



UNIDAD REGIONAL de MEDICINA DEPORTIVA del
PRINCIPADO de ASTURIAS
URMD

MEMORIA 2017

INDICE

+ Resumen 2017

+ Recursos Humanos

+ Prestaciones Médicas

+ Docencia e Investigación

- **Publicaciones en revistas científicas internacionales**
- **Revista “Deporte, Salud y Entrenamiento”**
- **Cursos, Conferencias y Ponencias**
- **Otros**

+ Memoria de Prensa

RESUMEN 2017

PRESTACIONES MÉDICAS

El total de **Deportistas** a los que se les prestó asistencia y seguimiento médico deportivo (previa solicitud a la Dirección General de Deportes y aprobación de dicha solicitud), durante 2017 fue de **132**.

Las **prestaciones médicas** a dichos deportistas durante el año **2017** fueron **871**.

DOCENCIA e INVESTIGACIÓN

-Se realizaron **7** publicaciones científicas internacionales y **12** ponencias en Congresos internacionales o conferencias en Cursos o Jornadas.

-Se editó el **nº 16** de la revista "**Deporte, Salud y Entrenamiento**"

Otros aspectos a destacar:

Durante todo el año se trabajó en el proyecto de "Prescripción de ejercicio físico para la prevención y tratamiento de patologías", dentro del convenio de colaboración firmado con el Área Sanitaria III (SESPA).

RECURSOS HUMANOS

El personal que, durante el ejercicio 2017 ha conformado el Departamento de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal de Avilés, es el siguiente:

Médicos:

Dr. Nicolás Terrados Cepeda (Director Responsable).

Dr. Javier Pérez-Landaluce López.

Dra. María Ramos Bueno (En excedencia desde el 30 de Septiembre de 2016).

Enfermera / Fisioterapeuta (mediante asistencia técnica):

Dña. Ana Amelia Menéndez Bernardo

Auxiliar Administrativo:

D. Eleuterio Rodrigo Juan.

Prestaciones médicas por especialidad, 2017

TOTAL: 871

ATENCIÓNES MÉDICAS POR ESPECIALIDAD
(2017)

| | |
|--|------------|
| Analíticas de sangre | 147 |
| Consultas médicas | 312 |
| Consultas nutricionales y/o Control de peso/grasa | 21 |
| Ecografías | 97 |
| Fisioterapia | 47 |
| Petición de pruebas especiales | 10 |
| Planificación de entrenamientos | 46 |
| Reconocimientos médicos | 79 |
| Test de campo | 35 |
| Test de esfuerzo | 77 |
| | |
| | |
| | |

Prestaciones médicas por modalidad deportiva en 2017

TOTAL: **871**

ATENCIÓNES MÉDICAS POR MODALIDAD DEPORTIVA
(2017)

| | |
|---------------------------------|------------|
| Atletismo | 92 |
| Badminton | 167 |
| Gimnasia Art. | 5 |
| Ciclismo | 69 |
| Esquí y Esquí de Montaña | 72 |
| Halterofilia | 2 |
| Kickboxing | 45 |
| Tenis | 12 |
| Natación | 74 |
| Piragüismo | 302 |
| Remo | 2 |
| Rugby y Tiro Olímpico | 2 |
| Pentatlon Moderno | 12 |
| Triatlón | 15 |

DOCENCIA e INVESTIGACIÓN

PUBLICACIONES en REVISTAS CIENTÍFICAS INTERNACIONALES

Marqués-Jiménez D, Calleja-González J, Arratibel I, Delextrat A, Uriarte F, Terrados N.

Physiological and physical responses to wearing compression garments during soccer matches and recovery.

J Sports Med Phys Fitness. 2017 Jul 24. doi: 10.23736/S0022-4707.17.07831-8. [Epub ahead of print]

Diego Marqués-Jiménez, Julio Calleja-González, Iñaki Arratibel, Anne Delextrat and Nicolás Terrados.

Fatigue And Recovery In Soccer: Evidence And Challenges.

The Open Sports Sciences Journal • April 2017, 10, (Suppl 1: M5) 52-70.

Salazar, H., Calleja-González, J., Arratibel, I., Vaquera, A. y N. Terrados.

Análisis de carga interna y externa en competición oficial con jugadoras semiprofesionales de baloncesto.

Rev Andal Med Deporte. 2017;10(4):202–205

Marqués-Jiménez D, Calleja-González J, Arratibel-Imaz I, Delextrat A, Uriarte F, Terrados N.

Influence of different types of compression garments on exercise-induced muscle damage markers after a soccer match.

Res Sports Med. 2018 Jan-Mar;26(1):27-42.

doi:10.1080/15438627.2017.1393755. Epub 2017 Oct 30.

Iñaki Arratibel Imaz, Julio Calleja González y Nicolás Terrados.

Estudio de la validez en la medición de los valores de lactato sanguíneo entre los dos modelos existentes de Lactate Pro.

Archivos de Medicina del Deporte. 2017; 34 (2):86-91

Úbeda N, Carson BP, García-González Á, Aguilar-Ros A, Díaz-Martínez ÁE, Venta R, Terrados N, O'Gorman DJ, Iglesias-Gutiérrez E.

Muscular contraction frequency does not affect plasma homocysteine concentration in response to energy expenditure- and intensity-matched acute exercise in sedentary males.

Appl Physiol Nutr Metab. 2018 Feb;43(2):107-112. doi: 10.1139/apnm-2017-0265. Epub 2017 Sep 14.

Reconocimientos médicos para la aptitud deportiva. Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE).

Pedro Manonelles Marqueta, Luis Franco Bonafonte (coordinadores);
José Ramón Alvero Cruz, Javier Alejandro Amestoy, Andreu Arquer Porcell, Rafael Arriaza Loureda, Montserrat Bellver Vives, Mats Borjesson, Daniel Brotons Cuixart, Josep Brugada Terradellas, José Calabuig Nogués, Gonzalo María Correa González, Miguel Chiacchio Sieira, Carlos De Teresa Galván, Miguel Del Valle Soto, Franchek Drobnic Martínez, Vicente Elías Ruiz, Tomás Fernández Jaén, Vicente Ferrer López, Juan N. García-Nieto Portabella, Pedro García Zapico, Teresa Gaztañaga Aurrekoetxea, Luis González Lago, Fernando Gutiérrez Ortega, Fernando Huelin Trillo, Ricardo Jiménez Mangas, Juan José Lacleta Almolda, Jeroni Llorca Garneró, Emilio Luengo Fernández, Begoña Manuz González, Ángel Martín Castellanos, Zigor Montalvo Zenarruzabeitia, Francisco Javier Moragón Abad, Juan Miguel Morillas Martínez, José Naranjo Orellana, Fernando Novella María-Fernández, Concepción Ocejo Viñals, Fabio Pigozzi, Myriam Begoña Pozas Sánchez, Francisco Javier Rubio Pérez, Fernando Salom Portella, José Sánchez Martínez, Ángel Sánchez Ramos, Luis Segura Casado, Iñigo Simón de la Torre, Nicolás Terrados Cepeda, José Luis Terreros Blanco, Lluís Til Pérez.

