

PLANETA



QUÉ CURIOSO

El cambio climático fue el motivo por el que los megaincendios de 2023-24 fueron tan extremos en dimensión, muertes, desplazamientos y destrucción de la naturaleza; y, de no reducirse las emisiones de CO₂, los fuegos serán frecuentes.



PARA PENSAR

“El estrés térmico supone una amenaza para la salud de los niños”

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Vecinos de Oviedo piden plan de compensación por el Aeropuerto Cabo Rojo

● Residentes de Los Tres Charcos y el Grupo Jaragua, se quejan de la falta de información sobre la construcción de la obra

Marvin del Cid

PEDERNALES. El colectivo ambiental Grupo Jaragua denunció que las obras del Aeropuerto Internacional Cabo Rojo, un proyecto clave para impulsar el turismo en la provincia de Pedernales, avanzan sin un plan claro de compensación para los residentes afectados de la comunidad de Los Tres Charcos, municipio de Oviedo, donde la organización también posee tierras.

En una comunicación enviada a *Diario Libre*, la organización señala que, a pesar del progreso en la construcción de la verja perimetral y del campo aéreo, tanto Grupo Jaragua como los comunitarios desconocen los planes de reubicación y compensación a los afectados por esta obra. El municipio de Oviedo es conocido por su rica biodiversidad y su proximidad a atractivos naturales como el Parque Nacional Jaragua y la Laguna de Oviedo. El Aeropuerto Internacional Cabo Rojo, concebido como una puerta de entrada para el desarrollo turístico de la región suroeste, ha generado expectativas económicas, pero también preocupación entre los locales.

El Fideicomiso Pro-Pedernales adjudicó en junio pasado al grupo español Acciona la construcción del campo aéreo del Aeropuerto Internacional Cabo Rojo. El contrato, valorado en 3,961 millones de pesos, incluye la construcción de una pista de aterrizaje de 3.1 kilómetros, plataformas de estacionamiento para aeronaves y obras de drenaje con un plazo de ejecución de 16 meses.



FUENTE EXTERNA

Los afectados

Según Grupo Jaragua, que posee cerca de 3,500 tareas en el área denominada Fondo Paradí, al sur de la zona de construcción, los afectados señalan que el Departamento Aeroportuario se ha limitado a ofrecer verbalmente la construcción de nuevas viviendas en un asentamiento aún no iniciado y la entrega de tierras que representan la mitad de las

↑ Los comunitarios desconocen los planes de reubicación y compensación a los afectados por esta obra.

que actualmente poseen, las cuales todavía están en proceso de negociación con terceros.

“Es inaudito que el gobierno trate así a una comunidad vulnerable, sin tener un plan maestro para su reubicación de antema-

no, sin ofrecerle una compensación justa y encima causándole pérdidas a productores”, expresó Yolanda León, bióloga y representante de Grupo Jaragua.

Las autoridades

El pasado jueves 8 de agosto, los comunitarios solicitaron una reunión con el Departamento Aeroportuario en su antiguo Centro Comunitario, ahora convertido en las oficinas locales del proyecto, para exigir sus derechos.

Los comunitarios explicaron que Orlando Gómez, agrimensor encargado del proyecto, afirmó que ha trabajado diligentemente en todas las tareas bajo su responsabilidad y que ha transmitido las inquietudes de la comunidad a sus superiores.

Justificó las demoras en el cumplimiento de los compromisos debido a los estudios y trámites necesarios, así como al tiempo prolongado de las negociaciones con los propietarios locales. ●

Denuncia en Fondo Paradí

📎 El Grupo Jaragua también denunció que detectaron trochas dentro de su propiedad en la zona llamada Fondo Paradí. De acuerdo con el grupo ambiental, el Departamento Aeroportuario les ha solicitado ceder unas 2,800 tareas para compensar los terrenos agropecuarios de los afectados por el Aeropuerto Internacional de Cabo Rojo en Los Tres Charcos. Dichos terrenos fueron legalmente adquiridos por la organización a diferentes comunitarios, ya que son un hábitat importante de especies como el solenodonte y la hutía. El colectivo hizo la denuncia en los medios de comunicación el pasado mes de abril, tras lo cual el Ministerio de Medio Ambiente envió una misión del Departamento de Fiscalización a Tres Charcos, pero a la fecha no han obtenido respuesta.

Diario de nutrición

Dra. Erika Pérez Lara

¿Caminar es suficiente durante la menopausia?
¡Levanta pesas!

La menopausia es un proceso biológico natural, generalmente ocurre entre los 45 y 55 años de edad. Esta transición trae consigo una serie de cambios fisiológicos que pueden afectar significativamente la salud de la mujer, incluyendo una disminución en los niveles de estrógeno. Estos cambios hormonales suelen ir acompañados de síntomas como sofocos, sudoración nocturna, cambios de humor y alteraciones del sueño. Sin embargo, uno de los aspectos menos discutidos, pero igualmente críticos de la menopausia, es su impacto en la masa muscular.

A medida que los niveles de estrógeno disminuyen, las mujeres experimentan una pérdida gradual de masa muscular, un fenómeno conocido como sarcopenia. Esta pérdida de músculo no solo afecta la fuerza física, sino que también tiene implicaciones metabólicas. Los músculos son tejidos metabólicamente activos que ayudan a mantener un equilibrio saludable de la glucosa y a regular el peso corporal. Por lo tanto, la sarcopenia puede contribuir a un aumento de la grasa corporal y a un mayor riesgo de desarrollar resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.

Un estudio reciente publicado en el *Journal of Clinical Medicine* (2023) mostró que una revisión sistemática de unos 12 estudios con mujeres postmenopáusicas que realizaron entrenamiento de fuerza experimentaron un aumento significativo en la masa muscular y en la densidad mineral ósea, en comparación con un grupo control que solo realizó caminatas. Este estudio refuerza la idea de que el entrenamiento con pesas es crucial para combatir la pérdida de masa muscular y ósea que ocurre durante la menopausia. Además, este tipo de ejercicio también mostró mejoras en la salud cardiovascular y en la composición corporal general.

El ejercicio de fuerza se presenta como una intervención clave para contrarrestar estos efectos negativos. Estudios científicos han demostrado que el entrenamiento con pesas puede ayudar a preservar y aumentar la masa muscular, incluso en mujeres postmenopáusicas. Este tipo de ejercicio no solo mejora la fuerza física, sino que también tiene un impacto positivo en la salud ósea, lo cual es crucial para prevenir la osteoporosis, una condición común en la menopausia debido a la pérdida acelerada de densidad ósea.

Además, el ejercicio de fuerza tiene beneficios cardiovasculares. La menopausia aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares debido a la disminución de estrógenos, que antes ofrecían una cierta protección. El entrenamiento de fuerza mejora la salud cardiovascular al reducir la presión arterial, mejorar el perfil lipídico y aumentar la sensibilidad a la insulina, todo lo cual contribuye a una mejor salud del corazón.

Desde una perspectiva nutricional, es esencial complementar el ejercicio de fuerza con una dieta rica en proteínas, calcio y vitamina D. Las proteínas son fundamentales para la reparación y el crecimiento muscular, mientras que el calcio y la vitamina D son cruciales para la salud ósea. ●

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