

Hierro

El mineral de la mujer

El hierro es un mineral indispensable en el organismo. Su acción garantiza la circulación de oxígeno y el equilibrio apropiado del metabolismo. La cantidad de hierro que el cuerpo humano contiene varía de acuerdo con el sexo y el peso de la persona. Los hombres tienen 50 miligramos de hierro por cada kilo de peso. En las mujeres la concentración es menor, apenas 35 miligramos por kilo. En total, la concentración puede variar entre 3 gramos por kilo en las mujeres de baja estatura, hasta 6 gramos por kilo en los hombres altos. Por lo general, la eliminación diaria de hierro a través de las heces fecales es menos de un miligramo. Pero durante la menstruación, las mujeres pierden entre 12 y 30 miligramos de hierro al mes.

Durante el embarazo y el parto

Este es uno de los períodos de la vida de la mujer cuando el hierro



juega un papel de gran importancia. Durante la gravidez y el parto, la eliminación del hierro puede llegar hasta 500 miligramos, pues el feto consume una gran parte del suplemento de la madre. Como consecuencia, la leche materna contiene poco hierro. Por eso en la fase intrauterina el bebé almacena una cantidad suficiente de hierro

para compensar esa deficiencia en la alimentación después que nace. Como consecuencia, durante los meses de gestación, la mujer necesita entre 15 y 25 miligramos diarios del mineral.

¿Por qué a veces falta el hierro?

Una dieta mal balanceada puede ser la causa de la falta de hierro en el organismo. Pero hay personas que padecen enfermedades de las vías digestivas que no le permiten digerir la cantidad necesaria de dicho mineral.

Como las necesidades diarias del mineral son muy pequeñas las complicaciones que resultan de una ingestión insuficiente de hierro sólo aparecen mucho después de que los problemas hayan comenzado.

Las hemorragias son la única causa que conducen a una deficiencia aguda e inmediata del mineral.

La capacidad de absorción de hierro aumenta a medida que crecen las necesidades orgánicas. Por esto, la deficiencia del mismo se presenta por lo general en personas desnutridas o muy ancianas.

Los síntomas

Palidez, cansancio, irritabilidad, taquicardia, dolor de cabeza y hormigueo en el cuerpo son síntomas con los cuales el cuerpo nos avisa que le hace falta hierro. También cuando hay dificultad para tragar (disfagia), perturbaciones de la digestión o algún cambio drástico en la piel o uñas, puede ser por deficiencia de este mineral.

Si usted tiene estos síntomas, es importante que consulte a su médico. El hará los análisis necesarios para determinar la causa de su condición.

El Exceso

Hay que tener cuidado también con la ingestión excesiva del hierro. Como el cuerpo tiene una capacidad limitada para eliminarlo, si se acumula puede ser tóxico. La acumulación de hierro es peligrosa sobre todo en los niños, por eso no se deben dejar cápsulas de hierro (ni de ningún otro tipo) a su alcance.



Washington D.C., mayo 1981 (OEA) — El embajador de Panamá en la OEA, Manuel Castulovich, explica al secretario general de la entidad, Alejandro Orfila, las tendencias artísticas de su país. Mientras Rogelio Pretto los observa a ambos.

Pretto exhibe en la OEA

La gráfica recoge momentos en que el pintor nacional Rogelio Pretto, intercambia comentarios con el Embajador panameño ante la OEA, Juan Manuel Castulovich y el secretario general de la OEA, Alejandro Orfila, durante la inauguración de la exhibición de pinturas de Rogelio Pretto y Sheila Lichacz en los salones de la Organización de Estados Americanos, el mes de Mayo pasado.

Asistida por numerosa personalidades la exhibición de pinturas de dos valores panameños de la pintura, Rogelio Pretto y Sheila Lichacz resultó en un verdadero éxito cultural de la OEA en Washington, D.C. el pasado 26 de mayo. Organizada por José Gómez Sucre, el nombrado experto en asuntos de la plástica Latinoamericana, y director del Museo de Arte Moderno de la América Latina en Washington, la muestra pictórica que se presentó mostró dos extremos de pintura panameña. Por un lado Sheila Lichacz, quien pinta generalmente jarrones de barro en colores brillantes y tropicales, representó un aspecto clásico y decorativo de los asuntos

de la brocha, pero utilizando el pastel como medio. Su mensaje es simple y directo, de apreciación de la estética.

Rogelio Pretto, en contraste, no solo pinta cuadros en miniatura, empleada de una manera detallista y texturizada que maravilla de verdad. Dentro de este formato de "maestría ejecutoria, como corresponde a un maestro de la pintura", como dijo Gómez Siere, el pintor expone un claro y persistente mensaje socio-filosofico.

