

EL OBSERVADOR

A Weekly Publication from
The Portland Observer

de Portland

Hispanos Ayudándose Unos A Otros

Como hispanos estamos unidos por una herencia común. Nuestro idioma y cultura nos unen como hermanos y hermanas.

Estas características que nos identifican como una sola familia, también pueden ayudar a mantener saludable a nuestra "familia hispana," aunque vivamos en ciudades grandes como Nueva York, Los Angeles, San Juan, San Antonio, Miami, El Paso o en otras comunidades del país. Cada año, más de 30,000 personas son diagnosticadas con leucemia, anemia aplásica y otras enfermedades fatales de la sangre. La mejor probabilidad de sobrevivir para estos pacientes es recibir un trasplante de médula ósea.

Encontrar un donante de médula

ósea compatible puede ser difícil. La médula ósea es una sustancia que luce como sangre y se encuentra dentro de los huesos grandes de nuestro cuerpo. Produce células rojas, blancas y plaquetas. Las características de la médula ósea son heredadas de la misma manera que el color del pelo y los ojos. El mejor lugar para encontrar un donante es dentro de la familia del paciente, pero el 70% de los pacientes terminan recurriendo al Registro Nacional de Donantes de Médula Ósea (National Marrow Donor Program/NMDP) en busca de una persona que no conocen y cuya médula ósea saludable podría salvar su vida. La mayor esperanza para estos pacientes es alguien que comparta los mismos antecedentes

étnicos.

Hispanos Dando Esperanza.

Con su ayuda, será posible que estos pacientes encuentren donantes compatibles a pesar de no tener parentesco alguno—quizá hasta de un desconocido del otro lado del país. ¿Cómo?

Cuando los pacientes no pueden encontrar un donante compatible de médula ósea dentro de sus propias familias, éstos llaman al Programa Nacional de Donantes de Médula Ósea para solicitar un donante voluntario. Como donante voluntario del NMDP, usted está salvando una vida al ofrecer su médula ósea saludable cuando alguien lo necesita.

¿Como Funciona El Registro?

Para ser un donante voluntario de

médula ósea, debe tener entre 18 y 60 años y debe gozar de buena salud.

Se le hará una prueba de sangre sencilla sin costo alguno. La prueba determinará su tipo de tejido de médula ósea y se incorporará la información del donante dentro del Registro de Donantes del NMDP. Todos los archivos del NMDP son estrictamente confidenciales y no están disponibles a las agencias de gobierno u organizaciones privadas.

Si usted fuera seleccionado como posible donante, se la harían más pruebas de sangre para confirmar que usted es compatible con el paciente. Si sus características concuerdan con las del paciente, usted se reunirá con un representante del equipo médico para que le explique el proceso de la

colección de la médula ósea y le aclare cualquier duda sobre el procedimiento. También se realizará un examen físico completo. En la mayoría de los casos, se guardará una reserva de su propia sangre, la cual recibirá después de la colecta de médula ósea.

La colección de médula ósea se hace en el hospital mediante un procedimiento sencillo sin costo alguno para el donante. Una pequeña cantidad de la médula ósea es extraída de la médula ósea de la pelvis con una jeringuilla quirúrgica especial mientras usted está bajo los efectos de la anestesia.

En general, el donante puede regresar a su casa después de descansar en el hospital por una

noche. La mayoría de los donantes tienen una pequeña molestia en la parte inferior de la espalda por algunos días, pero pueden regresar a sus actividades normales casi de inmediato. Los tejidos de su médula ósea serán reemplazados por sí solos en unas pocas semanas y su salud no será afectada.

Aunque la donación es anónima, usted tiene la opción de comunicarse con el paciente por medio de cartas y eventualmente llegar a conocerlo si los dos están de acuerdo.

Siendo un donante voluntario de médula ósea, usted tiene la oportunidad de dar una pequeña parte de sí mismo para salvarle la "Hispanos dando esperanza," llame hoy mismo. 1-800-627-7692.

Guerra de precios, ¿desde cuándo?

Algunos creyeron que, al fracasar la reunión de la OPEP para tratar de defender el precio del petróleo crudo, se inició la guerra de precios. Esta guerra, o guerrita, se ha dado periódicamente a lo largo del año.

