis, dacriocistitis, uveítis de repetición, orzuelos de repetición.

Problemas emocionales: trastornos por ansiedad y depresión. Estrés. Trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

Apoyo en el post-operatorio

Patología deportiva: contusiones, esguinces, torceduras, ayuda en la consolidación de fracturas etc..

En el cáncer la homeopatía se utiliza como tratamiento complementario, mitigando los efectos secundarios de la quimioterapia y de la radioterapia y mejorando el estado general del paciente.

Varios: vértigos y mareos.

Pediatría: en los niños la homeopatía es muy eficaz para tratar cualquier enfermedad aguda a nivel otorrino-laringológico pero es de primordial importancia para tratar las patologías que se repiten: bronquiolitis y bronquitis de repetición, tos crónica, asma, faringo amigdalitis y catarros de repetición, otitis serosas, rinitis alérgica.

La homeopatía refuerza las defensas y los niños dejan de enfermar. o A nivel digestivo es muy útil en los problemas de regurgitaciones en los lactantes, cólicos abdominales, diarrea o estreñimiento, Además toda la patología cutánea de los niños atópicos (eczemas, dermatitis.) responden muy bien al tratamiento homeopático.

La homeopatía es eficaz tanto en procesos agudos (diarreas, bronquitis...) como en procesos de repetición (asma, fiebre del heno, diarreas crónicas, cistitis de repetición...) ya que los medicamentos homeopáticos de fondo hacen que el enfermo progresivamente deje de enfermar.

La Homeopatía es muy eficaz, segura, carece de toxicidad, tiene muy escasos efectos secundarios por lo que es la terapéutica de elección para cualquier patología que aparezca en la mujer embarazada

CONTAMINACIÓN



CALIDAD DEL AIRE CONTAMINACIÓN INDUSTRIAL COMO FACTOR DE RIESGO DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS AGUDAS EN NIÑOS

Resumen Unas 3 millones de muertes al año están relacionadas con la exposición a la contaminación de aire exterior. Casi el 90 % de las muertes relacionadas con la contaminación del aire se producen en países de medianos y bajos ingresos. Uno de los

grupos más vulnerables son los niños. En este sentido este trabajo evalúa la calidad del aire ambiental en referencia a ciertos contaminantes, que pueden ser originados por las actividades industriales radicadas en la ciudad de Concepción del Uruguay, Argentina; en relación con la distribución espacial de enfermedades respiratorias agudas en niños de 0 a 14 años. Para ello se consideran dos sectores de la ciudad, una zona de riesgo y una zona de control, en las cuales se realizan mediciones ambientales de sulfuro de hidrógeno, material particulado y dióxido de azufre. Por otro lado, se digitalizaron registros de guardia del hospital zonal, para obtener datos epidemiológicos secundarios y se georreferenciaron los mismos a través del uso de sistemas de información geográfica, evaluando la ocurrencia de los casos y la tendencia de los mismos para cada zona de interés. Los resultados del análisis de calidad de aire, muestran mayor concentración de dióxido de azufre en la zona de riesgo que en la zona de control, sin embargo en ambas zonas se supera el máximo establecido para este contaminante, en tanto que el sulfuro de hidrogeno y el material particulado, se encuentran dentro de los valores permitidos en ambas zonas. Asimismo, en la zona de riesgo se destaca mayor densidad de casos y mayor incidencia de enfermedades respiratorias agudas en el grupo etario considerado.

INTRODUCCIÓN

Unas 3 millones de muertes al año están relacionadas con la exposición a la contaminación de aire exterior. Casi el 90% de las muertes relacionadas con la contaminación del aire se producen en países de medianos y bajos ingresos. Uno de los grupos más vulnerables son los niños¹. Hoy en día, muchas ciudades latinoamericanas enfrentan el desequilibrio entre la productividad económica y la sostenibilidad ambiental, al tiempo que tienen que abordar las amenazas globales y locales a los ecosistemas y la salud de las personas². Existen grupos poblacionales expuestos a fuentes fijas de contaminantes atmosféricos que carecen de zonas de protección sanitaria; industrias que cuentan con chimeneas de baja altura y, en muchas ocasiones, no disponen de medidas de control para la disminución de la contaminación a la atmósfera, lo que aumenta la acción contaminante de sus emanaciones³. Concepción del Uruguay, es una ciudad con una población de 90 000 habitantes⁴, ubicada al este de la provincia de Entre Ríos, Argentina, caracterizada por la presencia industrias procesadoras de subproductos cárnicos, radicadas dentro del ejido urbano. No existen antecedentes locales ni regionales directamente relacionados a la problemática, sin embargo, un estudio epidemiológico, sobre asma infantil en la ciudad Concepción del Uruguay, identificó factores inespecíficos de riesgo, entre los cuales se destaca la distancia a la fuente puntual radicada al sur de la localidad.

En una planta de procesamiento, los residuos orgánicos de mataderos de aves de corral, que consisten en despojos, aves de corral muertas, productos avícolas y otros, se pueden convertir en productos valiosos, como alimentos para animales y fertilizantes. Sin embargo, una de las principales características de este tipo de industrias es la emisión de compuestos que causan olores desagradables,

ocasionando molestias para los residentes cercanos. Entre estos compuestos se destaca principalmente el sulfuro de hidrogeno (H₂S)^{6,7}. Asimismo, las emisiones de material particulado (PM) y dióxido de azufre (SO₂) son características de este tipo de industrias.

