

**PLANETA****QUÉ CURIOSO**

Investigadores del Proyecto Chimpancé Ozouga ha visto por primera vez en el Parque Nacional Loango en Gabón (África) a una madre chimpancé aplicando insectos no identificados a una herida en la pata de su cría adolescente.

**PARA PENSAR**

**“Debemos luchar para que los derechos humanos se expresen de forma específica, en el respeto a la diversidad y en el reconocimiento de la dignidad de toda persona”**

**Papa Francisco**

# Cambio climático: una crisis que no puede esperar

- El Mirex dice hay que prestar atención a la situación en Haití
- Las acciones en la lucha deben implementarse a nivel país

**Graciela Cuevas**

SANTO DOMINGO. No es un problema para dejar a las próximas generaciones ni en manos de los más jóvenes, sino que las acciones para enfrentar el cambio climático, que tiene a la actividad humana como motor principal, deben involucrar a todos y comenzar desde ya. Es la principal conclusión de los panelistas invitados a la discusión “Transformación del clima y su impacto en la sociedad”, coordinada por Seguros Sura.

Claudia Taboada, directora de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente del Ministerio de Relaciones Exteriores, afirmó que el país realiza esfuerzos para hacer frente a la crisis, y a nivel internacional lideran otros. “Hemos estado asumiendo un liderazgo en temas de preservación de nuestros bosques, de fin de la deforestación; hemos estado asumiendo el tema de transición hacia energías lim-



**“De nada sirve preservarlo todo si allá (en Haití) no se están llevando medidas similares”**

**Claudia Taboada**  
Director en el Mirex

pías”, destacó.

Pero, reconoció que la central termoeléctrica Punta Catalina, que cuenta con dos plantas de carbón, no es un buen ejemplo. “Tenemos restos y, ciertamente, Punta Catalina es uno de ellos, y no es uno de nuestros mejores ejemplos a ni-



DANIA ACEVEDO

↑ **Claudia Taboada, directora en el Mirex, habla sobre los compromisos internacionales del país.**

vel internacional”, agregó.

Taboada destacó que las acciones para enfrentar el cambio climático deben implementarse a nivel país, con legislaciones y políticas públicas. En este punto, dijo que se debe prestar atención y apoyo a Haití. “De nada sirve preservarlo todo si allá no se están llevando medidas similares, o en las que pueden”, agregó.

**La adaptación**

Rosalía Duval, encargada de Adaptación del Consejo para el Cambio Climático, no se aventuró en describir cómo estará el país para el 2030 en cuanto a la adaptación de acuerdo con el plan elaborado para 15 años (2015-2030). “El trabajo de la adaptación es de mucha paciencia, de mucho entender, de mucho reír y llorar”, agregó.

Duval señaló como principales medidas de adaptación climática más tangibles que el país puede llevar a cabo son de orde-

namiento territorial y de infraestructura.

**Las alianzas son claves**

Elizabeth Cardona, del área de geociencias de Sura, habló sobre cómo el ser humano está “explotando al máximo” los recursos del planeta, por lo que abogó por alianzas para enfrentar la situación. “Vivimos en un planeta finito, con recursos limitados y queremos desarrollar un modelo de negocio que parece infinito”, advirtió.

Cardona destacó también la importancia de las acciones individuales que cada persona puede hacer en su entorno.

“Poco a poco, esas acciones individuales, empiezan a permear en las organizaciones; mostrar el ejemplo que es posible hacer un cambio para obtener ese modelo y desarrollo económico que queremos”, agregó.

**Aprovechar tendencias**

Juan Pablo Restrepo, ingeniero civil y especialista en recursos hidráulicos, habló sobre los riesgos físicos y de transición asociados al cambio climático.

Restrepo dijo que los físi-

cos tienen como resultado la materialización de las amenazas de origen hidrometeorológico, mientras los segundos surgen a partir de la implementación de políticas públicas y cambios regulatorios enfocados en reducir la emisión de gases de efecto invernadero.

“Las empresas tienen que pensar a mapear para adelantarse a las tendencias y derivar los riesgos a oportunidades. El panorama es muy negativo, claramente. Pero el secreto está en interpretar el entorno y ver cómo podemos aprovechar lo que está pasando”, comentó Restrepo. ●

**No hay seguros contra efectos**

James García, presidente de la Cámara Dominicana de Aseguradores y Reaseguradores (Cadoar), destacó que en el país no existen productos que protejan contra los impactos del cambio climático.

**Diario de nutrición****Dra. Erika Pérez Lara****La poca actividad física, “otro asesino silente”**

En medicina le llamamos popularmente “el asesino silente” a los niveles de presión arterial elevados que conocemos como hipertensión. Le nombramos así, porque no te das cuenta, no sientes ningún síntoma o aviso y podrías sufrir alguna complicación o muerte por un descontrol importante de la presión arterial.

Podríamos decir que sucede algo similar con las personas que no se ejercitan, también llamadas sedentarias. Algunas están delgadas, otras en sobrepeso y el no hacer ejercicio pareciera no ser un problema porque no sienten ninguna molestia, dolor o aviso que les invite a pensar que hacer ejercicio físico podría tener un impacto positivo.

Resulta muy significativa la abundancia de evidencia científica que asegura que realizar actividad física está asociada con una larga vida, retrasando más de 40 enfermedades crónicas no transmisibles (ej. la diabetes).

Sin embargo, esta información es algo que vemos y escuchamos con regularidad a pesar de que las estadísticas siguen siendo alarmantes, con hasta más de un 50% de la población sedentaria.

Actualmente las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud establecen tiempos de ejercicio dependiendo del grupo de edad, prestando atención a nuestros niños que desde el primer año debe realizar actividad física y menos tiempo en las pantallas.

De igual forma, los adultos entre 18 y 65 años, necesitan alcanzar tiempos de 150 a 300 minutos por semana de ejercicio cardiovascular de intensidad moderada o vigorosa junto a ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos o tres veces por semana.

Estamos subestimando el rol del músculo en nuestro pronóstico de vida, siendo un parámetro poco medido en consulta y al que apelamos a fortalecer en etapas muy avanzadas (en la vejez) donde construir este tejido resulta ya una tarea más difícil.

Desde hoy podríamos realizar cambios, buscando en nuestra apretada agenda ese espacio que necesitamos para ser consistentes en el ejercicio. Nos dará mucha satisfacción ver los resultados inmediatos en nuestra salud mental y los que resultan a mediano y largo plazo con nuestro peso corporal y prevención de enfermedades. ●

**Para comunicarse con la Dra. Erika Pérez Lara, nutrióloga clínica,** escriba a erikapereznutricion@gmail.com  
Instagram: @dra.erikaperezl

