



QUÉ CURIOSO

El consumo de alcohol, a través de frutos fermentados, es una práctica habitual entre muchos animales salvajes y podría reportarles además algunos beneficios, ya que son una importante fuente de calorías.



PARA PENSAR

“Es urgente revertir la crisis de pérdida de biodiversidad”

Maisa Rojas
Ministra del Medio Ambiente de Chile

Autoridades buscan regular iluminación en áreas donde anidan las tortugas marinas

● Medio Ambiente somete a consulta pública el reglamento relacionado a los espacios de estas especies vulnerables

Paola Wisky

SANTO DOMINGO. El Ministerio de Medio Ambiente ha convocado a la población interesada a participar en la consulta pública de su “Proyecto de Reglamento para la iluminación en áreas de anidamiento de tortugas marinas”, desarrollado para establecer los requisitos técnicos ambientales de iluminación artificial en espacios usados por estas especies para anidar o el desove.

El borrador del proyecto indica que la iniciativa tiene como objetivo prevenir, mitigar y controlar los impactos negativos sobre la especie, su hábitat y el medio ambiente. Los expertos han determinado que las intensas luces durante el anidamiento pueden causar desorientación en las tortugas.

La regulación aplicaría a las zonas costeras de República Dominicana “incluyendo sus islas adyacentes”.

Uno de los temas que toca el documento hace referencia a los nuevos proyectos de obras o infraestructuras que podrían desarrollarse en playas de anidamiento de tortugas marinas.

“Deberán considerar desde la fase de diseño los sistemas de iluminación y luminarias adecuadas para evitar afectar los arribos, desoves y eclosiones de tortugas usando las referencias presentadas en los anexos del presente reglamento que contiene parámetros técnicos de iluminación”, detalla el borrador.

Requisitos para iluminación en playas

El documento establece los requisitos para los sistemas de iluminación en playas,



MARVIN DEL CID/ARCHIVO

(ya sean de manejo público o privado) donde se produzcan anidamientos de tortugas, que deberán implementarse de acuerdo con el tipo de edificaciones e infraestructuras (casas, hoteles, residencias, desarrollo vial, portuaria u otros) y su ubicación con relación a la playa.

Uno de los requerimientos es el uso de fuentes de luz de longitud de onda larga (560nm o más) entre ámbar, naranja y rojo, también las luces apantalladas con marcos, viseras, persianas, cortinas o la propia vegetación natural.

“El sistema de iluminación exterior no debe percibirse en la playa. Colocar las luminarias a una altura no mayor de un metro, asegurando que la luz no sea visible desde la playa, excepto para desarrollos viales”, añade.

Otro requisito es el uso de lámparas de baja potencia (7-11 watts) para alumbrado de pasillos, alrededor de piscinas, plataformas y áreas cercanas a dunas.

Prohibiciones

El documento que va a consulta pública indica, además, las acciones que se prohíben para garanti-

↑ **Las tortugas desempeñan un papel vital en el equilibrio ecológico del ecosistema marino, contribuyendo a la salud del océano.**

zar la preservación de estas especies marinas. El reglamento prohibiría las instalaciones de luminarias no amigables para el proceso de anidamiento de tortugas marinas.

Realizar fogatas en zonas de anidamiento de tortugas y el desarrollo de actividades como eventos recreativos, filmaciones, bodas, fiestas u otros eventos en las playas de anidamientos sin contar con autorización previa del Ministerio de Medio Ambiente, también sería prohibido.

Otra prohibición es el uso de reflectores, proyectores u otro tipo de luminaria enfocados directamente hacia la zona de anidamiento y la orilla del mar y la utilización de luz blanca y azules en la zona de playa y costa que sean visible para un observador ubicado en la playa. ●



FUENTE EXTERNA

Regulación busca prevenir impactos negativos en la especie. ●

Diario de nutrición

Dra. Erika Pérez Lara

¿Vale la pena suplementar vitamina D viviendo en el Caribe?

La vitamina D, conocida como la “vitamina del sol”, es crucial para la salud ósea, el sistema inmune, y funciones metabólicas. La pregunta sobre si realmente se necesita suplementar en el Caribe, una región con abundante sol, es controvertida, especialmente considerando la reciente recomendación de no medirla regularmente como un marcador de salud.

Fuentes nutricionales y exposición solar

En teoría, la exposición solar en el Caribe debería ser suficiente para sintetizar niveles adecuados de vitamina D en la piel. Sin embargo, factores como el uso de protector solar, la ropa, y el tiempo limitado al aire libre pueden reducir esta síntesis. Además de la luz solar, las fuentes dietéticas incluyen pescados grasos, hígado, y alimentos fortificados como la leche y cereales, aunque la cantidad obtenida por la dieta es generalmente limitada.

Poblaciones especiales

Las personas con piel más oscura, mayores de 65 años, mujeres embarazadas, lactantes y aquellos con obesidad son consideradas más vulnerables a la deficiencia de vitamina D. En el caso de la obesidad, la vitamina D se almacena en el tejido adiposo, lo que puede limitar su disponibilidad en sangre, creando la necesidad de una mayor suplementación. Para estas poblaciones, la evaluación del estado de vitamina D puede ser crucial, ya que pueden requerir dosis más altas para lograr niveles óptimos. Además, existe evidencia de una “resistencia a la absorción” en estas poblaciones, ya que la biodisponibilidad de la vitamina D es menor debido al secuestro de la vitamina en el tejido graso, dificultando que llegue a la circulación sistémica y a los órganos objetivo.

Dosis sugeridas y evidencia científica

La evidencia sugiere que mantener niveles de vitamina D por encima de 30 ng/mL es ideal para la salud ósea y metabólica, algunos expertos sugieren alrededor de 50-70ng/mL como los rangos óptimos. Las dosis diarias sugeridas varían entre 600-800 UI para la población general, pero en casos de deficiencia las dosis pueden aumentar a 2,000-5,000 UI por día, siempre bajo supervisión médica. La suplementación, sin embargo, no debe ser indiscriminada; existe evidencia de que niveles excesivos pueden tener efectos adversos, como hipercalcemia y daño renal.

Medición de la Vitamina D

Recientemente, algunas guías (Endocrine Society) han desaconsejado la medición regular de vitamina D en la población general, dado que los resultados no siempre reflejan un estado de deficiencia real ni predicen mejoría en la salud general tras la suplementación. Se sugiere que solo se mida en poblaciones de alto riesgo o con síntomas específicos de deficiencia, postura que ha resultado de mucho debate.

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