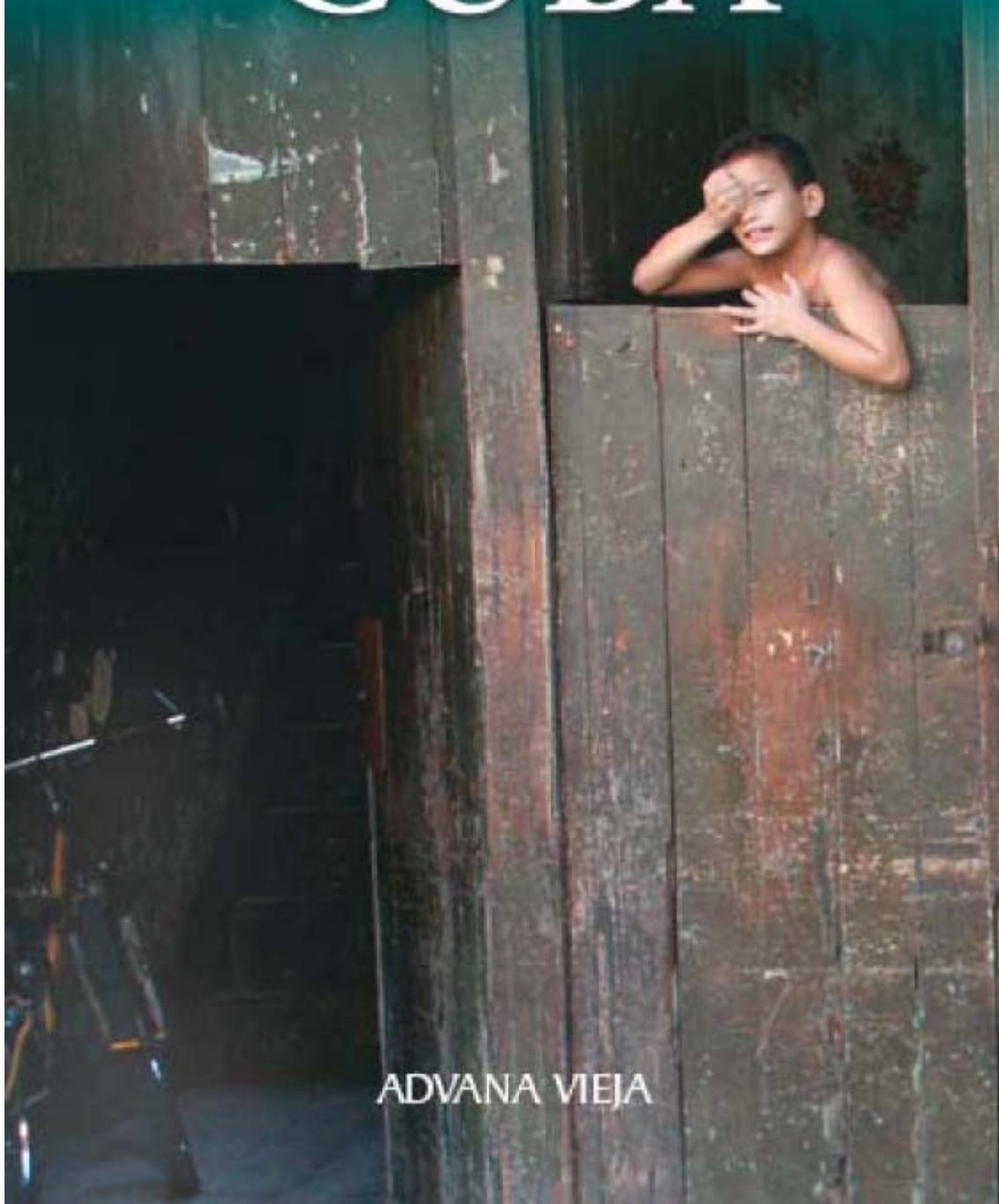


GUÍA TURÍSTICA Y SOLIDARIA DE

# CUBA



ADVANA VIEJA

[www.vuelosbaratosacuba.net](http://www.vuelosbaratosacuba.net)

**GUÍA  
TURÍSTICA  
Y SOLIDARIA  
DE CUBA**



ADVANA VIEJA

*Guía Turística y Solidaria de Cuba*

© María Ángeles Altozano Moreno y Ricardo Carreras Lario (Solidaridad Española con Cuba)

© Reservados todos los derechos de la presente edición a favor de Aduana Vieja, Valencia.

Primera edición: Junio de 2007

ISBN: 978-84-96846-06-7

Depósito legal:

Cubierta: Foto de niño en La Habana, cedida por Ángel García.

Contraportada: Berta Soler y Laura Pollán (Damas de Blanco). Foto cedida por Carlos Serpa Maceira.

Aduana Vieja Editorial  
Apartado de Correos 380  
46080, Valencia  
España

[www.aduanavieja.com](http://www.aduanavieja.com)  
[info@aduanavieja.com](mailto:info@aduanavieja.com)  
Telf./ Fax: +34 96 363 9912

Impreso en España.  
Printed in Spain.

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, salvo autorización por escrito de la editorial.  
Nota de responsabilidad: Los contenidos e ilustraciones de la presente guía han sido elaborados y suministrados por Solidaridad Española con Cuba, salvo aquellos donde expresamente se indica.