En el caso del H₂S, no existe un valor guía definido a nivel mundial, sin embargo, esta sustancia se caracteriza por ser irritante para las mucosas y por poseer un olor muy desagradable para el sistema olfativo humano a muy bajas concentraciones⁹. Las pruebas relativas al PM suspendido en el aire y sus efectos en la salud pública coinciden en poner de manifiesto efectos adversos para la salud con las exposiciones que experimentan actualmente las poblaciones urbanas, tanto en los países desarrollados como en desarrollo. El abanico de los efectos en la salud es amplio, pero se producen en particular en los sistemas respiratorio y cardiovascular. Se ve afectada toda la población, pero la susceptibilidad a la contaminación puede variar con la salud o la edad. Se ha demostrado que el riesgo de diversos efectos aumenta con la exposición, y hay pocas pruebas que indiquen un umbral por debajo del cual no quepa prever efectos adversos en la salud¹⁰. En el caso del SO₂, se ha demostrado que las exposiciones de corta duración (<10 minutos) producen efectos adversos en personas asmáticas, como cambios en la función pulmonar¹⁰. En este sentido los contaminantes considerados en el presente trabajo son: H₂S, PM y SO₂.

Por otro lado, en los últimos años, el análisis espacial ha sido destacado en estudios referidos a las áreas de epidemiología y al análisis ambiental, debido a que son útiles para identificar patrones espaciales de enfermedades que puedan servir para detectar fuentes comunes de contaminación u otras variables de influencia; así como también ser útiles en el planeamiento y evaluación de intervenciones y factores socioeconómicos que determinen los perfiles de salud¹¹. La implementación de los Sistemas de Información Geográfica (SIG) es muy utilizada en el ámbito científico y constituye una de las tecnologías de avanzada en el nivel mundial, ya que permite recopilar, organizar, analizar y producir diferentes informaciones de tipo espaciales y alfanuméricas, además de ser de fácil manipulación para los usuarios¹². Por ello, a través de herramientas SIG, se propone digitalizar y geolocalizar la ocurrencia de casos de enfermedades respiratorias agudas, para evaluar los patrones de distribución espacial.

//Fuente: Emiliana E. Orcellet, Daiana M. Caire, Martina Villanova, Francisco Savoy, Jorge O. Noir, Hagedorn Solange Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Entre Ríos, Concepción del Uruguay, Entre Ríos, Argentina//

**EL MITECO PRESENTA EL MAPA DE AGUAS
CONTAMINADAS POR NITRATOS**

Esta herramienta apoyará a las comunidades autónomas para la revisión de las zonas declaradas como vulnerables a este tipo de contaminación



MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

El Boletín Oficial del Estado ha publicado la resolución de la Dirección del Agua, de 9 de mayo de 2022, por la que se hace público el mapa de aguas afectadas por la contaminación difusa, en aplicación del recientemente adoptado Real Decreto 47/2022, de 18 de enero, sobre protección de las aguas contra la contaminación difusa producida por los nitratos procedentes de fuentes agrarias.

Dicha cartografía **se encuentra ya a disposición del público a través del portal web del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO)**. El mapa digital visualizable a través del geoportal del Ministerio contiene la localización de las estaciones de seguimiento cuyas aguas muestran concentración en nitratos por encima de los límites de afección establecidos en el citado Real Decreto 47/2022, de 18 de enero, o han sido definidas como eutrofizadas de acuerdo con los análisis realizados.

Para cada una de las estaciones de control seleccionadas, la información puesta a disposición pública indica también los **valores de concentración que determinan la afectación, el código de la masa de agua superficial o subterránea implicada y, en su caso, el de la zona vulnerable definida** por la comunidad autónoma que corresponda.

La información sobre la que se sustenta este mapa es, sin alteración alguna, la notificada a la Unión Europea a finales de 2020, en aplicación de la Directiva 91/676/CEE del Consejo, de 12 de diciembre de 1991, relativa a la protección de las aguas contra la contaminación producida por los nitratos utilizados en la agricultura. Dicha información está referida al cuatrienio 2016-2019.

Delimitación de las zonas vulnerables declaradas

Con esta publicación de aguas afectadas empieza a contar el plazo en el que las comunidades autónomas deberán revisar la delimitación de las zonas vulnerables declaradas y, en su caso, los programas de actuación y los códigos de buenas prácticas agrarias con los que hacer frente a este tipo de contaminación. Dichas revisiones deberán, además, considerar las medidas incluidas en los nuevos planes hidrológicos para alcanzar los objetivos ambientales requeridos por la Directiva Marco del Agua en las masas de agua y zonas protegidas.

Gracias al nuevo real decreto y a esta nueva declaración de aguas afectadas, se supera un problema de indefinición de estas aguas que se arrastraba desde que se produjo la anterior declaración, en mayo de 2011, únicamente referida a las cuencas intercomunitarias. Con la nueva norma reglamentaria se agiliza el procedimiento de declaración llevado a cabo con esta publicación, que volverá a materializarse tras el traslado a la Comisión Europea del próximo informe de seguimiento referido al cuatrienio 2020-2023.

Resolución del procedimiento de infracción

Esta publicación también va dirigida a **contribuir a la favorable resolución del procedimiento de infracción del derecho de la Unión Europea que la Comisión Europea abrió contra España** en el ámbito de aplicación de la Directiva 91/676/CEE. Dicho asunto se encuentra en fase de dictamen motivado conforme al artículo 258 del Tratado de Funcionamiento de la Unión Europea, es decir, en la fase previa a la de presentar demanda ante el Tribunal de Justicia.