Un ejemplo claro es el comportamiento del petróleo crudo árabe ligero, en comparación con el precio promedio de los crudos de referencia West Texas Intermediate (WTI) en Cushing y el Brent del Mar del Norte. El citado árabe había tenido un precio promedio anual, de 1994 a 1997, de 93 a 94 por ciento del de los mencionados crudos de referencia.

Luego del reciente fracaso de la reunión de la OPEP, este crudo árabe se vendió muy por abajo de esa relación. Es más, en menos de una semana bajó de 80 por ciento a menos de 75 por ciento del precio promedio de los crudos de referencia del mismo día, o sea, bajó mucho más rápido que los otros tipos de crudo. Esto se llama guerra de precios.

Pero este mismo escenario se repitió varias veces en este año, antes de los recientes sucesos. El árabe ligero estuvo por abajo de 75 por ciento del precio promedio de los mismos dos crudos de referencia los

días 17, 18 y 19 de marzo fue subiendo hasta más de 90 por ciento el 19 de mayo volvió a estar por abajo de 75 por ciento casi toda la segunda mitad de junio y casi todo julio, incluso varios días abajo de 70 por ciento volvió a subir desde agosto y la mayor parte de ese mes, de septiembre y de octubre estuvo alrededor de 80 por ciento en noviembre tuvo bajas sin llegar a 75 por ciento, y luego el bajón reciente del que hablamos.

Las fechas de las bajas mencionadas anteceden a los anteriores acuerdos de defensa del precio del crudo. Es claro que se trató de guerritas o escaramuzas de precios para convencer a otros productores de que llegaran a un acuerdo de limitar exportaciones para defender el precio. Así, la actual baja, por guerrita de precios, no justifica el pánico para cambiar, a la baja, las previsiones.



Anissa Ayala-Espinosa, the famed bone marrow recipient whose parents conceived a child for her to have a suitable bone marrow transplant match was in town as the Recruitment Specialist for American Red Cross. Her focus is on educating the Hispanic community about their Marrow Donor Program. About less than 30% of all national donors are Hispanic. More is needed to save lives.

Guerra de Precios

Menos aún, afirmaciones como la de nuestro secretario de Energía, en el sentido de que habrá precios bajos por lo menos una década. Sin embargo, la conclusión de ese funcionario en el sentido de que hay que concertar esfuerzos con los otros productores para defender el precio, es correcta.

El secretario de Hacienda, ante esto, vuelve a mostrar su pasión por la tijera presupuestal y plantea, antes de que se empiece a ejercer, meterle cuchillo al presupuesto, como si no fuera ya lo suficientemente raquítico.

Lo único que podría dar las bases para una baja sostenida en el precio del petróleo, que ya anda por los suelos y cuya producción ya se hace incosteable para productores con altos costos, sería una creciente recesión mundial. Pero el proceso de baja en las tasas de interés en los propios Estados Unidos y, sobre todo, en Europa, junto con otras medidas, tienden a frenar la recesión mundial. Pero el proceso de baja en

las tasas de interés en los propios Estados Unidos y, sobre todo, en Europa, junto con otras medidas, tienden a frenar la recesión. El mismo precio bajo del crudo disminuye costos de producción en los países que lo importan, y favorece la reactivación.

Lo que vemos en la realidad de plazos más largos no es un desarrollo lineal, que va a seguir con más de lo mismo. Los precios tienen un comportamiento cíclico. En dólares de enero de 1992, el precio promedio mensual de los mismos dos crudos de referencia pasó de 21 dólares por barril a mediados de 1992 a 13 a principios de 1994; volvió a subir a 21 a fines de 1996 y ahora baja a 11 dólares de enero de 1992 por barril. La actual guerrita puede durar más o menos semanas, pero su resultado no puede ser otro que un nuevo acuerdo. Y la tendencia dependerá en buena medida del ritmo de la economía mundial. Las tasas preferenciales en varios países europeos están ya en alrededor de 3 por ciento anual, con lo cual no sólo se puede invertir y producir, sino que se puede comprar con tarjeta de crédito sin que tenga uno que pagar más por intereses que por lo que compró.

Presupuesto de compras

En los meses de invierno las cuentas de la calefacción y los gastos de los días festivos son muy altas. Cuando no se tiene mucho dinero, la dieta sufre muchas veces. Pero economizar en la tienda de abarrotes no significa comer los mismos platos de siempre. Siga estos consejos para disminuir el costo de la comida.