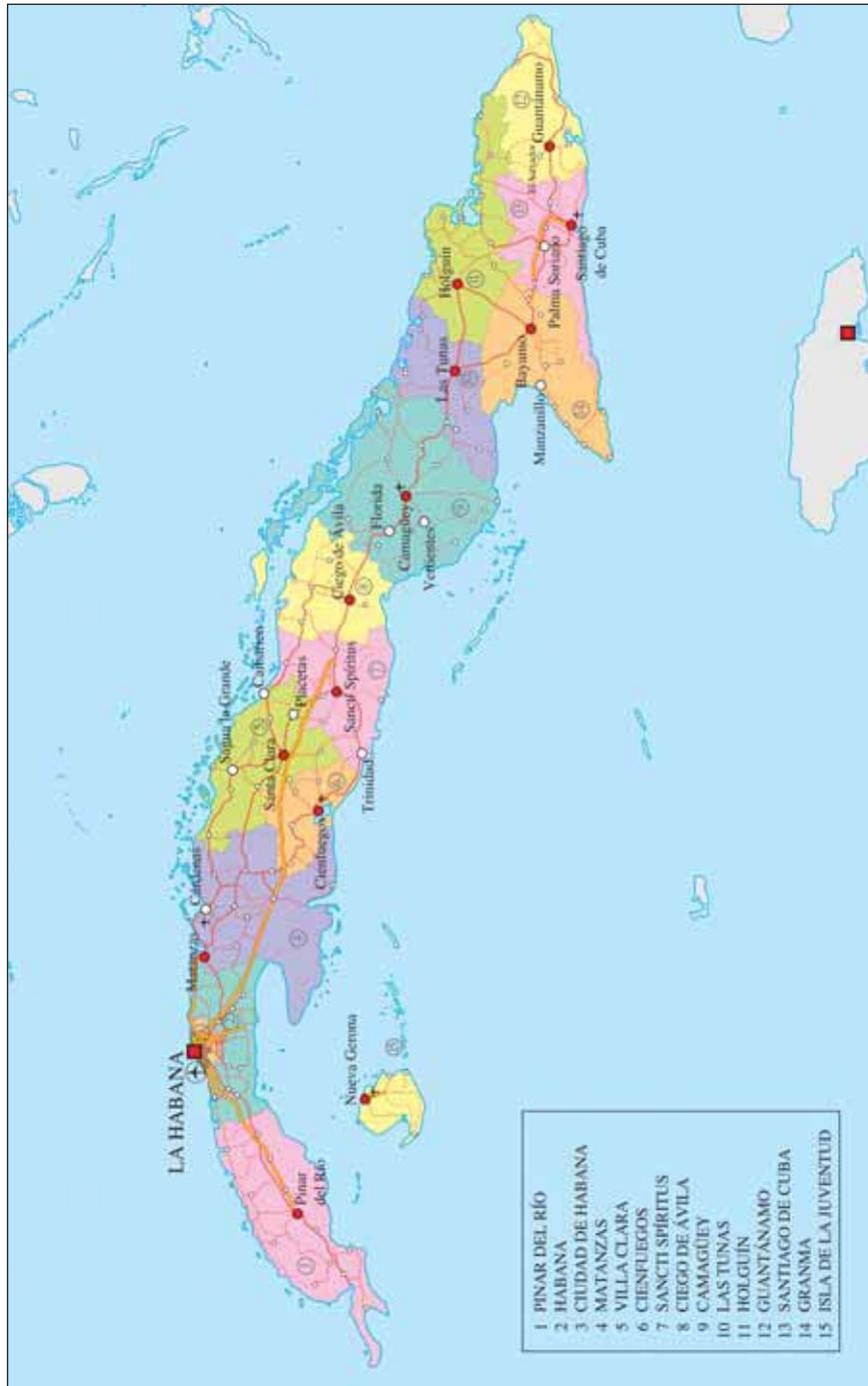
La ilustración de la pintura de Picasso, que aparece en la página 108, ha sido cedida por su propio autor, el pintor Aristides Miguel Pumariaga Montes ("Aristides"). Las fotografías en blanco y negro de las madres y esposas de presos políticos en esta guía son parte de un fotodocumental creado por el fotógrafo Alexander Polo, en cooperación con la organización People in Need (PIN).

## ÍNDICE



Págs.

▲ MAPAS DE CUBA (datos sociodemográficos) .....	4
▲ INTRODUCCIÓN .....	7
▲ ACERCA DE LA GUÍA Y SUS CONTENIDOS .....	9
▲ INFORMACIÓN TURÍSTICA Y SOLIDARIA POR PROVINCIAS .....	11
▲ Camagüey .....	12
▲ Ciego de Ávila .....	16
▲ Cienfuegos .....	19
▲ Granma .....	22
▲ Guantánamo .....	26
▲ Holguín .....	29
▲ Isla de la Juventud .....	32
▲ La Habana .....	35
▲ Ciudad de La Habana .....	39
Acerca de: Damas de Blanco .....	40
Oswaldo Payá .....	41
▲ Las Tunas .....	61
▲ Matanzas .....	67
▲ Pinar del Río .....	73
▲ Sancti Spíritus .....	78
▲ Santiago de Cuba .....	80
▲ Villa Clara .....	86
▲ MEDICAMENTOS Y LIBROS .....	92
▲ PREFIJOS TELEFÓNICOS .....	95
Otros teléfonos de interés .....	96
▲ ESTO QUIZÁS TE SORPRENDA .....	97
▲ CURIOSIDADES SOBRE CUBA .....	104
▲ ALGUNAS PRECAUCIONES .....	109
▲ GLOSARIO DE PRISIONEROS POLÍTICOS POR PROVINCIAS .....	110



## I. Introducción

### ***Queremos abrir tus ojos a la realidad cubana y tu corazón a la solidaridad con los cubanos***

Conocer otros lugares y culturas es un privilegio. También es una oportunidad de enriquecerse personalmente, especialmente si uno logra impregnarse de una realidad distinta a la propia.

Cuba tiene una imagen de agradable descanso turístico. Sin embargo, hay otra realidad.

#### ¿SABÍAS QUE..?

- Fidel Castro lleva 47 años en el poder, sin elecciones ni partidos rivales.
- En Cuba no hay medios de comunicación independientes.
- El sueldo medio cubano es en torno a los 12 euros al mes.
- Los cubanos no pueden expresar opiniones contrarias al régimen ni viajar fuera de la isla, en la mayoría de los casos.

