



**UNIDAD REGIONAL de MEDICINA DEPORTIVA del**

**PRINCIPADO de ASTURIAS**

**URMD**

***MEMORIA 2020***

# **INDICE**

**+ Resumen 2020**

**+ 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 2020.**

**+ Memoria de Prensa**

# RESUMEN 2020

## PRESTACIONES MÉDICAS

El total de Deportistas de Alto Nivel (DAN) 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 2020 fue de **176**.

Las prestaciones médicas a dichos deportistas durante el año 2020 fueron **779**.

## DOCENCIA e INVESTIGACIÓN

-Se realizaron **5 publicaciones científicas internacionales y 5 ponencias en Congresos internacionales** o conferencias en Cursos o Jornadas.

-Se editó el **nº 19 de la revista “Deporte, Salud y Entrenamiento”**

## OTROS

-La Dra. Jessica Rodríguez Álvarez (residente en la especialidad de Medicina Física y Rehabilitación, en el Hospital Universitario de León) realizó una rotación externa en este Servicio, del 1 al 31 de Octubre de 2020.

-Fue un año muy diferente debido al Estado de Alarma y el Confinamiento por la pandemia de Covid-19.

## **RECURSOS HUMANOS**

El personal que, durante el ejercicio 2020 ha conformado el Departamento de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal de Avilés, es el siguiente:

### **Médicos:**

*Dr. Nicolás Terrados Cepeda (Director Responsable).*

*Dr. Javier Pérez-Landaluce López.*

*Dra. María Ramos Bueno (en excedencia).*

*Dra. Adenis del Valle Manrique Betancourt (desde 1 de Octubre, 2020).*

*\*La Dra. Jessica Rodríguez Álvarez (residente en la especialidad de Medicina Física y Rehabilitación, en el Hospital Universitario de León) realizó una rotación externa en este Servicio, del 1 al 31 de Octubre de 2020.*

### **Enfermera / Fisioterapeuta (mediante asistencia técnica):**

*Dña. Ana Amelia Menéndez Bernardo (hasta Noviembre de 2020).*

### **Auxiliar Administrativo:**

*D. Eleuterio Rodrigo Juan.*



## 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 de Alto Nivel (DAN)** 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 2020 fue de **176**.

Las **prestaciones médicas** a dichos deportistas durante el año **2020** fueron **779**.

## Prestaciones médicas por especialidad, 2020

**TOTAL: ..... 779**

**ATENCIÓNES MÉDICAS POR ESPECIALIDAD  
(2020)**

<b>Analíticas de sangre</b>	<b>93</b>
<b>Consultas médicas</b>	<b>386</b>
<b>Control de peso/grasa</b>	<b>10</b>
<b>Consultas nutricionales</b>	<b>15</b>
<b>Ecografías</b>	<b>156</b>
<b>Fisioterapia</b>	<b>4</b>
<b>Petición de pruebas especiales</b>	<b>2</b>
<b>Planificación de entrenamientos</b>	<b>36</b>
<b>Reconocimientos médicos</b>	<b>38</b>
<b>Test de campo</b>	<b>19</b>
<b>Test de esfuerzo</b>	<b>20</b>

## Prestaciones médicas por modalidad deportiva en 2020

**TOTAL:** ..... **779**

ATENCIÓNES MÉDICAS POR MODALIDAD DEPORTIVA  
(2020)

<b>Atletismo</b>	<b>41</b>
<b>Badminton</b>	<b>10</b>
<b>Béisbol</b>	<b>23</b>
<b>Caza-agility</b>	<b>4</b>
<b>Ciclismo</b>	<b>33</b>
<b>Esquí</b>	<b>19</b>
<b>Fútbol Americano</b>	<b>8</b>
<b>Halterofilia</b>	<b>2</b>
<b>Kickboxing</b>	<b>10</b>
<b>Natación</b>	<b>294</b>
<b>Pádel</b>	<b>4</b>
<b>Patinaje de Velocidad</b>	<b>2</b>
<b>Piragüismo</b>	<b>312</b>
<b>Remo</b>	<b>5</b>
<b>Rugby</b>	<b>2</b>
<b>Tenis</b>	<b>6</b>
<b>Tiro Olímpico</b>	<b>2</b>
<b>Triatlón</b>	<b>2</b>

