

Confinamiento

Se elige palabra que identifica al año 2020, sugerencia de Tania Cruz, de La Habana



Desde el año 2013, la RAE escoge de entre 250 términos el que mejor sintetiza el sentir del ciclo que termina. Así es: una institución española decide, en nombre de todos los países hispanohablantes, cómo debería identificarse el año en curso, que llega a su fin.

Pudiera ser, a la luz de esta lógica, que las barreras culturales y socioeconómicas quedan disueltas y confinamiento llega para especificar: precariedad, angustia y un sinnúmero de experiencias humanas desatadas a raíz de un virus letal.

Se cree que en todo el globo terráqueo, alrededor de 580 millones de personas hablan español como lengua madre. En total representa más o menos al siete por ciento de la población mundial.

Dice el filósofo, historiador, sociólogo y psicólogo francés Paul Michel Foucault que en el lenguaje hay estructuras implícitas de poder, confinamiento es ejemplo de esto: del aislamiento forzoso que se impuso para evitar la propagación del virus, de la oleada masiva de desempleo que ha azotado al mundo entero, de las múltiples tasas de mortandad por país, que parecieran no ceder, a pesar del paso de los meses.

Mientras tanto, confinamiento es palabra de un año, se enclaustra al 2020 en un mismo término, como una cápsula del tiempo.

LA Real Academia Española de la Lengua ha escogido el término como la palabra del año 2020 y no es casual que de una lista con 12 candidatos posibles este fuera el término seleccionado para coronar el cierre de año a nivel lingüístico: a partir del aislamiento físico, los seres humanos se identificaron con esta experiencia, ante

el azote de la pandemia mundial por la covid-19.

Luego de meses de aislamiento obligatorio en todo el mundo, una de las instituciones que se precia de salvaguardar los buenos usos de la lengua decidió conglomerar en una misma palabra el hastío del encierro, dolor de las pérdidas y la angustia de una crisis económica inevitable.

Accesorio milenario

Sobre pañuelos y el uso que se hace de ellos, indaga Javier Fernández, de La Habana

ACCESORIO imprescindible en una lista de compras y es que siempre está presente en casa, o la oficina, y como parte de la ropa que se usa diariamente. Incluso, son acompañantes de lujo en el paso de una gripe.

Hace miles de años, los romanos nombraron *assudaria* a una

especie de tela que llevaban en los bolsillos y utilizaban para secarse el sudor de la frente durante los grandes festines a los que asistían.

Tiempo después, el pañuelo de bolsillo como lo conocemos ahora apareció en Italia y aun que existían en diversas formas

(rectangulares, redondas y triangulares), el diseño cuadrado y de tela lisa fue popularizada por el rey Luis XVI, de Francia. El bordado del nombre o las iniciales de quien lo portaba le añadió un toque de galantería y coquetería.

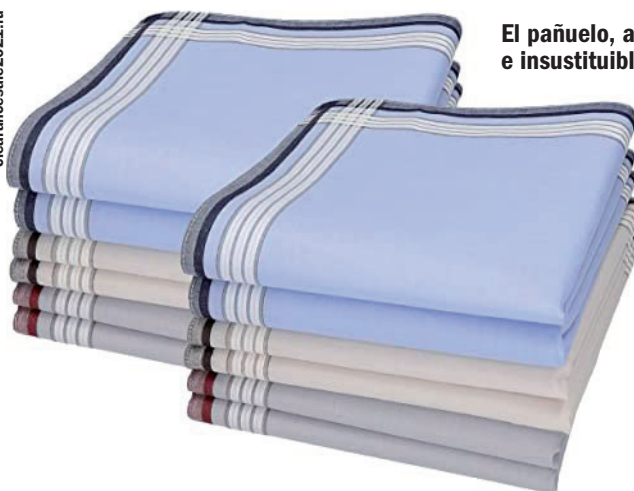
No fue hasta el siglo XIX que surgieron los pañuelos de papel, que poco a poco fueron relegando a los de tela por ser prácticos y considerarse de mayor higiene.

Son muchos los países en los que las personas los prefieren desechables. Existen cantidad y variedad de opciones de ellos.

Los más adquiridos son los de mejor acabado, como por ejemplo: dimensión: ancho y largo de cada hoja, blancura: da percepción de mayor limpieza o calidad, resistencia en seco y húmedo, capacidad de absorción: cuánto líquido retienen.

De ahí que todos los pañuelos no sean iguales. De la diversidad que existe los hay incluso específicos para cada tipo de padecimiento o uso, los cuales te pueden ayudar a combatir o aliviar síntomas específicos causados por enfermedades de vías respiratorias.

Encontramos antiviral, esos son de tres hojas con activos que eliminan del pañuelo el 99.9 por ciento del virus, evitando así la contaminación cruzada. De cuatro hojas con microcápsulas de



El pañuelo, antiquísimo e insustituible objeto.

mentol que salen al frotar el pañuelo y son útiles para liberar la nariz de la congestión.

En fin en materia de pañuelos se ha evolucionado, sin olvidar la

premisa de ser accesorio millenario e indispensable. En nuestro país, nos va bien con los de tela y son igual de necesarios e imprescindibles.

No es saludable

Qué tan sano es beber jugo de frutas, sugerencia de María del Carmen García, de La Habana

TODOS pensamos que una dieta vigorosa o excelente contiene jugos de frutas, pero estamos equivocados. Un grupo de médicos especialistas en pediatría advierten a los padres: ¡no le ofrezcan a sus niños menores de un año jugo de frutas!

"El jugo de frutas no ofrece beneficios nutricionales sobre la fruta entera para los lactantes y los niños, tampoco tiene un papel esencial en dietas saludables y equilibradas", afirmó el grupo en su informe para la revista **Pediatrics**.

La organización se centra en dos aspectos principales de la bebida: su alto contenido de azúcar, que puede poner a los niños en un mayor riesgo de caries en la dentición y la falta de proteínas-



fibras que predisponen la ganancia de un peso inadecuado.

El informe dice que el jugo puede ser parte de una dieta sana para niños mayores de un año, pero resultados generales y evidencias sugieren que el néctar no es tan maravilloso como pensamos.

Mientras que este líquido tiene algunas vitaminas y en algunos casos incluso una pequeña cantidad de proteínas, la investigación demuestra que la mejor manera de conseguir esos alimentos es

con una dieta equilibrada, de frutas y granos enteros.

Más importante aún, es la afirmación de que el néctar de frutas elimina la mayor parte de la fibra, que es el ingrediente clave que te mantiene sintiéndote lleno hasta tu próxima comida. Por ejemplo, un vaso de jugo de naranja tiene casi el mismo contenido calórico que una lata de refresco.

Así que en lugar de agregar un vaso de jugo en tu próxima comida, intercámbialo con un vaso de agua o una pieza de fruta. ●