



UNIDAD REGIONAL de MEDICINA DEPORTIVA del
PRINCIPADO de ASTURIAS

URMD

MEMORIA 2019

INDICE

+ Resumen 2019

+ Recursos Humanos

+ Prestaciones Médicas

+ Docencia e Investigación

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

**+ Conclusiones de la reunión de trabajo del Grupo
Avilés 2019.**

**+ Participación en el Estudio "PASOS" de la Fundación
Gasol.**

+ Memoria de Prensa

RESUMEN 2019

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 2019 fue de **199**.

Las **prestaciones médicas** a dichos deportistas durante el año **2019** fueron **973**.

DOCENCIA e INVESTIGACIÓN

-Se realizaron **3** publicaciones científicas internacionales y **9** ponencias en Congresos internacionales o conferencias en Cursos o Jornadas.

-Se editó el **nº 18** de la revista "**Deporte, Salud y Entrenamiento**"

Otros aspectos a destacar:

Participación en el Estudio "PASOS" de la Fundación Gasol.

Reunión del Grupo de trabajo nacional " AVILÉS" 2019, de Deporte y Salud.

RECURSOS HUMANOS

El personal que, durante el ejercicio 2019 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.

Enfermera / Fisioterapeuta (mediante asistencia técnica):

Dña. Ana Amelia Menéndez Bernardo

Auxiliar Administrativo:

D. Eleuterio Rodrigo Juan.

PRESTACIONES MÉDICAS 2019



UNIDAD REGIONAL DE MEDICINA DEPORTIVA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS.

Junto a la función como Servicio de Medicina Deportiva, el Departamento de Medicina Deportiva de la FDM, se ha constituido desde el año 2001 mediante un Convenio suscrito con el Gobierno del Principado de Asturias, a través de la Dirección General de Deportes, como Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias (URMD)

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 2019 fue de **199**.

Las **prestaciones médicas** a dichos deportistas durante el año **2019** fueron **973**.

Prestaciones médicas por especialidad, 2019

TOTAL: 973

ATENCIÓNES MÉDICAS POR ESPECIALIDAD
(2019)

Analíticas de sangre	192
Consultas médicas	335
Control de peso/grasa	16
Consultas nutricionales	21
Ecografías	112
Fisioterapia	19
Petición de pruebas especiales	9
Planificación de entrenamientos	56
Reconocimientos médicos	93
Test de campo	39
Test de esfuerzo	81

Prestaciones médicas por modalidad deportiva en 2019

TOTAL: 973

ATENCIÓNES MÉDICAS POR MODALIDAD DEPORTIVA
(2019)

Atletismo	84
Badminton	172
Béisbol	87
Caza-agility	2
Ciclismo	75
Esquí	24
Halterofilia	2
Kickboxing	20
Lucha	4
Natación	96
Pádel	1
Patinaje de Velocidad	4
Pentatlón Moderno	2
Piragüismo	393
Tiro Olímpico	2
Triatlón	5

DOCENCIA e INVESTIGACIÓN

PUBLICACIONES en REVISTAS CIENTÍFICAS INTERNACIONALES

Calleja-González J, Mielgo-Ayuso J, Ostojic SM, Jones MT, Marques-Jiménez D, Caparros T, Terrados N.

Evidence-based post-exercise recovery strategies in rugby: a narrative review.

The Physician and Sportsmedicine. 2019 May;47(2):137-147. doi: 10.1080/00913847.2018.1541701. Epub 2018 Nov 7. Review.

Calleja-Gonzalez J, Mielgo-Ayuso J, Sanchez-Ureña B, Ostojic SM, Terrados N.

Recovery in volleyball.

Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2019 Jun;59(6):982-993. doi: 10.23736/S0022-4707.18.08929-6. Epub 2018 Oct 10.

Terrados N, Mielgo-Ayuso J, Delextrat A, Ostojic SM, Calleja-Gonzalez J.

Dietetic-nutritional, physical and physiological recovery methods post-competition in team sports.

Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2019 Mar;59(3):415-428. doi: 10.23736/S0022-4707.18.08169-0. Epub 2018 Mar 27. Review.

Revista DSE (Deporte, Salud y Entrenamiento)

nº 18 -Febrero 2020-

ÍNDICE

Editorial: *CONCLUSIONES de las VIII Jornadas de trabajo del grupo "AVILÉS" de MEDICINA del DEPORTE.*

"Efecto de las epicatequinas sobre el rendimiento deportivo y la salud".

Autor: Hugo Gámir Ríos

"Rehabilitación de la musculatura isquiotibial en futbolistas"

Autora: Bárbara Camblor García

"Composición corporal en el fútbol"

Autor: Iñaki Uncetabarrenechea Urdangarin

"Aspectos fisiológicos del esquí de montaña"

Autora: Lide Leibar Eraso

DSO

Nº 18 • MARZO 2020

DEPORTE, SALUD Y ENTRENAMIENTO



VIII REUNIÓN DEL GRUPO "AVILÁS"

EJECUTO DE LAS EPICATEGORÍAS EN EL RENDIMIENTO

REHABILITACIÓN ESQUEMÁTICA EN FUTBOLISTAS

COMPOSICIÓN CORPORAL EN EL FÚTBOL

ASPECTOS FISIOLÓGICOS BÁSICOS EN MONTAÑA



CURSOS, CONFERENCIAS Y PONENCIAS

CUIDANDO EL MÚSCULO PARA NO PADECER DISFAGIA OROFARÍNGEA.

Barcelona, 14 y 15 de Febrero de 2019. Entidad organizadora: Fresenius Kabi
Título: "Metabolismo, estructura y función del músculo" y "Ejercicio físico y síntesis proteica muscular. Relación entre nutrición, ejercicio y función muscular. El músculo como órgano".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

CHARLA: ¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA PREVENIR EL CÁNCER DE COLON?".

Gijón, 25 de Marzo de 2019. Entidad organizadora: Asociación Española contra el Cáncer.

Título: "Qué puedo hacer yo para prevenir el cáncer de colon. Ejercicio físico: mito o realidad".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

V CONGRESO DE ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE OVIEDO.

Oviedo, HUCA, 28 de Marzo de 2019. Entidad organizadora: CEMUO

Título: "¿Por qué debo prescribir ejercicio físico, incluso en 26 patologías?".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

XXVIII ISOKINETIC MEDICAL GROUP CONFERENCE.

Londres, 27 de Abril de 2019. Entidad organizadora: Isokinetic Medical Group y FIFA.

Título: "Post-exercise recovery strategies for basketball".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

SPORTS MEDICINE WORKSHOP. ASPIRE ACADEMY QATAR.

Doha, Qatar, 20-24 de Febrero de 2019. Entidad organizadora: Aspire Academy Sports Medicine Center.

Título: "Recovery strategies for sports".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

CONGRESO ASTUR-GALAICO DE CARDIOLOGÍA.

Avilés, 31 de Mayo de 2019. Entidad organizadora: Sociedad Asturiana de Cardiología

Título: "Importancia del ejercicio físico para la prevención de las enfermedades cardiovasculares".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

VII JORNADA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

Llatzeret de Maó (Menorca, Islas Baleares), 16 de Septiembre de 2019. Entidad organizadora: Consell Insular de Menorca

Título: "Ejercicio como medicina. Evidencias para prescripción de ejercicio físico en enfermedades crónicas".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

INTERNATIONAL SPORT FORUM.

Madrid, 16 de Noviembre de 2019. Entidades organizadoras: Universidad Católica de Murcia, European Sport Nutrition Society y Strength & Conditioning Society.

Título: "Nutrition recovery for athletes".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

VIII JORNADAS DE TRABAJO DEL "GRUPO DE TRABAJO AVILÉS" DE MEDICINA DEL DEPORTE.

Logroño, 19 de Noviembre de 2019. Entidad organizadora: Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte.

Presentación del "Estudio Pasos", estudio nacional sobre actividad física, sedentarismo y obesidad de los niños españoles.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

CONCLUSIONES de las VIII Jornadas de TRABAJO del GRUPO "AVILÉS" de DEPORTE y SALUD. Logroño 2019

El Grupo “Avilés”, se trata de un grupo de colaboración entre los responsables en Medicina del Deporte de las CCAA, de las entidades locales y de los Centros de Alto Rendimiento y Tecnificación Deportiva. El espíritu del grupo es el de compartir en un ambiente informal experiencias, problemas e inquietudes sobre la salud y el deporte, que permitan eliminar los compartimientos estancos en la Medicina del Deporte oficial. Tras dos reuniones previas en Avilés (2006 y 2009) quedó constituido oficialmente por el CSD en junio de 2009 como Grupo de Trabajo sobre Deporte y Salud.

Son objetivos de este Grupo de Trabajo Avilés:

- Armonizar el trabajo técnico y profesional de los Centros de Medicina del Deporte que dependen de las entidades públicas.
- Buscar soluciones a problemas de funcionamiento comunes.
- Compartir y mejorar el conocimiento técnico y científico.
- Mejorar la formación de los profesionales que prestan servicio en esos Centros.
- Disponer de un foro de intercambio de ideas, inquietudes e iniciativas en el ámbito profesional.

El Grupo de Trabajo Avilés lleva a cabo sus actividades a través de medios electrónicos y mantiene una reunión física anual.

La reunión 2019 se celebró en Logroño, organizada por el Consejo Superior de Deportes, la Comunidad Autónoma de La Rioja y el Ayuntamiento de Logroño. Este año, además de los responsables en Medicina del Deporte de las CCAA y de los Centros de Alto Rendimiento y Tecnificación Deportiva y de ponentes españoles de prestigio, asistió el Dr. Dr. Gianfranco Beltrami, Vice-presidente de la Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI).

CONCLUSIONES

El Grupo Avilés de Medicina del Deporte considera imprescindible la implantación en España de la regulación y obligatoriedad del reconocimiento médico previo a la práctica deportiva.

La Legislación existente en otros países europeos, como el caso de Italia, está teniendo buenos resultados en el ámbito de la protección de la salud en el deporte. Algunas Comunidades Autónomas ya han iniciado acciones dirigidas a la regulación en el ámbito de su competencia territorial.

El borrador de reglamentación presentado por la AEPSAD que recoge, entre otros aspectos, el contenido del RMD básico, las modalidades y especialidades deportivas para las que sea obligatorio, las posibles contraindicaciones para la práctica deportiva, así como los profesionales de medicina del deporte que los llevarán a cabo; debe culminar con la publicación de una norma lo más consensuada posible.

El Grupo Avilés expresa su preocupación ante el claro aumento de los indicadores de sedentarismo en la población infantil y juvenil.

Los niños no hacen niveles suficientes de actividad física. Investigaciones, como el "Estudio PASOS", muestran claramente que los niños y adolescentes españoles no cumplen los requisitos mínimos de actividad física diaria, lo que puede tener implicaciones negativas para su salud actual y futura.

Este tipo de investigaciones tienen gran relevancia por la coordinación entre entidades públicas y privadas: el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, el Ministerio de Educación y Formación Profesional, el CSD, la AEPSAD y, como en este caso, la Fundación Gasol.

El Grupo Avilés destaca que el ejercicio físico es esencial en los programas de Rehabilitación Oncológica.

La realización de ejercicio físico produce una mejora de la calidad de vida en los supervivientes de cáncer de todas las edades, aplicado de forma individualizada durante todas las fases de la enfermedad, siendo aconsejable su práctica desde el momento del diagnóstico. Dentro de las modalidades de ejercicio físico el entrenamiento de fuerza debe tener un papel prioritario.

El Grupo Avilés constata la importancia de la formación en Medicina del Deporte en diferentes niveles.

Se evidencia la necesidad de que en la formación, tanto de grado como de postgrado, de los profesionales sanitarios, se incluyan los conocimientos suficientes sobre los efectos preventivos y terapéuticos de la Actividad Física.

Ante los retos propuestos es necesario volver a incidir en la importancia de la especialidad de Medicina de la Educación Física y el Deporte.

Actualmente no existe formación en esta especialidad en nuestro país, existiendo un número limitado de estos especialistas.

La competencia profesional de esta especialidad es necesaria, no solamente para realizar el reconocimiento médico deportivo, sino también para todos los aspectos concernientes a la protección de la salud en el deporte y en la utilización del ejercicio físico como herramienta preventiva y terapéutica de salud.

FIRMANTES:

- Melchor Andrés. Centro Regional de Medicina Deportiva de Castilla y León, Valladolid.
- Alicia Arias. Centro de Medicina Deportiva de la Comunidad de Madrid
- Carmen Arnaudas. Departamento de Deporte y Salud de la AEPSAD, Madrid.
- Montse Bellver. Centro Alto Rendimiento. Sant Cugat del Vallés, Barcelona.
- Daniel Brotons. Consell Catalá de l'Esport, Barcelona.
- Carmen Calderón. Centro Alto Rendimiento. Sierra Nevada, Granada.
- Vicente Elías. Centro Tecnificación Deportiva ADÁRRAGA Logroño
- Pablo Gasque. Servicio de Medicina Deportiva del Ayuntamiento de Alcobendas
- Fernando Gutiérrez. Centro de Medicina del Deporte de la AEPSAD, Madrid
- Fernando Herrero. Gabinete de Medicina Deportiva del Ayuntamiento de Miranda de Ebro.
- Leocricia Jiménez. Centro Andaluz de Medicina del Deporte. Sevilla.
- José Fernando Jiménez. Unidad de Valoración del Rendimiento Deportivo. Toledo
- Juan José Lacleta. Centro de Medicina Deportiva del Gobierno de Aragón, Zaragoza.
- Xabier Leibar. Getxo. Centro de Perfeccionamiento Técnico. Departamento de Cultura. Gobierno Vasco
- Enrique Lizalde. Departamento de Deporte y Salud de la AEPSAD, Madrid. AEPSAD, Madrid.
- Javier López. Centro Tecnificación Deportiva Infanta Cristina. Murcia.
- Fernando Novella. Servicio Médico. Patronato Municipal de Deportes. Ayuntamiento de Fuenlabrada.
- Eduardo Ribot. Centro Tecnificación Deportiva del Gobierno Balear. Palma de Mallorca.
- Fernando Salom. Gabinete de Medicina Deportiva del Consell Insular de Menorca.
- Luis Segura. Servicio de Medicina Deportiva. Ayuntamiento de Tudela.
- Juan Carlos Tebar. Centro de Medicina Deportiva del Ayuntamiento de Rivas, Madrid.
- José Luis Terreros. Director de la AEPSAD, Madrid.

- Nicolás Terrados. Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias, Avilés.
- Gerardo Villa. Centro Alto Rendimiento. León.

PARTICIPACIÓN en el ESTUDIO "PASOS"

La Fundación Deportiva Municipal de Avilés, participó en el ESTUDIO PASOS que desarrolla la Fundación Gasol, primer estudio nacional representativo sobre la prevalencia de la actividad física en niño/as y adolescentes de 8 a 16 años

Resumen:

La Fundación Gasol, con el apoyo institucional estatal de los Ministerios de Educación y Formación Profesional y de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, ha puesto en marcha a nivel nacional, el Estudio PASOS, sobre la prevalencia de la actividad física en niño/as y adolescentes de 8 a 16 años, en España.

Este estudio es de gran relevancia , dado que , a pesar de lo importante que es la actividad física para la salud, en España no se dispone de datos de la actividad física que practican los niños/as y adolescentes, obtenidos a partir de métodos objetivos en muestras representativas y amplias de la población española.

Para ello se ha estudiado a un total de 4.508 niño/as y adolescentes de 8 a 16 años de primaria y secundaria, de 121 localidades seleccionadas al azar de las 17 Comunidades Autónomas (CCAA) . Entre estas localidades hay representatividad de zona rural, semiurbana y urbana.

Los escolares cumplieron un cuestionario de actividad física y los padres de hábitos saludables de los hijos/as. Se les midió la altura, peso y perímetro abdominal. Para poder realizar una evaluación objetiva del nivel de actividad física que realizan, un 10% de ellos llevó durante siete días en la muñeca durante 7 días, un dispositivo (tipo reloj) que medía la aceleración de una persona cuando se mueve: acelerómetro. Este método de evaluación permite conocer la intensidad del ejercicio y el patrón de actividad física a lo largo del día de forma más precisa.

En Asturias y Cantabria, el estudio lo realizó la Fundación Deportiva Municipal de Avilés a través de la Unidad Regional de Medicina Deportiva.