En las calles de Cuba abundan las sonrisas y la música, pero dentro de las casas abunda la pobreza; hay mucha conversación, pero existen temas "tabú" que no se discuten. Las playas son espectaculares y los hoteles lujosos, pero están reservadas a los extranjeros, los cubanos de a pie no pueden acceder a las mejores playas ni a los mejores hoteles –además no podrían pagarlos–. Y al lado de estos lujosos hoteles, los cubanos sufren un acuciante problema de vivienda. Con frecuencia varias generaciones habitan la misma casa, que suele estar en malas condiciones. La lista es muy larga... Y ésta es la situación del cubano medio. Pensemos ahora en los demócratas que son marginados y reprimidos por el régimen debido a que quieren un cambio pacífico para su país; en los activistas de derechos humanos que son despedidos como represalia. Pensemos en los presos políticos, y en sus familias, que deben desplazarse largas distancias para visitar a sus seres queridos presos, en un país con una brutal crisis de transporte. Y en estas valientes mujeres que deben mantener a sus hijos



El transporte en Cuba está en crisis permanente. En la foto, varios cubanos descendiendo de "un autobús".

mientras ayudan a sus esposos injustamente encarcelados. Son las Damas de Blanco, felizmente premiadas por el Parlamento Europeo en el 2005, aunque el gobierno cubano no les permitiera salir a recoger el merecido premio Sakharov.

**Muchos turistas pasan por las playas cubanas sin que Cuba pase por ellos**, al margen de la verdadera realidad del país. No seas tú uno de ellos. Conoce la realidad cubana y haz algo al respecto. Ante todas estas injusticias y situaciones impactantes, pregúntate:

### **¿Qué puedo hacer yo? ¡Muchas cosas!**

Proponemos que **le añadas a tu visita un componente solidario, responsable y democrático**. Que aproveches la visita a Cuba para hacer algo por el presente y el futuro del pueblo cubano, apoyando a los que más lo necesitan. Que lleves a Cuba, además de la toalla y el traje de baño, comprensión, esperanza y aliento. Que lleves en tus maletas solidaridad, democracia, fe en un futuro mejor y certeza de que una transición pacífica a la democracia, desde Cuba y por cubanos, es posible y deseable.

Los actos solidarios apenas te suponen esfuerzo, y sin embargo la recompensa es grande: los cubanos reciben apoyo moral o material y tú tienes la satisfacción personal de ser más que un espectador.

Puedes visitar a la familia de un preso político, alentarles y llevarles medicinas. Puedes llamarles desde una cabina y animarles. Puedes dejarles por debajo de su puerta una carta. Puedes llevarle un juguete a alguno de sus hijos. Y muchas otras cosas más.

Cualquiera de estas cosas enriquecerá tu viaje, y ayudarás a cubanos que sufren y necesitan tu apoyo. No te quedes tan sólo con la arena de la playa entre tus manos.

**¡Si vas a Cuba, ve bien!**

**¡Si vas a Cuba, viajero, apóyales!**

***Solidaridad Española con Cuba***

## II. Acerca de la guía y sus contenidos

---

En esta guía facilitamos datos que serán de gran utilidad a los que quieran ejercer la solidaridad durante su viaje a Cuba.

Combinamos algo de información meramente turística con la información de ayuda solidaria. De modo que, por un lado, ofrecemos a los que van a la isla datos de interés turístico de las distintas provincias de Cuba –sitios para visitar, señas culturales, historia...-. Y por otro lado, damos información que facilita al viajero ejercer la solidaridad.

### 1. Información turística

En cuanto a la información turística, se ofrecen datos descriptivos de cada provincia. En segundo lugar, se señalan de forma esquemática los puntos de interés y curiosidades, englobados en tres apartados:

- ▶ **LO QUE DEBES VER**, zonas esenciales para visitar en cada región, incluyendo los municipios
- ▶ **LO QUE DEBES SABER**, datos histórico-culturales de la zona, para aquellos que deseen una información más profunda
- ▶ **LO MÁS PINTORESCO/CURIOSO**, anécdotas o datos curiosos acerca de la cultura popular de la zona o de características socioculturales

Y en tercer lugar, se encuentra un cuadro resumen con datos demográficos de la provincia, tales como la superficie y los habitantes.

Todos estos datos han sido recopilados de diversas guías turísticas de Cuba, así como de portales de Internet sobre turismo.



## 2. Información solidaria

Hay cuatro epígrafes bajo los cuales se clasifica la información relativa a los contactos para ofrecer ayuda solidaria:

1. Iglesias y centros de donaciones
2. Bibliotecas independientes
3. Familiares de presos políticos
4. Defensores de la democracia y los derechos humanos

En la guía se pueden encontrar direcciones de centros donde donar, como Iglesias, centros religiosos o bibliotecas independientes bajo los epígrafes de "Iglesias y centros de donaciones" y "Bibliotecas", respectivamente.

A estos sitios el turista puede llevar: productos básicos de higiene, juguetes para niños, ropa o medicamentos. Todas estas cosas, que para el que viaja no suponen casi nada, para los cubanos son muy necesarias, pues allí estos productos escasean. Además se pueden llevar libros o revistas. En Cuba la libertad de expresión está tan limitada que no hay publicaciones cubanas independientes y las publicaciones occidentales son censuradas; por ello los ciudadanos de la isla están ansiosos de acceder a las lecturas de las que todos disfrutamos fuera de Cuba.