Arch Med Deporte 2017;34(Supl. 1):9-30

ÍNDICE

ANÁLISIS DE LA FATIGA DEL CROSSFIT Y SUS MÉTODOS DE RECUPERACIÓN.

Jorge Méndez Almeida y Nicolás Terrados Cepeda.

EL DAÑO MUSCULAR INDUCIDO POR EL EJERCICIO Y LAS "AGUJETAS": MECANISMOS DE PRODUCCIÓN, MANIFESTACIONES Y RELACIÓN CON LA FATIGA Y LA GENÉTICA.

Diego Marqués-Jiménez y Nicolás Terrados Cepeda.

MECANISMOS DE REGULACIÓN ÁCIDO-BÁSICA DURANTE EJERCICIO FÍSICO INTENSO Y MÉTODOS PRÁCTICOS PARA MAXIMIZAR SU EFICACIA.

Eneko Castañeda Etxebarria y Nicolás Terrados Cepeda.

BIBLIOGRAFÍA.

DSO

Nº 16 + FEBRERO 2016

DEPORTE, SALUD Y ENTRENAMIENTO



ANÁLISIS DE LA FATIGA DEL CROSSFIT Y SUS MÉTODOS DE RECUPERACIÓN

EL DOLOR MUSCULAR INDUCIDO POR EL EJERCICIO Y LAS "AGUJERAS"

MECANISMOS DE REGULACIÓN ÁCIDO-BÁSICA DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO INTENSIVO Y MÉTODOS PRÁCTICOS PARA MAXIMIZAR EFECTOS



CURSOS, CONFERENCIAS Y PONENCIAS

Comunicaciones en Congresos Internacionales

1. H. Salazar, J. Calleja-González, I. Arratibel, A. Vaquera, N. Terrados.

Análisis de carga interna y externa en competición oficial con jugadoras semiprofesionales de baloncesto.

Congreso Internacional de Optimización del Entrenamiento y Readaptación Físico-Deportiva. 1 Y 2 De Abril 2016. Sevilla. Rev Andal Med Deporte. 2017;10(4):202–205

2. Marqués-Jiménez, D., Calleja-González, J., Arratibel, I., Delextrat, A., Uriarte, F., Terrados, N. *Compression garments and inflammatory markers in semi-professional players.*

En: **XXVI International Conference of Sport Rehabilitation and Traumatology. Football Medicine Strategies – The future of football medicine.** Barcelona, Spain 13-15 May 2017.

3. Calleja-González, J., Marqués-Jiménez, D., Arratibel, I., Delextrat, A., Terrados, N. *Compression garments, physical performance and recovery after soccer matches.*

En: **XXVI International Conference of Sport Rehabilitation and Traumatology. Football Medicine Strategies – The future of football medicine.** Barcelona, Spain 13-15 May 2017

CURSOS, CONFERENCIAS Y PONENCIAS

X CURSO DE MEDICINA Y TRAUMATOLOGÍA EN EL DEPORTE.

Toledo, 17 y 18 de Febrero de 2017

Organizado por la Federación Española del Medicina del Deporte (SEMED).

Ponencia: EL MÚSCULO EN EJERCICIO; SU COMUNICACIÓN CON OTROS ÓRGANOS Y CON LOS DOS TIPOS DE GRASA.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

IV CONGRESO INTERNACIONAL DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS. XXV JORNADAS NACIONALES DE TRAUMATOLOGÍA DEL DEPORTE.

Guadalupe (Murcia), 2 y 3 de Marzo de 2017

Organizado por la Universidad Católica de Murcia (UCAM).

Ponencia: ASPECTOS DE INTERÉS EN LA FATIGA DEL DEPORTISTA TALENTOSO.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

I JORNADAS DEPORTE Y SALUD

Piedras Blancas (Asturias), 23 de Marzo de 2017

Organizado por el Club Triatlón Castrillón.

Ponencia: DEPORTES AERÓBICOS. SUS NUEVOS EFECTOS BENEFICIOSOS PARA LA SALUD.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

**XXVI INTERNATIONAL CONFERENCE OF SPORT
REHABILITATION AND TRAUMATOLOGY. FOOTBALL
MEDICINE STRATEGIES – THE FUTURE OF FOOTBALL
MEDICINE "**

Barcelona, 13 a 15 de Mayo de 2017

Organizado por el F.C. Barcelona.

Ponencia: RECOVERY STRATEGIES

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

II FOOTBALL MEDICAL CONFERENCE

Bilbao, 30 de Septiembre de 2017

Organizado por el Athletic Club de Bilbao.

Ponencia: NOVEDADES EN LA RECUPERACIÓN DE LA FATIGA DEL
JUGADOR DE FÚTBOL.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

**II REUNIÓN ATENCIÓN INTEGRAL AL ANCIANO CON
ENFERMEDAD CRÓNICA**

Gijón (Asturias), 4 de Octubre de 2017

Organizado por la Fundación Adaro.

Ponencia: EJERCICIO FÍSICO MULTICOMPONENTE Y NUTRICIÓN:
BENEFICIOS DE SU COMBINACIÓN Y PRESCRIPCIÓN.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

I FERIA DEPORTE Y SALUD

Mieres (Asturias), 3 a 5 de Noviembre de 2017

Organizado por la Dirección General de Deportes del Principado de Asturias,
Cámara de Comercio de Oviedo y Ayuntamiento de Mieres.

Ponencia: LOS EFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA SALUD.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

JORNADA DE PREVENCIÓN DEL DOPAJE EN EL DEPORTE

Gijón (Asturias), 16 de Noviembre de 2017

Organizado por la Federación de Rugby del Principado de Asturias.

Ponencia: ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DEL DOPAJE DEPORTIVO.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

JORNADA ACTUALIZACIÓN en ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO del Comité Olímpico Español.

Madrid, 18 de Noviembre de 2017

Organizado por el Comité Olímpico Español.