Estudio PASOS (Physical Activity, Sedentarism and Obesity in Spanish Youth)

Es el primer estudio representativo nacional sobre la prevalencia de la actividad física en niño/as y adolescentes de 8 a 16 años

Contextualización:

La infancia es una etapa primordial para la adquisición de hábitos saludables que perduren en la edad adulta, por ello es necesario disponer de más conocimiento sobre la situación real de los niveles de actividad física, el grado de sedentarismo y el tipo de actividad que practican los niños/as y adolescentes españoles.

Además, es imprescindible relacionar estos datos con variables estructurales que permitan definir líneas prioritarias de acción y fomentar políticas e iniciativas basadas en este análisis de la realidad.

En España no se dispone de datos de la actividad física que practican los niños/as y adolescentes, obtenidos a partir de métodos objetivos en muestras representativas y amplias de la población española.

Descripción estudio:

El estudio representativo de prevalencia de actividad física en España valora:

- Un total de 4.508 niño/as y adolescentes de 8 a 16 años de 121 localidades seleccionadas al azar de las 17 Comunidades Autónomas (CCAA).
- Entre estas localidades hay representatividad de zona rural, semiurbana y urbana.
- En cada una de estas localidades se seleccionó también al azar, un centro de enseñanza de Primaria y una Secundaria.
- Dentro de cada centro de enseñanza de Primaria se selecciono un aula entre 3º y 6º primaria (8 a 11 años) y de Secundaria una entre 1º y 4º ESO (12 a 15 años).

La Gasol Foundation, entidad coordinadora del estudio, designó en cada CCAA un grupo de investigación para coordinar el trabajo de campo, correspondiendo a la Fundación Deportiva Municipal a través de la Unidad Regional de Medicina Deportiva desarrollar esta labor en nuestra Comunidad Autónoma y en Cantabria.

En la relación de **grupos de investigación** que participan en el desarrollo de este estudio, se encuentran los mas importantes de España:

1. Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable (ImFINE). Universidad Politécnica de Madrid.

2. Grupo de Investigación: Optimización del Entrenamiento, el Rendimiento Deportivo y el Acondicionamiento Físico. Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM).
3. Grupo de Epidemiología Nutricional, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. Universidad de Málaga.
4. Grupo de Investigación en Nutrición. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
5. Grupo de Investigación en Nutrición Comunitaria y Estrés Oxidativo. Universidad de las Islas Baleares.
6. Grupo de Investigación en Actividad Física y Calidad de Vida (AFYCAV). Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura.
7. Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias. Fundación Deportiva Municipal de Avilés.
8. Grupo de investigación Educación, salud y actividad física: estudios de género. Universidad de Coruña.
9. Grupo de investigación ELIKOS (ELikadura, arIKeta fisikoa eta OSasuna, Nutrición, Actividad Física y Salud). Universidad Pública de Navarra.
10. Grupo de Investigación en Promoción de la Actividad Física para la Salud (PAFS). Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo. Universidad de Castilla La Mancha
11. Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Educación Física y Deportiva. Universidad de Salamanca.
12. Grupo de investigación en Riesgo Cardiovascular y Nutrición. Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas de Barcelona (IMIM).
13. Gasol Foundation.

Desde los grupos de investigación, previa sesión formativa por parte de los profesionales de la Gasol Foundation, se realizaron las tareas de vinculación de los centros educativos, presentación del estudio al equipo y seguimiento de la recogida de datos. Se estableció contacto con los grupos de investigación a través de uno de sus investigadores principales encargado de designar dentro de su grupo a un estudiante pre-doctoral o investigador junior de su grupo que coordinará la recogida de datos en su CCAA. El investigador principal de cada grupo también coordina el contacto con las instituciones autonómicas para que a su vez faciliten el acceso a los centros de enseñanza como las consejerías de educación.

Por su parte, los profesores de educación física de cada centro educativo administraron los cuestionarios a sus alumnos/as a través de un aplicativo online en el que se incluyó un cuestionario validado de actividad física (PAU-7S) y otro de horas de sueño y descanso (SHSA) que reportaran los mismos niños/as y adolescentes. De forma paralela, los padres y madres de los niño/as y adolescentes participantes recibieron un documento con las instrucciones para completar un cuestionario sobre datos antropométricos,

cuestionarios validados sobre estilo de vida y factores ambientales referentes a su hijo/a y otro cuestionario sobre datos antropométricos, estilo de vida y factores socio-económicos del padre/madre que tuvieron que auto reportar.

Para calibrar el cuestionario de actividad física y poder realizar una evaluación objetiva del nivel de actividad física de los niño/as y adolescentes, un 10% de ellos llevó en la muñeca (tipo reloj), durante 7 días, un dispositivo que mide la aceleración que lleva a cabo una persona cuando se mueve: acelerómetro.

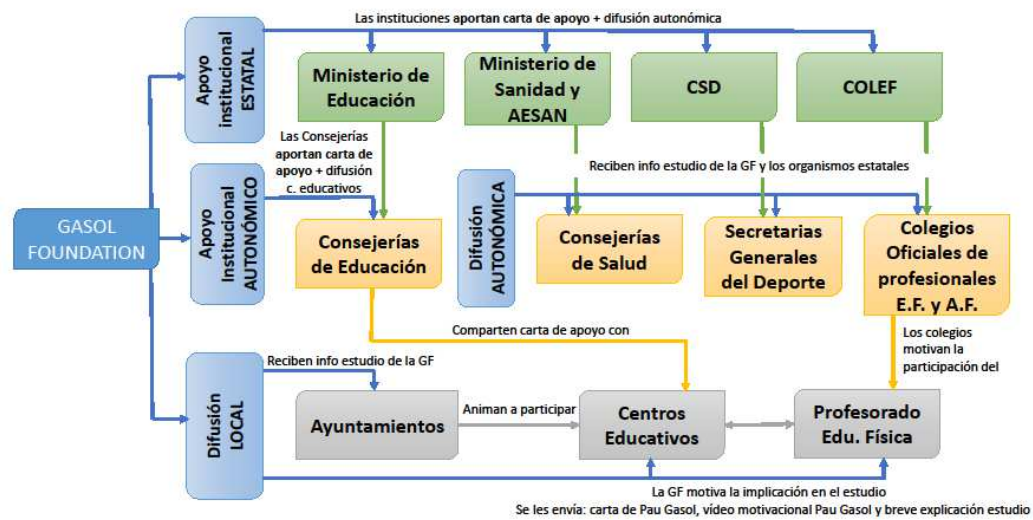
Este método de evaluación permite conocer la intensidad del ejercicio y el patrón de actividad física a lo largo del día de forma más precisa. Los resultados se compararán con los datos del cuestionario de actividad física (PAU – 7S) auto reportados por los niño/as y adolescentes que completarán al finalizar la semana con el acelerómetro. El cuestionario incluye preguntas sobre la actividad física durante la última semana. De esta manera y gracias a la evaluación objetiva será posible calibrar el instrumento de valoración del nivel de actividad física (PAU – 7S).

Este estudio cuenta con el apoyo institucional estatal de:

MINISTERIO de EDUCACIÓN y FORMACIÓN PROFESIONAL.
MINISTERIO de SANIDAD, CONSUMO y BIENESTAR SOCIAL
Consejo Superior de Deportes
Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física.

Y de apoyo institucional Autonómico.

GESTIÓN INSTITUCIONAL - ESTUDIO P.A.S.O.S

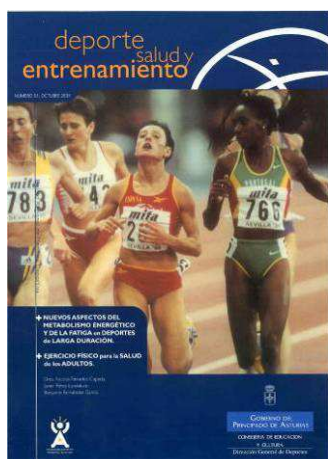


OTROS

- El Dr. Nicolás Terrados Cepeda fue nombrado, por la Universidad de Oviedo, miembro del Jurado que habría de valorar la convocatoria 2018 del Premio Nacional de Investigación en Medicina del Deporte Liberbank.

Oviedo, Enero de 2019.

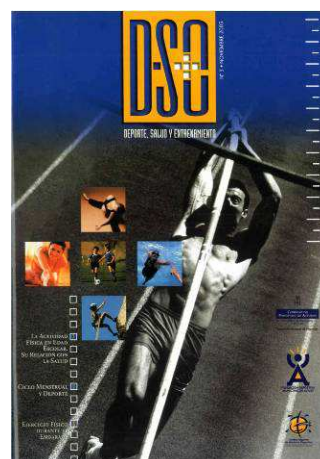
- El Dr. Nicolás Terrados Cepeda colabora con la Comisión Técnica del Plan de Infancia y Adolescencia del Ayuntamiento de Avilés.