## **Actividades durante el periodo de Estado de Alarma-Confinamiento (Covid-19):**

**Durante el confinamiento por la pandemia COVID-19, se realizaron:**

**-Cuestionarios de Salud y Reconocimientos médico-deportivos a deportistas del CTD de Natación del Principado de Asturias y otros nadadores de alto nivel, a los que se les permitió entrenar en las Piscinas de El Cristo (Oviedo).**

**-Cuestionarios de Salud y Reconocimientos médico-deportivos a deportistas de FEDEMA (nadadores) con reconocimiento de Deportistas de Alto Nivel, a los que se les permitió entrenar en las Piscinas de El Cristo (Oviedo).**

# **DOCENCIA e INVESTIGACIÓN**

## PUBLICACIONES en REVISTAS CIENTÍFICAS INTERNACIONALES

*Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID-19.*

Jukic I, Calleja-González J, Cos F, Cuzzolin F, Olmo J, Terrados N, Njaradi N, Sassi R, Requena B, Milanovic L, Krakan I, Chatzichristos K, Alcaraz PE. **Sports** (Basel). 2020 Apr 24;8(4):56. doi: 10.3390/sports8040056. PMID: 32344657 Free PMC article.

*What Are We Doing Wrong When Athletes Report Higher Levels of Fatigue From Traveling Than From Training or Competition?*

Calleja-Gonzalez J, Marques-Jimenez D, Jones M, Huyghe T, Navarro F, Delextrat A, Jukic I, Ostojic SM, Sampaio JE, Schelling X, Alcaraz PE, Sanchez-Bañuelos F, Leibar X, Mielgo-Ayuso J, Terrados N. **Front Psychol.** 2020 Feb 21;11:194. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00194. eCollection 2020. PMID: 32153454 Free PMC article. No abstract available.

*Study protocol of a population-based cohort investigating Physical Activity, Sedentarism, lifestyles and Obesity in Spanish youth: the PASOS study.*

Gómez SF, Homs C, Wärnberg J, Medrano M, Gonzalez-Gross M, Gusi N, Aznar S, Cascales EM, González-Valeiro M, Serra-Majem L, Terrados N, Tur JA, Segú M, Lassale C, Benavente-Marín JC, Labayen I, Zapico AG, Sánchez-Gómez J, Jiménez-Zazo F, Alcaraz PE, Sevilla-Sanchez M, Herrera-Ramos E, Pulgar S, Bibiloni MDM, Sancho O, Schröder H. **BMJ Open.** 2020 Sep 23;10(9):e036210. doi: 10.1136/bmjopen-2019-036210.

*Post-Exercise Recovery Strategies in Basketball: Practical Applications Based on Scientific Evidence.*

Huyghe T, Calleja-González J, and N. Terrados.  
En: **Basketball Sports Medicine and Science.**  
Lior Laver, Baris Kocaoglu, Brian Cole, Amelia J.H. Arundale, Jeffrey Bytomski and Annunziato Amendola (Editors).  
Springer-Verlag Berlin Heidelberg (Publisher) 2020 Pages 799-814  
eBook ISBN 978-3-662-61070-1  
DOI 10.1007/978-3-662-61070-1  
Hardcover ISBN 978-3-662-61069-5

*SOS to the Soccer World. Each Time the Preseason Games Are Less Friendly.*  
Calleja-Gonzalez J, Lalín C, Cos F, Marques-Jimenez D, Alcaraz PE, Gómez-Díaz AJ, Freitas TT, Mielgo Ayuso J, Loturco I, Peirau X, Refoyo I, Terrados N and Sampaio JE (2020)

**Front. Sports Act. Living** 2:559539. doi: 10.3389/fspor.2020.559539

# **Revista DSE (Deporte, Salud y Entrenamiento)**

**nº 19**

**RESUMEN de la REUNIÓN ANUAL del GRUPO DE TRABAJO  
AVILÉS, 2020**

**Editorial**

**LA VITAMINA D Y SU IMPORTANCIA PARA LOS  
DEPORTISTAS.**

**Adenis Manrique Betancourt.**

**EL YOGA COMO MÉTODO PARA LA DISMINUCIÓN DE LOS  
SÍNTOMAS DE LA FIBROMIALGIA**

**Susana Pulgar Muñoz.**

**COVID-19, EJERCICIO FÍSICO PARA MEJORAR LA  
INMUNIDAD.**

**Nicolás Terrados Cepeda**

**VITAMINA C Y RENDIMIENTO DEPORTIVO**

**Javier Morán Tiesta**



Nº 19 • MARZO 2021

DEPORTE, SALUD Y ENTRENAMIENTO



IX REUNIÓN DEL GRUPO "AVILÉS"