Ponencia: SPORT PERFORMANCE SYSTEM IN TEAM SPORTS: AN UPDATE AND PRACTICAL EXAMPLE.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda (Moderador)

OTROS

VII EDICIÓN PREMIOS COLEF Y CAFD

Gijón, Noviembre de 2017

Organizados por el Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte del Principado de Asturias.

FINALISTA EN CATEGORÍA INDIVIDUAL:

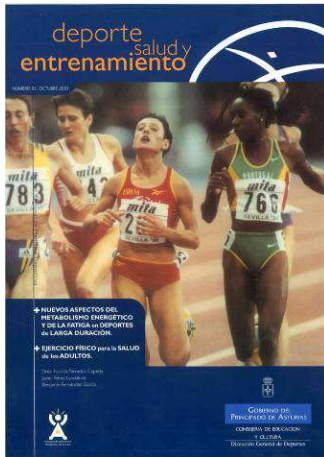
Nicolás Terrados Cepeda.

Comparecencia del Doctor Nicolás Terrados Cepeda en la Junta General del Principado de Asturias (en Oviedo), en relación a la elaboración de la Ley del Deporte del Principado de Asturias. 23 de Marzo de 2017.

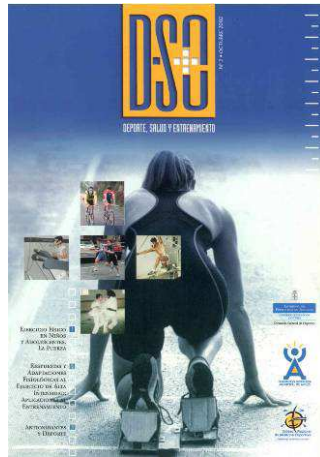
Participación del Doctor Nicolás Terrados Cepeda en la elaboración del **Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE) sobre: "Reconocimientos médicos para la aptitud deportiva"**. Año 2017.

Participación del Dr. NICOLÁS TERRADOS CEPEDA como miembro del **Jurado de los XIX PREMIOS NACIONALES DE INVESTIGACIÓN EN MEDICINA DEL DEPORTE LIBERBANK (Convocatoria 2017)**.