REVISTA DEPORTE, SALUD Y ENTRENAMIENTO

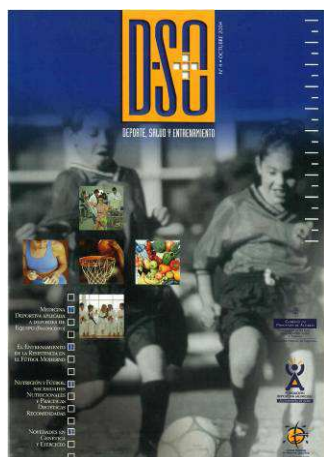
Núm. 1 – Oct. 2001



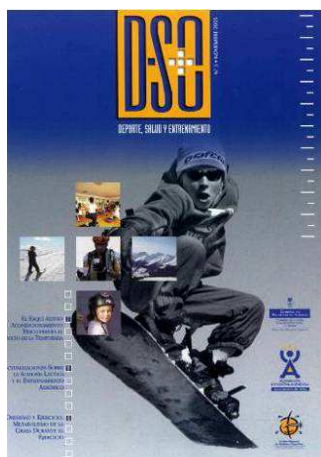
Núm. 2 – Oct. 2002



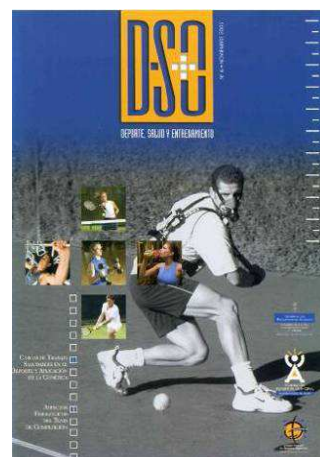
Núm. 3 – Nov. 2003



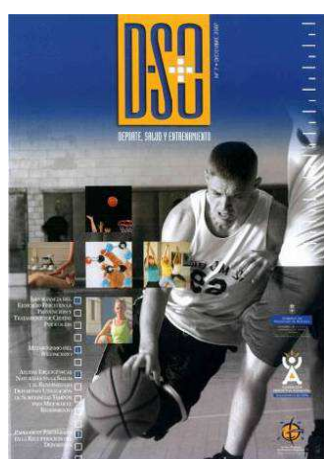
Núm. 4 – Oct. 2004



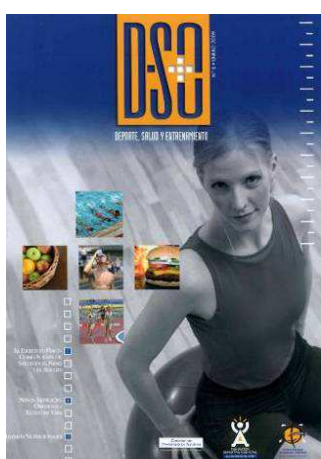
Núm. 5 – Nov. 2005



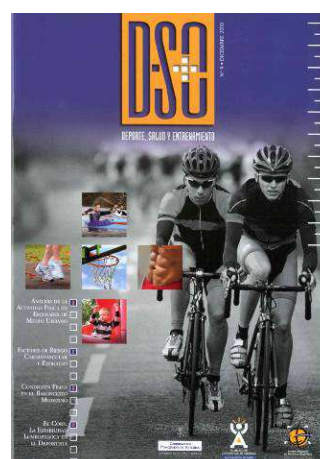
Núm. 6 – Nov. 2006



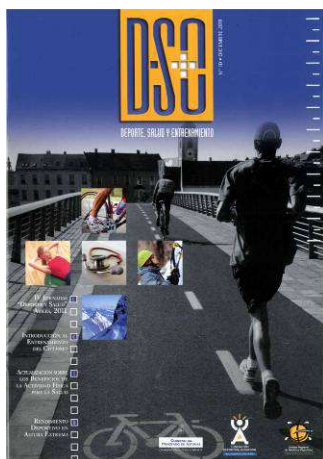
Núm. 7 – Dic. 2007



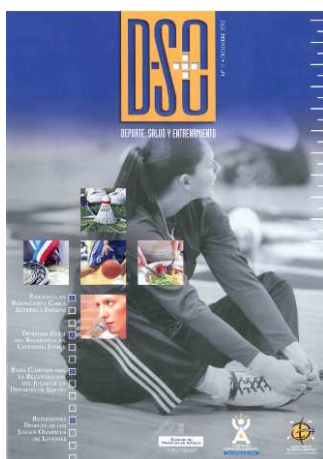
Núm. 8 – Ene. 2009



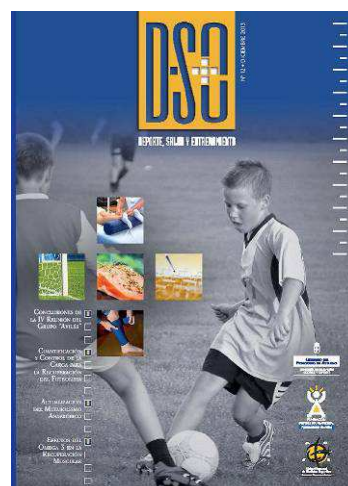
Núm. 9 – Dic. 2010



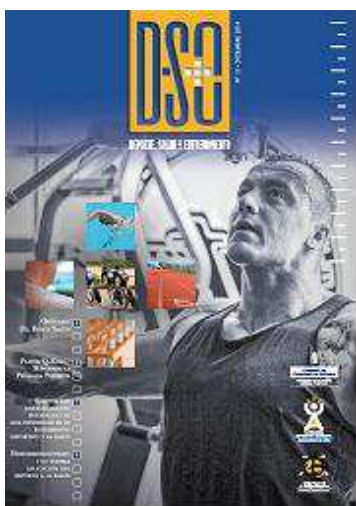
Núm. 10 – Dic. 2011



Núm. 11 – Dic. 2012



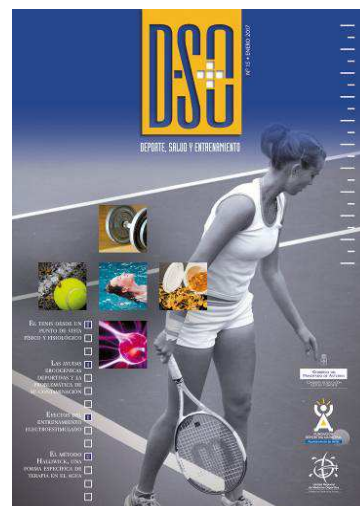
Núm. 12 – Dic. 2013



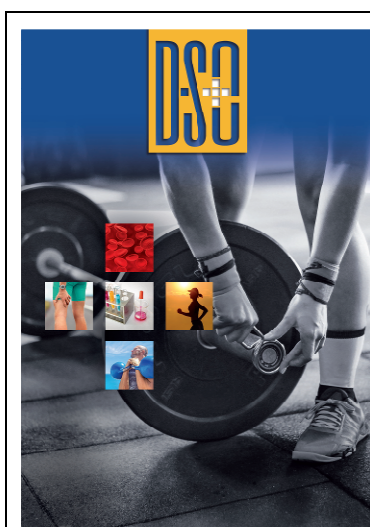
Núm. 13 – Dic. 2014



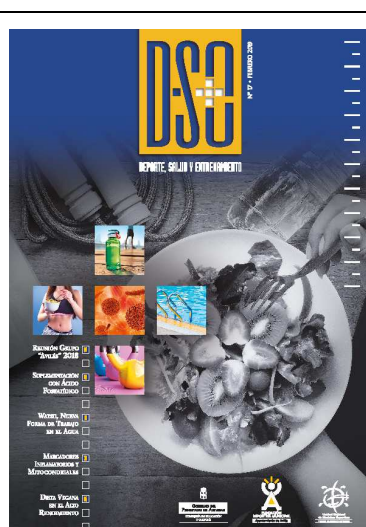
Núm. 14 – Dic. 2015



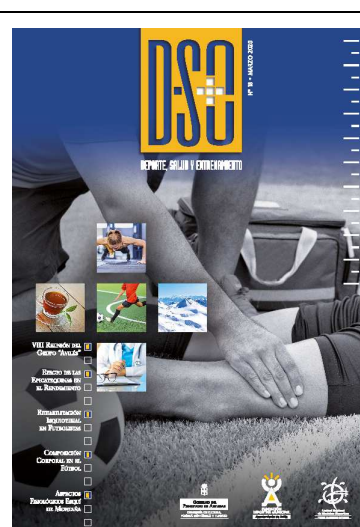
Núm. 15 – Dic. 2016



Núm. 16 – Dic. 2017



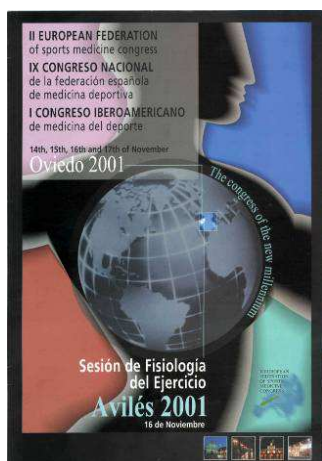
Núm. 17 – Feb. 2019



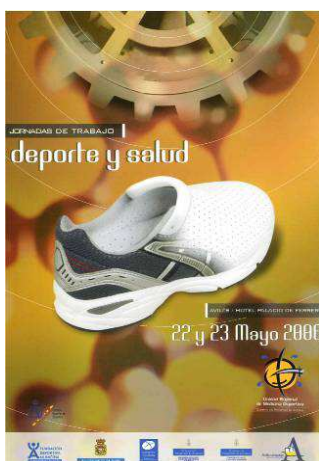
Núm. 18 – Marzo. 2020

--	--	--

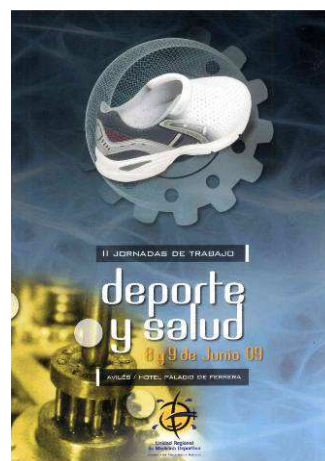
JORNADAS de MEDICINA DEPORTIVA



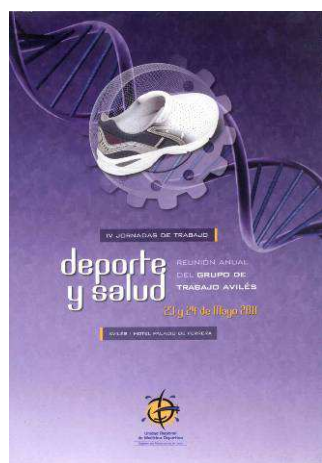
Noviembre 2001



Mayo 2006

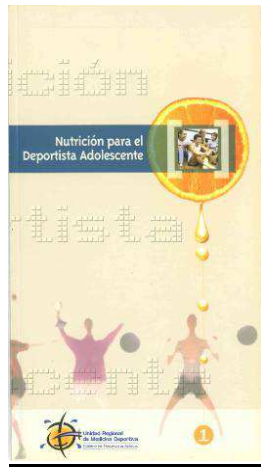


Junio 2009

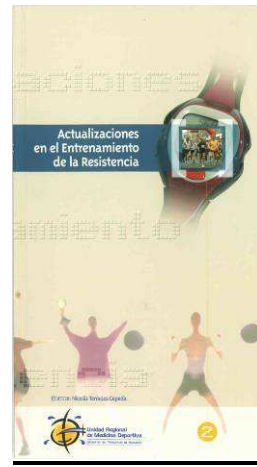


Mayo 2011

MONOGRAFÍAS

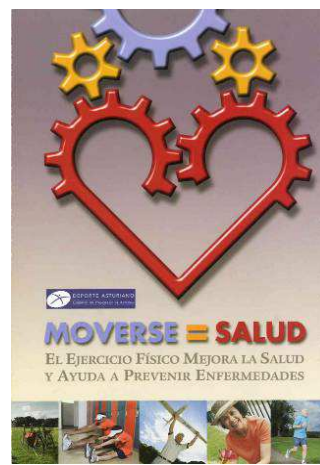
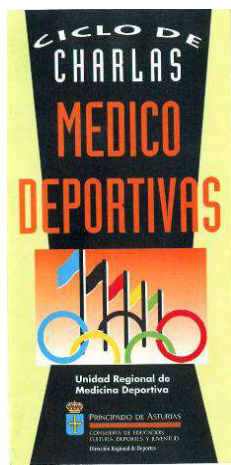


Número 1



Número 2

CAMPAÑAS de MEDICINA DEPORTIVA



MEMORIA DE PRENSA 2019

El centro de Medicina Deportiva incorpora el watsu, terapia de relajación en el agua

El departamento realizó 4.664 prestaciones en 2018 y publicó trece artículos, entre ellos un estudio de nutrición y ejercicio para encamados

Amaya P. GIÓN

El departamento de Medicina Deportiva de Avilés está incorporando el watsu, una terapia de relajación que se realiza en la piscina e inspirada en el shiatsu japonés. Numerosos estudios avalan el watsu como una de las técnicas acuáticas más adecuadas para el tratamiento del estrés y la consideran una gran ayuda para el control de diversas algias, insomnio y bajadas de rendimiento físico e intelectual directamente relacionados con el estrés. En el centro avilesino, con sede en el polideportivo del Quirinal, se empieza a aplicar esta técnica. Se trata de una especie de masaje flotante en el que se realizan estiramientos, torsiones y presiones adaptadas a cada persona y su patología.

El watsu tiene un capítulo reservado en el número 17 de la revista "Deporte, salud y entrenamiento", que presentaron ayer en el Ayuntamiento la concejala de Deportes, Ana Hevia; el viceconsejero de Cultura, Vicente Domínguez, y el director del Centro de Medicina Deportiva de Avilés y de la Unidad Regional del Principado, Nicolás Terrados.

La publicación también recoge un estudio sobre los efectos de la dieta vegana en el alto rendimiento deportivo. El trabajo, que



Nicolás Terrados, Vicente Domínguez y Ana Hevia, con el número 17 de la revista "Deporte, salud y entrenamiento". JULIÁN RUS

lleva la firma de Terrados y de Mario de Ana Macías, concluye que los principales déficits que puede acarrear una dieta vegana en un deportista de alto rendimiento serían en la ingesta calórica, de grasa y en algunas vitaminas y minerales esenciales. Las consecuencias de una dieta que no contenga la cantidad de energía suficiente pueden ser negativas para el deportista. "Mediante el presente trabajo se comprueba que la adopción de una dieta vegana por un deportista de alto rendimiento es posible, solo con una planificación correcta de

miento serían en la ingesta calórica, de grasa y en algunas vitaminas y minerales esenciales. Las consecuencias de una dieta que no contenga la cantidad de energía suficiente pueden ser negativas para el deportista. "Mediante el presente trabajo se comprueba que la adopción de una dieta vegana por un deportista de alto rendimiento es posible, solo con una planificación correcta de

ativas para el deportista. "Mediante el presente trabajo se comprueba que la adopción de una dieta vegana por un deportista de alto rendimiento es posible, solo con una planificación correcta de

determinada suplementación", concluye el estudio.

La Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias, ubicada en el Complejo Deportivo Avilés, está orientada a la protección de la salud de los deportistas asturianos de alto rendimiento, centralizando la medicina deportiva para los deportistas de alto nivel. Está integrada en el Servicio de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal (FDM), atendiendo además a personas que realizan deporte para su salud. A lo largo del año pasado realizó un total de 4.664 prestaciones médicas, de las que 876 actuaciones corresponden a la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado y 177 a deportistas. Por modalidades deportivas, el piragüismo, el bádminton y el atletismo lideran la lista de las consultas.

Además de las prestaciones médicas, la entidad continua desarrollando una importante función docente e investigadora con trece publicaciones en revistas científicas internacionales en el último año. Terrados destacó dos: uno específico del ámbito deportivo, sobre la fatiga en los deportistas de alto rendimiento, y otro sobre nutrición y ejercicio para personas encamadas, pacientes que se van desnutriendo y atrofiando durante su estancia hospitalaria.

Vicente Domínguez elogió el trabajo del departamento que dirige Terrados y valoró la divulgación de hábitos saludables. "Avilés no es un referente solo en el ámbito cultural, sino también en el del deporte", aseveró el viceconsejero de Educación y Cultura del Gobierno del Principado.

La Feria de saldos reunirá unos setenta negocios asturianos en La Magdalena

El certamen, que tendrá lugar este fin de semana, se celebrará en paralelo con un salón de ocio infantil ● Las entradas serán válidas para los dos días

I. M.

El pabellón de La Magdalena acoge este fin de semana, los días 16 y 17 de marzo, una nueva edición de la Feria de saldos y stocks de otoño e invierno, con miles de productos de primera calidad y precios muy rebajados. Participan unos 70 establecimientos venidos de la comarca y del resto de Asturias. En paralelo, se celebrará "Guajelandia", un certamen de ocio para niños.

La Feria de saldos y stocks busca con "esta apertura a la participación del conjunto de la región alcanzar el objetivo de mejorar al máximo su oferta y ofrecer mayores oportunidades a los visitantes", indicó ayer, en un comunicado, la Cámara de Comercio de Avilés, organizadora del evento. "Esta feria cuenta con un gran número de visitantes y aspira a ampliarlo al darle ese carácter abiertamente regional, respon-



Visitantes en una pasada edición de la Feria de saldos de otoño e invierno, en el pabellón de La Magdalena. | MARA VILLAMUZA

diendo con ello al interés demostrado por parte de alguno de ellos, que lo han solicitado", añadió.

Según los responsables de la entidad cameral, "se trata de una cita esperada para todos aquellos que quieren adquirir productos de

calidad a precios inmejorables". "La creciente implicación del sector comercial con esta feria permite al visitante tener a su disposición la oferta más completa posible de artículos de las mejores marcas concentrada en un so-

lo espacio. Estarán presentes los sectores de la bisutería, moda (infantil, mujer y caballero), calzado, lencería, complementos, deporte, mueblería, piel, regalos, perfumería, hogar, decoración, equipamiento motociclismo...", prosiguió.

Por su parte, "Guajelandia" será un espacio de ocio que ofrecerá a los niños actividades como karting a pedales, hinchables y camas elásticas, talleres y pintacaras. Este certamen ocupará la primera planta del pabellón y la Feria de saldos, como es habitual, la planta baja.

Las entradas para acudir al certamen que tendrá lugar en el pabellón de La Magdalena serán válidas para las dos jornadas de la feria, con el fin de facilitar al visitante el acceso al recinto y permitirle una mayor libertad de acción a la hora de la toma de decisión de sus compras.

Ciudadanos alerta de falta de desfibriladores en dependencias municipales

I. M.

Ciudadanos denunció ayer, con motivo del Día Europeo del Riesgo Cardiovascular, la falta de desfibriladores en las dependencias municipales. "Seguimos esperando la compra por parte la Fundación Deportiva Municipal de once equipos. La Policía Local sigue sin disponer de un solo equipo y los teatros municipales están descubiertos, así como los centros sociales, el Conservatorio...", afirmó la edil Carmen Pérez Sobrón. "Estamos fuera de la ley. ¿Hace falta tener un percance fatal para reaccionar?", zanjó.

**El Arroz con Centollo,
Almejas y Gamba Roja
&
La Venta del Jamón**
1897 RESTAURANTE
AS 2 (Salida 13) PRUVA DE ARRIBA / 985 26 28 02

El centro de Medicina Deportiva registra 4.664 prestaciones en 2018

Además de la sanitaria, la entidad desarrolla una destacada labor docente e investigadora con trece publicaciones en revistas internacionales

DE E. FANJUL

AVILÉS. El Servicio de Medicina Deportiva de Avilés llevó a cabo 4.664 prestaciones médicas durante el año 2018. De ellas, 2.841 fueron consultas de Medicina Deportiva, seguidas de ecografías musculotendinosas, sesiones de fisioterapia, reconocimientos médico-deportivos, y asesoramientos nutricionales entre otras asistencias. 876 de estas prestaciones corresponden a Unidad Regional de Medicina Deportiva de Asturias (URMD), donde se atendieron 177 deportistas de alto rendimiento de trece modalidades deportivas distintas.



Torrados, Domínguez y Hevia.

DE MARIETA

Estos datos se incluyen en la memoria 2018 del Servicio de Medicina Deportiva de Avilés que, junto al número diecisiete de la revista 'Deporte, salud y entrenamiento', presentaron ayer la concejala de Deportes, Ana Hevia; el viceconsejero

de Educación y Cultura, Vicente Domínguez; y el director del Centro de Medicina Deportiva y de la Unidad Regional de Medicina Deportiva, Nicolás Terrados.

Torrados destacó, la labor docente e investigadora de la URMD «con trece investigaciones que ha publicado diferentes revistas científicas internacionales». En cuanto a la revista 'Deporte, Salud y Entrenamiento', el director del Centro de medicina Deportiva también señaló el valor de la publicación que «combina artículos de divulgación con artículos científicos». Terrados se refirió además a la importancia del regreso a la actividad del grupo de trabajo 'Deporte y Salud', llamado Grupo Avilés, una entidad de ámbito nacional integrada por responsables de Medicina Deportiva y Alto rendimiento de todas las comunidades autónomas «que retomó su actividad el pasado noviembre, tras años inactivo».

ECOS



Hoy cumple años la mejor madre, suegra y cocinera del Palanques. No cambies nunca Leni, te queremos. Feliz cumpleaños.



Los alumnos grabaron un programa radiofónico. DE MARIETA

El San Fernando graba un programa de radio

TALLER

DE S. G. Los alumnos del curso de comunicación del primer curso de Bachillerato del San Fernando grabaron ayer un programa de radio en las instalaciones del centro. En esta última sesión de un taller im-

partido por Ana Fernández participaron en una de las ediciones de 'Teasombro radio', que se emitirá el próximo lunes en Radio Intercomunidad. Padres y familiares de los participantes pudieron asistir a la grabación en los salones del restaurante, y verles improvisar, controlar los nervios, la expresión corporal y el discurso emocional entre otras cuestiones.

Niña Pastori actuará en junio en el Niemeyer

CONCIERTO

DE S. G. El Niemeyer ha sido incluido dentro de la gira nacional de Niña Pastori. Será el 9 de junio y presentará el disco 'Realmente volando'. Las entradas se venden desde hoy a un precio de 42 euros para el público general y de 37 para socios del Club Cultura.

Las compras del Día del Padre tienen premio

UCAYC

DE S. G. La Ucayc lanza una nueva campaña de promoción del comercio por el Día del Padre. Bajo el lema 'Para papá' sortearán cheques regalo por valor de 500 euros para las personas que compren, como mínimo, en cinco tiendas de las 122 adheridas a la iniciativa.

Dos charlas en la apertura de las Jornadas de Historia Marítima

NH PALACIO DE AVILÉS

DE S. G. Las XVIII Jornadas de Historia Naval, organizadas por el Instituto de Historia y Cultura Naval, comienzan hoy a partir de las 19 horas en el NH Palacio de Avilés, con la apertura oficial y la prime-

ra ponencia 'Marino y corsario', a cargo del capitán de navío Marcelino González. Tras él intervendrá José María Moreno, jefe de sección de Cartografía e Instrumentos Científicos del Museo Naval de Madrid, que hablará sobre 'El mundo de Pedro Menéndez de Avilés: del viaje de Magallanes y Elcano a la proyección Mercator'. Una vez finalicen las charlas habrá un coloquio con los presentes.

La Cámara inicia 'Emprende Joven'

CURSO

DE S. G. La Cámara de Comercio de Avilés junto con la de Oviedo ponen en marcha el proyecto 'Emprende joven' para mejorar el empleo a través del emprendimiento entre los más jóvenes, que cuentan con la colaboración del Fondo Social Europeo y de Incyde.