La simplificación de todos estos procedimientos, el alineamiento de objetivos con la nueva planificación hidrológica y la actuación coordinada de las autoridades competentes sobre esta materia, que abarca los sectores del agua y de la agricultura, **han de resolver el grave de problema que provoca esta contaminación en España.** La mejora perseguida, que solo será posible con el alineamiento de todas las autoridades competentes, habrá de quedar evidenciada en el siguiente informe cuatrienal que se notificará a la Unión Europea en el verano de 2024.

El ruido un asesino escandaloso



La contaminación acústica en las ciudades es un peligro creciente para la salud pública, destaca el informe *Fronteras 2022: ruido, llamas y desequilibrios* del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, publicado este jueves.

Los sonidos no deseados, prolongados y de alto nivel procedentes del tráfico rodado, el ferrocarril o las actividades de ocio **perjudican la salud y el bienestar de los ciudadanos, que padecen molestias crónicas y alteraciones del sueño.**

Estas molestias y alteraciones conducen a su vez a graves enfermedades cardíacas y trastornos metabólicos, como la diabetes, al tiempo que causan problemas auditivos y una peor salud mental.

La contaminación acústica provoca 12.000 muertes prematuras al año en la Unión Europa y afecta a uno de cada cinco de sus ciudadanos. Los niveles de ruido aceptables se superan en muchas ciudades del mundo, entre ellas Argel, Bangkok, Damasco, Dhaka, Ho Chi Minh City, Ibadan, Islamabad y Nueva York.

Los más afectados son los más jóvenes, los ancianos y las comunidades marginadas cerca de carreteras con mucho tráfico y zonas industriales y alejadas de los espacios verdes.

Asimismo, los animales que habitan los entornos urbanos, como aves, ranas e insectos, también sufren el ruido que afecta a la comunicación acústica de la que dependen para sobrevivir.

Una de las soluciones que propone ONU Medio Ambiente para combatir la contaminación acústica en las ciudades es **incrementar las zonas verdes en las ciudades**.

La vegetación absorbe la energía acústica, además de dispersar el ruido y amplificar los sonidos naturales, ya que atraen la vida silvestre y mejoran el paisaje urbano visual.

Las áreas verdes, los patios y los parques urbanos suponen, asimismo, un alivio para escapar del ruido y estimular nuestro bienestar mental.

Más carriles bici suponen, indirectamente, también menor espacio para la conducción y, por tanto, reducen el ruido de los vehículos a motor. Por su parte, las zonas de bajas emisiones fomentan la movilidad eléctrica, lo que contribuye de nuevo a la reducción del ruido, además de mejorar la calidad del aire.

La agencia para el medio ambiente recalca la necesidad de que los urbanistas tengan todo esto en consideración cuando diseñen las ciudades o nuevos espacios. En definitiva, como señala el informe, los **espacios verdes son una solución basada en la naturaleza para generar paisajes sonoros agradables**.



Unsplash/Mikhail Serdyukov

El cambio climático aumenta el riesgo de temperaturas cálidas y secas que puede favorecer los incendios forestales.

Los devoradores incendios forestales

Fronteras 2022 apunta que, aunque los incendios forman parte natural del sistema de la tierra, en los últimos años se están volviendo más frecuentes, intensos y duraderos y esto, probablemente, se deba al cambio climático y a la influencia del ser humano.

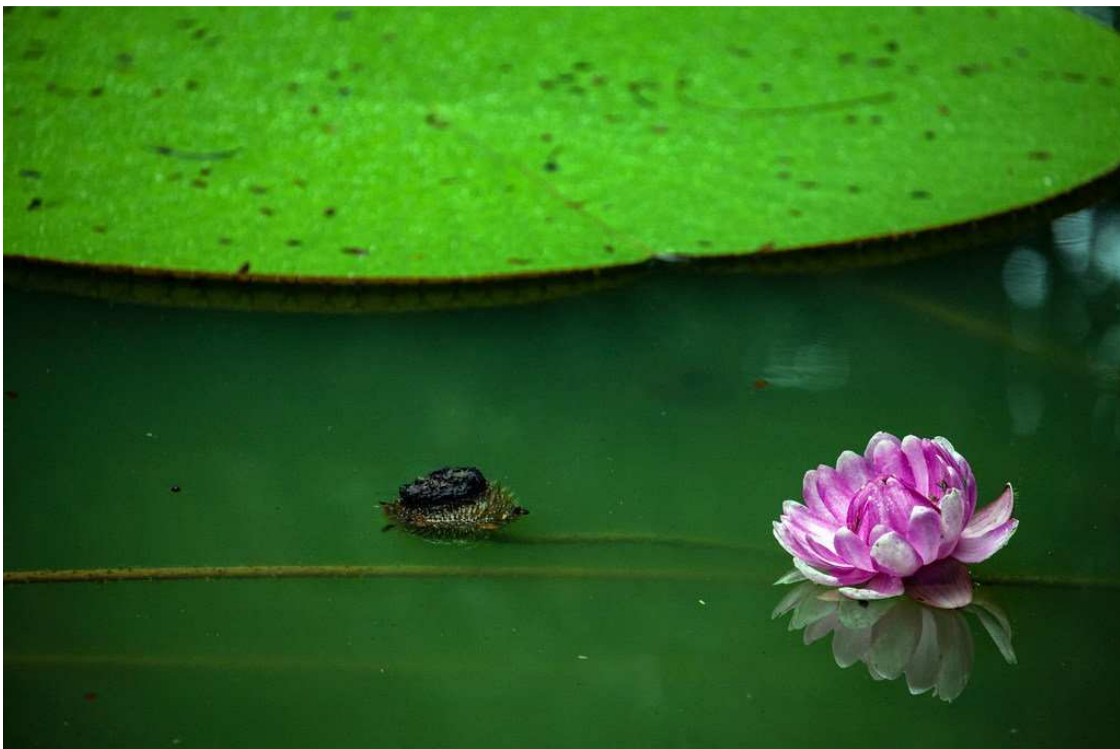
Entre **2002 y 2016 se quemó una media de 423 millones de hectáreas de la superficie terrestre**, aproximadamente el tamaño de la Unión Europea.