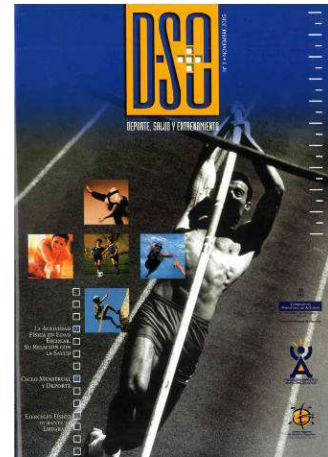
REVISTA DEPORTE, SALUD Y ENTRENAMIENTO



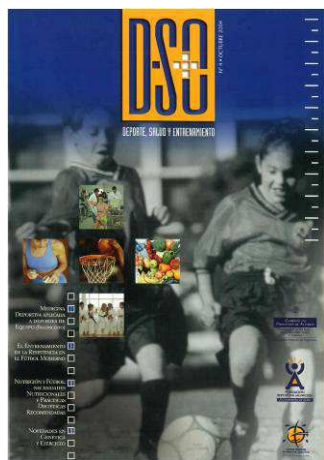
Núm. 1 – Oct. 2001



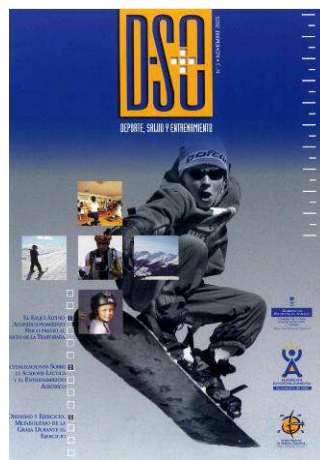
Núm. 2 – Oct. 2002



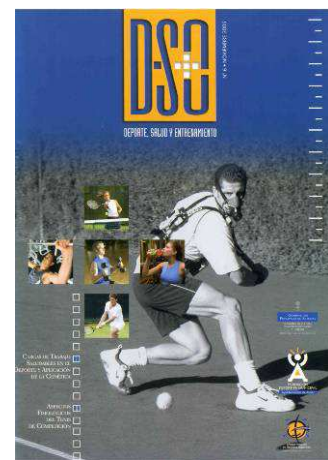
Núm. 3 – Nov. 2003



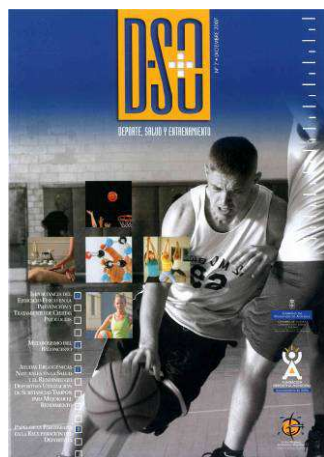
Núm. 4 – Oct. 2004



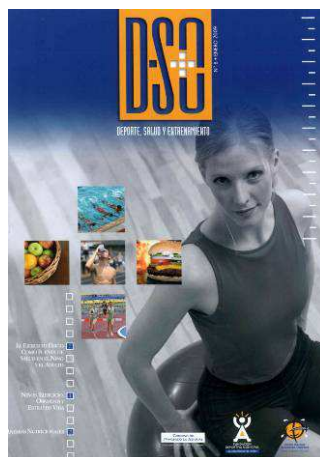
Núm. 5 – Nov. 2005



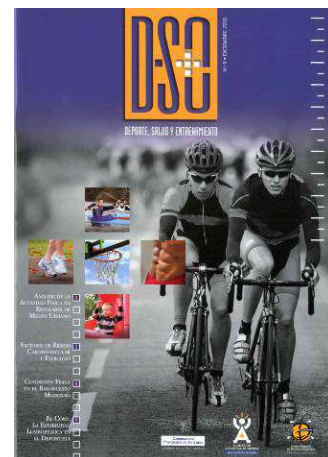
Núm. 6 – Nov. 2006



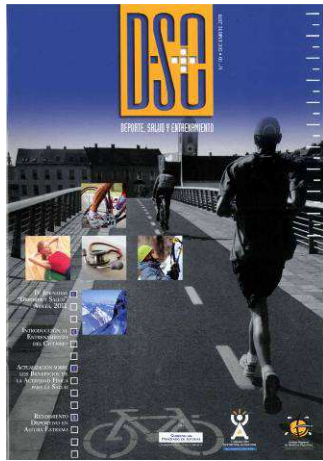
Núm. 7 – Dic. 2007



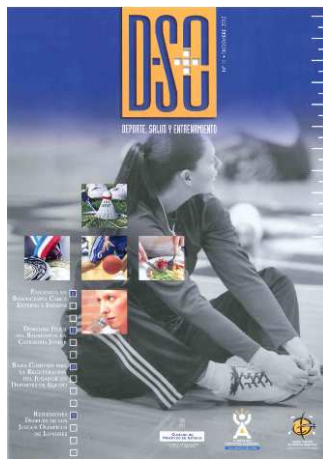
Núm. 8 – Ene. 2009



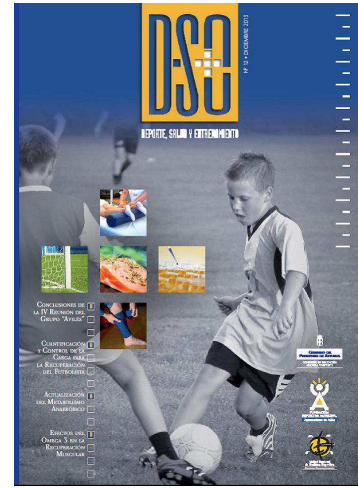
Núm. 9 – Dic. 2010



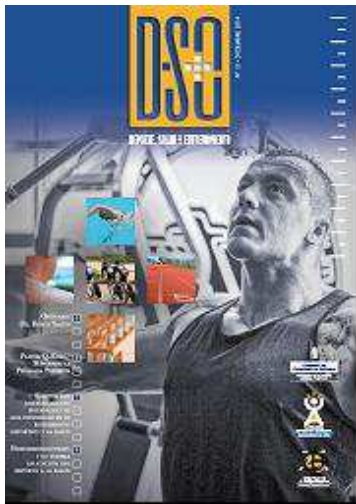
Núm. 10 – Dic. 2011



Núm. 11 – Dic. 2012



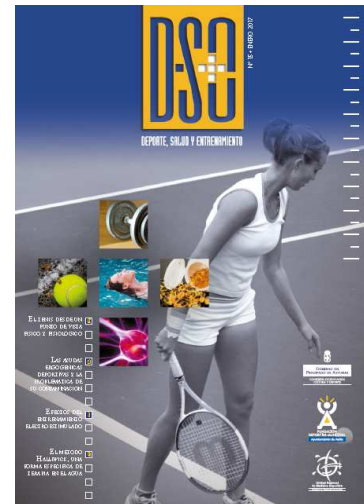
Núm. 12 – Dic. 2013



Núm. 13 – Dic. 2014



Núm. 14 – Dic. 2015



Núm. 15 – Ene. 2017

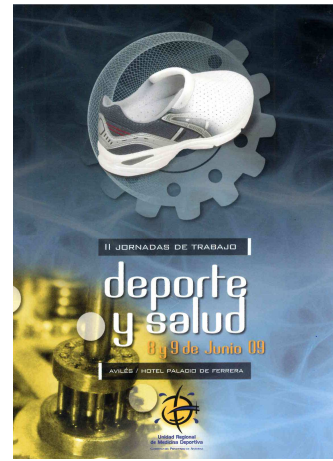
JORNADAS de MEDICINA DEPORTIVA



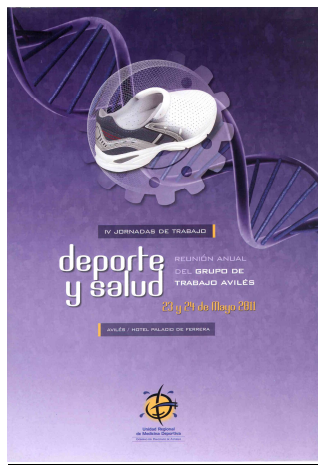
Noviembre 2001



Mayo 2006

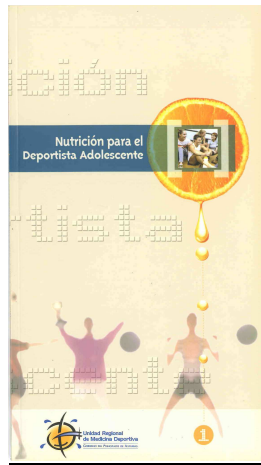


Junio 2009

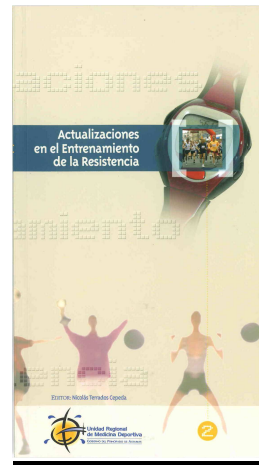


Mayo 2011

MONOGRAFÍAS

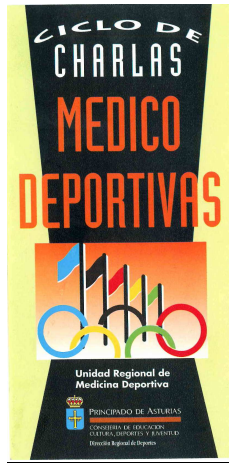


Número 1



Número 2

CAMPAÑAS de MEDICINA DEPORTIVA



MEMORIA DE PRENSA 2017

IU pide que el Principado asuma el Conservatorio como única vía para salvarlo

La Alcaldesa ve "contradictorias" las sentencias sobre la dirección del Julián Orbón y Somos exige acelerar la convocatoria de la plaza

E. CAMPO / S. FERNÁNDEZ
"En lo único en lo que estamos de acuerdo con el gobierno local es en que hay que luchar por el Conservatorio y hacer las cosas bien". Estas palabras del portavoz de IU, Alejandro Cueli, resumen las reacciones que ha suscitado en buena parte de la oposición la sentencia que anula el nombramiento de Carlos Galán como director del Conservatorio Julián Orbón. Y es que mientras el PSOE sopesa recurrir la sentencia, el resto de partidos —hasta ahora se han manifestado el PP, IU y Somos— receta lo contrario. La solución más drástica es la que plantea IU, que considera que el Ayuntamiento no tiene competencia para convocar la plaza de director y que la única vía de salvar el centro es que lo asuma el Principado, como ya habían reclamado en otras ocasiones.