Los otros contactos que facilitamos son los de los prisioneros de conciencia y sus familias, así como de activistas a favor de la democracia y los derechos humanos. Estas personas tienen una situación especialmente difícil, por ello el apoyo moral o material que les pueda dar quien viaje a Cuba es primordial. Basta con hacerles una llamada, escribirles palabras de apoyo o darles una carta para ellos o para que se la entreguen a su familiar encarcelado. Asimismo, se les puede llevar medicamentos o cualquier artículo de primera necesidad. En la guía recogemos las direcciones de familiares de prisioneros de conciencia –la gran mayoría de ellos está aún en la cárcel, y algunos tienen licencia extrapenal, con frecuencia por enfermedad–. Los que aquí se recogen son los reconocidos por Amnistía Internacional. Sabemos que son muchos más los presos de conciencia, en torno a 300, sin embargo, debido a la diversidad de fuentes existentes, y al contraste de direcciones que se tienen de ellos –en muchos casos contradictorias–, nos hemos ceñido a los reconocidos por Amnistía Internacional. De todos modos, aquí damos portales de Internet donde se pueden consultar los datos de los otros prisioneros de conciencia:

- ▶ Amnistía Internacional:  
<http://www.es.amnesty.org>
- ▶ Comisión Interamericana de Derechos Humanos:  
<http://www.cidh.org/countryrep/Cuba76sp/cap.1a.htm>
- ▶ Partido Demócrata Cristiano de Cuba:  
<http://www.pdc-cuba.org/prepol-99.htm>
- ▶ Payo Libre:  
<http://www.payolibre.com/presos.htm>

En cuanto a los activistas y defensores de derechos humanos, hemos recogido contactos de diferentes organizaciones, tales como sindicatos independientes y asociaciones, agencias de prensa y partidos políticos. Muchas de estas organizaciones tienen a miembros encarcelados, pero siguen trabajando a favor de la democracia y los derechos humanos.

## 3. Otras informaciones

Por último, en la guía se recogen los **prefijos telefónicos** de las provincias y de las ciudades más importantes de Cuba; de gran utilidad para llamar, desde dentro de la isla o desde fuera. Se incluye también una **lista de medicamentos y libros recomendados**, para llevarlos a los cubanos. Y por último varios datos de interés acerca de Cuba y la situación que allí viven sus ciudadanos. **Son cosas que seguramente al viajero le interesará conocer, y le sorprenderán.** Además de algunas **precauciones** que debe tener el viajero solidario.

### III. Información turística y solidaria por provincias



## Provincia de Camagüey

Camagüey es una provincia del centro de Cuba, la de mayor área; antes de la actual división político-administrativa incluía el territorio de la vecina provincia de Ciego de Ávila. Su capital es la ciudad de Camagüey. Es una región variopinta, al combinar costa y centro.

Dominada por llanuras, la región camagüeyana abarca una superficie de unos 16.000 kilómetros cuadrados, de los cuales más de un centenar corresponden a zonas playeras, lo que aporta a la provincia un enorme potencial turístico. En ese entorno destaca una playa de 20 kilómetros de extensión llamada Santa Lucía, en la costa norte de la provincia. Frente a ella se extiende la mayor barrera coralina del país con 36 kilómetros de largo, encargada de proteger a la costa de la impetuosa corriente del Canal Viejo de Bahamas. Está llena de excepcionales sitios para el buceo.

Esta provincia está condicionada por los antecedentes de una economía ganadera, y posteriormente azucarera.

### LO QUE DEBES VER:

- ▶ La ciudad de Camagüey, cuenta con la mayor zona arquitectónica de Cuba.
- ▶ El Santo Sepulcro, el mueble colonial más antiguo de América.
- ▶ La ciudad fue también asiento de la Primera Audiencia de América.
- ▶ La Sierra de Cubitas, donde los aborígenes celebraban ceremonias, y donde hay abundantes pinturas rupestres; es la única elevación de estas extensas llanuras.
- ▶ Desde Santa Lucía puede visitarse la playa Los Cocos y una cercana laguna que sirve de hábitat a una colonia de flamencos.
- ▶ Los cayos de Sabinal y Romano, muy poco tocados por la mano del hombre.
- ▶ Cualquiera de los pueblos del interior, de la gran llanura, que contrastan con las zonas costeras, tanto por el clima como por el ambiente.

### LO QUE DEBES SABER:

- ▶ Camagüey es conocida como la Ciudad de los Tinajones, por la numerosa presencia de estos enormes recipientes de barro cocido, utilizados antaño para almacenar agua de lluvia.
- ▶ Camagüey fue cuna de cuatro constituciones independentistas.
- ▶ Hay abundantes evidencias de asentamientos precolombinos en las zonas de Camagüey; se ha constatado la existencia de varios cacicazgos: Camaguayo, Guáimaro, y Camaguebax, que da origen al nombre de la región.
- ▶ En el mes de junio, en la ciudad se desarrolla el San Juan camagüeyano, carnaval típico de la provincia.

### LO MÁS PINTORESCO/CURIOSO:

- ▶ En Camagüey nació Ignacio Agramonte, ilustre Mayor General del ejército cubano durante la guerra de los diez años (1868-1878), librada contra el dominio colonial español. También nació en esta región el poeta Nicolás Guillén, cuya casa natal puede visitarse (C/Hermanos Agüero y Príncipe).
- ▶ Otro personaje camagüeyano fue Eva Adán quien dirigió las actividades independentistas en la Ciudad de Camagüey, donde cayó prisionera el día 2 de enero de 1897.
- ▶ Ha sido el lugar donde se escribió la primera obra literaria de la isla, "Espejo de Paciencia", por Silvestre Nuñez de Balboa (1608).



**Población:** 774.100 habitantes

**Superficie:** 15.990 km<sup>2</sup>

**Municipios:** Camagüey, Ciego de Ávila, Esmeralda, Florida, Morón, Guáimaro, Nuevitas, Jatibonico, Santa Cruz del Sur y Vertientes

**Características:** Nicolás Guillén, quizás el poeta más conocido de Cuba, denominó a Camagüey "suave comarca de pastores y sombreros" debido a la importancia que tuvo en otra época la ganadería.