El cambio climático puede provocar incendios forestales extremos, generando relámpagos que pueden encender otros fuegos, mucho más allá del fuego principal y creando el llamado bucle de retroalimentación peligrosa.

Los efectos a largo plazo para la salud humana van más allá de las consecuencias inmediatas de los incendios, o de los evacuados, o de los que han perdido sus hogares, ya que pueden agravar los efectos de enfermedades preexistentes en mujeres, niños, ancianos y personas vulnerables.

Asimismo, el carbono negro y otros contaminantes generados por los incendios forestales pueden contaminar las fuentes de agua, acelerar el deshielo de los glaciares, desencadenar corrimientos de tierra y convertir los bosques tropicales en sumideros de carbono.

Para combatirlo, el informe pide que **se invierta más en la reducción de riesgos de incendios forestales; que se desarrollen enfoques de gestión de la prevención y la respuesta**, y que se refinancien las capacidades de teledetección, como los satélites, los radares y la detección de rayos.



FMI/Raphael Alves

Un lago dentro de una selva amazónica en la ciudad de Manaus, Brasil.

La alteración del ritmo vital de las plantas y los animales

El ritmo natural de las plantas y los animales está condicionado por la fenología, que es el calendario de las etapas recurrentes del ciclo vital biológico, impulsado por las fuerzas ambientales, y el modo en que las especies —que interactúan en un ecosistema— responden a las condiciones cambiantes.

Las plantas y los animales en los ecosistemas terrestres, acuáticos y marinos utilizan la temperatura, la duración del día o la lluvia para saber cuándo desplegar la hoja, florecer, dar frutos, criar, anidar, polinizar, migrar o transformarse.

Sin embargo, **el cambio climático altera estos cambios fenológicos, empujando al desajuste de los ritmos naturales de estos seres vivos y dando lugar a desequilibrios**, como cuando las plantas cambian las etapas del ciclo de vida más rápido que los herbívoros.

Asimismo, las señales climáticas locales que desencadenan la migración de las aves pueden dejar de predecir con exactitud las condiciones de su destino y de los lugares de descanso a lo largo de la ruta.

Los cambios fenológicos en los cultivos suponen un reto también para la producción de alimentos. Por ejemplo, los cambios en el ritmo natural de las especies marinas de carácter comercial y sus presas tienen consecuencias significativas para la productividad de las poblaciones y las pesquerías.

Según el informe, es crucial **mantener los hábitats adecuados y la conectividad ecológica, fortalecer la integridad de la diversidad biológica y coordinar los esfuerzos internacionales a lo largo de las rutas migratorias**. Subraya, además, la importancia de **reducir las emisiones de CO₂** para limitar el calentamiento global.

//ONU//

LOS SECTORES MÁS CONTAMINANTES DEL PLANETA



A nivel global, la lucha contra el cambio climático se ha convertido en una de las principales preocupaciones sociales y económicas. Los bruscos cambios meteorológicos, la aparición de nuevas enfermedades, la desaparición de glaciares, la deforestación y la

destrucción de biodiversidad son algunos de los problemas que estamos afrontando y que justifican políticas medioambientales serias y rigurosas. Es necesaria una actuación inmediata y consensuada para evitar que la crisis climática derive en una crisis económica y social sin precedentes.

Para proteger la casa de todos, los Gobiernos han firmado acuerdos y se han creado iniciativas como el **Pacto Mundial**, que permite a las empresas participar activamente en la consecución de los **Objetivos de Desarrollo Sostenible** planteados por la ONU. Estos 17 ODS sirven de guía para el sector privado; donde las compañías líderes en las industrias más contaminantes del planeta llevan años planificando su transformación hacia un modelo respetuoso con el planeta. No obstante, ¿en qué sectores es más necesaria esta transformación hacia un modelo sostenible?

SECTOR ENERGÉTICO

Se estima que la producción de energía genera en torno al 60% de las emisiones globales de CO₂. Aunque estas emisiones están más limitadas en EEUU y la Unión Europea, hay que recordar que la quema de combustibles fósiles como el carbón sigue siendo el recurso más utilizado para la producción de energía. A todo esto, se suma el uso de combustibles como el petróleo y el gas, cuya producción y refinamiento es responsable de al menos un tercio de las emisiones de CO₂ globales.