"El PSOE de Avilés está resultando incompetente para llevar la gestión del Conservatorio. Cada vez está echando más gasolina al fuego, y un fuego no se apaga con gasolina sino con diálogo", criticó Cueli. IU reclamará conocer los informes técnicos que avalan la propuesta del gobierno de recurrir la sentencia, la segunda contraria a un nombramiento en el conservatorio, y que se basa en la falta de publicidad del proceso de selección, aunque fuese una designación temporal. Otro fallo fue el que determinó que no se había hecho correctamente el anterior nombramiento, de Raquel García, también por supuesta falta de publicidad y porque la docente no era funcionaria.



Carlos Galán, en el interior del Conservatorio. | MAFRA VILLAMUZA

Y lo que IU se pregunta es por qué con la primera sentencia el Ayuntamiento no recurrió, "cuando sí había motivos para defender el proceso de selección", e incluso

pidió la ejecución. "La concejala de Cultura, que es quien tiene la responsabilidad, ha de reconocer que ha metido al Conservatorio en un callejón sin salida", dijo Cueli.

También Somos responsabilizó ayer al gobierno "del culebrón que está dañando gravemente la imagen de la institución", según indicó el concejal Primitivo Abella. En su opinión, lo que urge ahora es acelerar el proceso de puesta en marcha del concurso público "para que el curso finalice con un nombramiento siguiendo el procedimiento formal, el que tuvo que haberse seguido desde un principio: la convocatoria pública". Y, en el caso de que el Ayuntamiento se vea obligado a la ejecución provisional de la sentencia, instado por los recurrentes —el sindicato Usipa—, Abella considera que lo procedente es que el jefe de estudios realice las tareas de director de forma provisional, "tal como establece el decreto que regula el ejercicio de la dirección en centros públicos de Asturias".

La alcaldesa socialista, Mariví Monteseirín, insistió en la intención del gobierno de recurrir la sentencia. "Nosotros estábamos trabajando en la convocatoria para una dirección definitiva y creíamos que para septiembre podía estar resuelto, con el inicio del curso. En tanto en cuanto esto no sucede, parece que la solución buscada era la mejor", defendió. Y aseguró que en el día a día "Carlos Galán ha demostrado su capacidad como director y como buen funcionario del ámbito musical". Monteseirín concluyó: "Lo que a nosotros nos gustaría es esa normalización hasta que esté resuelto definitivamente el concurso. Con sentencias contradictorias es muy difícil organizar los servicios públicos".

La Plataforma Medioambiental se reunirá con los ediles

La Plataforma Medioambiental de Avilés y Comarca, preocupada por lo que consideran una "grave situación" motivada por la contaminación convocó ayer a las diferentes corporaciones para recabar su apoyo. Las citas comienzan esta tarde, a las 18.00 horas, con los ediles corveranos en el Centro Tomás y Valiente de Las Vegas. Mañana será el turno de la Corporación avilesina, a la misma hora, en el local de la asociación de vecinos "Pedro Menéndez". La próxima semana está convocadas las reuniones con los concejales de Castrillón y Gozón. Además esta tarde, a las 19.30 horas, la plataforma tendrá una asamblea en el local social de la parroquia de Laviana en Gozón.

Conferencia en el centro universitario sobre biodiversidad

La conferencia inaugural de las II Jornadas de Medio Ambiente que organiza el Club Popular de Cultura Llaranes y la Universidad de Oviedo se celebrará esta tarde, a las 19.00 horas, en el Centro de Servicios Universitarios de Avilés. Correrá a cargo del biólogo y miembro de Mavea David Díaz, y versará sobre "Contaminación y biodiversidad".

Preparación del encuentro ciudadano en Saint-Nazaire

Los interesados en la preparación de un encuentro ciudadano que se celebrará entre el 22 y el 26 de junio en Saint-Nazaire (Francia) están convocados a una reunión mañana jueves, a partir de las 11.00 horas, en el Centro de Asociaciones ubicado en la plaza de Santiago López.

Avilés se afianza como referente de la medicina deportiva con 6.258 servicios el pasado año

"Algunas comunidades han hecho recortes en la salud de los deportistas, pero aquí se cuida", indica Nicolás Terrados

Marta BERNARDO
El departamento de medicina de la Fundación Deportiva Municipal de Avilés se mantiene como un referente a nivel regional y nacional. Mediante el convenio que mantiene con el Principado, que lo convierte en Unidad Regional de Medicina Deportiva, los médicos avilesinos atienden a los deportistas de élite que entrenan en Asturias, entre ellos, varios medallistas olímpicos. De hecho, el departamento realizó un total de 6.258 prestaciones durante el 2016, y 742 de ellas fueron como Unidad Regional.

A esas prestaciones se unen otros trabajos del departamento, como las publicaciones científicas

internacionales y ponencias en varios puntos del territorio nacional, basados en las investigaciones que realizan en el complejo deportivo Avilés, donde se ubica el servicio. "Se cuida la salud de los deportistas del Principado, cuando yo he podido comprobar en algunos congresos que ha habido comunidades autónomas que han recortado servicios en este sentido", señaló el director de la unidad médica avilesina, Nicolás Terrados.

Esas no son las únicas funciones del departamento, que se fija también en los deportistas aficionados y el ejercicio para la salud: "También impulsamos el ejercicio para la salud con un convenio con el área sanitaria, lo que llamamos

receta deportiva, una iniciativa que el Gobierno Vasco nos invitó a presentar allí para conocer el proyecto", explicó el doctor Terrados. Se trata de preparar a los médicos de familia para que receten deporte entre las prescripciones a los pacientes.

Los profesionales que componen el departamento son los médicos Nicolás Terrados, Javier Pérez-Landaluce y María Ramos Bueno (hasta el 30 de septiembre), la fisioterapeuta Ana Amelia Menéndez y el auxiliar administrativo Tello Rodrigo. En las instalaciones del complejo deportivo atendieron consultas (3.915 en 2016), realizaron reconocimientos (124), test de esfuerzo (39),



Nicolás Terrados. | MAFRA VILLAMUZA

test de campo (66), analíticas de sangre (113), ecografías (1.254), sesiones de fisioterapia (661), planificación de entrenamientos

(40), consultas de asesoramiento nutricional (34) y otras doce pruebas especiales, según la memoria del pasado año, que presenta Terrados, junto a la concejala de Deportes, Ana Hevia, y el director general de Deportes, José Ramón Tuero.