Asamblea general de la Banda de Música

ELECCIONES

DE S. G. La Banda de Música de Avilés celebra este sábado su asamblea general, que comenzará a las 12 horas en el local del parque Ferrera. En este encuentro, entre otros puntos, se abordará la elección de la nueva dirección de la formación tras la marcha de Daniel Santos.



LA SEÑORA

Doña Josefa Sánchez Rodríguez

(La Pepa, viuda de Ramón Granda Quesada)

falleció en Avilés, el día 13 de marzo de 2019, a los 85 años de edad, habiendo recibido los Santos Sacramentos y la Bendición Apostólica. - D. E. P.

Sus hijos: Deli, Jesús y Nedy Granda Sánchez; hijos políticos: Antonio y Belinda; nietos: Estefanía, Roberto, Laura, Verónica y Jennifer; nietos políticos: Iván y Pablo; bisnietos: Adrián y Noa; hermana, María Luisa Sánchez Rodríguez; hermana política, Maruja Granda Quesada; sobrinos, primos y demás familia, al comunicar a sus amistades y personas piadosas tan sensible pérdida, les ruegan una oración por su alma. HOY JUEVES, día 14 de marzo, a las SEIS de la tarde, en la capilla del Tanatorio de Avilés, se oficiará la celebración de la Palabra de cuerpo presente y acto seguido se procederá a su incineración. Capilla ardiente: Tanatorio Avilés, sala número 3, El Montán, San Cristóbal. Avilés. Esquelas y pésames: www.esquelasdeasturias.com

Funeraria de Avilés, S. L. Avda. Portugal, 7-bajo. Tfños. 985 54 27 55. Tanatorio de Avilés. Emilia Pardo Bazán, 36. Tfño. 985 52 08 26. www.funerariadeaviles.com



LA SEÑORA

Doña Victoria Jiménez Mayordomo

(Viuda de Amador Artime Prendes)

falleció en Castrillón, el día 13 de marzo de 2019, a los 78 años de edad, habiendo recibido los Santos Sacramentos y la Bendición Apostólica. - D. E. P.

Sus hijos: Victoria, Isabel, María Luisa y Amador Artime Jiménez; hijos políticos: José Fernando, Carlos Juan, Luis y Ana; nietos: Sandra, Patri, Javi, Mireia y Carla; nieto político, Iván; bisnietos: Francisco (P) y Zacarías Jiménez Mayordomo; hermanos políticos: Luisa, Mauri, Rafael e Isabel; sobrinos, primos y demás familia, al comunicar a sus amistades y personas piadosas tan sensible pérdida, les ruegan una oración por su alma. El cadáver será recibido HOY JUEVES, día 14 de marzo, a las CINCO de la tarde, en la iglesia parroquial del Santísimo Cristo de la Misericordia de La Carriona, Avilés, donde se celebrará el funeral de cuerpo presente y acto seguido recibirá cristiana sepultura en el panteón familiar del cementerio municipal de La Carriona, Avilés. Capilla ardiente: Tanatorio Avilés, sala número 2, El Montán, San Cristóbal. Avilés. Esquelas y pésames: www.esquelasdeasturias.com

Funeraria de Avilés, S. L. Avda. Portugal, 7-bajo. Tfños. 985 54 27 55. Tanatorio de Avilés. Emilia Pardo Bazán, 36. Tfño. 985 52 08 26. www.funerariadeaviles.com



LA SEÑORA

Doña María Antonia Intriago López

(Toñi)

falleció en Avilés, el día 13 de marzo de 2019, a los 56 años de edad, habiendo recibido los Santos Sacramentos y la Bendición Apostólica. - D. E. P.

Sus hermanos: Marta María, Manuel Jesús, María Belén y Ana María Intriago López; hermano político, Jesús César; sobrinos: Aida, Daniel y Unai; tíos, primos y demás familia, al comunicar a sus amistades y personas piadosas tan sensible pérdida, les ruegan una oración por su alma. HOY JUEVES, día 14 de marzo, a las CUATRO Y MEDIA de la tarde, en la capilla del Tanatorio de Avilés, se oficiará la celebración de la Palabra de cuerpo presente y acto seguido se procederá a su incineración. Capilla ardiente: Tanatorio Avilés, sala número 8, El Montán, San Cristóbal. Avilés. Esquelas y pésames: www.esquelasdeasturias.com

Funeraria de Avilés, S. L. Avda. Portugal, 7-bajo. Tfños. 985 54 27 55. Tanatorio de Avilés. Emilia Pardo Bazán, 36. Tfño. 985 52 08 26. www.funerariadeaviles.com

Eloy
Méndez

Que el traslado de las baterías de Avilés a Gijón no iba a ser un camino de rosas era una evidencia a pesar de los mensajes analgésicos de los dirigentes políticos y empresariales. Nadie discute que el fin de la destaralada factoría tendrá beneficios medioambientales y permitirá liberar unos suelos básicos para el de-

sarrollo económico. Pero los discursos oficiales se han olvidado hasta ahora de que la comarca, que lucha por fijar población, perderá una parte de los 372 empleos directos, entre jubilaciones y recolocaciones en Veriña. Y, sobre todo, han obviado que a los 400 trabajadores de las firmas auxiliares se les viene en-

cima un futuro, cuando menos, incierto. Arcelor-Mittal debe tomar cartas en el asunto cuanto antes para evitar una crisis laboral de dimensiones notables. Y las administraciones tienen que asumir que la mudanza de la coquería provocará tensiones ineludibles y contarle a la ciudadanía los pros y los contras.

Jueves, 4 de abril de 2019

Avilés

y comarca

LA NUEVA ESPAÑA 3

Los pacientes encamados realizarán ejercicio físico gracias a un plan avilesino

Un informe de la Unidad de Medicina Deportiva advierte de la importancia de la actividad para hospitalizados ante la pérdida de masa muscular

Myriam MANCISIDOR

Los pacientes encamados que realizan algún tipo de ejercicio físico se recuperan antes de sus patologías, pasan menos tiempo ingresados en las plantas de hospitalización y generan menos costes a las arcas sanitarias, según se desprende de un estudio multicéntrico elaborado por los servicios de endocrinología y rehabilitación de 17 hospitales españoles que han sido asesorados por la Unidad de Medicina Deportiva de Avilés, que lidera Nicolás Terrados. Las conclusiones de este ensayo clínico ya se están aplicando en distintos complejos sanitarios y en Asturias se están dando ya pasos para que al cribado nutricional de los enfermos se sume el cribado muscular, como se conoce técnicamente esta práctica.

El trabajo partía de una máxima: los pacientes encamados pierden masa muscular y, en ocasiones, salen de los hospitales en peores condiciones físicas que cuando ingresaron. "Durante años, se consideró que esta pérdida de la masa muscular estaba relacionada con la mala nutrición que se intentaba evitar con cambios nutricionales y, sobre todo, con aportes nutricionales, los conocidos batidos", explica Nicolás Terrados. Pero lejos de necesitar papillas con un aporte nutricional extra, los pacientes recuperan antes y mejor con la práctica de ejercicio físico adaptada a sus dolencias.

Por ejemplo, para un paciente encamado y con importantes dificultades para moverse, podría considerarse ejercicio físico mover las sábanas hacia arriba y hacia abajo con brazos y piernas. Para un enfermo con cierta movilidad el ejercicio, podría ser realizar sentadillas apoyándose en las butacas que suele haber en todas las habitaciones de hospital. "Para que el músculo tenga una correcta síntesis proteica no solo necesita una nutrición adecuada sino el estímulo de la propia contracción muscular", precisa el especialista de la Unidad de Medicina Deportiva de Avilés, que aconseja, como ya se está realizando en distintos hospitales repartidos por la geografía española, que a los pacientes hospitali-



Una planta de hospitalización del San Agustín.

zados se les realice un cribado nutricional y otro muscular.

El nutricional —a través de cualquiera de las herramientas médicas disponibles como, por ejemplo, el "Must"— debe aportar una valoración sobre los riesgos asociados a la desnutrición. El muscular, ahondó, debe integrarse en la valoración nutricional incorporando datos de composición corporal (impedanciometría), función (dinamometría) y cualquier otra herramienta que evalúe la función muscular. En la mayoría de los casos los beneficiados con las conclusiones de este ensayo clínico son ancianos con pluripatología.

El objetivo de aplicar esta guía de actuación en la que ha colaborado activamente la Unidad de Medicina Deportiva de Avilés es mejorar "la composición y funcionalidad muscular durante el ingreso y encontrar la mejoría global de la enfermedad en sujetos ambulatorios". El ahorro estaría en menos días de estancia hospitalaria y en los batidos: a más ejercicio, los pacientes requieren menos aporte nutricio-

nal. "El aporte nutricional debe dirigirse a cubrir los requerimientos de macro y micronutrientes adaptados a cada situación clínica mientras que el programa de entrenamiento debe adaptarse en sus diferentes fases a las características y situación clínica de los pacientes, incluyendo ejercicios de entrenamiento aeróbico y de fuerza combinados con suplementación nutricional", explica Nicolás Terrados.

El seguimiento clínico de los pacientes, de acuerdo a las conclusiones del estudio multicéntrico, debe incluir parámetros antropométricos, bioquímicos y de funcionalidad muscular "para monitorizar una adecuada recuperación nutricional y funcional del paciente". Así pues, cada vez será más frecuente que los ancianos hospitalizados reciban una tabla de entrenamiento que les lleve a casa.

El geriátrico del Parque pedirá un millón de euros si el juez paraliza su desalojo

P. P.

El geriátrico de la plaza de España investigado por falta de atención a sus usuarios durante la noche amenaza con exigir un millón de euros al Principado en el caso de que el juez frene la orden de cierre cautelar que pesa sobre el centro. Esta reclamación se encuentra en el Juzgado. Según fuentes de la residencia, hoy debería conocerse si estas reclamaciones serán o no tenidas en cuenta.

Las gestoras de la residencia de El Parque, sobre las que también pesa una orden de desahucio por no pagar el alquiler del edificio de La Fontana y funcionar sin contrato de renta desde mayo del año pasado, basan su defensa en que las irregularidades que cometieron "no son tan graves" y que como mucho serían "merecedoras de una multa".

La orden cautelar de cierre fue emitida por la Consejería de Servicios y Derechos Sociales, el 22 de marzo. Dio un plazo de diez días hábiles, que finaliza mañana, para clausurar el centro. El Principado se basó en un informe de la Policía Nacional de Avilés.

En el mismo, se relata cómo dos agentes localizaron la madrugada del domingo 17 de marzo al lunes, a uno de los ancianos sólo en la calle. Tras acompañarle al centro, constataron que no había nadie al cargo de otros 17 internos, a los que ahora se les ha ofrecido acomodo en centros públicos. De esos 17 ancianos, ayer permanecían siete todavía en la residencia, a la espera de conocer su futuro.

¿UNA BODA, UNA COMUNIÓN, UN BANQUETE?

solicita tu presupuesto y
¡VEN A VERNOS!
el dinero* es cosa nuestra

Unión Financiera Asturiana
Desde 1984
TLF. 985 277 427
WWW.UNIONFINANCIERA.ES

* Una vez aprobada tu solicitud

El deporte de la comarca de Avilés

El Avilés busca gol

Norte Proyectos se fija en Saha, Álvaro García, Omar Álvarez y Robert Martínez para las posiciones de ataque

Avilés, Pablo PALOMO
Cerrada la portería y encaminada la defensa, el Avilés busca encontrar el gol. Norte Proyectos Deportivos, la empresa que gestiona el club desde finales de esta temporada, ha puesto sus ojos en varios jugadores. Son Saha y Robert Martínez, del Lealtad, Álvaro García del Marino, y Omar Álvarez, del Formentera.

Saha no tiene prisa por resolver su futuro. Goza de varias ofertas de Segunda B y de Tercera. Algunas de ellas ya las rechazó. También tiene posibilidades de seguir en el Lealtad, donde fue campeón de Liga en Tercera la pasada temporada. El Marino ha preguntado por él, pero no ha concretado sus pretensiones para contratarle. Cosa que por el contrario sí ha hecho el Avilés.

Mientras, el fichaje de Robert Martínez supondría un espaldarazo para el conjunto del Suárez Puerta. Tras la negativa de Álex Arias, el Avilés firmaría un jugador con mucha experiencia en Segunda División B. El futbolista, que militó la pasada temporada en el Lealtad, sabe del interés del club avilesino por contar con sus servicios. Su idea es tomar una decisión en los próximos días. Aunque el pasado reciente del Avilés es un handicap para su llegada, los pasos que los gestores balears han dado desde su llegada a Asturias también predisponen al



Robert Martínez, en un partido del Lealtad de esta temporada. | Laura Caraduje

Omar Álvarez recibió ayer una oferta, pero su fichaje por el Avilés es muy complicado

jugador a dar el sí. Por su parte, Álvaro García es otro de los nombres que han salido a la palestra. El delantero es uno de los descartes del Marino de Luanco, con el que logró subir a Segunda División B recientemente. Cuenta con otros dos ascensos a la categoría de bronce del fútbol español. Álvaro García lo logró con el Langreo y con el filial del Sporting en las dos últimas temporadas. El Avilés deberá competir

con L'Entregu y el Covadonga, dos clubes que también se han interesado por su fichaje, entre otros.

Por último, Omar Álvarez lleva sonando desde hace tiempo para recalcar en el Avilés. El delantero del Formentera recibió ayer una oferta firme de Norte Proyectos para abandonar las balears y regresar a Asturias. Sin embargo, su fichaje por el Avilés es hoy por hoy muy complicado.

El club hace oficial el fichaje de Cayarga

El Avilés confirmó el fichaje de Jorge Cayarga. El club avilesino, tal y como adelantó LA NUEVA ESPAÑA, llevaba tiempo siguiendo al delantero. Cayarga logró ascenso a Segunda B con el Marino, pero es uno de los descartes de Oli para el año que viene. Ya jugó en el Avilés en dos etapas. Primero en la temporada 2015-16 y posteriormente en la 2016-17.

El equipo busca lugar para entrenarse

El Avilés se empezará a entrenar a partir del día 22 en las instalaciones municipales de La Toba. Sin embargo, la pretemporada arrancará de manera oficial el 17 de julio, por lo que el club está buscando un lugar para ejercitarse durante esas primeras semanas. Una de las instalaciones que se tienen en mente son las de Tabiella, donde ya el año pasado arrancó la pretemporada.

La ciudad participa en un estudio para acabar con la obesidad infantil

La Unidad Regional de Medicina Deportiva coordina la investigación junto a la Fundación Gasol, en la que han participado 4.500 niños

Avilés, P. P.
La Fundación Deportiva Municipal, a través de la Unidad Regional de Medicina Deportiva, participa en el estudio PASOS, un acrónimo en inglés de actividad física, sedentarismo y obesidad en la juventud española. Este estudio está impulsado por la Fundación Gasol y goza la participación de 4.508 individuos de todo el país.

"Es el primer estudio que se hace en toda España y a la vez. Va a ser una fotografía real de nuestros niños y niñas en cuanto a actividad física y unos parámetros de obesidad", aseguró Nicolás Terrados, director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva.

El estudio PASOS es el primero que se realiza a nivel estatal. Se centra en la prevalencia de la actividad física de jóvenes entre 8 y 16 años. Es decir, desde Primaria hasta el final de Secundaria. Han participado 4.508 individuos de 121 localidades diferentes, procedentes de las 17 comunidades autónomas. Todos han sido seleccionados al azar.

En el estudio han participado un total de 242 centros de enseñanza primaria y secundaria. De esos centros, cinco son de Asturias. La región ha aportado al estudio un total de 129 niños y niñas. En Cantabria, por ejemplo, fueron cuatro colegios y 104 estudiantes.

El objetivo del estudio es, a través de las conclusiones que se puedan extraer, buscar soluciones al problema de la obesidad infantil. Se espera que, a través de este estudio, se puedan definir líneas de acción y fomentar políticas que mejoren la situación de los jóvenes.

La iniciativa goza de un gran apoyo estatal. Está detrás de ella el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). También, el Ministerio de Educación y Formación Profesional y el Consejo Superior de Deportes (CSD).

Entre las instituciones participantes se cuenta también el Alto Comisionado contra la Pobreza Infantil de las 17 comunidades autónomas, a través de sus respectivas consejerías, y del colegio general de Colegios Profesionales de la Educación Física y el Deporte.

