

JORGE LUIS SÁNCHEZ RIVERA



## Tosiendo

**Acción que puede conservar garganta y vías respiratorias despejadas, interés de Luz Ortega, de Isla de la Juventud**

**A**SEGURAN especialistas que, aunque incomode o moleste, el acto-reflejo de toser es de utilidad para el cuerpo, más bien sería motivo de preocupación si no tosiéramos porque se trata de un ejercicio de higiene del organismo para limpiar las vías respiratorias mediante una maniobra brusca. Cuando la mucosa de bronquios, tráquea o laringe se estimula, por sequedad, frío o por alguna sustancia química, se produce el reflejo de la tos.

Esta acción la activan ciertos receptores que se encuentran en diferentes zonas del cuerpo: oídos, esófago, abdomen y revestimientos del corazón, pulmones, y en mayor concentración en la garganta y ramificaciones de vías respiratorias, las cuales —al alterarse por algún motivo— provocan la tos.

Por esta maniobra expulsamos todo lo que sobra, por así decirlo; por ello, cuando nos atragantamos o estamos enfermos con congestión, toser es recomendable. Aunque existen varios tipos de tos y no todas son beneficiosas; por ejemplo, la conocida tos seca no es sa-

ludable: no expulsa nada, tampoco produce expectoración e irrita la faringe; para evitarla es bueno beber agua regularmente, alejarse de ambientes cargados

## Artículo necesario

**Papel higiénico, invento popular, indispensable y útil en la historia de la humanidad, propuesta de Rigoberto Pérez, de Holguín**

**C**ONOCIDO también como rollo, papel sanitario o de *toilette*, tiene fina textura y es usado para la limpieza anal y genital, después de la defecación o micción. Está diseñado para que se descomponga en contacto con el agua.

Algunas teorías ubican su uso en los alrededores del siglo VI a.n.e.; sin embargo, hay pruebas que lo refutan y confirman que en el siglo IX las personas solían utilizar hojas de lechuga y agua para esos fines.

Según manifiestan investigadores, en la antigua Roma se

de humo. Otra tos dañina es la crónica o aguda: permanece por más de tres semanas, irrita garganta y laringe, y puede tener complicaciones serias como ser síntoma de alguna enfermedad latente. Existen también otros tipos de tos, como la psicógena, cuyo origen no es fisiológico, sino psíquico, y es conocida como nerviosa.

Cuando nos enfermamos y terminamos hartos de tos, es importante saber que estamos ante un mecanismo de defensa, una forma de eliminar toxinas, por lo tanto, toser, en justa medida, es bueno. Pero por si se descontrola, tiene remedio, acudir al médico para determinar la causa exacta de ello e iniciar entonces un tratamiento específico, habitualmente eficaz.

practicó cierto hábito de limpieza similar al uso del papel; por ejemplo, se recurría a una esponja amarrada a un palo que se sumergía en un balde de agua salada. El utensilio estaba en todos los baños públicos y los usuarios compartían la herramienta y de paso se refrescaban.

En el año 1391 los emperadores chinos ordenan la fabricación de hojas especiales para el baño. Sin embargo, los colonos norteamericanos prefirieron las mazorcas de maíz hasta bien entrado el siglo XVIII, mientras

diariouno.com.ar



**Guerras, problemas productivos, falta de materias primas o dificultades económicas, han hecho que en ocasiones escasee el papel higiénico.**

que en Hawái utilizaban para esos menesteres cortezas de coco. Igualmente se apunta que en zonas rurales encontraban útiles los libros y revistas, y cuando los periódicos se volvieron comunes también se usaron en los baños.

En el año 1857, el empresario neoyorquino Joseph Gayetti sacó a la venta el que llamó papel terapéutico; se trataba de hojas de papel especiales para el baño, aderezadas con humectante. Finalmente, fueron los hermanos estadounidenses

Edward y Clarence Scout, quienes en 1867 consiguieron popularizar el uso del papel higiénico, ofreciendo el producto en pequeños rollos.

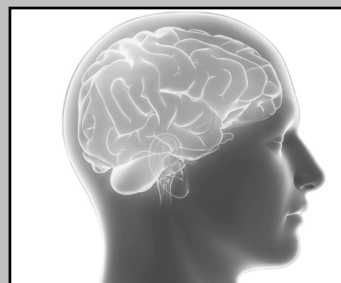
Quizás el gran reto para la tecnología del papel sanitario fue por largo tiempo el de lograr una fibra gentil al tacto; la introducción del papel de dos capas en 1942, por parte de la empresa St. Andrew, del Reino Unido, fue un avance notable. Su importancia fue reconocida en 1944 cuando se suministró este producto a los combatientes durante la II Guerra Mundial.

No obstante, inventores japoneses han ido más allá y desde hace algunos años están dando a conocer el inodoro sin papel: aparato que lava, enjuaga y seca las partes del usuario automáticamente, aunque aún no pierde su puesto de artículo de primera necesidad, el papel higiénico. ●

## De tiro rápido

•AMÉRICA CONTRERAS: ¿El amor engorda? Las conclusiones las revela una encuesta de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad realizada a mujeres y hombres. Cuando se forma una pareja se pueden ganar kilos de más. Los investigadores creen que se aumenta de peso por el período de relajación que sigue al enamoramiento intenso y las discusiones, y —a continuación— por el período de embarazo. Controlar el peso es importante cuando se está buscando pareja; sin embargo, este porcentaje baja cuando se afianza la relación, dicen los científicos: "cuando se está en mitad de una relación se tiene mucha menos conciencia de lo importante que es mantener

el peso idóneo". Discusiones o rupturas también son motivos de comer sin necesidad y por tanto, para engordar o ganar peso. Cuando una relación está consolidada, el picoteo por la tarde o después de las comidas es más frecuente que cuando se está buscando pareja. Otra de las conclusiones del estudio es que si se está soltero o en búsqueda de pareja, generalmente la vida social es más fluida que cuando la relación está asentada o hay rupturas. Respecto al peso, casi todos los encuestados coinciden en que les gustaría perderlo sin importar la etapa sentimental en la que se encuentren. Los autores del estudio explican: "Es fundamental llevar un control del peso corporal pero no es necesario hacerlo semanalmente, se recomienda una vez al mes".



muylnterante.es

•LUIS TAMAYO: A pesar de creernos que el dolor que padecemos se produce en la zona previamente golpeada, lo cierto es que la sensación de malestar procede directamente del cerebro y no aparece hasta que el órgano pensante determine que debe ser así. La Asociación Americana de Fisioterapeutas explica que el cerebro utiliza como un mapa de carreteras virtuales para enviar la señal de dolor a los tejidos que cree han podido ser dañados. Esta comunicación tejidos-cerebro sirve a modo de defensa ante posibles lesiones o enfermedades.