## Información de contacto: centros de donación, presos y activistas

### Iglesias y centros de recogida de donaciones

#### CAMAGÜEY (prefijo 32)

##### ■ Iglesias

###### Iglesia Bautista

- ☒ Gnral. Gómez 451  
Telf.: 29-4359

###### Iglesia Bautista

- ☒ 7ma. 112  
Garrido  
Telf.: 29-4005

###### Iglesia Cristiana

- ☒ Pentecostal de Cuba  
M. Varona 708  
Telf.: 28-1562

###### Iglesia de La Caridad

- ☒ Ave. Libertad y Soc.  
Patriótica La Caridad  
Telf.: 29-5208

###### Iglesia de La Soledad

- ☒ República 254  
Telf.: 29-2392

###### Iglesia de Las Mercedes

- ☒ Pza. los Trabajadores 4  
Telf.: 29-2783

###### Iglesia La Catedral

- ☒ Independencia 54  
Telf.: 29-4965

###### Iglesia de San José

- ☒ Ave. Mártires 259  
La Vigía  
Telf.: 28-2268

###### Iglesia del Cristo

- ☒ Cristo  
Telf.: 9-5565

###### Iglesia del Nazareno Cubano

- ☒ Céspedes 41  
Jayamá  
Telf.: 27-2484

###### Iglesia Episcopal

- ☒ J. Sanguilí 651  
Florat  
Telf.: 28-3149

###### Iglesia Evangelista Pentecostal

- ☒ M. Ramos 368  
Telf.: 29-7361

###### Iglesia Metodista

- ☒ Ave. Van Horne 156  
La Zambrana  
Telf.: 29-1635

##### ■ Comunidades Religiosas

###### Compañía Santa Teresa de Jesús

- ☒ Avellaneda 221  
Telf.: 29-8743

###### Hermanas Sociales

- ☒ Cisneros 120  
Telf.: 29-6943

###### Hijas de Maria Auxiliadora

- ☒ T. Lasquetti 26  
Telf.: 29-3792

###### Siervas de Maria

- ☒ M. R. Silva 297  
Telf.: 29-9287

###### Iglesia Metodista de Cuba

- ☒ Serafina 2  
Telf.: 3726

### Bibliotecas independientes

#### ∇ Coordinador provincial:

**Jose Agramonte Leiva**

\* **Prisionero político**

#### Biblioteca Rolando Pérez Gómez

☒ Artola # 209 entre Bella Vista y Jaime Noruega. Rpto. La Vigía. CAMAGÜEY  
Director: Dulce Maria Suárez Ramírez

#### Biblioteca Jorge Mas Canosa

☒ Calle Cristenden al final # 22, Reparto Nuevo Salome. CAMAGÜEY  
Director: José Agramonte Leiva  
\* **Prisionero político**

#### Biblioteca José Martí

☒ Avenida de Angora, NUEVITAS  
Director: Doris Álvarez Peña

#### Biblioteca Pedro Luis Boitel III

☒ Calle Cielo # 401 Entre Callejón del Cura y carretera central. CAMAGÜEY  
Director: José Antonio Mola Porro

#### Biblioteca El Mayor

☒ Calle Sedanos # 99, Apto 4, e/ Martí y San Lorenzo. CAMAGÜEY  
Director: Eduardo González Vázquez

#### Biblioteca Julio Tang Tessier

📄 Luis Aldana # 98, Entre William Soler y Cándido González, Municipio Sibanicu. CAMAGÜEY

Director: Lázaro González Adán

\* **Prisionero político**

#### Biblioteca Emmanuel

📄 Calle Gustavo Villena # 414 e/ carretera central y Maceo, FLORIDA

Telf.: 32-53-3561

Director: Lázaro Iglesias Estrada

#### Biblioteca José de la Luz y Caballero

📄 Calle San Esteban # 654 e/ Lugareño y San Ramón. CAMAGÜEY

Telf.: 32-25-5897

Director: Dr. Lázaro Bosq Hinojosa

\* **Prisionero político**

#### Biblioteca Abraham Lincoln

📄 Arenera # 35, e/ Pasaje y Quiñones, Reparto Saratoga. CAMAGÜEY

Director: Wilber Lincon Franco

### Familiares de presos políticos

#### CAMAGÜEY

##### 1. Alejandro González Raga

Sanción: Causa #2 del 2003 14 años de prisión. Violación de la Ley 88

Prisión: Kilo 8, Camagüey

✉ Dirección familiar: Palomino #50 entre 7 y 8, Reparto de Amalia Simone, Camagüey

Familiar que lo atiende: Bertha María Bueno Fuente (esposa)

☎ Telf.: 32-286708

##### 2. Normando Hernández González

Sanción: Causa #2 del 2003 25 años de prisión. Violación de la Ley 88

Prisión: Hospital Provincial, Pinar del Río

✉ Dirección familiar: Calle Buena Esperanza #18, entre H y Luz, Reparto Piñerúa, Vertientes, Camagüey

Familiar que lo atiende: Yarai Amparo Reyes Marín (esposa)

☎ Telf.: 32-37564

##### 3. Mario Enrique Mayo Hernández

\***Licencia extrapenal (libertad condicional)**

Sanción: Causa #2 del 2003 20 años de prisión. Violación de la Ley 88

✉ Dirección familiar (madre): Calle San Cipriano #58 A, Altos, entre Academia y República, Camagüey

Familiar que lo atiende: Nélsida Hernández Villamonte (madre)

☎ Telf.: 32-298394

\*Esta casa, en el centro de Camagüey, es fácil de localizar



Normando Hernández, periodista y preso de conciencia, antes de ser encarcelado.



Blanca González, madre de Normando Hernández González, durante un acto de denuncia pública.

#### **Partido Solidaridad Democrática**

Promueve el cambio hacia la democracia por métodos pacíficos

Director: Rolando Pastor Cabello García

- ✉ Dirección: Avenida 5 # 10013 entre 10 y 12. CAIBARIÉN

#### **Asociación de Balseros Paz, Democracia y Libertad**

Ayuda a balseros repatriados a Cuba y a familiares de los balseros que viven en Estados Unidos

Director: Margarito Broche Espinosa

\* **Licencia extrapenal**

- ✉ Dirección: Avenida #39 #1603 e/16 y 18 CAIBARIÉN

☎ Telf.: 42-34381  
(para Margarito o Jorge Cubilla)  
42-351468 (Milagros) 36-3693

#### **Foro de Estudios Sociales "Marta Abreu"**

Crea una cultura de la tolerancia y estudia ciencias sociales independientes y alternativas a las oficialistas