Planee el menú de varios días o de la semana. Si Ud. Planea con tiempo

puede aprovecharse de los especiales, usar cupones y comprar productos de la época.

Haga una lista de compras. Compre únicamente los productos en el menú. No compre productos solamente porque tiene un cupón. Si Ud. No lo come, no compre los productos que produce la tienda y no de marcas famosas. Las marcas de la tienda generalmente son lo mismo que los

productos de marca famosa, pero cuestan menos.

Compre con prudencia. No vaya de compras cuando tenga hambre. Límitese a los productos en su lista. Compre en cantidades grandes los productos de marca famosa, pero cuestan menos.

Compre con prudencia. No vaya de compras cuando tenga hambre. Límitese a los productos en su lista.

Compre en cantidades grandes los productos que se pueden almacenar (harina, azúcar, frijoles, cereales)—es más barato que comprarlos en paquetes pequeños. Sólo vaya a la tienda una o dos veces por semana. Mientras más vaya de compras, más posibilidades hay que compre productos que no necesita.

Evite las comidas caras ya preparadas, productos de la

panadería, bocadillos y sodas. Hornee Ud. Mismo lo que pueda y compre bocadillos saludables (zanahorias, pasas, mantequilla de mani).

Cocine y guarde con cuidado los productos que compre. Si compra manzanas baratas, pero las deja podrirse, Ud. No ahorra nada. Ponga las sobras de las comidas en su menú. Use recipientes de plástico que se

puedan lavar y reutilizar en vez de bolsas de plástico o aluminio. Rotule las sobras de comida con la fecha.

Trate de servir una comida sin carne por lo menos una vez a la semana. Una comida sustancial de sopa de frijoles, frutas o ensalada de lechuga, un panecillo y un vaso de leche cuesta poco y contiene todos los alimentos básicos de la pirámide alimenticia.

Mirando la TV

Mirar la televisión puede ser una experiencia de aprendizaje para sus niños.

Escoja programas de televisión con sus niños, hable con ellos acerca de la televisión con sus niños.

Seleccione un programa de televisión sobre un animal, un lugar o un deporte. Por ejemplo, seleccione un programa sobre ballenas. Prepare un lápiz y un papel.

Antes que el programa comience, pida a los niños que le digan lo que saben sobre las ballenas.

Haga una lista. Las respuestas pueden ser: "Son grandes." "Viven en el océano."

Después, pida a los niños que traten de recordar lo que aprenden sobre las ballenas mientras miran la televisión. Cuando ellos escuchen algo nuevo, deben decirselo y Ud. Puede escribirlo en la lista. Después del programa, hablen sobre las nuevas cosas en la lista y visitan una biblioteca para buscar libros sobre ballenas.

Enfermedades transmitidas sexualmente ("STDs")

STD son las siglas en inglés para "enfermedades transmitidas sexualmente." Estas enfermedades son infecciones que se transmiten por medio del contacto sexual.

Las enfermedades bacteriales como la gonorrea, clamidia y sífilis pueden ser curadas fácilmente con antibióticos, si se descubren rápidamente.

Las enfermedades virales como verrugas genitales y

herpes genitales se pueden controlar pero no se pueden curar. Una persona puede tener a la vez más de una enfermedad transmitida sexualmente.

La herpes genital es un virus que se transmite sexualmente con más frecuencia si hay contacto con una persona infectada.

Los primeros síntomas de la enfermedad aparecen de 4 a 6 días después del contacto. Algunas quejas

comunes son fiebre, pérdida de apetito y un sentimiento general de agotamiento.

En las mujeres aparecen en el pene o en áreas cercanas. Estas heridas desaparecen generalmente después de 2-4 semanas, pero pueden volver después.

Las madres con herpes pueden infectar a los bebés durante el parto. La herpes en el recién nacido puede causarle daño cerebral severo y la muerte.

Cuando la madre tiene herpes genital se le recomienda la cesárea para dar a luz.

Una persona con herpes genital puede transmitir el virus incluso antes que aparezcan las heridas. No hay cura conocida para la herpes genital, pero algunas drogas pueden reducir el dolor durante una infección.

Cualquier persona que piense que tiene una infección genital debe ver a su doctor.