Además, aprovecharon el acto para presentar el ejemplar número 15.º de la revista "Deporte, Salud y Entrenamiento" que edita el departamento avilesino. "En los últimos años hemos buscado firmas de diferentes puntos del país para darle una proyección más nacional y ganar en nivel", señaló Terrados. Al artículo de la fisioterapeuta Ana Amelia Menéndez sobre nuevas terapias en el agua, se unen en la publicación tres trabajos de Iago Hermida y Marta Fernández, del centro de estudios superiores del Comité Olímpico Español, y Juan Ruiz, del centro de entrenamiento personal JRL de Madrid, que exponen sus trabajos sobre la fisiología del tenis, los efectos del entrenamiento electroestimulado y los suplementos alimenticios y la problemática de su contaminación por productos dopantes.

El Servicio de Medicina Deportiva atendió el último año a 111 deportistas de alto rendimiento

El número de consultas se elevó en 2016 a 6.258, lo que supone un ligero incremento del 3% con respecto a las cifras del ejercicio anterior

:: B. MENÉNDEZ

AVILÉS. «Un referente para otras ciudades». Así coincidieron Nicolás Terrados, director del Centro de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal, y José Ramón Tuero, director general de Deportes del Principado, al describir este servicio de medicina deportiva que sólo el año pasado atendió 6.258 consultas y prestaciones de diversa índole, 218 más que el año pasado. Los beneficiarios son tanto personas que realizan deporte por temas de salud o afición como profesionales de alto rendimiento, que llegaron el año pasado a 111. Estos acuden a una unidad específica, la Regional de Medicina Deportiva que ofreció 742 asistencias en 2016.

Los profesionales destacaron la efectividad del modelo avilesino y agradecieron el apoyo del Ayuntamiento en forma de un convenio de colaboración cifrado en unos 60.000 euros. Ana Hevia, concejala de Deportes, defendió la importancia de un servicio «que ayude tanto a aficionados como a expertos». La comparecencia conjunta de ayer sirvió para presentar al detalle los resulta-

LOS DATOS DE 2016

► 3.915. Consultas de Medicina Deportiva, tanto de primera asistencia como de revisión.

► 1.254. Ecografías músculo-tendinosas.

► 661. Sesiones de fisioterapia.

► 124. Reconocimientos médico-deportivos.

► 113. Analíticas de sangre.

► 66. Test de campo.

► 40. Programas de planificación de entrenamientos diseñados.

► 39. Pruebas de esfuerzo.

► 34. Asesoramientos nutricionales.

► 12. Pruebas especiales, como la RMN o RX.

dos de 2016, periodo en el que se observa «una actividad parecida a la de otros años», según el propio doctor Terrados, pero en el que destaca el proyecto 'Prescripción de ejercicio físico para la prevención y tratamiento de patologías'.

Esta iniciativa se desarrolla en directa colaboración con el Área Sanitaria III; entre otras acciones, el per-



José Ramón Tuero, Ana Hevia y Nicolás Terrados sostienen la publicación presentada ayer. :: MARIETA

sonal sanitario de los Centros de Salud recibió charlas sobre 'Ejercicio para la Salud' y profesionales de ambas entidades diseñaron de forma conjunta la 'receta deportiva' con el fin de prescribir el ejercicio físico recomendado para cada paciente.

Del resto de prestaciones ofertadas para aficionados destacan las 3.704 consultas de medicina deportiva -211 en el caso de la Unidad Regional-, que se corresponden tanto a primeras visitas como a sesiones de revisión. La mayoría de servicios específicos como los 39 test de esfuerzo o las 66 pruebas de campo se repartieron entre las dos unidades, pero otros como las 113 analíticas de sangre o las doce pruebas especiales sólo se realizaron en la Unidad Regional de Medicina Deportiva, que atendió a atletas de catorce modalidades deportivas, principalmen-

te de piragüismo, atletismo y bádminton.

Publicación divulgativa

La jornada de ayer también sirvió para presentar el número quince de la revista 'Deporte, Salud y Entrenamiento', publicación con la que se pretende divulgar los conocimientos científicos y de investigación entorno al deporte relacionados con la medicina deportiva. El responsable de coordinar los contenidos es el doctor Terrados y la Consejería de

Educación, Cultura y Deporte del Principado se encarga de editar la revista, que en esta ocasión cifra la tirada en quinientos ejemplares.

En este decimoquinto ejemplar se incluyen interesantes artículos que buscan profundizar un poco más en cuestiones de rigurosa actualidad, como es el caso de uso de suplementos deportivos, y el problema de que estos puedan estar contaminados dando casos positivos de doping.

La Unidad Regional de Medicina Deportiva completa con esta revista su activa participación en los circuitos científicos y docentes internacionales, que el año pasado se concretó en siete publicaciones en diversos medios de difusión y cinco ponencias en congresos especializados y conferencias en cursos y jornadas.

La revista 'Deporte, Salud y Entrenamiento' pretende divulgar los avances identificados

El presidente de la Asociación Asturgalaica presenta hoy su dimisión

Los socios habían reclamado las cuentas, lo que abrió una brecha en el seno de la dirección de la entidad que tiene encargada la gestión del albergue de peregrinos

:: C. DEL RÍO / Y. DE LUIS

AVILÉS. El presidente de la Asociación Asturgalaica del Camino de Santiago Apóstol, Jesús de la Rosa, ha convocado hoy a la junta directiva de la entidad para anunciarles su dimisión. Los socios de la entidad habían reclamado la presenta-

ción de las cuentas y eso contribuyó a abrir una brecha en el seno de la directiva que ha terminado con el fraccionamiento total. Ayer mismo, algunos miembros de la dirección habían llamado al presidente a una reunión a la que éste no asistió. Por contra, De la Rosa convocó la que tendrá lugar hoy para presentar directamente su carta de dimisión, un escrito en el que simplemente notifica su decisión para que sea comunicada al Ayuntamiento y al Principado, sin dar más explicaciones. La carta que entrega está firmada el día 1 de febrero.

Jesús de la Rosa asumió la presidencia de la Asociación Asturgalaica



Jesús de la Rosa muestra instalaciones del albergue en una imagen de archivo. :: MARIETA

ca, la entidad a la que el Ayuntamiento le tiene encomendada la gestión del albergue de peregrinos, el pasado 19 de marzo. Sustituyó en el cargo a toda una institución del Camino de Santiago en Asturias, José María Clero, que dirigió la asociación avilesina durante veintidós años tratando de poner en valor la importancia de Avilés en el Camino de Santiago y reclamando siempre mejoras para el albergue que se han ido ejecutando por el Ayuntamiento y que lo han convertido en un espacio muy valorado por los peregrinos, de ahí las altas cifras de alojamiento.