Por su parte, la Fundación Gasol pertenece a Pau y Marc Gasol. Fue creada precisamente para combatir la obesidad infantil, que afecta ya a 340 millones de jóvenes en todo el planeta. En España se estima que la tasa de sobrepeso es del 40 por ciento en niños de seis a ocho años. El proyecto fue presentado ayer por la mañana en el Ayuntamiento de Avilés.

Aitor Fernández, de Las Anclas, con la selección de aguas abiertas

El nadador Aitor Fernández, del club de natación Las Anclas, acudirá con la selección española de aguas abiertas para disputar el próximo 4 de agosto el Descenso Internacional de Navia. Debutará en la etapa reina, de cinco kilómetros, tanto en categoría junior como absoluta.

Coviella, medalla de bronce en los 3.000 metros

Pablo Coviella logró este fin de semana la medalla de bronce en el campeonato de España celebrado en Gijón en la prueba de los 3.000 metros lisos. El atleta, en edad todavía sub-16, pertenece a la Atlética Avilesina.

El Bosco ficha a Jandro

El Bosco de Primera Regional cerró ayer la contratación del centrocampista Jandro, que destaca por su golpeo.

La Fundación Deportiva coordina un proyecto nacional sobre salud infantil

La entidad ha formado parte del Estudio PASOS, impulsado por la Fundación Gasol y en el que han participado 129 escolares asturianos

:: ALEJANDRO L. JAMBRINA

AVILÉS. La concejala de Deportes, Nuria Delmiro, dio a conocer ayer el importante papel de la Fundación Deportiva Municipal de Avilés en un estudio nacional sobre hábitos alimenticios en menores de 8 a 16 años. Se trata del Estudio PASOS (acrónimo inglés de actividad física, sedentarismo y obesidad en la juventud española), una iniciativa impulsada por la Fundación Gasol y en la que han participado trece grupos de trabajo de todo el país. Desde Avilés se ha coordinado la parte del estudio llevada a cabo en toda Asturias y en Cantabria, un total de 233 estudiantes.

El director de la Unidad Regional

de Medicina Deportiva e investigador principal del proyecto, Nicolás Terrados, también participó en la presentación y destacó «lo importante que es para Avilés que se haya contado con uno de sus organismos municipales para participar en un estudio nacional tan relevante, que va a aportar una fotografía real de la población infantil en cuanto a su actividad física y su salud».

El proyecto se ha desarrollado durante los meses de mayo y junio con la participación de 4.508 estudiantes de Primaria y de Secundaria de las diecisiete comunidades autónomas, de los cuales un diez por ciento llevó un acelerómetro en su muñeca durante siete días, un dispositivo que permite evaluar de forma precisa el nivel de actividad física diario, con los demás se analizó su alimentación, sus dinámicas diarias y su actividad deportiva.

«El objetivo ha sido investigar en profundidad los hábitos alimenticios y de actividad física en la infancia y la adolescencia. En Asturias han



Nicolás Terrados, Nuria Delmiro y Susana Pulgar, colaboradora de la Fundación Gasol. :: MARIETA

participado cinco centros y 129 niños, pero aún no podemos desvelar los resultados finales ni que centros son los implicados», explicaba ayer Terrados.

La Fundación Deportiva Municipal de Avilés también ha coordinado el estudio en 104 escolares cántabros. A partir de las conclusiones, que se darán a conocer los días 2 y 3 de septiembre, «se implementarán

soluciones a los problemas de la obesidad infantil y el sedentarismo, que en los últimos años ha aumentado notablemente con el uso de los ordenadores y los dispositivos móviles», destacó Terrados en la comparecencia de ayer. Según los datos adelantados, las estimaciones hablan de una tasa de obesidad y sobrepeso que alcanza al 40% de los menores de 6 a 8 años.

Este es el primer programa sobre hábitos de salud infantil que se logra llevar a cabo en todas las comunidades autónomas a la vez «y a falta de poner en común los resultados, nosotros nos hemos dado cuenta de que tenemos un gran reto por porque cuando la actividad física aumenta en una sociedad, se reduce el gasto sanitario a corto y largo plazo», concluyó Nicolás Terrados.

CC OO, CSI y los despedidos trasladan el conflicto en Konecta al ámbito político

Presentan al PSOE, Cambia Avilés y Ciudadanos un informe en el que se recoge que la plantilla se ha reducido en un 40% en dos años

:: Y. DE LUIS

AVILÉS. Los despedidos en la empresa Konecta han pasado del plano meramente laboral al político. Los representantes sindicales de Comisiones Obreras, la CSI y la plataforma recién creada de despedidos mantuvieron ayer reuniones con el alcalde en funciones, Manuel Campa; y los repre-

sentantes de los grupos políticos de Ciudadanos y Cambia Avilés. Estos últimos ya habían anunciado que llevarían al Pleno municipal una moción para mostrar su respaldo a las reivindicaciones de estos sindicatos de que se readmita a los despedidos.

Los representantes de los trabajadores presentaron a los grupos políticos con los que se reunieron ayer, hoy lo harán con el Partido Popular, un documento en el que se recoge cómo ha ido evolucionando la empresa y sobre todo el empleo en ella. Según sus datos, desde marzo del año 2017 la plantilla se ha reducido en un 40%.

La tensión en el seno de la empresa sigue subiendo decibelios después de que se iniciase una recogida de firmas entre los empleados en contra de la postura que defienden estos sindicatos. Ayer la delega de la Corriente Sindical de Izquierdas ya anunciaba que «si continúa esta tónica tomaremos medidas porque la recogida de firmas está creando miedo y es una persecución sindical en toda regla, ya que la está promoviendo la empresa a través de su brazo ejecutor».

El próximo día 19 se celebrará el Pleno y los dos sindicatos ya anunciaron que acudirán, lo mismo que la plataforma de despedidos, que ha convocado una concentración ante el Ayuntamiento.



Una de las concentraciones ante la empresa. :: MARIETA



JARDÍN DE CANTOS PIDE ATENCIÓN

Los vecinos de Jardín de Cantos volvieron ayer a la carga, se sienten olvidados por el Ayuntamiento. Esta vez son las zonas verdes que crecen junto a las aceras las que les traen de cabeza, dado que la maleza ya está comiendo parte del paso peatonal y las ratas y ratones crían entre ella. No es la primera vez que Jardín de Cantos está en esta situación, «pero lo triste es que no se nos hace caso, todos los años tenemos que pedir que se siegue el barrio porque no hay un mantenimiento continuo», dicen.

La fuerte demanda fuerza un aumento de clases grupales en el Conservatorio

Ocho aspirantes se quedan en lista de espera para elegir el instrumento deseado tras haberse cubierto 36 de las 40 plazas ofertadas

I. GARCÍA

El Conservatorio municipal Julián Orbón abrirá una nueva línea de Lenguaje Musical debido a la fuerte demanda de plazas, con 36 alumnos de nuevo ingreso. Una circunstancia poco usual en los últimos años. Durante el nuevo curso habrá tres clases de Lenguaje Musical grupales con doce alumnos cada una que se sumarán a las de Instrumento, que son individuales.

Ese aumento de las clases de Lenguaje Musical viene dado por el número de personas que superaron el examen de acceso a las enseñanzas elementales, que alcanzó las cincuenta. Las 36 que pudieron elegir instrumento iniciarán su primer curso en el conservatorio la próxima semana.

El centro de la calle Julia de la Riva ofertó cuarenta plazas y, tras el sorteo y la petición del alumnado, fueron adjudicadas un total de treinta y seis. La razón por la que no se cubrió el total de plazas ofertadas se debió a que las personas que no pudieron escoger el instrumento de-

Los datos

- **Plazas ofertadas.** El Conservatorio ofertó cuarenta plazas para enseñanzas elementales. El examen de acceso fue aprobado por cincuenta. Tras el sorteo, se cubrieron 36 de las totales.
- **Lista de espera.** El centro municipal tiene a ocho alumnos en lista de espera con la esperanza de que algún alumno de su instrumento deseado cause baja para así poder incorporarse a las clases.
- **Plazas agotadas.** El centro educativo agotó seis plazas de piano, tres de guitarra, dos de saxofón, cuatro de violoncello, cinco de violín, dos de percusión, dos de oboe y una de fagot, de tuba y de trombón.
- **Plazas sin cubrir.** Tras la elección de los instrumentos, se han quedado sin cubrir una de las tres plazas de viola, dos de contrabajo, una de trompeta y otra de trompa.

seado prefirieron quedarse en lista de espera con la esperanza de que algún alumno que sí lo cursa cause baja y así poder inscribirse en piano, percusión, guitarra o flauta travesera, que son las clases más demandadas en el conservatorio municipal.

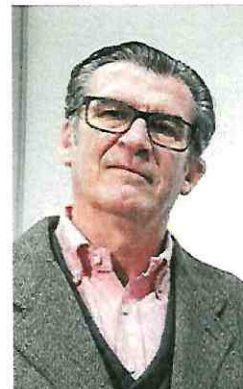
De los cincuenta ahora nuevos alumnos que aprobaron el examen de acceso a enseñanzas elementales, seis no se presentaron al concurso.

Eso motivó que sean ocho las personas que se quedaron en lista de espera. Los primeros en pedir ins-

trumento consiguieron agotar las seis plazas de piano ofertadas, así como las cinco de violín, las tres de guitarra y de viola, las dos de percusión, de oboe, de flauta travesera y de violoncello. "Las clases de percusión son de las más demandadas, hay una gran lista de espera de alumnos para ese instrumento", señala el director del conservatorio municipal, Carlos Galán.

Las áreas de viola con tres plazas, la de contrabajo con dos, la de trompeta y la de trompa no fueron completadas. En las cuatro quedaría una plaza libre que no fue seleccionada por ningún alumno y de eso se deriva que no cubrieran las cuarenta ofertadas por el centro municipal. "Además, se han cubierto todas las plazas de fagot, tuba y trombón que son de las menos demandadas por los alumnos", explicó el director del centro.

Las clases comenzarán el próximo jueves 12 de septiembre y el número de alumnos del conservatorio municipal rondará los 230, que es una cifra similar a la del pasado año.



Nicolás Terrados. | J. R.

La mayoría de niños pasa más de dos horas al día ante pantallas, revela un estudio

A. P. G.

Más de la mitad de los niños y adolescentes españoles (con edades entre los 8 y los 16 años) incumple los 60 minutos de actividad física diaria que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el mismo porcentaje pasa más de dos horas al día usando pantallas (ante la televisión, el ordenador, el teléfono móvil o con videojuegos). De ahí que más de un tercio de menores y adolescentes españoles (casi el 35%) presente sobrepeso u obesidad. Estas son los resultados preliminares del estudio Pasos de la Fundación Gasol sobre actividad física, sedentarismo y obesidad en la infancia y la adolescencia en el que participa la Fundación Deportiva Municipal (FDM), que coordina la investigación realizada en Asturias y Cantabria bajo la dirección de Nicolás Terrados.

El jugador de baloncesto y presidente de la organización, Pau Gasol, y la ministra de Sanidad en funciones, María Luisa Carcedo, han presentado esta semana los resultados preliminares del estudio, que ha detectado que ellas son más sedentarias. El porcentaje de niñas que incumple la recomendación de actividad física de la OMS es del 70% frente al 56% de los varones. Por edades, los que menos actividad física realizan son los estudiantes de Secundaria (el 72% de los menores con edades comprendidas entre los 12 y los 16 años). En el caso del alumnado de Primaria (de entre 8 y 11 años), incumplen la recomendación el 55%.

Gasol defendió que "los menores deberían hacer al menos 60 minutos al día de actividad física en los colegios" y pidió que se invierta en políticas de prevención de la obesidad infantil.

Abierto el proceso de selección para sustituir a la directora de la Oficina de Vivienda

La Fundación San Martín ha concedido este año 265.636 euros en ayudas ● Cs urge potenciar el programa municipal de alquiler de pisos

A. P. GIÓN

El patronato de la Fundación San Martín está a punto de abrir un proceso de selección para la contratación de la gerencia puesto que la directora de la Oficina municipal de Vivienda, Carmen Mosegui, ha sido la elegida por el gobierno municipal (PSOE) para coordinar el área de Servicios Sociales. La plaza en cuestión no se ha convocado aún porque se ha estado a la espera de conocer el destino de Fermín Bravo, director de la Fundación San Martín que dejó la plaza para asumir la Dirección General de Vivienda en el anterior mandato. El Consejo de Gobierno aprobó ayer su continuidad en el organigrama autonómico por lo que la entidad pretende convocar ya el proceso de selección para la sustitución de Mosegui.

La Oficina de Vivienda gestionará el año que viene un presupuesto de 1,4 millones de euros, un 1,68% superior al del presente ejercicio, y ha concedido en lo que va de año 265.636 euros en ayudas que han beneficiado a más de 400 familias



Los integrantes del patronato de la Fundación San Martín, en la reunión celebrada ayer. | Ricardo Solís

(109.527 euros para prestaciones de emergencia, 102.538 de ayudas al alquiler y 53.570 euros para garantía energética). En cuando a las ayudas a propietarios, hasta el 31 de julio se recibieron 283 solicitudes que se esperan resolver en su totalidad.

Estos datos trascendieron en la reunión del patronato celebrado ayer, en la que se aprobó el plan de actuación y el presupuesto para 2020.

El grupo municipal Ciudadanos urge potenciar este mandato el programa "Avilés alquila" para " paliar la escasez de este tipo de vivienda a precios asequibles en el municipio". "El parque inmobiliario de la ciudad está parado, con viviendas a las que es imprescindible darles salida con diversos fines: promoción social, fijar población o acceso a la primera vivienda. Se trata de ordenar de forma eficaz el patrimonio con el que ya se cuenta", señaló la concejala Sharon Calderón-Gordo, quien incidió en que la Fundación San Martín "no solo trabaja para las personas en riesgo de exclusión".

La Universidad acoge un nuevo Aula de Mujeres en la Historia

Se desarrollará del 23 de septiembre al 28 de noviembre bajo la dirección de Rosa María Cid y Carla Rubiera

:: R. D.

AVILÉS. El Centro de Servicios Universitarios acogerá entre los días 23 del presente mes de septiembre y el 28 de noviembre una nueva edición del Aula de las Mujeres en la Historia, programado por la Universidad de Oviedo con la colaboración del Ayuntamiento. El número máximo de plazas ha quedado establecido en cuarenta, y aún quedan dis-

ponibles. La matrícula es gratuita, y los interesados pueden formalizar su inscripción hasta el próximo martes.

El objetivo general del curso, dieciséis sesiones en total, es «reconocer a las mujeres como sujetos históricos y descubrir su participación

en diversos ámbitos». Bajo la dirección de Rosa María Cid y Carla Rubiera, diferentes expertos acercarán a los asistentes a distintos contenidos. Son los siguientes:

El papel de las mujeres en la Prehistoria; Ejemplos de mujeres poderosas; La vida de las mujeres en

la esclavitud; La aparición de las mujeres en la novela histórica; Mitos de lo femenino y mujeres artistas; La monarquía asturiana en clave femenina; La presidencia de las mujeres asociada al espacio urbano de Avilés; Las condiciones de vida y trabajo de las mujeres en la mina asturiana; La divulgación de la historia de las mujeres en los museos; La agenda de las mujeres y los retos en el presente; La recuperación de oficios y trabajos femeninos; La acción en las luchas sociales; La condición jurídica femenina en las fuentes jurídicas a partir del siglo XII y

La moda femenina y la condición de mujeres casadas en el Antiguo Régimen.

El curso contará con una sesión final el 28 de noviembre titulada '¿Cuáles son los retos de las mujeres?', que será impartida por la filósofa feminista Amelia Valcárcel. La matrícula es totalmente gratuita, no es necesario ningún requisito y los estudiantes de enseñanzas adaptadas al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) podrán solicitar el reconocimiento de créditos ECTS por participar en esta actividad.

Avilés participa en un estudio sobre actividad física y sedentarismo y obesidad infantil

:: R. D.

AVILÉS. La Fundación Deportiva Municipal, a través de la Unidad Regional de Medicina Deportiva, forma parte del Estudio 'Pasos' (acrónimo inglés de actividad física, sedentarismo y obesidad en la juventud española) que, impulsado por la Fundación Gasol y con apoyo del Gobierno de España y las diecisiete comunidades autónomas, investiga los hábitos alimenticios y de actividad física en la infancia y la adolescencia en España. El objetivo es contribuir a la lucha contra la obesidad infantil, con especial atención en los colectivos más vulnerables y en riesgo de exclusión.