El petróleo y sus derivados (gasolina, polietileno, fertilizantes y detergentes) emiten un total de 8,4 millones de toneladas de dióxido de carbono al año, según el **informe de la agencia Thomson Reuters**. Estas cifras son insostenibles y sitúan al sector energético y la industria del petróleo como los más contaminantes del planeta.

¿Cómo se soluciona? Los combustibles fósiles, que a su vez son los más contaminantes, son un recurso finito y ya existen alternativas para la producción energética a través de fuentes renovables: solar, eólica, geotérmica, mareomotriz... Se debe regular y potenciar la inversión en energías limpias para que se conviertan en la fuente principal del suministro eléctrico. Libres de emisiones de CO₂, debe democratizarse el acceso a este tipo de energía y destinar recursos a su investigación y desarrollo para seguir potenciando y optimizando los sistemas que la hacen posible.



SECTOR DE LA MODA

Según la ONU, el **sector de la moda** es una de las industrias más contaminantes y con mayor impacto ambiental. Esto se debe principalmente a la denominada 'fast fashion' o producción masiva de ropa, sujeta a tendencias periódicas, que provoca una renovación constante de las prendas antes incluso de que el consumidor las demande.

Esta producción de ropa genera miles de toneladas de emisiones de CO₂ y requiere una cantidad excesiva de agua y productos químicos. Además, la globalización y el comercio electrónico han favorecido que se multipliquen las emisiones asociadas al transporte y la distribución de la ropa en domicilios y locales.

En este apartado, es fundamental la concienciación social y el fomento de un consumo responsable. Aunque la industria debe apostar por modelos de producción sostenibles y el uso de fibras naturales y ecológicas, manufacturando en talleres de proximidad; los consumidores son quienes realmente pueden contribuir y dirigir el sector hacia un modelo sostenible. Reparar calzado, remendar ropa, comprar prendas fabricadas con materiales duraderos y ecológicos o fomentar los mercados de ropa de segunda mano, son algunas de las soluciones para implementar un modelo circular en el sector.

SECTOR DE LA ALIMENTACIÓN

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) por cada kilo de carne que consumimos en un país desarrollado, son necesarios 15.000 litros de agua para su producción y hacen falta entre 1.000 y 3.000 litros para obtener un kilo de arroz. Por poner en perspectiva esta cifra, un inodoro consume una media de 10 litros de agua, por lo que producir un kilo de carne equivale a tirar de la cadena 1.500 veces. Según datos de la ONU, el sector de la alimentación consume el 70% de los recursos hídricos del planeta y, provoca casi el 10% de las emisiones globales de CO₂.

De nuevo, es necesario un cambio de hábitos por parte del consumidor para reducir el impacto ambiental de este sector. Como mencionamos al hablar de **circularidad**, actualmente hacen falta casi dos planetas para satisfacer la demanda global de recursos. Afortunadamente, cada vez tiene más aceptación el consumo de alimentos ecológicos y de proximidad, lo que limita mucho el impacto medioambiental de su producción. Reducir el consumo de alimentos de origen animal y apostar por las verduras, legumbres y hortalizas de temporada es otra solución para seguir reduciendo la huella medioambiental de la industria alimentaria.



SECTOR DEL TRANSPORTE

En las áreas más desarrolladas del planeta, el transporte es responsable de gran parte de la contaminación en entornos urbanos. Se estima que en Europa el 24% del CO₂ proviene del desplazamiento de vehículos particulares y camiones o buques destinados al transporte de mercancías. Mención aparte merece el tráfico aéreo, responsable del 2% de las emisiones globales de CO₂, que convierte a los aviones en el medio de transporte más contaminante del planeta.

En un mundo globalizado, el transporte de mercancías y personas no deja de aumentar, por lo que es necesario fomentar el uso de vehículos eléctricos y seguir fomentando un **urbanismo sostenible** que priorice el transporte público y los accesos peatonales. Además, la sostenibilidad está cada vez más presente en el sector logístico para que se tengan en cuenta aspectos como la ubicación, que reduce considerablemente el número de desplazamientos al acortar los trayectos.

SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN

La mitad de la polución en las ciudades y el 40% de las emisiones globales de CO₂ las generan la construcción y el uso de los edificios en los que vivimos, trabajamos o estudiamos. El 80% del parque inmobiliario español está obsoleto y es ineficiente, por lo que todavía hay más edificios contaminantes que sostenibles. Las metodologías como BREEAM buscan transformar el sector y orientarlo hacia un modelo sostenible, para que los edificios generen menos emisiones, menos residuos y derrochen menos agua.

La rehabilitación y la construcción desde un enfoque sostenible, permite que actualmente haya edificios energéticamente independientes, contruidos con materiales de bajo impacto y respetuosos con la biodiversidad de su entorno. Este es el camino para encontrar un equilibrio entre la actividad humana y el respeto medioambiental.



Cinco causas de la contaminación de la Tierra

Casi toda la población está de acuerdo en lo que significa e implica la **contaminación de la Tierra**. Es un fenómeno que nos preocupa porque de su buen estado depende, a la vez, nuestra supervivencia y la de cientos de especies animales y vegetales.

Sin embargo, aunque conocemos bien el impacto de este fenómeno sobre nuestro entorno, muy pocas veces nos paramos a pensar qué es lo que lo produce y de qué manera podemos incidir, empezando a pequeña escala desde nuestros hogares. En este post nos proponemos ponerle cara a cinco causas de la **contaminación** y te damos algunas pautas para evitarla. ¡Llegó el momento de tomarnos en serio la salud de nuestro planeta!



