



# LA VIDA NUEVA



FORT CHAFFEE, ARKANSAS

VIERNES, 10 DE JULIO DE 1981

NUMERO 233



## EL CALOR DEL VERANO Y SU SALUD

Esta foto nos hace recordar el calor del verano pasado. Todos esperamos que nunca lleguemos a experimentar de nuevo aquel calor. Sin embargo, las altas temperaturas del verano pueden causarnos varias condiciones físicas relacionadas con el tiempo.

Un problema tal se está haciendo más común mientras aumenta el calor día tras día. Algunos refugiados se han quejado de experimentar una sensación ardiente al orinar, particularmente por la mañana. Ellos orinan menos frecuentemente y emiten pequeñas cantidades de orina cada vez. La orina es de color amarillo oscuro, y tiene un olor fuerte. Esta condición no es peligrosa; no es ninguna enfermedad venérea, pero como pueda ser dolorosa, merece alguna explicación.

Los veranos en Arkansas son calientes y secos. La gente pasa más tiempo al aire libre y se dedica más a la actividad física. Si uno pierde mucha agua sudando, y no la reemplaza por medio de ingerir líquido, el cuerpo empieza a deshidratarse. La pequeña cantidad de orina producida tiene una alta concentración de sal, lo que produce la sensación ardiente al orinar.

La solución es fácil: tome más agua. Si usted hace mucho ejercicio, no deje de reemplazar el líquido que pierde sudando. Debe tomar por lo menos medio galón (dos litros) de líquido cada día. No importa si usted toma leche, café o, simplemente, agua; lo importante es tomar por lo menos medio galón de líquido todos los días.

Si el problema continúa después de regular la cantidad de líquido ingerido, puede ser que usted tenga una condición más grave, por lo que debe ir a la clínica.

(Este es un mensaje del Servicio de Salud Pública de EE.UU. en Fort Chaffee, Arkansas.)

... ..

## EXAMINACIONES DE VISION

AQUELLAS PERSONAS QUE NECESITEN ESPEJUELOS O QUIERAN QUE SU VISION SEA EXAMINADA, PUEDEN HACERLO LOS MIERCOLES DE 1:00 DE LA TARDE A LAS 5:00 DE LA TARDE, Y LOS JUEVES DE 8:00 DE LA MAÑANA A 5:00 DE LA TARDE, EN LA CLINICA TMC-2. AQUELLOS QUE REQUIERAN USAR ESPEJUELOS LOS RECIBIRAN GRATUITAMENTE. NO PIERDAN ESTA OPORTUNIDAD PARA EXAMINARSE LA VISTA.

## INFORMACION IMPORTANTE SOBRE LA MARIHUANA

La marihuana juega un papel poco común en la sociedad norteamericana. Su uso es ilegal y frecuentemente causa severas condenas, no obstante, es ampliamente usada. Para muchos, es un medio para "arrancar" en la mañana o "aterrizar" por la noche. Algunas personas fuman marihuana como distracción entre amigos mientras que para otras la marihuana representa un negocio altamente beneficioso. Aún cuando el uso de esta droga actualmente está siendo objeto de estudio para su legalización, la legislación necesaria para ello está aún lejos de producirse. El uso de marihuana es frecuentemente criticado con dureza por personas que abusan del alcohol. Para algunos, su uso simboliza una rebelión contra la autoridad de los padres. Algunos jóvenes usan la droga para manifestar su desprecio por las autoridades legales o para ser tomados como iguales entre sus compañeros. Para los padres, el uso de la marihuana es frecuentemente un asunto emocionalmente explosivo debido a que ellos temen las repercusiones legales y sociales que acarrearían a sus hijos al ser capturados. La droga de por sí no ha sido vinculada a enfermedad seria alguna, pero sí afecta al cuerpo en muchas formas. Se están llevando a cabo estudios todavía para determinar el efecto total de la marihuana sobre el cuerpo humano.

Como indican los factores antes mencionados, el uso de la marihuana en Estados Unidos es un fenómeno a la vez complejo y confuso. Para un refugiado cubano hay otros varios factores que tener en cuenta cuando se considera el uso de la hierba. Primeramente, los oficiales de la policía en Fort Chaffee han sido muy tolerantes con aquellos refugiados sorprendidos usando marihuana. El sistema legal fuera del campamento trata el uso de la marihuana de manera bien diferente. Aunque las leyes varían de estado a estado, hablando en general la posesión de la droga es considerada una ofensa menor, condenable a menos de un año en prisión y/o una multa. La posesión con la intención de distribuirla puede producir una sentencia de un año y una multa. Si se prueba que existe una conspiración, una sentencia de 1 a 10 años puede ser impuesta.

Los refugiados cubanos están técnicamente, según la ley, bajo palabra, lo que significa que después de cierto período de tiempo ellos serán evaluados para determinar si se pueden convertir o no en residentes y si pueden o no permanecer en los Estados Unidos. Además, la ley de privacidad que protege a los ciudadanos norteamericanos no se aplica a los refugiados cubanos. Ya debe estar claro para todos ustedes, que los refugiados no poseen todos los derechos que poseen los ciudadanos norteamericanos y en consecuencia, la violación de la ley puede traer más serias consecuencias para ustedes.

Aunque el uso de marihuana está ampliamente extendido por todo Estados Unidos, su uso es discreto. Muchos norteamericanos evitan ser arrestados porque están familiarizados con su ambiente y conocen los riesgos involucrados. Un refugiado que use marihuana en su nuevo ambiente es más vulnerable en cuanto a ser capturado y, por las razones indicadas con anterioridad, puede perder mucho más que un ciudadano norteamericano. Ser convicto de posesión de marihuana le ganará tanto una mala reputación como un record criminal. Cuando la policía obtiene información acerca de tráfico de drogas cerca de donde usted vive, usted automáticamente se convierte en sospechoso y puede esperar que la policía lo visite para un interrogatorio.

Si en una fiesta le ofrecen marihuana, usted debe simplemente aprender a decir "No, gracias". Si la aceptación social depende del uso de la droga, pues esa aceptación seguramente debe ser de dudoso valor.

El abuso de las drogas es una de los problemas más ampliamente extendidos en los Estados Unidos de hoy día. Un refugiado que sinceramente desee hacerse de una vida nueva en los Estados Unidos apenas puede darse el lujo de adquirir este vicio.

(Por: Sean P. Moore, Educación Para La Salud, Servicio de Salud Pública de EE.UU. en Fort Chaffee, Arkansas.)

\* \* \* \* \* \*\*\* \* \* \* \* \*

### ESTADISTICAS DE FORT CHAFFEE

Para la semana del 26 de junio al 2 de julio el número de cubanos reubicados fue 101.

Para el día 8 de julio de 1981 la población de Fort Chaffee fue 874.