LA VITAMINA D Y SU IMPORTANCIA PARA LOS DEPORTISTAS

EL YOGA COMO MÉTODO CONTRA LA FIBROMIALGIA

COVID-19, EJERCICIO FÍSICO PARA MEJORAR LA INMUNIDAD

VITAMINA C Y RENDIMIENTO DEPORTIVO



## **CURSOS, CONFERENCIAS Y PONENCIAS**

### **CURSO: CUIDAR EL MÚSCULO DEL ANCIANO PARA EVITAR O RETRASAR LA DISCAPACIDAD, DISFONÍA Y/O DISFAGIA OROFARÍNGEA**

San Fruitós del Bagés (Barcelona), 13 y 14 de Febrero de 2020. Entidad organizadora: Fresenius Kabi

Títulos: "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

### **II CONGRESO ASTURIAS-CANTABRIA DE PACIENTES CON CÁNCER Y FAMILIARES**

Oviedo, 21 de Febrero de 2020. Entidad organizadora: Asociación Española contra el Cáncer de Asturias y Cantabria.

Título: "Ejercicio Físico y Cáncer. Importancia del ejercicio físico para la prevención y el tratamiento del cáncer".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

### **CICLO DE CHARLAS: HOMENAJE A FRANCISCO GRANDE COVIAN.**

Oviedo, 18 de Agosto de 2020. Entidad organizadora: Fundación Mejica, Real Academia de Medicina del Principado de Asturias, Universidad de Oviedo y Ayuntamiento de Oviedo.

Título: "Fisiología y Nutrición Deportiva, Legado de Grande Covián".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

### **CONGRESO GESMUTE (Grupo de Estudio del Sistema Músculo y Tendón) 2020 (ONLINE).**

8 y 9 de Octubre de 2020. Entidad organizadora: GESMUTE (Grupo de Estudio del Sistema Músculo y Tendón)

El Dr. Nicolás Terrados Cepeda modera la Mesa: "Tratamiento Conservador"

**61 CONGRESO SOCIEDAD ESPAÑOLA de ENDOCRINOLOGÍA y NUTRICIÓN 2020 (VIRTUAL)**

14 y 15 de Octubre de 2020. Entidad organizadora: SEEN (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición).

Ponencia: "¿Como prescribir ejercicio? ¿Por qué hay que prescribir ejercicio físico para el tratamiento de las patologías metabólicas?".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

## **OTROS**

**- El Dr. Nicolás Terrados Cepeda fue nombrado, por la Universidad de Oviedo, miembro del Jurado que ha valorado los XXI Premios Nacionales de Investigación en Medicina del Deporte (convocatoria 2019).**

**Oviedo, Junio de 2020.**

**- El Dr. Nicolás Terrados Cepeda colaboró, durante 2020, con la Comisión Técnica del Plan de Infancia y Adolescencia del Ayuntamiento de Avilés.**

# CONCLUSIONES de la REUNIÓN de TRABAJO del GRUPO AVILÉS 2020.

## **REUNIÓN VIRTUAL GRUPO DE TRABAJO AVILÉS 19 DE NOVIEMBRE DE 2020**

El Grupo de Trabajo Avilés fue impulsado por el Consejo Superior de Deportes en 2009 y está formado por representantes de los Centros de Medicina de la Educación Física y el Deporte de todas las comunidades autónomas que cuentan con estas infraestructuras y representantes de centros de medicina del deporte de centros de tecnificación, centros municipales de medicina del deporte y la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD). Como objetivos de este grupo de trabajo figuran la coordinación entre estas estructuras autonómicas de la medicina del deporte, el planteamiento de soluciones comunes a las diferentes problemáticas que sufren cada uno de los centros y el ser un grupo de asesoramiento, en los diferentes ámbitos de la medicina de la educación física y el deporte, para el Consejo Superior de Deportes.

Este grupo de trabajo se reúne periódicamente; en su última reunión, celebrada el 19 de noviembre de 2020, mediante videoconferencia, debido al actual estado de pandemia por el SARS-CoV-2, se acordaron una serie de conclusiones, en relación con el propio Grupo de Avilés, la salud del deportista frente al SARS-CoV-2, o el mantenimiento de la especialidad.