Director: Guillermo Fariñas Hernández

\* **Licencia extrapenal**

- ✉ Dirección: Alemán 615 e/ Misionero y Hospital SANTA CLARA
- ☎ Telf.: 42-204091 o Dulce 42-20275

#### **Movimiento Nacional de Derechos Humanos "Mario Manuel de la Peña"**

Informa sobre la Declaración Universal de los Derechos Humanos

Director: Omar Pernet Hernández

\* **Prisionero político**

- ✉ Dirección: 2da del Oeste #124-A e/ 5ta y 6ta del Sur PLACETAS

#### **Agencia sindical de prensa Lux Info Press (subdelegación)**

Magalis Suárez

- ✉ Dirección: Edificio 1 apto 10 Reparto José Martí SANTA CLARA
- ☎ Telf.: 282219

#### **Organización Independiente de Derechos Humanos "Escambray"**

Informa sobre la Declaración de Derechos y denuncia violaciones contra los derechos

Presidente: Arturo Pérez de Alejo

\* **Prisionero político**

- ✉ Dirección: Juan B Zayas 113 Sur e/ Jesús Menéndez y Juan Pando Ferrer MANICARAGUA
- ☎ Telf.: 011 53 (42) 49 16 82  
(Roberto Álvarez)  
Esposa: Moraima Sabina León

#### **Centro nacional de capacitación sindical y laboral (CNCSL)**

Directora: Magali Suárez

- ✉ Dirección: Calle G Edificio, 10 Apto 3. Reparto José Martí SANTA CLARA
- ☎ Telf.: 5342 282219  
E-mail: Rociofernando@yahoo.com

#### **Sindicato de Trabajadores Cristianos Independientes**

Secretario general: Miguel Tejada Tenorio

- ✉ Dirección: Villaclara SANTA CLARA
- ☎ Telf.: 5342 206972

#### **Sindicato de Contadores y Economistas**

Secretario general: Magalis Suárez Martínez

- ✉ Dirección: Calle G Edificio-10-apto-3, Reparto José. Martí SANTA CLARA
- ☎ Telf.: 5342 282 219  
E-Mail: RocioFernando@yahoo.com

#### **Confederación obrera nacional independiente de Cuba**

Magalis Suárez Martínez

- ✉ Dirección: Calle G Edificio 10, Apto 3. Reparto José Martí SANTA CLARA
- ☎ Telf.: 5342 282219

## IV. Medicamentos y libros recomendados para llevar

### 1. Medicamentos

En Cuba escasean los medicamentos –pese a la propaganda del gobierno– y en muchas ocasiones los cubanos tienen dificultades para obtener medicamentos básicos como paracetamol o ibuprofeno. Dada esta demanda, es recomendable aprovechar el viaje para cubrir al menos en parte esta necesidad.

En el caso de los prisioneros de conciencia la situación es aún más grave, ya que la mayoría de ellos contrae alguna enfermedad en prisión o sufre un agravamiento de sus problemas de salud. Sus familias tienen difícil acceso a los medicamentos que necesitan. Hipertensión, gastritis, anemia y dolores de cabeza son algunas de las afecciones más comunes de los prisioneros.

#### Medicinas sugeridas

Recomendamos llevar los siguientes medicamentos, adecuados para las enfermedades que aparecen sobre ellos **en negrita**:

#### ■ Gastritis / Úlcera Gástrica

- ▶ Omeprazol 20
- ▶ Lansoprazol 30
- ▶ Ranitidina 300
- ▶ Antiácido (suspensión): magaldrato + simeticona

#### ■ Artrosis

- ▶ Glucosamina + condroitinsulfato
- ▶ Meloxicam 15 mg / 7.5 mg

#### ■ Glaucoma

- ▶ Dorzolamida + Timolol (gotas)
- ▶ Levobunolol 0.5%
- ▶ Latanoprost 0.005 %

#### ■ Tuberculosis

- ▶ Isoniacida 5 mgr
- ▶ Rimfanpicina 300 mgr
- ▶ Pirazinamida 500 mg
- ▶ Etambutol

#### ■ Hipertensión

- ▶ Enalapril 10 ó 20
- ▶ Lisinopril 10 ó 20
- ▶ Carvedidol 25 mg ó 12.5 mg
- ▶ Losartan 50 mg
- ▶ Valsartan + Hidroclorotiazida
- ▶ Amlodipino 5 mg ó 10 mg
- ▶ Captopril 25 mg ó 50 mg

#### ■ Insuficiencia venosa nivel periférico

- ▶ Troxerutina 300 mg

#### ■ Cardiopatía isquémica

- ▶ Diosmina + Hesperidina

#### ■ Próstata

- ▶ Cefasabal (Serenoa repens + vara de oro + Aesculus hippocastanum)

#### ■ Parasitosis

- ▶ Albendazol 400 mg
- ▶ Mebendazol 100 mg

#### ■ Dolores de Cabeza

- ▶ Ergotamina + cafeína (antimigrañoso)
- ▶ Ketorolaco (Analgésico)

#### ■ Anemia

- ▶ Sulfato ferroso
- ▶ Hierro polimaltosado

#### ■ Varios

- ▶ Antibióticos
- ▶ Cefradina 500
- ▶ Penicilina G clemizol
- ▶ Dicloxacilina 500
- ▶ Antiinflamatorios no esteroideos
- ▶ Meloxicam
- ▶ Diclofenaco sódico de 50 mg
- ▶ Vitaminas
- ▶ Complejo B
- ▶ Ibuprofeno
- ▶ Paracetamol



## VI. Esto quizás te sorprenda

**El salario medio mensual en Cuba, según cifras oficiales es de menos de 12 Euros al mes (334 pesos cubanos a 26 de Julio de 2005)**

Las pensiones son todavía más reducidas. Por tanto, de acuerdo a la definición de la ONU, el cubano medio está por debajo del umbral de pobreza extrema en lo relativo a sus ingresos, al ganar menos de un dólar al día. Un médico o una ingeniera nuclear ganan en Cuba con su salario mucho menos que un camarero con sus propinas.