Colaboran en este trabajo trece de los más importantes grupos de investigación en salud y actividad física de toda España, y la Unidad Regional de Medicina Deportiva coordina los trabajos a desarrollar en Asturias y en Cantabria.

El estudio, el primero de estas características de ámbito nacional, se centra en la prevalencia de la actividad física de niños y adolescentes de entre 8 y 16 años. Para ello se ha contado con la participación de 4.508 estudiantes de Primaria y de Secundaria de 121 localidades seleccionadas al azar en las diecisiete comunidades autónomas, y en cada una de ellas se eligieron, también al azar, un total de 242 centros de enseñanza de Primaria y de Secundaria. Cinco de ellos son de Asturias, con un total de 129 participantes.

'Pasos' permitirá registrar con rigor científico los hábitos de actividad física y alimenticios así como compartir los datos y difundirlos, lo que contribuirá a un mejor conocimiento que ayude a impulsar nuevas acciones en la promoción de hábitos más saludables en la infancia y la juventud.

BAÑADA EN
PLATA VIEJA

Celebra a la VIRGEN DE COVADONGA con la ESCARAPELA DE LA SANTINA

SÁBADO 7
DE SEPTIEMBRE
1,95 €
+ cupón del día



Promoción de El Comercio y La Voz de Avilés válida hasta fin de existencias.

Celebra a la Virgen de Covadonga
con la escarapela en el color de la bandera de Asturias
y la medalla en relieve de la Virgen de Covadonga bañada en plata vieja.
Conséguela el día 7 de septiembre con EL COMERCIO y LA VOZ DE AVILÉS.



suscriptores
20%
COLECCIÓN COMPLETA
RESERVAS HASTA
EL 4 DE SEPTIEMBRE
985 179 833

EL COMERCIO
LA VOZ DE AVILÉS

LLENOS
DE VIDA

El avilesino Terrados alerta del riesgo de atrofas infantiles por el uso de pantallas

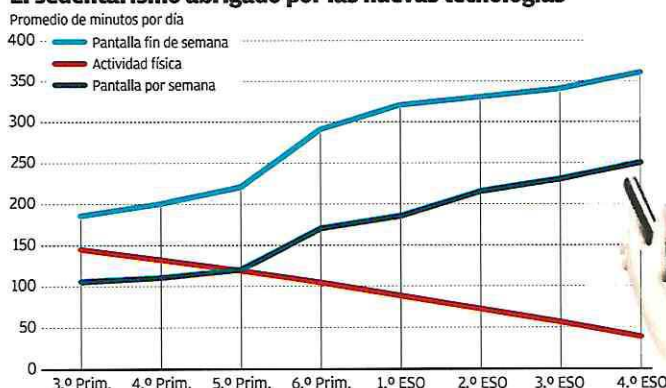
“El falta de ejercicio físico influye más en la obesidad que la nutrición”, asegura el especialista en medicina deportiva, colaborador en un estudio nacional

Marta BERNARDO
“Tenemos que desmitificar la obesidad en el sentido de que un niño obeso que haga ejercicio va a estar por lo general más sano que uno delgado que sea totalmente sedentario. Estamos descubriendo que la clave de la obesidad está en el ejercicio físico, no tanto en otros aspectos como la nutrición o las características genéticas, especialmente entre los niños”, señala el doctor Nicolás Terrados, jefe de la unidad de medicina deportiva de la Fundación Deportiva Avilés. Se trata de una afirmación que viene a corroborar el estudio nacional “PASOS” (acrónimo de las siglas en inglés Physical Activity, Sedentarism and Obesity in Spanish Youth), impulsado por la Fundación Gasol y que fue presentado la semana pasada en Madrid a la ministra de Sanidad en funciones, María Luisa Carcedo.

El Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM), coordinador del estudio, quiso contar con el equipo de Nicolás Terrados en Avilés para realizar los trabajos de campo en Asturias y Cantabria. “Es el primer estudio de esta envergadura que se hace a nivel nacional en 245 centros educativos de Primaria y Secundaria, con 3.803 niños estudiados. Es muy importante que hayan querido contar con nosotros”, señaló el médico de la entidad avilesina. En Asturias, por azar, salieron escogidos para el estudio centros de Oviedo, Mieres y dos colegios rurales; en total, cinco.

“En las conclusiones preliminares hemos detectado que prácticamente sólo uno de cada tres niños españoles —36,4 por ciento— hace el ejercicio recomendado por la Orga-

El sedentarismo abrigado por las nuevas tecnologías



Sobrepeso y obesidad infantil

Porcentaje estimado según las curvas de crecimiento de la OMS (IMC = kg/m²)



Obesidad
14,2%



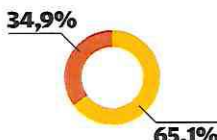
Sobrepeso
20,7%



Normopeso
57,0%



Bajo peso
8,1%



nización Mundial de la Salud —60 minutos— durante los siete días de la semana y es una cifra similar a los niños que tienen obesidad o sobrepeso en nuestro país —34,9 por ciento—, explica Terrados. Por eso, no es de extrañar que la ministra Carcedo se sorprendiera de los resultados: “Le extrañó que las campañas que se han hecho al respecto no funcionen, ya que el número de niños con sobrepeso va en aumento. Sin embargo, siempre se ha puesto el foco en la alimentación sana, que es importante, pero con estudios como

éste se está detectando que al final el ejercicio físico tiene mucha más relevancia para prevenir la obesidad que otros aspectos”.

Uno de los datos en los que más incide el estudio es la relación que existe entre el uso de pantallas —es decir, el tiempo que se utiliza para ver la televisión o que pasan los niños frente al ordenador, el móvil o la tableta— y el tiempo de ejercicio físico. “Va más allá de la relación de a más minutos delante de la pantalla, menos tiempo para hacer ejercicio. No es que quite tiempo, es que

estar delante de un aparato sin moverse, además, atrofia. Es como cuando tenemos un brazo escayolado, pierde tono, se descalcifican los huesos y se ralentiza el metabolismo. Se trata de sedentarismo absoluto porque como mucho mueven los dedos. Es malo en un adulto, pero en un niño con el cuerpo en formación es fácil imaginar lo que hace”, explica Terrados.

Así, el estudio desvela que si sólo uno de cada tres niños cumple con el tiempo mínimo establecido por la OMS para hacer ejercicio fi-

sico, además más de la mitad de los pequeños encuestados superan el tiempo de uso de pantallas que recomienda la organización —120 minutos al día— entre semana y casi cuatro de cada cinco, lo superan durante el fin de semana.

Lo más preocupante puede ser que el hábito del ejercicio no se está inculcando adecuadamente a los niños. Y es que otro de los datos más alarmantes del estudio es que la diferencia de minutos ejercicio entre los niños de 3.º de Primaria y 4.º de Secundaria es de 106,43 minutos menos, una cifra que va cayendo paulatinamente, casi en progresión lineal. “Necesitamos que ese hábito no se pierda. Los niños pequeños juegan, pero al ir creciendo cada vez el ejercicio pierde más peso en su vida”, señala el doctor. Así, un niño de unos 9 años hace cerca de 150 minutos de ejercicio al día, apenas 40 minutos cuando cumple 16.

“Solo uno de cada tres niños hace el tiempo mínimo de ejercicio que aconseja la OMS”, señala el médico

Tampoco se ha conseguido igualar la práctica del ejercicio físico entre niños y niñas. Si entre los niños un 56,3 por ciento no cumple con la recomendación de los 60 minutos al día, en el caso de las niñas el porcentaje sube a los 70,4 por ciento. “Estas cifras se han igualado un poco desde el estudio que hicimos en Avilés en 2002 entre niños de 12 a 14 años; la diferencia era del 67 por ciento en las niñas y el 35 en los niños, pero es que el problema es que ambos aumentaron”, señala Terrados.

“Se trata sólo de las conclusiones preliminares, pero los datos recopilados han sido tan interesantes que seguiremos trabajando con ellos”, comenta el doctor. Con ello, también propendrán soluciones.

El calendario

► **2 de septiembre.** Los obreros de Arcelor dejaron de cargar los hornos de la batería número 8.

► **9 de septiembre.** Se interrumpe la carga de los hornos de la batería número 7.

► **16 de septiembre.** Comenzará la descarga de las baterías números 5 y 6, en su caso en paralelo.

► **23 de septiembre.** Desde este día se acometerá el apagado de las baterías, 1, 2, 3 y 4, si bien aún no se ha concretado en qué fecha cada una de ellas.

► **30 de septiembre.** Este día, de cumplirse los plazos, dejará de producirse coque.

Crece la inquietud de la plantilla de baterías por la incertidumbre sobre su destino laboral

Los trabajadores de Arcelor aún no saben a ciencia cierta si irán al ERE en tanto se les comunican los traslados, que siguen sin estar decididos

F. L. JIMÉNEZ

El calendario sigue descontando días a la vida útil de las baterías de coque de Avilés —que dejarán de producir el 1 de octubre— y los trabajadores de las mismas, tanto los pertenecientes a la plantilla de Arcelor como los de las empresas auxiliares, se debaten en la incertidumbre que les genera la falta de información sobre su futuro laboral a corto plazo.

Hoy mismo comenzará el apagado de la batería número 7 (durante la semana pasada se apagó la 8) y la principal firma auxiliar, Daorje, ya ha comunicado al comité de empresa que “sobran trabajadores”. Esto es consecuencia de la reducción de la carga de trabajo: a menos baterías funcionando, menos manos son necesarias para atenderlas. Lo que sin embargo no se ha aclarado aún es a dónde van a ser recolocados los “so-

brantes”, si alguno de ellos tendrá que irse para casa o si la recolocación de los excedentes auxiliares de las baterías tendrá consecuencias en otros talleres en forma de rescisiones de contratos. Todo está en el aire.

Igualmente, la plantilla de Arcelor que trabaja en las baterías de coque espera noticias de su destino. Por el momento, estos obreros solo saben que han de realizar un reconocimiento médico y coger todos los

días que tengan pendientes. Eso y esperar que les llegue una carta donde se les comunicará su nuevo destino. En medios laborales hay temor a que Arcelor aplique un expediente de regulación de empleo (ERE) a todos o parte de esos trabajadores habida cuenta de que las baterías de Gijón, a las que teóricamente serán asignados los empleados de las de Avilés, aún no están en condiciones de arrancar.



CLUB LA NUEVA ESPAÑA EN AVILÉS

La cooficialidad: "derecho" para adeptos e "imposición" para detractores

Los críticos con la regulación del asturiano apelan a costes económicos, mientras que los partidarios piden la defensa del patrimonio lingüístico

I. GARCÍA

La cooficialidad de la lengua asturiana genera división. Así quedó reflejado ayer en un intenso debate organizado por la Sociedad Económica de Amigos del País con la colaboración del Club de LA NUEVA ESPAÑA de Avilés. Exposiciones enfrentadas entre los favorables a que el asturiano "se dignifique como un derecho" y los opositores, que ven que la cooficialidad traerá de la mano "el nacionalismo". El debate tuvo lugar en el salón de actos del Centro de Servicios Universitarios, completamente lleno.

El economista Diego Barceló abrió fuego y echó la culpa al presidente, Adrián Barbón, de abrir el melón de la oficialidad del asturiano. "No estamos en contra de la cultura asturiana, la oficialidad la vemos innecesaria porque ya está protegida, reduciría la libertad y implica una obligación, una imposición, lo que sería una violencia institucional además de generar más gasto público e impuestos", señaló antes de esgrimir que la oficialidad "abre la puerta al nacionalismo y", una intervención que mantuvo en varias ocasiones y compartida por el profesor Celso Otero durante el debate, moderado por el periodista de LA NUEVA ESPAÑA Francisco López Jiménez.

Nada más que la académica de la Llingua Esther García inició su intervención en asturiano, parte del público protestó: "No se entiende". García amenazó con irse, sin embargo, continuó con su exposición:



Por la izquierda, Celso Otero, Inaciú Iglesias, Silvia Argüelles (presidenta de la Sociedad Económica de Amigos del País), Esther García y Diego Barceló, ayer, en el Club de LA NUEVA ESPAÑA de Avilés.



Las opiniones

"El día que haya oficialidad del asturiano, me largo de Asturias"

Celso Otero
Profesor

"La oficialidad del asturiano responde a un mandato constitucional"

Inaciú Iglesias
Empresario

"España es plurilingüe y eso no quiere decir separación, sino suma"

Esther García
Académica de la Llingua

"Implica obligación, lo que sería violencia institucional"

Diego Barceló
Economista

"España es plurilingüe y eso no quiere decir separación sino que suma. El asturiano es un derecho y forma parte de nuestro patrimonio y ha de protegerse".

Celso Otero cogió el testigo y ahondó en la tesis del nacionalismo para rechazar la oficialidad, y criticó la "falta de uniformidad" del idioma. "No tenemos que discutir, solo genera enfrentamientos, me niego a estudiar asturiano, prefiero el inglés o el italiano", señaló.

Inaciú Iglesias, que también intervino en asturiano manifestó que la oficialidad "responde a un mandato constitucional del artículo 3.2" y recalcó la importancia de desarrollar la ley de uso y promoción de 1998 "porque es insuficiente si no garantiza derechos".

Tras ese primer turno de intervenciones, se abrió el melón del debate. Los opositores a la oficialidad criticaron que conllevaría ampliar el funcionamiento y cifraron su coste en 75.000 millones anuales, cuestión que fue debatida por Iglesias que destacó que la administración ya cuenta con empleados "que son competentes en asturiano" y dijo además: "No creo que seamos tan tontos en que si hacemos oficial el asturiano haya una deriva nacionalista". Celso Otero continuó con su tesis de que "Asturias puede acabar como Cataluña" e indicó además: "El día que haya oficialidad del asturiano me largo de Asturias". Esther García insistió en la necesidad de reformar el estatuto de autonomía "tras cuarenta años de reivindicación".

Y añadió: "Nadie va imponer que se hable" después de que Barceló afirmara que no había demanda del bable y reclamó academias privadas de asturiano "y si la gente va, pues va, y si no, no va". "Si fuésemos Madrid, quizá se podría asumir la cooficialidad, pero la evolución económica va a peor", señaló Barceló. "La oficialidad generaría puestos de trabajo, aunque fueran pocos, no estamos para despreciar ni uno solo", concluyó Inaciú Iglesias.

Los barrios suman en el Consejo de Infancia y Adolescencia de Avilés

El médico Nicolás Terrados hará énfasis en tener hábitos saludables entre la población joven

M. M. Durante este curso, y con la finalidad de facilitar e incrementar la participación, una de las novedades del III Plan de Infancia y Adolescencia de Avilés es la ampliación de las reuniones del Consejo de Infancia, Adolescencia y Juventud a los barrios, que tendrán lugar todos los meses en los Centros socioculturales de Llaranes, Los Canapés y La Luz,

además de las ya habituales del Edificio Fuero.

La primera reunión tuvo lugar ayer, presidida por la concejala de Juventud, Raquel Ruiz, y con la incorporación a la Comisión Técnica del doctor Nicolás Terrados, director de la Unidad de Medicina Deportiva, que trasladará a la población infantil y juvenil de Avilés la importancia de tener hábitos saludables.

Guía de Servicios

AHORRA EL 50 %
en CALEFACCIÓN y ELIMINA
las HUMEDADES
con
TERMYFOAM
inyectado en los cámaras de aire
Garantizado para siempre
T. 985 38 99 48



SecaMAX
¿HUMEDAD?

¡ELIMÍNALA PARA SIEMPRE!

- CONDENSACIÓN
- CAPILARIDAD
- FILTRACIÓN EN SÓTANOS
- TERRAZAS

Presupuesto gratuito sin compromiso
en toda España
Tlf. GRATUITO: 900 37 38 90
Móvil: 625 371 098

¡¡¡NO MÁS HUMEDADES!!!