En 2016, un total de 6.527 peregrinos pernотcaron en el albergue Pedro Solís, la cifra más elevada desde que las instalaciones abrieron sus puertas en el año 2002. Los peregrinos pagan cinco euros por pernoctación, a los que suma otro euro si piden una funda de colchón y almohada desechable. Si además se utiliza la lavadora y la secadora, abonan seis euros y medio más.



Deposito Legal O-2-1958 (Edición General), AS-751-2001 (Edición de Gijón), AS-752-2001 (Edición de Avilés), AS-753-2001 (Edición de las Cuenca), AS-754-2001 (Edición del Occidental), AS-755-2001 (Edición del Oriente), AS-01235-2016 (Edición Oviedo), ISSN 1131-8279 (Edición General), 1136-1557 (Edición de Gijón), 1131-8244 (Edición de Avilés), 1136-4955 (Edición de las Cuenca), 1577-4910 (Edición del Oriente), 1577-4902 (Edición del Occidental)



Serge Ibaka, ayer, ante el complejo deportivo de Avilés. | RICARDO SOLÍS

Ibaka, un chequeo de altura en Avilés

El jugador de la NBA visita al doctor Nicolás Terrados en el polideportivo del Quirinal tras pasar media mañana en Salinas

Avilés, T. CEMBRANOS / M. BERNARDO

Serge Ibaka pasó ayer unas pocas pero intensas horas en la comarca de Avilés. El jugador de los Toronto Raptors, equipo de la NBA, e internacional con la selección española de baloncesto desayunó en un conocido local de Salinas y después se trasladó al complejo deportivo Avilés, en el barrio del Quirinal, donde tenía una cita con el doctor Nicolás Terrados, director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva. Llegó aconsejado por su compañero en las filas del combinado nacional Pau Gasol. "Es una cita privada", se limitaron a decir tanto el médico como los acompañantes del jugador, de 2,08 metros. El pivot hispano-congoleño no quiso añadir nada más.

Ibaka realizó varias pruebas a las órdenes de Terrados, entre ellas algunas en la cancha del polideportivo. Su presencia no pasó desapercibida y fue la comidilla entre usuarios y trabajadores. Incluso algunos consiguieron hacerse una foto con él. Tras finalizar el reconocimiento puso rumbo al aeropuerto de Asturias.

El jugador de la NBA lleva en

España varios días. Esta semana asistió en Madrid a uno de los partidos del play-off de la Liga española de baloncesto que enfrentó al Real Madrid con el Unicaja. Una especie de "vuelta a casa", ya que en la temporada 2011-2012 jugó cuarenta días en el equipo blanco debido al cierre patronal de la NBA.

Ibaka pasó por Avilés a expensas de conocer si el seleccionador Sergio Scariolo lo llama para el Campeonato de Europa de este año, que se disputará entre el 31 de agosto y el 17 de septiembre en Turquía, Israel, Rumanía y Finlandia. Hace unos meses el jugador reconoció que siempre "le haría ilusión" volver a la selección.

El complejo deportivo del Quirinal recibe a menudo a deportistas de élite, entre ellos medallistas olímpicos. Y es que la Unidad de Medicina Deportiva cuenta con gran reconocimiento entre los atletas, tanto a nivel regional como nacional. Terrados y Gasol, que ahora juega en San Antonio Spurs, comparten amistad y relación profesional desde los tiempos en que el catalán y premio "Príncipe de Asturias" era juga-

Perfil

SERGE IBAKA
JUGADOR DE BALONCESTO

Nacido en la República del Congo (1989), se nacionalizó español en 2011. Comenzó a jugar en su país natal en el Avenir du Raid (2003-2005). En 2006 aterrizó en L'Hospitalet (2006-2008). Luego fichó por el Ricoh Manresa, desde donde saltó a la NBA, concretamente al Oklahoma City Thunder (2009-2016). Después, a los Orlando Magic. Actualmente compete con los Toronto Raptors. Con la selección española fue oro en el Eurobasket de Lituania (2011) y plata en los Juegos de Londres (2012).



"Es una cita privada", se limitó a decir un acompañante del pivot

dor del Barcelona. Gasol visitó al médico en Avilés hace dos años, en agosto de 2015, coincidiendo con un partido que disputó la selección española en Gijón.

Entre otros cargos, Nicolás Terrados formó parte del equipo médico del Comité Olímpico Español, fue el jefe de los servicios médicos del equipo ciclista Once y en la temporada 2011-2012 colaboró con el equipo médico del Sevilla a petición del entonces técnico, el asturiano Marcelino García Toral.

La Unidad Regional de Medicina Deportiva está orientada a la protección de la salud de los deportistas de alto nivel. Además, integra el servicio de medicina deportiva de la Fundación Deportiva Municipal (FDM), atendiendo a personas que realizan deporte de manera amateur.

Un millón Vamos al engaño



Javier Cuervo

Cuando los informativos privados comienzan con vídeos telefónicos bajados de las redes sociales donde están peleando unos chavales es para informar que es horrible que los chavales peleen, lo graben con el móvil y lo suban a las redes sociales. Así formamos corro alrededor de la pelea sin formar el corro de la pelea.

Durante años nos preguntábamos en los tráileres por qué lo llamaban cine cuando querían decir actrices desnudas que querían decir sexo sin sexo para que no fuera porno.

En los noventa, los bloques de deportes se anunciaban con accidentes de esquí o de automovilismo, con lesiones futbolísticas, caídas del pelotón, pájaras atléticas... En los anuncios de ahora el fútbol no es un juego de equipo, sino de jugadores que no están metiendo goles sino celebrándolos en un batio de publicidad, estilismo y testosterona.

El fútbol ya no se anuncia como juego de equipo sino de jugadores que celebran goles que no hemos visto

Cuando promocionan "Master Chef" no vemos productos y platos sino broncas y lágrimas, dieta mediterránea de sentimentalismo. Es importante saber cocinar pero no menos que aprender a reprimir de con estilo, a soportar humillaciones laborales y a puñear a los colegas. "El que no aguante el calor que salga de la cocina", sentenciaban los más altos ejecutivos y los mafiosos más bajos.

Vamos al engaño con toda nobleza y bruteza. No somos más educados porque no quieren que lo seamos y cuesta luchar contra eso. Cada vez que Paolo Vasile repite que la televisión no está para educar está queriendo decir que está para maleducar.

Tu mirada te la dan hecha. ¿Alguien, hombre o mujer, logra ver la minúscula ropa interior de las longilineas modelos aladas que desfilan para Victoria Secret's? Las publicaciones que más informan de esa lencería son las más hostiles con el sexismo.