En Cuba **hay poquísimos teléfonos móviles**. Recientemente legalizados, hace falta un permiso especial para tenerlos y de todos modos mantenerlos sería muy costoso para el salario medio. Algunos cubanos, para aparentar status económico alto, llevan aparatos telefónicos móviles, pero sin saldo.

Tampoco hay muchos **teléfonos fijos**. La tasa de penetración en Cuba –el porcentaje de hogares con teléfono– es de las más bajas de América. Muchas casas no tienen y en otras una línea sirve a un edificio completo donde viven varias familias.



**El porcentaje de personas que poseen un automóvil en Cuba es de los menores de América**, y el parque automovilístico cubano es uno de los más viejos del mundo. Abundan los automóviles de antes de la revolución, de los años 50, auténticas piezas de museo rodantes, si bien las piezas originales de la mayoría han sido sustituidas a lo largo de los años por un mosaico de piezas de recambio de países del antiguo bloque soviético.



## VII. Curiosidades sobre Cuba

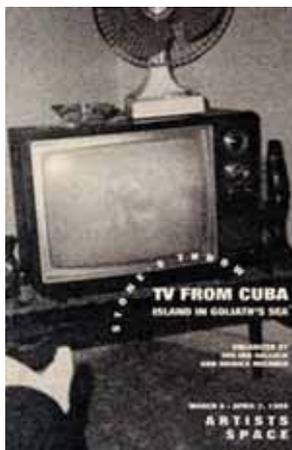
**Cuba tuvo el primer ferrocarril de la América Hispana siendo todavía colonia española.** La metrópoli decidió construirlo en la isla antes que en la península. Se inauguró el 19 de noviembre de 1837, en el tramo Habana-Güines once años antes del Barcelona-Mataró peninsular.



**El sistema de alumbrado cubano data del siglo XIX.** El primer sistema de alumbrado eléctrico de Cuba data de hace más de 110 años. Fue inaugurado en La Habana –todavía española– en marzo de 1889 e iluminaba algunas calles, el Parque de Isabel II y el Paso de Isabel la Católica.

**Cuba, ya independiente, fue pionera en emisiones de TV, en blanco y negro y color.**

El 24 de octubre de 1950 se inauguró Unión Radio Canal 4, desde la casa de Gaspar Pumarejo en La Habana; las primeras imágenes transmitidas fueron publicidad de los cigarrillos Competidora Gaditana y la Cerveza Cristal, así como un espectáculo con Pedro Armendáriz y Carmen Montejo. Y 8 años después, en 1958, Cuba se convirtió en el segundo país del mundo en transmitir emisiones de televisión en color.



**Dos pilotos cubanos –Agustín Parlá y Domingo Rosillo– fueron los primeros en realizar el primer vuelo internacional de la Aviación Latinoamericana.** Ocurrió el 17 de mayo de 1913 de Cuba a Cayo Hueso, y duró 2 horas 40 minutos.

**En el siglo XVIII había prensa en Cuba.** En 1764 aparece la primera publicación de un periódico con noticias sobre los acontecimientos y sucesos diarios de la isla. Se llamaba la Gaceta de La Habana.



**Legislación de divorcio temprana.** La ley del divorcio se aprobó en Cuba antes que en la mayoría de los países del mundo. Fue en 1918, antes que en España e Irlanda.

**El primer cosmonauta hispano fue el cubano Arnaldo Tamayo.** El primer latinoamericano en volar al espacio, y el primer cosmonauta cubano, fue Arnaldo Tamayo. A bordo de la Soyuz 18, Tamayo realizó este viaje espacial el 18 de septiembre de 1980.

### **Iré a Santiago**

*Cuando llegue la luna llena  
iré a Santiago de Cuba,  
iré a Santiago,  
en un coche de agua negra.  
Iré a Santiago.  
Cantarán los techos de palmera.  
Iré a Santiago.  
Cuando la palma quiere ser cigüeña,  
iré a Santiago.  
Y cuando quiere ser medusa el plátano,  
iré a Santiago.  
Iré a Santiago  
con la rubia cabeza de Fonseca.  
Iré a Santiago.  
Y con la rosa de Romeo y Julieta  
iré a Santiago.  
¡Oh Cuba! ¡Oh ritmo de semillas secas!  
Iré a Santiago.  
¡Oh cintura caliente y gota de madera!*

*Iré a Santiago.  
¡Arpa de troncos vivos, caimán, flor de  
tabaco!  
Iré a Santiago.  
Siempre he dicho que yo iría a Santiago  
en un coche de agua negra.  
Iré a Santiago.  
Brisa y alcohol en las ruedas,  
iré a Santiago.  
Mi coral en la tiniebla,  
iré a Santiago.  
El mar ahogado en la arena,  
iré a Santiago,  
calor blanco, fruta muerta,  
iré a Santiago.  
¡Oh bovino frescor de calaveras!  
¡Oh Cuba! ¡Oh curva de suspiro y barro!  
Iré a Santiago.*

**Ramón y Cajal.** El nóbel de Medicina español Santiago Ramón y Cajal pasó dos años ejerciendo de médico militar en Cuba, de donde regresó enfermo de paludismo y disentería. Con el dinero que consiguió en la isla pudo comprar su primer microscopio.

**Alfonso de Borbón.** El Príncipe de Asturias Alfonso de Borbón, hijo de Alfonso XIII, renunció a sus derechos a ser Rey de España por casarse con la cubana Edelmira Sampedro Robato en 1933.



Artísticas

**Pablo Ruíz Picasso.** El abuelo de pablo Picasso estuvo trabajando en las aduanas en Cuba, y durante este periodo —a pesar de tener a su esposa e hijos en Málaga— contrajo matrimonio con una esclava liberta negra, con quien tuvo hijos. Por lo que el ilustre pintor español tenía familia cubana. Se cuenta que el propio Picasso estuvo en Cuba —en la década de los 50— en busca de sus antepasados, y emuló a su abuelo. Parece que tuvo su propia descendencia, fruto de un romance con una joven cubana de Sagua La Grande. Han descrito a estos descendientes con apellido Picasso como "negros y católicos, y con predisposición para las manualidades".