AVERIGUAMOS CUAL ES LA CAUSA DE LA HUMEDAD
PARA APLICAR EL TRATAMIENTO ESPECÍFICO

DIAGNÓSTICO GRATUITO Y SIN COMPROMISO

www.acuasec.com

Tel. gratuito: 900 535 625

Garantía
30 años



Reunión del comisión técnica del Plan de Infancia, ayer por la mañana. :: MARIETA

El Plan de Infancia y Adolescencia convoca reuniones en los barrios

Serán mensuales y se celebrarán en los centros socioculturales de La Luz, Los Canapés y Llaranes con el objetivo de ampliar la participación

:: C. R.

AVILÉS. El III Plan de Infancia y Adolescencia de Avilés, vigente de 2018 a 2022, tratará de aumentar la participación llevando las reuniones del Consejo de Infancia, Adolescencia y Juventud a los barrios. Se celebrarán todos los meses en los centros socioculturales de Llaranes, Los Canapés y La Luz, además de las ya habituales del Edificio Fureo. El proyecto se denomina 'La participación infantil y juvenil va por barrios', tal como se informó ayer al término de la primera reunión de la comisión técnica encargada de su coordinación y seguimiento, presidida por Raquel Ruiz, concejala de Juventud, en el Centro de Empleo Europa.

Estas reuniones se dividirán por tramos de edad, por un lado con el alumnado de primaria y por otro, con el de secundaria, con el fin de ajustar un espacio de participación específico a las necesidades de cada etapa escolar. Las reuniones mensuales en los barrios tendrán lugar los miércoles y los jueves, en horario de 17 a 19 horas.

El Consejo de Infancia y Adolescencia de Avilés (CIAA) se creó por unanimidad del pleno municipal, en junio de 2010, como un órgano consultivo y de participación de los niños y jóvenes en los asuntos del municipio, con el fin de conocer su opinión y necesidades. El consejo se organiza en pleno y comisiones, y estas son grupos de trabajo asociados a un asunto de interés o a un grupo de edad determinado.

El consejo puso en marcha el II y el III Plan de Infancia y Adolescencia de Avilés, este último, vigente desde el 2018 al 2022, elaborados íntegramente por niñas y niños.

Para su coordinación se cuenta

con la comisión técnica, integrada por personal técnico del área de Promoción Social y los siguientes servicios municipales: programa de Infancia, Adolescencia y Juventud; Observatorio Socioeconómico; Servicios Sociales; Educación; Participación Ciudadana; Igualdad; Fundación Deportiva Municipal; Fundación Municipal de Cultura, y Policía Local, así como un dinamizador del Consejo de Infancia y Adolescencia. Se reúne una vez cada trimestre.

Su primera reunión tuvo lugar ayer, presidida por la concejala de Juventud, Raquel Ruiz, y con la incorporación a la comisión técnica el doctor Nicolás Terrados, director de la Unidad de Medicina Deportiva, que trasladará a la población infantil y juvenil de Avilés el contenido del Estudio estatal PASOS, que investiga en profundidad los hábitos alimenticios y de actividad física de la infancia y la adolescencia en España. La finalidad es promover los hábitos saludables y una mejora de la calidad de vida.

sentido ascendente conducido por la víctima pretendía cambiar de dirección para incorporarse a la AS-238.

La conductora, una avilesina de 54 años de edad, no habría respetado la señal de prioridad existente, según explicó la Policía Local de Avilés, que intervino en el incidente. Esto fue lo que motivó la colisión con un segundo vehículo, conducido por un vecino de Oviedo de 31 años de edad, que circulaba correctamente por la N-633 en sentido descendente. Este conductor no sufrió lesiones.

:: R. D.

AVILÉS. Una mujer resultó herida leve ayer por la mañana en un accidente ocurrido en la arteria del puerto. Ocurrió pasadas las once y media de la mañana en el punto kilométrico 0,7 de la variante de la N-633 cuando el turismo en el que viajaba la víctima, que circulaba en

Una mujer resulta herida en un accidente en la N-633

La mujer, una avilesina de 54 años de edad, no respetó el ceda el paso en la incorporación a la carretera a Luanco desde la arteria del puerto

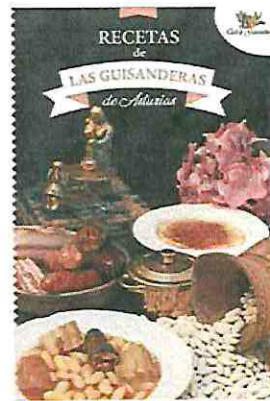
Las recetas de las guisanderas se desvelan mañana en el Aula de Cultura de LA VOZ

:: C. R.

AVILÉS. Las cocineras Ramona Menéndez (Casa Belarmino), Isabel Alonso (La Tenada) y Lola Sánchez (Yumay) presentarán mañana en el Aula de Cultura de LA VOZ DE AVILÉS el libro 'Recetas de las guisanderas de Asturias', un compendio de las 160 recetas que triunfan en sus restaurantes. La cita será a las 19.30 horas, en el Centro de Servicios Universitario.

Ya advierten en su carta de presentación virtual que 'el secreto de la cocina del futuro está en las recetas del pasado' y eso se ve a través de las páginas de un libro que aspira a hacerse con un hueco en los hogares asturianos, al igual que décadas atrás lo fueron los libros de María Luisa García, presidenta de las Guisanderas de Asturias, recientemente fallecida.

Si su primer libro ('El Libro de las Guisanderas') se recopilaban las recetas más señeras de la cocina tradicional asturiana, en esta publicación las cocineras comparten alguno de los secretos mejor guardados de sus 'casas'. En 'Recetas de las guisanderas de Asturias' cada una de las cuarenta y dos que integran este club explica paso a



El libro de las guisanderas.

paso alguno de sus más reseñables platos como, por ejemplo en el caso de Ramona Menéndez, el pastel de puerros, el bonito en rollo, el arroz con pitu de caleya y la leche presa que se sirven en su restaurante de Manzaneda.

Las tres cocineras explicarán mañana la motivación de un libro y las anécdotas que están tanto detrás de la publicación como en el interior de la cocina.



El taller se celebró en el centro sociocultural de Llaranes. :: MARIETA

Taller sobre memoria y emociones

LLARANES

:: C. R. La psicóloga de los servicios municipales Amaia García Sagarzazu impartió ayer en Llaranes el taller 'Más que memoria y emociones', organizado por la Asociación de Vecinos Santa Bárbara y

con subvención dentro de la 'Línea 5: mujer' en la modalidad de proyectos de la convocatoria de subvenciones del Área de Promoción Social del año 2019. García Sagarzazu está especializada en los programas de envejecimiento activo con intervenciones de tipo cognitiva y socioemocional y en el apoyo psicosocial a cuidadores de personas dependientes.

Recogida de material escolar para Cabo Verde

SOLIDARIDAD

:: C. R. Un grupo de ciclistas voluntarios de distintos países traen hoy a Avilés la campaña 'Un lápiz, una sonrisa por Cabo Verde', una iniciativa solidaria que pretende recoger material escolar con destino al país africano. A las once de la mañana saldrán de la puerta del Ayuntamiento recopilar todo tipo de material.

Concentración de pensionistas

PLAZA DE ESPAÑA

:: R. D. Los pensionistas vuelven a movilizarse y este mediodía se concentrarán en la plaza del Ayuntamiento, donde se leerá un comunicado de la Coordinadora Estatal por la Defensa del Sistema Público de Pensiones y se explicará el apoyo a la manifestación de Madrid de las Mareas y Movimientos de Pensionistas de España.

ASTURIAS

El Grupo Avilés presenta las conclusiones del programa Pasos en Logroño

El Grupo de Trabajo Avilés de Medicina del Deporte se reunirá en Logroño los días 18 y 19 de noviembre, donde participará el doctor Nicolás Terrados, que presentará las conclusiones del estudio nacional PASOS de la Fundación Gasol sobre actividad física, sedentarismo y obesidad en los niños, niñas y adolescentes en España, del que forma parte la Fundación Deportiva Municipal.

REDACCIÓN
15/11/2019 13:32

AVILÉS, 15 (EUROPA PRESS)

El Grupo de Trabajo Avilés de Medicina del Deporte se reunirá en Logroño los días 18 y 19 de noviembre, donde participará el doctor Nicolás Terrados, que presentará las conclusiones del estudio nacional PASOS de la Fundación Gasol sobre actividad física, sedentarismo y obesidad en los niños, niñas y adolescentes en España, del que forma parte la Fundación Deportiva Municipal.

Según ha confirmado el Ayuntamiento de Avilés en nota de prensa este viernes, Nicolás Terrados es el responsable de la Unidad de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal (FDM) y director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva, con sede en Avilés, desde donde ha coordinado la investigación realizada en Asturias y Cantabria.

En la reunión participarán también los responsables en Medicina del Deporte de Comunidades Autónomas, Centros de Alto Rendimiento y Tecnificación Deportiva y ponentes de alto prestigio. Destaca el doctor Maurizio Casasco, presidente de la Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI) y de la EFSMA (European Federation of Sports Medicine Associations).

El Grupo Avilés es un grupo de colaboración entre los responsables en Medicina del Deporte de las Comunidades Autónomas, de las entidades locales y de los Centros de Alto Rendimiento y Tecnificación Deportiva. Su espíritu es el de compartir experiencias, problemas e inquietudes sobre la salud y el deporte.

Asturias

Al Minuto

Internacional Política Opinión Vida Deportes Economía Local Gente Cultura Sucesos Temas

Más información

[Aceptar](#)

La madre que sacó a su hijo de un centro tutelado hará 6 meses de trabajo social

El abuelo y una tía del menor, de 6 años, también se libran de entrar en prisión tras el acuerdo alcanzado entre las defensas y la Fiscalía

I. G. Seis meses de trabajos en beneficio de la comunidad. Esa es la pena a la que ayer fueron condenados la madre, la tía y el abuelo de un niño por haberlo sustraído de un centro tutelado por el Principado; esta condena es fruto de un acuerdo de conformidad entre las defensas de cada uno y la Fiscalía. Lograr ese acuerdo ocupó buena parte de la mañana, ya que la vista oral en el Juzgado de lo Penal número 1 de Avilés estaba prevista para las 9.30 horas y la conformidad se hizo efectiva, con el consentimiento de los acusados, a las 11.30 horas aproximadamente. "Fue una intensa negociación", reconoció Ana

González, abogada de la madre. Las defensas y la acusación acordaron en un principio imponer una pena para los tres acusados de dos años de prisión y cuatro años de inhabilitación especial para el ejercicio del derecho de patria potestad. Esta pena fue conmutada finalmente por servicios a la comunidad. En el caso de no realizar esos trabajos, la condena impuesta puede llegar a retrotraerse y conllevar cárcel.

La letrada encargada de defender a la madre considera que la sentencia es "justa" teniendo en cuenta que su cliente "estaba sometida a una situación de estrés considerable y se dejó llevar".

"Fue una intensa negociación", destaca una de las abogadas tras alcanzar la conformidad

Los hechos que fueron objeto de la vista oral de ayer sucedieron el pasado 6 de octubre de 2017 sobre las 14.00 horas. Los ahora tres condenados se acercaron a una educadora en un parque de Villalegre, le arrebataron al niño por la fuerza y

huyeron del lugar. Tras ocho meses, el abuelo del menor, que en la actualidad tiene seis años, devolvió al menor al centro tutelado infantil.

En un principio, el Ministerio Fiscal solicitaba la pena de tres años para cada uno de los tres acusados al entender que habían cometido un delito de sustracción de menores. A esos tres años de prisión, la Fiscalía sumó una inhabilitación especial para el derecho de sufragio pasivo durante el tiempo de condena y una inhabilitación especial para el ejercicio del derecho de patria potestad por tiempo de 6 años. Tras el acuerdo, al final la pena se quedó en seis meses de trabajos a la comunidad para cada uno.



El taller de instrumentos reciclados, ayer en Los Canapés. | R. S.

Dani García enseña a hacer instrumentos con nueces, palos y latas

El músico Dani García de la Cuesta impartió ayer un taller para aprender a construir instrumentos reciclados. Para ello, el ingenioso artista enseñó a los pequeños a emplear cáscaras de nuez, palos de madera y latas de refresco, entre otros residuos, para construir varios instrumentos musicales. El curso tuvo lugar en el centro cívico de Los Canapés.

El empleado de una subcontrata de Cristalería demanda a su empresa por "trato vejatorio"

El trabajador alega sentirse represaliado desde que declaró como testigo en el caso de una compañera que denunció ser víctima de discriminación

F. L. JIMÉNEZ Un trabajador de Limpiezas Plata, subcontrata de Saint-Gobain Cristalería, ha formulado una demanda contra su empresa con el objetivo de que le sea reconocida la extinción del contrato por voluntad del trabajador—que alega la vulneración de sus derechos fundamentales—y el reconocimiento de la indemnización legal equivalente a la que tendría un despido improcedente. Además, el

demandante pide ser resarcido con 30.000 euros por los daños morales y perjuicios económicos derivados del "trato vejatorio" que recibe de la empresa en los últimos meses.

El trabajador en cuestión fue uno de los testigos que compareció en la vista oral celebrada para dirimir la responsabilidad de Limpiezas Plata en el caso de una empleada que había denunciado ser víctima de discriminación en el trabajo por el he-

cho de haber iniciado una relación sentimental con el hombre que ahora emprende acciones judiciales. El representante legal de ambos, el laboralista Marco Antonio Iglesias, sostiene que la empresa "ha adoptado medidas de represalia y da un trato vejatorio al demandante por la participación del mismo en el juicio oral de su pareja". Fruto de ese "acoso laboral", según la terminología usada en la demanda, el trabajador

"se halla inmerso en un estado ansioso depresivo al sentirse constantemente amenazado, lo que le ha provocado un desequilibrio psicológico que devino en baja médica". El presunto "mobbing" se concreta, entre otros hechos, en la reducción unilateral del salario del trabajador y en la apertura de varios expedientes sancionadores en el escaso plazo de seis meses por faltas "infundadas" y en todo caso impugnados.

El grupo "Avilés" de medicina deportiva celebra su cumbre anual en Logroño

El doctor Nicolás Terrados, adscrito a la Fundación Deportiva Municipal de Avilés, presentará las conclusiones del estudio nacional "Pasos", sobre la relación existente entre sedentarismo y obesidad en niños, en la cumbre anual del grupo "Avilés" de medicina del deporte, que ha sido convocada para los días 18 y 19 de este mes en Logroño.



El taller juvenil. | R. S.

La educación ambiental se enseña a través del diseño de camisetas

El programa de ocio alternativo juvenil "Hoy se sale" incluye también talleres de educación ambiental como el desarrollado ayer en el local social de Abierto Asturias, situado en la calle José Cueto. Los asistentes aprendieron a diseñar camisetas, aprovechar material reciclado para decorar el local, entre otras actividades manuales que requieren de ingenio.

LA MUJER DEL SIGLO XXI
NI INDEPENDIENTE, NI SEGURA, NI CON VOZ.

UNA DE CADA TRES MUJERES DE HOY NO ES COMO TE LA IMAGINAS

Manos Unidas
CREEMOS EN LA IGUALDAD Y EN LA DIGNIDAD DE LAS PERSONAS

Colabora 900 878 383

Guía Médica de Avilés

Endocrinología y nutrición

UNIDAD DE NUTRICIÓN ALIMENTACIÓN Y METABOLISMO
Dr. Jesús Bernardo García MÉDICO
OBESIDAD
DIABETES
HIPERCOLESTEROLEMIA
HIPERTENSION
INSUFICIENCIA RENAL
HEPATOPATIAS
HIPERURICEMIAS
PARKINSON
BULIMIA
ANOREXIA
NUTRICIÓN INFANTIL
NUTRICIÓN PARA DEPORTISTAS
NUTRICIÓN PARA EMBARAZOS

TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS DE LAS ENFERMEDADES ASOCIADAS A LA ALIMENTACIÓN

Avilés • C/ La Cámara, 35 • 2º
Gijón • C/ Aquilino Hurlé, 47 • Bajo
984 18 03 03 • 664 21 45 45

Urología

DR. TUERO
Registro Sanidad 50637P
Riñón, vías urinarias, aparato genital masculino, vasectomía, enfermedades prostáticas

CLÍNICA B INTERNACIONAL
José Cueto, 20 • Tel: 984 04 51 36

'Aunando Esfuerzos' por la tolerancia

MANIFIESTO

:: A. L. J. Factoría Cultural acogió ayer los actos del Día de la Tolerancia, organizados por las entidades que desarrollan el proyecto 'Aunando esfuerzos'. La Asociación de Vecinos de La Magdalena, Rey Pelayo y la de Discapacitados Físicos participaron en la lectura de un manifiesto conjunto.