### **Participantes:**

#### Comunidades Autónomas:

- Andalucía. Centro Andaluz de Medicina del Deporte. Leocricia Jiménez López
- Aragón. Centro de Medicina del Deporte del Gobierno de Aragón. Juan José Lacleta Almolda
- Asturias. Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias. Nicolás Terrados Cepeda
- Cantabria. Centro Regional de Medicina Deportiva de Cantabria. Francisco Javier Moragón Abad
- Castilla y León. Centro Regional de Medicina Deportiva de Castilla y León. Melchor Jesús Andrés Puertas
- Castilla-La Mancha. Unidad de Valoración del Rendimiento Deportivo. José Fernando Jiménez Díaz
- Cataluña. Consell Català de l'Esport. Daniel Brotons
- Madrid. Centro de Medicina Deportiva de la Comunidad de Madrid. Alicia Arias Ortega
- La Rioja. CTD "Adarraga" (Logroño). Vicente Elías Ruiz

#### Centros de Alto Rendimiento y de Tecnificación

- CAR de Sant Cugat del Vallés (Barcelona). Montse Bellver
- CAR de León. Gerardo Villa Vicente

## Ayuntamientos

- Mahón (Consell Insular de Menorca). Fernando Salom Portella
- Fuenlabrada. Fernando Novella María-Fernández
- Rivas-Vaciamadrid. Juan Carlos Tébar Rodrigo
- Tudela. Luis Segura Casado

## AEPSAD

- Jose Luis Terreros Blanco. Director AEPSAD
- Enrique Lizalde Gil. Jefe del Departamento de Deporte y Salud
- Fernando Gutierrez Ortega. Director Centro Medicina del Deporte. Departamento Deporte y Salud
- Carmen Arnaudas Roy. Técnico. Médico especialista. Departamento Deporte y Salud

## **PROGRAMA**

- 10.00. Presentación de la Reunión.  
Enrique Lizalde. Jefe del Departamento de Deporte y Salud de la AEPSAD.
- 10.05. Gestión y repercusión de la COVID-19 en los centros y servicios de Medicina del deporte.  
Intervención de los participantes.
- 11.20. Especialidad de Medicina del Deporte.  
Jose Luis Terreros. Director de la AEPSAD.  
Estado actual sobre la reinstauración de la formación de la especialidad de Medicina de la Educación Física y el Deporte.
- 11.30 Clausura.

## **Se han debatido los temas siguientes:**

- Grupo de trabajo Avilés
  - o Agradecimiento, unánime, a la labor de apoyo y trabajo del grupo, especialmente en las dificultades surgidas por la actual situación de pandemia.
  - o Reconocimiento de su importancia, tanto para el trabajo de los integrantes en sus respectivos centros, compartiendo información y solventando dudas, como de apoyo en el aspecto personal, máxime en las actuales circunstancias.
  - o Interés en continuar con las reuniones periódicas presenciales así como con la información y consultas por correo electrónico.
- Situación y sistema de trabajo en los CMD durante la pandemia y posterior desescalada.
  - o Se han explicado los distintos sistemas de trabajo en los diferentes centros, cada uno ajustado a sus características, disponibilidad de medios y tipo de deportistas a los que asisten.

- De manera uniforme se ha trabajado sobre cuestionarios previos de triaje, realizado medidas de prevención para la entrada en centros y restricciones de aforo.
  - Las consultas, limitadas en general, han sido realizadas de manera presencial, telefónica o videollamada. Se han suspendido las pruebas de esfuerzo.
  - En la medida de lo posible se han realizado turnos en equipos de trabajo libres de Covid.
- Situación actual de trabajo y proyectos de futuro de los CMD
    - En general se ha retomado la actividad de los centros intentando acercarse, en la medida de lo posible, al funcionamiento habitual.
    - Se pretende ir aumentando el número de deportistas estudiados y el tipo de pruebas realizadas.
    - En cuanto a las pruebas de esfuerzo, se discute la conveniencia y condiciones para su realización, valorando el riesgo y el beneficio. En general se llevan a cabo pruebas cardiológicas y test de campo. Existe gran interés en su puesta en marcha y se está trabajando activamente sobre los procedimientos necesarios para ello.
    - Creación de un protocolo común. Sería interesante disponer de un protocolo de actuación unificado frente al Covid en los centros de medicina del deporte que sirviera de referencia y de apoyo.
- Prevención y manejo de casos Covid.
    - Dependiendo de los centros se observan diferencias en cuanto a la disponibilidad de test, dificultad de obtención y protocolo de utilización.
    - Se trata sobre el uso de los distintos tipos de test.
    - Se resalta la importancia de la realización de test a los deportistas en nuestros centros por su utilidad como medidas de prevención en salud y como solidaridad con las medidas sociales.
- Funciones del Médico del Deporte en la pandemia.
    - Se menciona la responsabilidad del médico del deporte en el seguimiento y se ponen de manifiesto las dificultades percibidas en la gestión de cumplimiento de protocolos especialmente de aislamientos.
    - Se evidencia la ausencia de formación específica para medicina del deporte dentro de esta pandemia.