Principales problemas del medio ambiente

Así pues, para abordar el fenómeno de la **contaminación de la Tierra** en toda su complejidad, es necesario abordar los principales problemas del medio ambiente, entre los que podemos destacar los siguientes:

1. Los pesticidas y productos químicos

Los productos que se usan en la agricultura y en la industria convencional liberan enormes cantidades de gases de efecto invernadero, que son causantes directos del deterioro de la capa de ozono y del cambio climático. También perjudican el estado de los suelos destinados al cultivo y las fuentes de agua. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud señala el riesgo del uso de sustancias químicas como los plaguicidas, debido a su capacidad de permanecer en el agua y el suelo durante años. Pero también resalta que pueden resultar tóxicos para el ser humano.

2. La deforestación

Los árboles ayudan a purificar el aire. Sin embargo, en las últimas décadas hemos asistido a la desaparición de cientos de bosques en el mundo. Se calcula que cada año desaparece una extensión similar al territorio de Panamá o Portugal. Ante este panorama, los efectos de los gases que se encuentran en el aire son más notorios y pueden causar graves enfermedades para las especies terrestres. Y no digamos, como a veces dicen nuestros hijos e hijas, “yo no he sido”, porque la ONG Mighty Earth indicaba recientemente que existe una estrecha relación entre la deforestación y la alimentación, ya que, por ejemplo, se están extendiendo los monocultivos de soja (más de un 70% de la producción mundial de soja se destina a pienso para la ganadería).

3. Los desechos industriales y domésticos

El consumo masivo promueve procesos industriales en cadena que pasan por alto la protección del medio ambiente. Los desechos que se generan tras estos procesos son una de las principales causas de la contaminación.

4. Los combustibles fósiles

La excesiva explotación del carbón, el petróleo y el gas natural, entre otros, genera altos índices de contaminación, no solo en el aire sino en los entornos en donde se extraen tales recursos. Hasta la fecha, ninguna convención internacional ha logrado trazar un límite claro entre el desarrollo sostenible y el cuidado de la Tierra. Sin embargo, los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU sí ponen el foco en esta cuestión: fomentar un desarrollo que no ponga en peligro los recursos ni el bienestar de las generaciones venideras.

5. Los altos índices de producción de basura

Nuestras sociedades se caracterizan por el alto consumo de bienes, lo cual genera a su vez un alto nivel de residuos. Cuantos más sean, mayores daños causarán a la Tierra. De ahí la importancia de su selección.

SUSTANCIAS CONTAMINANTES

En el registro PRTR-España se exige la notificación de las emisiones de las 91 sustancias contaminantes incluidas en el [Reglamento \(CE\) nº 166/2006](#). Además, según vienen definidas en el anexo II del [RD. 508/2007](#), incluye otras sustancias emitidas al aire (PST, talio, antimonio, cobalto, manganeso, vanadio y COT) y considera la DQO y los COT

como dos sustancias cuyas emisiones al agua deben notificarse independientemente. Por último, en algunos grupos de sustancias se pedirá la información disgregada por isómeros, como es el caso de los hidrocarburos aromáticos policíclicos, los bromodifeniléteres, el triclorobenceno, el xileno y el DDT. Las sustancias contaminantes pueden agruparse en distintas categorías según sus afecciones tanto al medio ambiente como a la salud. Puede acceder a información adicional de interés general de cada una de ellas.

Gases de efecto invernadero (GEI)

Metales pesados

Compuestos orgánicos persistentes (COP)

Sustancias que agotan la capa de ozono

Sustancias acidificantes / eutrofizantes / precursoras de ozono

Pesticidas

Otras sustancias

Gases de efecto invernadero (GEI)

Los gases de efecto invernadero son aquellos gases constituyentes de la atmósfera, tanto de origen natural como antropogénico, que tienden a retener parte de la energía en forma de calor que irradia la superficie de la Tierra. Esto provoca el calentamiento de la parte baja de la atmósfera, principal causa del cambio climático. El vapor de agua (H₂O), dióxido de carbono (CO₂), óxido nitroso (NO₂), metano (CH₄) y ozono (O₃) son los principales GEI de la atmósfera, además de los de origen humano, tales como los hidrofluorocarburos (HFC), perfluorocarbonos (PFC) y hexafluoruro de azufre (HF₆).

Según el Protocolo de Kyoto (anexo A) los gases de origen humano son los siguientes:

- Dióxido de carbono (CO₂)
- Metano (CH₄)
- Óxido nitroso (N₂O)
- Hidrofluorocarburos (HFC)
- Perfluorocarbonos (PFC)
- Hexafluoruro de azufre (SF₆)

Metales pesados

Es un grupo de elementos químicos constituyentes generalmente naturales de la corteza terrestre que presentan propiedades metálicas. Están asociados a la contaminación y a la potencial toxicidad y ecotoxicidad.

Entre los mismos se encuentran (Real Decreto 653/2003, de 30 de marzo, sobre incineración de residuos):

- Arsénico y sus compuestos (As)
- Cadmio y sus compuestos (Cd)
- Cromo y sus compuestos (Cr)
- Cobre y sus compuestos (Cu)
- Mercurio y sus compuestos (Hg)

- Níquel y sus compuestos (Ni)
- Plomo y sus compuestos (Pb)
- Zinc y sus compuestos (Zn)
- Talio (Tl)
- Antimonio (Sb)
- Cobalto (Co)
- Manganeso (Mn)
- Vanadio (V)

Compuestos orgánicos persistentes (COP)

Los compuestos orgánicos persistentes (COP; POPs en inglés) son sustancias químicas persistentes en el medio ambiente, bioacumulables, altamente tóxicas y con potencial para transportarse a larga distancia, lo cual supone una amenaza para el medio ambiente y la salud humana.