La lista de los españoles a los que Cuba marcó profundamente es muy larga. Entre otros están: Juan Ramón Jiménez, Manuel Altolaguirre, Sorolla, Valle-Inclán, Vicente Blasco Ibáñez, y un largo etc.

## XIX. Glosario de prisioneros políticos por provincias

### Camagüey:

1. Alejandro González Raga (pág. 14)
2. Normando Hernández González (pág. 14)
3. [Mario Enrique Mayo Hernández \(pág. 14\)](#)
4. Alfredo Pulido López (pág. 15)

### Ciego de Ávila:

1. Pablo Pacheco Ávila (pág. 17)
2. Pedro Argüelles Morán (pág. 17)

### Cienfuegos:

1. Pedro Genaro Barrera Rodríguez (pág. 20)
2. Juan Carlos Vázquez García (pág. 21)
3. Ricardo Pupo Sierra (pág. 21)
4. [Bernardo Arévalo Padrón \(pág. 21\)](#)

### Gramma:

1. [Julio Antonio Valdés Guevara \(pág. 24\)](#)

### Guantánamo:

1. Juan Carlos Herrera Acosta (pág. 27)
2. Manuel Ubals González (pág. 28)
3. [Néstor Rodríguez Lovaina \(pág. 27\)](#)

### Holguín:

1. Próspero Gainza Agüero (pág. 31)

### Isla de la Juventud:

1. Fabio Prieto Llorente (pág. 34)
2. Rolando Jiménez Posada (pág. 33)
3. Rafael Mollet Leiva (pág. 34)

### La Habana

1. Alfredo Felipe Fuentes (pág. 36)
2. Héctor Raúl Valle Hernández (pág. 37)
3. José Ubaldo Izquierdo Hernández (pág. 37)
4. Miguel Galbán Gutiérrez (pág. 37)
5. José Enrique Santana Carreira (pág. 37)
6. [Ricardo Ramos Pereira \(pág. 37\)](#)

### Ciudad de La Habana:

1. [Martha Beatriz Roque Cabello \(pág. 46\)](#)
2. Mijail Bárzaga Lugo (pág. 48)
3. Oscar Elías Biscet González (pág. 46)
4. Marcelo Cano Rodríguez (pág. 47)
5. Ricardo González Alfonso (pág. 47)
6. [Roberto De Miranda Hernández \(pág. 48\)](#)
7. [Oscar Espinosa Chepe \(pág. 48\)](#)
8. Efrén Fernández Fernández (pág. 48)
9. Juan Adolfo Fernández Saínez (pág. 47)
10. [Orlando Fundora Álvarez \(pág. 49\)](#)
11. Julio César Gálvez Rodríguez (pág. 49)
12. [Edel José García Díaz \(pág. 48\)](#)
13. Regis Iglesias Ramírez (pág. 50)
14. Nelson Aguiar Ramírez (pág. 50)
15. [Marcelo López Bañobre \(pág. 50\)](#)
16. Héctor Maseda Gutiérrez (pág. 49)
17. J. Miguel Martínez Hernández (pág. 49)
18. Nelson Molinet Espino (pág. 49)
19. [Jorge Olivera Castillo \(pág. 50\)](#)

### 20. Héctor Palacios Ruiz (pág. 50)

21. Ángel Juan Moya Acosta (pág. 51)
22. Arnaldo Ramos Lauzerique (pág. 51)
23. Omar Rodríguez Saludes (pág. 51)
24. Pedro Pablo Álvarez Ramos (pág. 51)
25. Antonio Ramón Díaz Sánchez (pág. 51)
26. Francisco Pastor Chaviano González (pág. 52)
27. Rafael Corrales Alonso (pág. 52)
28. Emilio Leyva Pérez (pág. 52)
29. [Carmelo Díaz \(pág. 52\)](#)
30. Orlando Zapata Tamayo (pág. 52)

### Las Tunas:

1. Alfredo Rodolfo Domínguez Batista (pág. 64)
2. Luis Enrique Ferrer García (pág. 63)
3. José Luis García Paneque (pág. 64)
4. Jorge Luis González Banquero (pág. 64)
5. Reynaldo Labrada Peña (pág. 64)

### Matanzas:

1. Diosdado González Marrero (pág. 70)
2. Félix Navarro Rodríguez (pág. 72)
3. Ariel Sigler Amaya (pág. 71)
4. Guido Sigler Amaya (pág. 71)
5. [Miguel Sigler Amaya \(pág. 71\)](#)
6. Iván Hernández Carrillo (pág. 70)

### Pinar del Río:

1. Víctor Rolando Arroyo Carmona (pág. 76)
2. Fidel Suárez Cruz (pág. 76)
3. Eduardo Díaz Fleitas (pág. 76)
4. Horacio Julio Piña Borrego (pág. 76)

### Sancti Spiritus:

1. Blas Giraldo Reyes Rodríguez (pág. 79)

### Santiago de Cuba:

1. Alexis Rodríguez Fernández (pág. 83)
2. José Daniel Ferrer García (pág. 82)
3. Leonel Grave de Peralta Almenares (pág. 82)
4. Luis Milán Fernández (pág. 83)
5. Jesús Mustafá Felipe (pág. 84)
6. José Gabriel Ramón Castillo (pág. 83)
7. Claro Sánchez Altarriba (pág. 84)
8. Ricardo Enrique Silva Gual (pág. 84)

### Villa Clara:

1. Arturo Pérez de Alejo Rodríguez (pág. 89)
2. Omar Pernet Hernández (pág. 90)
3. Omar Ruiz Hernández (pág. 89)
4. Antonio A. Villarreal Acosta (pág. 89)
5. [Margarito Broche Espinosa \(pág. 90\)](#)
6. Léster González Pentón (pág. 90)
7. Librado Linares García (pág. 90)

\*Los nombres en azul son los de aquellos prisioneros políticos que ya no están en prisión, bien porque tienen licencia extrapenal (libertad condicional), o bien porque los han excarcelado.