El Dr Jose Luis Terreros, informó sobre las acciones realizadas y estado actual de la situación de la especialidad de medicina del deporte.

Se han realizado reuniones con el Ministerio de Sanidad y hay cinco comunidades autónomas con compromiso firme: Andalucía, Asturias, Baleares, Cataluña y Castilla y León.

Se ha creado un grupo de trabajo formado por representantes de las CCAA interesadas y miembros de la AEPSAD que trabajan en la creación del programa formativo y en la elaboración del Real Decreto de bases de la especialidad.

Se modifica el nombre de la especialidad a Especialista en Medicina del Deporte.

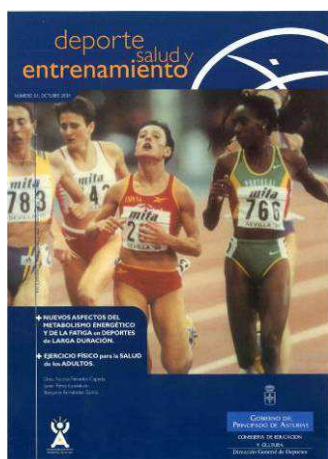
El acceso a las plazas será en la convocatoria MIR y el sistema formativo de los especialistas tendrá 2 años de rotación hospitalaria y 2 años de rotación en centros en unidades docentes de centros de medicina del deporte públicos.

Por último se acuerda elaborar unas conclusiones de la reunión.

## **CONCLUSIONES**

- El contacto constante mantenido entre los miembros del Grupo de Trabajo "Avilés" durante la pandemia de COVID-19, ha sido muy importante para todos los centros de Medicina del Deporte y ha servido para aportar información actualizada a los centros, a los ayuntamientos y a las CC AA, para tomar decisiones.
- Es necesario unificar, a nivel nacional, los protocolos básicos de seguridad médico-deportiva relacionados con la pandemia de COVID-19.
- Los deportistas que han tenido infección COVID-19, antes de volver a la práctica deportiva, además de una revisión médico deportiva, deben de realizar un control cardiológico exhaustivo, que se debe de repetir 3-4 meses después. Por el hecho de que esta infección puede causar, entre otras, secuelas cardiológicas.
- Es necesario que se vuelva a implantar en España la especialidad de Medicina del Deporte, por su importancia para la aplicación del ejercicio físico para la salud de la población y para el control y seguimiento de los deportistas de alto rendimiento.
- Las CCAA que no están actualmente implicadas en la creación de Unidades Docentes para el desarrollo de la especialidad de Medicina del Deporte, se deberían plantear su desarrollo y coordinación. Y se recuerda que existen Ayuntamientos con Centros de Medicina del Deporte que podrían colaborar con las CCAA en ello.

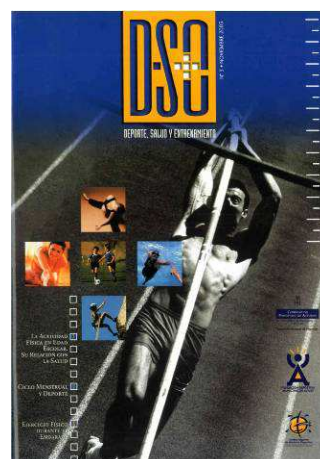
# REVISTA DEPORTE, SALUD Y ENTRENAMIENTO