Serge Ibaka, visita de altura en Avilés

El pivot de los Toronto Raptors acudió a la consulta del doctor Nicolás Terrados

BALONCESTO

:: SANTY MENOR

AVILÉS. El pivot hispanocongolés de los Toronto Raptors, Serge Ibaka, fue ayer el centro de atención en las inmediaciones del polideportivo del Quirinal. Sus 2,08 metros de altura se dejaron ver por las calles de Avilés con motivo de su asistencia a un reconocimiento médico llevado a cabo por el prestigioso doctor Nicolás Terrados, director de la Unidad de Alto Rendimiento de Medicina Deportiva, situada desde 2004 en la ciudad. Terrados, reconocido internacionalmente, es el médico personal de Pau Gasol desde su fichaje por los Chicago Bulls. A raíz de ahí y merced a su buen trabajo, son varios los deportistas que han decidido ponerse en sus manos, entre ellos Ibaka, que ya ha finalizado su temporada en la NBA.

Tras superar las pruebas, el atlético jugador entrenó por un breve espacio de tiempo en la cancha central del polideportivo, donde habitualmente juegan sus partidos varios equipos de baloncesto de la ciudad, principalmente el Adba. Ibaka no quiso hacer declaraciones, aunque sí se fotografió con algunos aficionados que, sorprendidos, se ro-



Serge Ibaka posa junto a Paula Guillén, jugadora del Zumosol Sanfer. :: LVA

LOS DATOS

► **Personales.** Serge Jonás Ibaka Ngobila nació en Brazzaville (República del Congo), el 18 de septiembre de 1989. Tiene 27 años.

► **Deportivos.** Mide 2,08 metros y pesa 106 kilos. Actúa como pivot o ala-pivot.

► **Trayectoria.** Avenir du Raid (2003-2005), Interclub de Brazzaville (05-06), L'Hospitalet (06-08), Ricoh Manresa (08-09), Oklahoma City Thunder (09-16), Real Madrid (11), Orlando Magic (16-17) y Toronto Raptors (17-).

paron con toda una estrella de la NBA y de la selección española. Entre ellos se encontraba curiosamente el pivot del Zumosol Sanfer Paula Guillén, que no perdió la ocasión de retratarse con uno de sus ídolos. Guillén, avilesina, llegó a jugar una temporada en Liga Femenina 2 con el Adba.

Aunque su viaje fue exprés para el reconocimiento, Ibaka, acompañado por su representante y miembros de seguridad, aprovechó la tarde para pasear por Salinas, donde tampoco pasó desapercibido. El hispanocongolés comenzará ya a disfrutar de sus vacaciones, después de una temporada que comenzó con los Orlando Magic y que finalizó en Toronto, disputando un 'play off' en el que, como se esperaba, arrasaron los actuales finalistas Golden State Warriors y Cleveland Cavaliers.

Los avilesinos Chito y Eddi disputarán el Europeo

FÚTBOL-7

Los jugadores de Veteranos del Raíces y Celtic Avilesino viajan mañana a la República Checa con la selección española de la modalidad

:: S. MENOR

AVILÉS. Pablo César Chito y Edgar García 'Eddi' recibieron hace escasos días una de las mejores noticias de su vida. De jugar al fútbol-7 con sus amigos por mera afición, pasarán desde mañana a medirse a los mejores futbolistas de Europa de la modalidad. Y es que los dos avilesinos han sido convocados por la selección española para disputar el Campeonato de Europa en la República Checa.

A sus 38 años, Chito, que comparte apellido y nomenclatura con su padre, a la sazón presidente del Raíces, todavía se encuentra «bajando de la nube. Cuando me lo dijeron no me lo podía creer. Será una experiencia increíble». Y es que tras jugar toda su vida en el Raíces, a los 21 años se pasó al fútbol-sala, jugando, siempre por afición, en equipos como SAs, Manzanaeda, Asturim-

pres, Casa Falo Avilés y Yesos Castaño, situando su techo en Tercera División.

Con la retirada de la competición del Yesos quiso probar en fútbol-7 de la mano del equipo Veteranos del Raíces y la decisión no pudo ser mejor. «Las convocatorias se hacen a tenor de los MVP de los partidos. Aunque nosotros competimos a nivel regional, la liga pertenece a la Asociación Española de Minifútbol, que es la encargada de hacer confeccionar la lista para disputar las competiciones internacionales», explica.

El Campeonato de Europa tendrá lugar del 10 al 17 de este mes y será retransmitido en abierto por GolTelevision. Los partidos a disputar en la primera fase son los siguientes: España-Eslovaquia (sábado 10 a las 19 horas), España-Turquía (domingo 11 a las 15) y Rusia-España (martes 13 a las 15). Como el Veteranos del Raíces fue campeón del sector avilesino de la liga asturiana, Chito acudirá también del 23 al 25 al Campeonato de España. En agosto se celebrará el Mundial, en Túnez, y el guardamea local no descartará nada. «Si lo hago bien, spongo que tendré posibilidades».

La historia de Eddi es igual de sorprendente que la de Chito. Con to-

LAS FRASES

Pablo César Chito
Portero

«Cuando me llamaron, los primeros días estuve en una nube, será una experiencia increíble»

Edgar García 'Eddi'
Jugador

«Después de varios años sin jugar, es una gran oportunidad y todo el mundo me ha felicitado»

davía 25 años, el avilesino frenó en juveniles una carrera futbolística que le había llevado por clubes como Real Avilés, Raíces y Navarro. A los 17 dijo adiós al fútbol «porque en aquel momento prefería salir antes que ir a los partidos» y el gusanillo le volvió a picar hacer dos, fichando por el Celtic Avilesino.

«La verdad es que no me esperaba para nada la llamada de la selección. Es cierto que llevo dos años siendo goleador, MVP y máximo asistente de la liga, pero nunca te



Eddi y Chito, en el Raimundo Álvarez de Raíces. :: PATRICIA BRÉGON

imaginas ir a jugar un Campeonato de Europa». Zurdo, juega habitualmente a pierna cambiada y en su casa todavía no se creen la noticia. «Están muy contentos, porque va a ser una experiencia que jamás olvidaré».

En lo que será el quinto Europeo de fútbol-7, un deporte en alza «so-bre todo en países del este», el objetivo de la selección española es «pasar la primera fase, algo que ya consiguieron el año pasado. A partir de ahí, veremos».