Momento de la lectura del manifiesto. :: MARIETA

Los nuevos retos de la inteligencia artificial

CONFERENCIA

:: A. L. J. La asociación cultural La Serrana celebró ayer la segunda de las conferencias dedicadas a la inteligencia artificial. En esta ocasión el ponente fue el ingeniero químico Rubén Hidalgo González, creador de la 'Innovación Circular', y que ofreció la conferencia titulada 'La Inteligencia Artificial, ¿qué está pasando ahora?'. Hoy dará una charla Iván Díaz Pallarés, de Mavea.



XXX. :: MARIETA

El cuélebre que emergió de la ría

Un maestro del Palacio Valdés recupera una antigua leyenda marinera de Avilés

Los alumnos han creado un nuevo final para esta historia asociada a la villa, una actividad que forma parte de la celebración del amagüestu

:: A. L. JAMBRINA

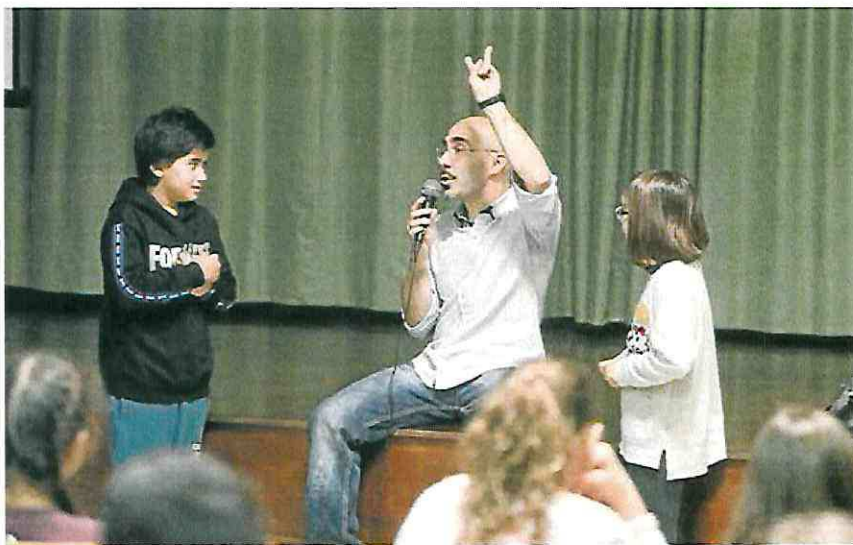
AVILÉS. Al parecer, hay quien dice que durante los últimos días se ha visto un cuélebre sobrevolando el colegio Palacio Valdés. Al menos eso es lo que cuentan los alumnos del centro avilesino, que estos días han podido conocer la mitología de este docente asturiano. Gracias al escritor y docente del colegio, Vitu Pintado, el cuélebre y la leyenda que lleva ligada en la comarca ha sido el eje sobre el que se ha celebrado el amagüestu de este año.

Los alumnos de primaria fueron pasando ayer por el salón de actos para disfrutar de historias sobre aquel ser mitológico que se dedicaba a aterrorizar en la 'Villa d'Abillés', anti-

guo nombre de la ciudad, y en sus alrededores.

«Algunos dicen que salió de la mar por El Espartal y otros que emergió de las profundidades de la ría en la zona de La Maruca. Los pescadores de Sabugo, cansados de los desmanes de la bestia, pidieron consejo a los monjes de Santa María de Raíces que acabaron con su vida con una gran piedra del peñón, que le hicieron tragar revestida de carne y pieles», les explicó ayer Pintado a sus alumnos.

La leyenda cuenta que la bestia reventó, y que cuando las gentes lo abrieron encontraron una hermosa piedra decorada que actualmente es la pila bautismal de la actual iglesia de San Nicolás de Bari. Sin embargo, los alumnos del Palacio Valdés han querido cambiar el final, dándole una oportunidad al animal mitológico. «Los pescadores de Sabugo, después de que el cuélebre les prometiese no volver a molestarles, deciden ayudarlo sacándole la piedra de la barriga. De hecho, algunos



El escritor y docente Vitu Pintado le cuenta a los alumnos la leyenda del cuélebre de Avilés. :: MARIETA

niños del colegio aseguran haber visto a un enorme cuélebre ayudando en sus labores a los pescadores de la villa, igual por eso tenemos una de las reglas más importantes», destacaban desde el centro.

Además de crear historias, el colegio ha sido decorado por los escolares con un mapa de la ría, la antigua villa amurallada y el barrio de Sabugo.

El próximo viernes se hará una actividad de convivencia en el patio para celebrar el amagüestu con

Los alumnos bailarán el viernes la danza 'Xiraldilla d'Avilés' en el patio del colegio

la lectura de un pregón a cargo de una alumna de sexto de primaria. El alumnado también bailará la danza Xiraldilla d'Avilés y participarán

en una degustación de castañas y zumo de manzana.

Además, ese mismo día se presentará en el centro el Programa Tutoría entre Iguales con la participación de varios alumnos de tercero y quinto curso. En cada aula también se proyectará la obra musical 'Mi madre la oca' con música de Maurice Ravel y será presentado por Fernando Palacios. Es una emisión en directo que es ofrecida por el Teatro Real de Madrid para celebrar el día de la música de 'Santa Cecilia'.

EL ÁRBOL DE LATAS QUE SE VISTE CON LAS TRES ERRES

Los alumnos del instituto Menéndez Pidal han realizado, con motivo de la Semana europea de la prevención de residuos, el follaje de un árbol, elaborado por los alumnos del bachillerato de artes y fabricado con latas, en el que cada hoja lleva un mensaje relacionado con las tres erres: reducir, reutilizar y reciclar. Una actividad llevada a cabo durante las horas de tutoría que, según la directora del centro, Ana López, ha tenido buena acogida y es muestra del aumento de interés de los jóvenes por la conservación del medioambiente.



:: MARIETA

Terrados presenta hoy en Logroño el estudio 'Pasos'

:: S. G.

AVILÉS. El Grupo de Trabajo 'Avilés' de Medicina del Deporte se encuentra desde ayer en Logroño, donde hoy el doctor Nicolás Terrados presentará las conclusiones del estudio nacional 'Pasos' de la Fundación Gasol sobre actividad física, sedentarismo y obesidad en los niños del que forma parte la Fundación Deportiva Municipal.

La intervención de Terrados está prevista para las nueve de la mañana y junto a él en esta jornada estará presente Rubén Antónanzas, concejal de Deportes de Logroño, que presentará ante el público el servicio Médico Salud y Movimiento local.

Tras la intervención de ambos habrá dos ponencias sobre 'ejercicio en la enfermedad' y se presentarán propuestas para seguir trabajando en el futuro. Estas jornadas de trabajo del grupo contaron ayer con la presencia de Maurizio Casasco, presidente de la Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI) y de la EFSMA (European Federation of Sports Medicine Associations). Además, están participando otros responsables en Medicina del Deporte de diferentes comunidades autónomas, de las entidades locales representadas y de los Centros de Alto Rendimiento y Tecnificación Deportiva.

Los expertos analizan la relación entre el cáncer, la prevención y el deporte

EFE / IUSPORT Lunes, 18 de Noviembre de 2019



f t p ↗ ↖ < >

La relación entre el cáncer y el ejercicio físico; la importancia de la prevención a través de los reconocimientos médicos y la obesidad infantil se tratan en las VIII Jornadas de Trabajo del Grupo Avilés de Medicina, que se celebran en Logroño.

Los directores generales de Salud Pública, Enrique Ramalle; y de Deportes, Raúl Martínez; el concejal logroñés de Deportes, Rubén Antoñanzas; el médico responsable del CTD Adarraga, Vicente Elías; y el director del Grupo de Cardiología SEMED, Emilio Luengo, han presentado este lunes, en una rueda informativa, estas jornadas.

Se tratarán temas que "preocupan a la sociedad y a los profesionales de la salud y del deporte", ha añadido Elías, como la prevención de futuros problemas a través de los reconocimientos médicos; su importancia y si deben ser obligatorios o no.

También ha indicado que se insistirá en la implantación de un programa de reconocimientos médicos a nivel nacional, aunque ha recordado que en La Rioja está aprobado desde abril del año pasado.

La relación entre el cáncer infantil y de mama con el ejercicio físico se abordarán a través de las ponencias del catedrático de la Universidad Europea de Madrid, Alejandro Lucía; y del director del Gabinete Médico Deportivo del Ayuntamiento de Miranda de Ebro (Burgos), Fernando Herrero, respectivamente.

Nicolás Terrados, de la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado

de Asturias, se referirá a un informe de obesidad infantil realizado desde la Fundación "Gasol Foundation", con el fin de explicar los resultados y "explorar posibles soluciones a este grave problema", según Elías.

La ponencia de Luengo se centrará en la razón de que haya reconocimientos médicos para deportistas relacionados con la muerte súbita, ya que este tipo de casos aumenta cada año porque crece el número de personas que realizan una actividad física; así como la duración e intensidad de la misma.

Ha indicado que, para evitar que esto suceda, hay que "detectarlo en el menor tiempo posible" y ha asegurado que las pruebas deportivas deben tener sistemas con los que recurrir "rápidamente" a una unidad de transporte que "esté medicalizada o con personal entrenado para poder mantener a la gente con vida".

Antoñanzas expondrá la experiencia de Logroño Deporte a través de su Centro Médico y ha afirmado que lo impulsará "mucho más" para incidir en temas como la diabetes, la hipertensión y la obesidad infantil.

Por su parte, Ramalle ha señalado que el Gobierno de La Rioja tiene interés en estas jornadas porque el deporte es uno de los factores que "mayor impacto" provocan en la salud de las personas.

A su vez, Martínez ha asegurado que es "muy importante" que acudan a La Rioja los principales profesionales de este sector para debatir sobre "las materias que más afectan a la medicina en el deporte".



Quizá te pueda interesar...



El fútbol 'salvavidas' para un niño con cáncer



La RFEF apoya el 'Reto Pelayo Vida' contra el cáncer de mama



La selección de baloncesto luce los cordones dorados por el cáncer infantil



Cañizares acusa a Murthy de cancelar un proyecto contra el cáncer infantil



El Valencia responde a Cañizares sobre el proyecto contra el cáncer infantil



La Selección se viste de rosa para apoyar la lucha contra el cáncer de mama

«Prestar atención al dinero nos evitará muchos timos»

El director del Banco de España en Oviedo, Fernando Marcos, imparte un taller en la Cámara sobre cómo detectar dinero falso

:: ALEJANDRO L. JAMBRINA

AVILÉS. El año pasado se retiraron de la circulación en torno a medio millón de billetes falsos en toda Europa. Suponen un porcentaje pequeño en comparación a los billetes auténticos pero, por si acaso, ayer se impartió un taller práctico en la Cámara de Comercio para que los comerciantes y usuarios de efectivo en su trabajo diario aprendan como identificar las falsificaciones que pasen por sus manos y no se arriesguen a sufrir un disgusto inesperado.

El taller lo impartió el director del Banco de España en Oviedo, Fernando Marcos, que le ofreció a los participantes unas sencillas claves para que no les den gato por liebre. «Se trata de ofrecerles lo que nosotros llamamos medidas de nivel 1, que son muy sencillas y todo el mundo las puede conocer y aplicar en el día explicó Marcos. «Tan solo debemos fijarnos en los colores o los relieves de los billetes y prestar más atención a nuestro propio dinero para encontrar indicios que nos ayuden a identificar si un billete es falso».

Por ejemplo, una de las fórmulas más sencillas es girar nuestros billetes

y observar el número que parece en la esquina inferior izquierda. «Está impreso con una tinta especial que solo se fabrica en un lugar en todo el mundo y al girarlo pasa de verde a azul con una franja amarilla que se mueve», explicó ayer el experto. Otro truco sencillo es mirar el billete a contraluz para buscar una marca de agua única en la que aparece el valor facial del billete.

Con tan solo mirar nuestro dinero, hay alguna que otra técnica más que nos puede ayudar a detectar falsificaciones como la banda holográfica plateada que aparece en el lado derecho, que según Marcos se ha mejorado mucho en la última serie de billetes que se ha impreso. «Es tan fuerte y resistente que incluso llega a combar levemente los billetes y es muy difícil de imitar por los malos». Tampoco es sencillo copiar con exactitud los dibujos, motivos de puertas y ventanas que representan monumentos europeos.

Como curiosidad, Marcos explicó que el dinero no se imprime en la Fábrica Nacional de Moneda y Timbre, tal y como aparece en algu-

«Piensan que el dinero se hace en la Fábrica de Moneda pero lo hace la empresa Imbesa»



Fernando Marcos impartió el taller sobre falsificaciones en la Cámara de Comercio de Avilés. :: MARIETA

nas serie de televisión, «realmente lo imprime la empresa Imbesa, que pertenece al organigrama del Banco de España», puntualizó el experto en un taller al que acudieron once profesionales del comercio, la banca e incluso la policía.

«Nos han colado billetes»

Entre ellos estaban Cristina García y Marta Centeno, dos empleadas del un superficie comercial local que confesaron que les han colado billetes falsos en más de una ocasión. «Este taller es muy útil porque hay veces que las imitaciones están muy bien hechas y es difícil detectarlas, aunque en otras ocasiones nos dan cosas tan cutres como fotocopias en un folio», aseguran.

¿AUTÉNTICO O FALSO?



► **Tinta especial.** El número de la esquina inferior izquierda está impreso con una tinta que al girarlo pasa de verde a azul y amarillo.

► **Banda holográfica.** Impresión plateada que aparece en el lado de-

recho y es muy difícil de imitar.

► **Relieves.** Lleva unas bandas para ciegos en sus lados cortos que no son reproducibles.

► **Dibujo.** Presentan motivos de puertas y ventanas dedicados a monumentos europeos.

► **Contraluz.** Tienen una marca de agua que puede apreciarse a contraluz y en la que aparece el valor facial.

► **Monedas.** Hay que tener cuidado para no confundirlas con monedas extranjeras con colores similares. Además, las verdaderas se pegan de forma suave a un imán.



VISITA A LA UNIDAD DE MEDICINA DEPORTIVA

La concejala de Deportes, Nuria Delmiro, acompañó ayer a la Directora General de Deportes, Beatriz Álvarez Mesa, en una visita a la Unidad Regional de Medicina Deportiva, ubicada en el polideportivo de El Quirinal. El doctor Nicolás Terrados y su equipo les mostraron las instalaciones y su equipamiento médico.

El teatro vuelve al cementerio de La Carriona con 'Macbeth', el clásico de Shakespeare

:: A. L. JAMBRINA

AVILÉS. El cementerio municipal de La Carriona se convertirá por cuarta vez este año en un escenario al aire libre dentro del ciclo 'Teatro en el Cementerio', impulsado por el área de Cultura, el Centro de Interpretación del Cementerio de la Carriona y la entidad cultural 'Cuéntame un cuadro'.

En esta ocasión, la representación tendrá lugar el sábado 7 de diciembre, día en que el cementerio avilesino acogerá uno de los dramas clásicos de la literatura universal más conocidos y adaptados, 'Macbeth' de William Shakespeare. La obra se representará a partir de las 19.30 horas en el entorno de la capilla del propio cementerio.

La actividad se centra en esta ocasión en la representación de esta tragedia que gira en torno a temas tan universales como el poder y la ambición, y que corre a cargo del grupo de teatro amateur de 'Cuéntame

un cuadro', conformado por actores de edades diversas y dirigido por la actriz Cris Puertas. Con ella se cierra por este año el ciclo de obras teatrales que han tenido el cementerio avilesino como escenario de lujo.

La entrada será gratuita hasta completar el aforo de cincuenta plazas, dadas las limitaciones de espacio del lugar. No obstante, será necesario hacer la reserva de manera presencial en el Museo de la Historia Urbana de Avilés. Se puede hacer desde ayer y de martes a viernes, de 10.30 a 13.30 y de 16 a 20 horas. Tan solo se podrán retirar dos invitaciones por persona y se elaborará una lista de espera para ocupar las plazas que queden libres en caso de alguna cancelación.

Si las condiciones meteorológicas fueran adversas el día de la representación teatral, se planteará una fecha alternativa para desarrollar la misma función, respetando las inscripciones previas.