El Convenio de Estocolmo es el instrumento internacional más importante cuyo objetivo es regular y controlar los COP. A nivel de la Unión Europea se aprobó el Reglamento (UE) 2019/1021 del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de junio de 2019 sobre contaminantes orgánicos persistentes.

- Aldrina
- Clordano
- Dieldrina
- Endrina
- Heptacloro
- Hexaclorobenceno
- Mirex
- Toxafeno
- PCB
- DDT (además en PRTR-España se incluyen los siguientes isómeros: o,p'-DDT, p,p'-DDD, p,p'-DDE, p,p'-DD)
- PCDD/PCDF
- Clordecona
- Hexabromobifenilo
- Lindano
- 1,2,3,4,5,6-Hexaclorociclohexano
- Hidrocarburos aromáticos policíclicos (Benzo(a)pireno, Benzo(b)fluoranteno, Benzo(k)fluoranteno e Indeno(1,2,3-cg)pireno)
- Endosulfán
- Pentaclorobenceno

Sustancias que agotan la capa de ozono

Entre las sustancias antropogénicas que provocan una disminución de la concentración de ozono en las capas medias de la atmósfera (estratosfera), generando efectos

sumamente dañinos por su efecto oxidante para la vida en la tierra, se encuentran los siguientes hidrocarburos halogenados producidos por el hombre:

- CFC
- HCFC
- Halones
- Tetraclorometano
- 1,1,1-tricloroetano

A nivel internacional el instrumento que regula estas sustancias es el Protocolo de Montreal, del que es parte tanto España como la Unión Europea, y que tiene como objetivo la reducción y eliminación del uso de estas sustancias. En la Unión Europea se desarrolló el Reglamento (CE) 2037/2000 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 29 de junio de 2000, sobre las sustancias que agotan la capa de ozono, que fue derogado por el Reglamento 1005/2009 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de septiembre de 2009, sobre las sustancias que agotan la capa de ozono.

Sustancias acidificantes/eutrofizantes/precursoras de ozono

La emisión de gases acidificantes a la atmósfera (SO_2 , NO_x y NH_3) regresa a la superficie directa o indirectamente, tras haber sufrido una transformación química (ácido sulfúrico o nítrico, sulfato de amonio, nitrato amónico) provocando grandes daños a los ecosistemas naturales sensibles a la acidificación. Son contaminantes de fácil dispersión y permanecen en el aire durante varios días por lo que pueden ser transportados a largas distancias.

Los gases eutrofizantes (NO_x y NH_3) son aquellos que favorecen la eutrofización en las masas de agua superficiales, proceso por el cual el agua sufre un enriquecimiento anormal de nutrientes dando lugar a efectos adversos como la pérdida de calidad, descenso de oxígeno, aparición de toxinas, etc.

Los precursores de ozono (COVNM, CO, NO_x y, en menor medida, CH_4) son sustancias que favorecen la formación de ozono en las capas más bajas de la atmósfera (troposfera) provocando, en concentraciones elevadas, daños en la salud humana, la vegetación y los ecosistemas, además de ser un factor importante a considerar respecto al cambio climático.

Con el objetivo de reforzar la protección del medio ambiente y la salud humana frente a estos riesgos, la Unión Europea aprobó la Directiva 2016/2284 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 14 de diciembre de 2016, relativa a la reducción de las emisiones nacionales de determinados contaminantes atmosféricos, por la que se modifica la Directiva 2003/35/CE y se deroga la Directiva 2001/81/CE. Los contaminantes incluidos en su ámbito de aplicación son:

- Dióxido de azufre (SO_2)
- Óxidos de nitrógeno (NO_x)
- Amoníaco (NH_3)
- Compuestos orgánicos volátiles no metánicos (COVNM)

Pesticidas

Los pesticidas son sustancias y productos destinados a influir en los procesos fundamentales de organismos vivos. Se utilizan para eliminar y controlar los organismos nocivos tales como malezas o insectos vectores de enfermedades. Algunos pesticidas pueden contribuir a mejorar el rendimiento agrícola asegurando que los alimentos de buena calidad estén disponibles a precios razonables. Otros son importantes para la protección de la salud pública y la preservación de materiales. Al mismo tiempo, los pesticidas pueden tener efectos muy negativos en la salud humana y el medio ambiente.