Pareciera que el pintor empleara el truco de la miniaturización para encerrar al espectador en la obra una vez este se ve forzado a examinarla de cerca. Una vez atrapado en la maravilla de la excelencia artesanal que le presenta, Pretto el observador no tiene mas remedio que cuestionarse de lo que significa el tema de la pintura que observa. En un estilo que borda

finamente entre lo surreal y lo hiper-real, sin artificios pesados ni complejos de simbolgia, el mensaje central de la obra de Pretto, a pesar de su infinitamente variable tematica, parece ser en un extremo humanista. Humanista pero de forma enfatica, relevante, dominante, sutil, y estrechamente enfocada en el orden universal de las cosas. En Pretto se siente fe, esperanza y futuro en lo humano, pero a la par se revela la seria admonestación que aquello depende de uno mismo, del individuo. Este sentido de responsabilidad lo resuelve colocando toda su obra desde un punto de percepción donde el como ejecutor de la obra es reemplazado por uno mismo, el espectador es la unica forma que el campo de enfoque se reduce lo suficiente para evitar distracciones de lo que ocurre alrededor de la pintura. Es como si ve una película o una pieza teatral, a un relato lirico visual. Nunca ha sido tratada la miniatura como lo hace este maestro del pincel y en su humilde y modesto tamaño de trabajo desarrolla joyas de arte de incalculable valor y significado.

Etiquetas Autoadhesivas

Fabricantes e Impresores de Etiquetas Autoadhesivas de todos los tamaños para uso en:

- Promociones
- Marcar precios
- Identificar productos
- Cambio de Códigos

Además, tenemos máquinas de precios

Las mejores marcas a los mejores precios

Distribuidores y Representantes

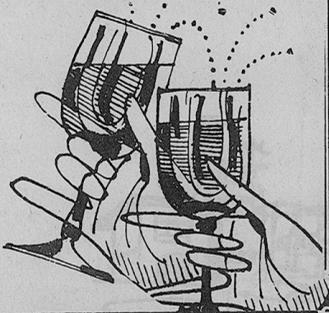
COMPANIA

Atlas S.A.

Teléfono: 64-6622
Zona Libre: 45-2787
Vía España
Frente al antiguo Minimax

Dónde comer Hoy:

El Exito de su Reunión lo encontrará en nuestra Sección de Restaurantes.



Belyvedere
TOP OF THE INN

Holiday Inn
Panamá

Reservaciones Tels: 69-1122 - 69-3970

RESTAURANTE

CALLE 50
FINAL SAN FRANCISCO
El único Restaurante a la orilla del mar Pacífico
Tel: 26-0892
Especialidad en mariscos

RESTAURANTE SARTI

HAPPY HOURS - MIERCOLES Y VIERNES 5 A 8 DE LA NOCHE.
Las mejores pastas frescas
Los mejores vinos
El mejor servicio
Un ambiente especial, muy fuera de lo común

Restaurante **SARTI**
calle Ricardo Arias
Tel 21-8275-23-7664

DELMONICO'S
Steak House

Especialidades en Carnes y un gran SALAD BAR.

Pan hecho en casa y vinos surtidos al gusto.

Abierto de 11: A.M. a 10: P.M.

Para Reservaciones
Tel: 23-0615.
Calle Manuel Ma. Icaza No. 5 Campo Alegre
antiguo Almacén Porcelana Shaw's.

La Flor de la Canela
El Restaurante Más Auténtico del Perú en Panamá

Un Hogar Peruano Sencillo y Elegante, Atendido con Esmero y Cariño.

Los Platos Más Variados y Exquisitos de la Cocina Peruana

La Mejor Selección de nuestra **MUSICA PERUANA** ¡ Todos los Días !
De 12:30 a 1:00 p.m. por Radio Stereo Pmá.
Escuche nuestro exclusivo Programa "La Hora de La Flor de la Canela"

RESERVACIONES 69-6079 - 69-6180

Calle Ricardo Arias No. 15 - Alt. Campo Alegre
Rodeado de todos lo Bancos y los principales Hoteles de la ciudad

... Y su **Bar EL CHALAN**

Para Reservaciones en este Espacio llamar al teléfono **21-7222**

EXUBERANCIAS DEL MEDIO ORIENTE

El Portobello
TODOS LOS SABADOS Desde las 7:00 p.m. BUFFET

Los Platos Tipicos del Medio Oriente en un verdadero ambiente de LAS MIL Y UNA NOCHES

El Panamá Hilton

Reservaciones **23-1660**
69-5000
abierto todos los días para cenas a la carte, desde las 7:00 p.m.