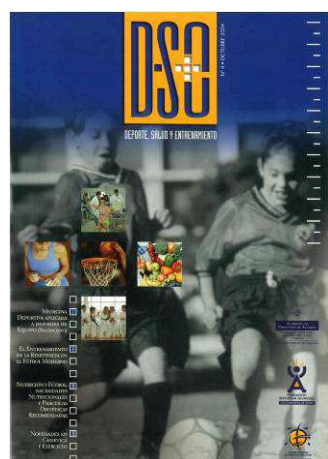
Núm. 1 – Oct. 2001



Núm. 2 – Oct. 2002



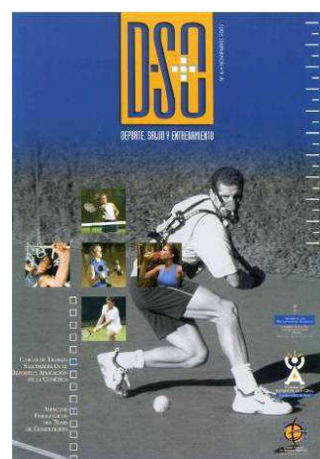
Núm. 3 – Nov. 2003



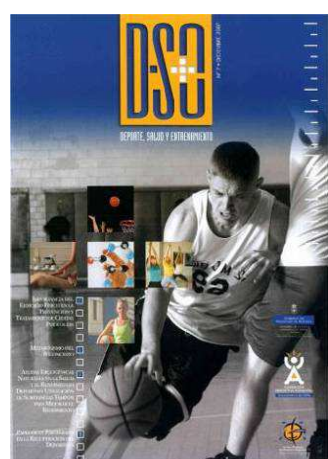
Núm. 4 – Oct. 2004



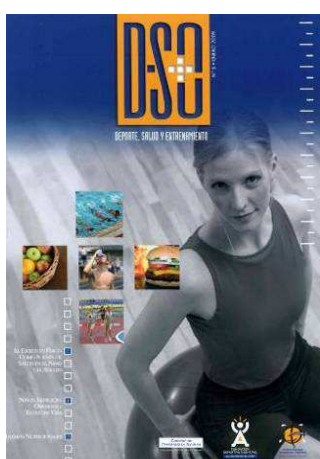
Núm. 5 – Nov. 2005



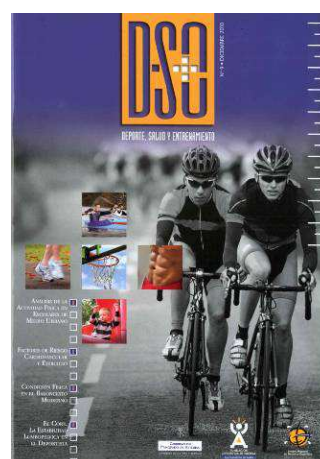
Núm. 6 – Nov. 2006



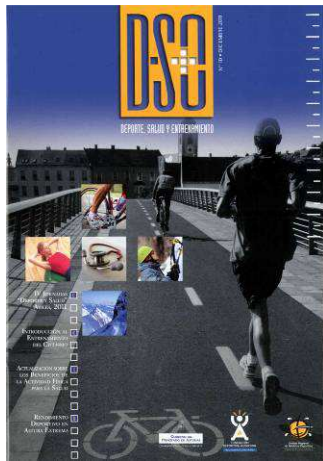
Núm. 7 – Dic. 2007



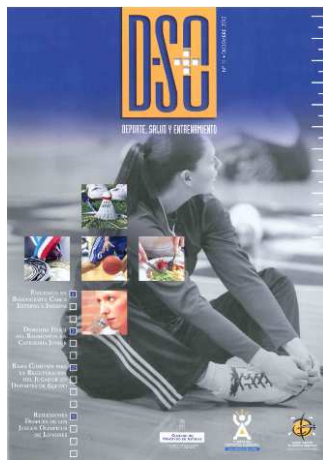
Núm. 8 – Ene. 2009