- Alaclor
- Aldrina
- Atrazina
- Clordano
- Clordecona
- Clorfenvinfos
- Clorpirifos
- DDT (además en PRTR-España se incluyen los siguientes isómeros: o,p'-DDT, p,p'-DDD, p,p'-DDE, p,p'-DD)
- Diurón
- Endosulfán
- Endrina
- Heptacloro
- Hexaclorociclohexano (HCH)
- Lindano
- Mirex
- Simazina
- Toxafeno
- Isoproturón
- Tributilestano y compuestos
- Trifenilestano y compuestos
- Trifluralina
- Isodrina

Otras sustancias

Otras sustancias no incluidas en ninguno de los grupos anteriores son las siguientes:

- Monóxido de carbono (CO)
- Óxidos de azufre (SO_x)
- Nitrógeno total (N)
- Fósforo total (P)
- Cloroalcanos (C10-C13)
- Dicloroetano 1,2 (DCE)
- Diclorometano (DCM)

- Compuestos orgánicos halogenados (AOX)
- Hexaclorobutadieno (HCBD)
- Pentaclorofenol (PCP)
- Tetracloroetileno (PER)
- Triclorobencenos (TCB) (además en PRTR-España se incluyen las siguientes sustancias 1,2,3-Triclorobenceno, 1,2,4-Triclorobenceno, 1,3,5-Triclorobenceno)
- Tetracloroetano 1,1,2,2
- Tricloroetileno
- Triclorometano
- Cloruro de vinilo
- Antraceno
- Benceno
- Bromodifeniléteres (PCDE) (en PRTR-España se tienen en cuenta las siguientes sustancias: Penta-BDE , Octa-BDE y Deca-BDE)
- Nonilfenol y etoxilatos de nonilfenol (NP/NPE)
- Etilbenceno
- Óxido de etileno
- Naftaleno
- Compuestos organoestánicos (Sn total)
- Ftalato de bis (2-etilhexilo) (DEPH)
- Fenoles
- Tolueno
- Carbono orgánico total (COT)(como C total o DQP/3)
- Xilenos (en PRTR-España se tienen en cuenta las siguientes sustancias: p-xileno, o-xileno y m-xileno)
- Cloruros (como Cl total)
- Cloro y compuestos inorgánicos (como HCl)
- Amianto
- Cianuros (como CN total)
- Fluoruros (como F total)
- Flúor y compuestos inorgánicos (como HF)
- Cianuro de hidrógeno (HCN)
- Partículas PM10
- Octilfenoles y octilfenoles etoxilatos
- Fluoranteno
- Benzo (g,h,i) perileno (en PRTR-España se tienen en cuenta las siguientes sustancias: Benzo(a)pireno, Benzo(b)fluoranteno, Benzo(k)fluoranteno e Indeno(1,2,3-cg)pireno)
- DQO (demanda química de oxígeno)

Cinco causas de la contaminación de la Tierra

Casi toda la población está de acuerdo en lo que significa e implica la **contaminación de la Tierra**. Es un fenómeno que nos preocupa porque de su buen estado depende, a la vez, nuestra supervivencia y la de cientos de especies animales y vegetales.

Sin embargo, aunque conocemos bien el impacto de este fenómeno sobre nuestro entorno, muy pocas veces nos paramos a pensar qué es lo que lo produce y de qué manera podemos incidir, empezando a pequeña escala desde nuestros hogares. En este post nos proponemos ponerle cara a cinco causas de la **contaminación** y te damos algunas pautas para evitarla. ¡Llegó el momento de tomarnos en serio la salud de nuestro planeta!



Principales problemas del medio ambiente

Así pues, para abordar el fenómeno de la **contaminación de la Tierra** en toda su complejidad, es necesario abordar los **principales problemas del medio ambiente**, entre los que podemos destacar los siguientes:

2. Los pesticidas y productos químicos

Los productos que se usan en la agricultura y en la industria convencional liberan enormes cantidades de gases de efecto invernadero, que son causantes directos del deterioro de la capa de ozono y del **cambio climático**. También perjudican el estado de los suelos destinados al cultivo y las fuentes de agua. En este sentido, la **Organización Mundial de la Salud** señala el riesgo del uso de sustancias químicas como los plaguicidas, debido a su capacidad de permanecer en el agua y el suelo durante años. Pero también resalta que pueden resultar tóxicos para el ser humano.

2. La deforestación

Los árboles ayudan a purificar el aire. Sin embargo, en las últimas décadas hemos asistido a la desaparición de cientos de bosques en el mundo. Se calcula que cada año desaparece una extensión similar al territorio de Panamá o Portugal. Ante este panorama, los efectos de los gases que se encuentran en el aire son más notorios y pueden causar graves enfermedades para las especies terrestres. Y no digamos, como a veces dicen nuestros hijos e hijas, “yo no he sido”, porque la ONG Mighty Earth indicaba recientemente que

existe una estrecha relación entre la deforestación y la alimentación, ya que, por ejemplo, se están extendiendo los monocultivos de soja (más de un 70% de la producción mundial de soja se destina a pienso para la ganadería).

3. Los desechos industriales y domésticos

El consumo masivo promueve procesos industriales en cadena que pasan por alto la protección del medio ambiente. Los desechos que se generan tras estos procesos son una de las principales causas de la contaminación.

4. Los combustibles fósiles

La excesiva explotación del carbón, el petróleo y el gas natural, entre otros, genera altos índices de contaminación, no solo en el aire sino en los entornos en donde se extraen tales recursos. Hasta la fecha, ninguna convención internacional ha logrado trazar un límite claro entre el desarrollo sostenible y el cuidado de la Tierra. Sin embargo, los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU sí ponen el foco en esta cuestión: fomentar un desarrollo que no ponga en peligro los recursos ni el bienestar de las generaciones venideras.

5. Los altos índices de producción de basura

Nuestras sociedades se caracterizan por el alto consumo de bienes, lo cual genera a su vez un alto nivel de residuos. Cuantos más sean, mayores daños causarán a la Tierra. De ahí la importancia de su selección.