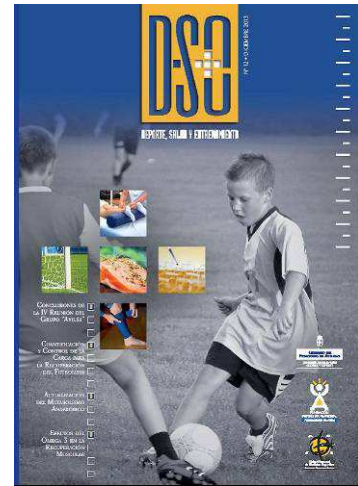
Núm. 9 – Dic. 2010



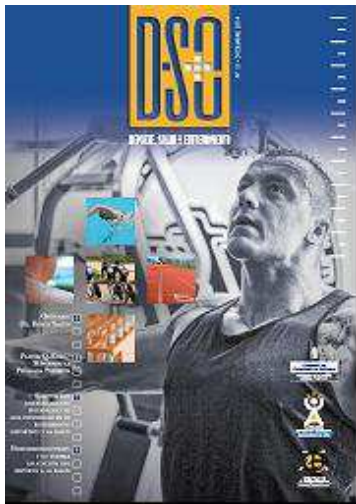
Núm. 10 – Dic. 2011



Núm. 11 – Dic. 2012



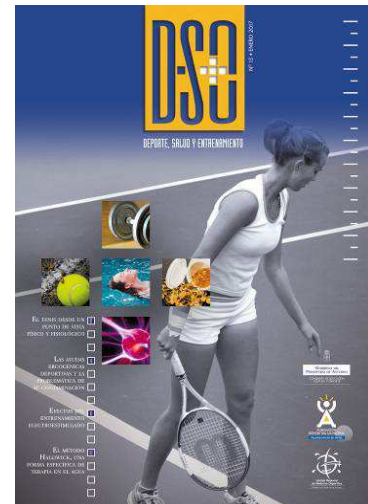
Núm. 12 – Dic. 2013



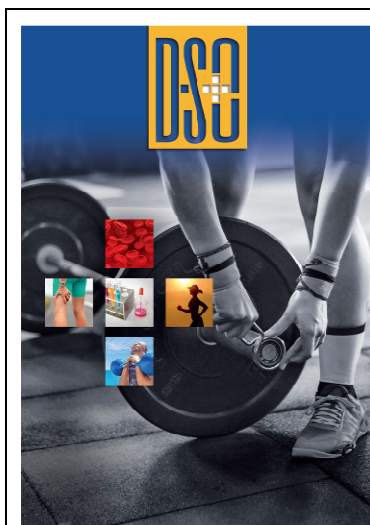
Núm. 13 – Dic. 2014



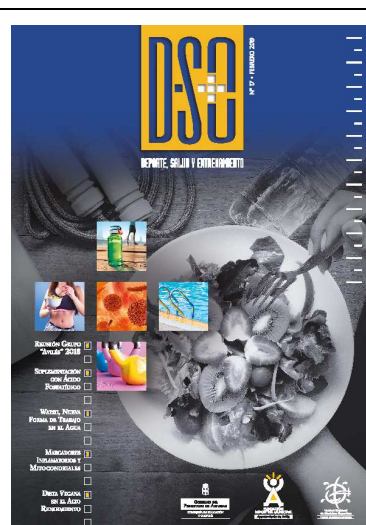
Núm. 14 – Dic. 2015



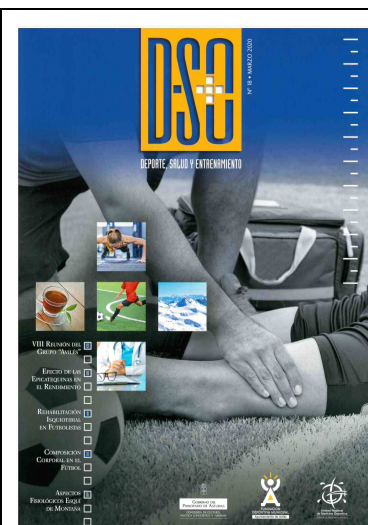
Núm. 15 – Dic. 2016



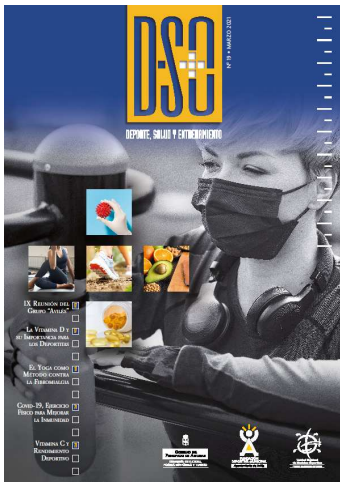
Núm. 16 – Dic. 2017



Núm. 17 – Feb. 2019

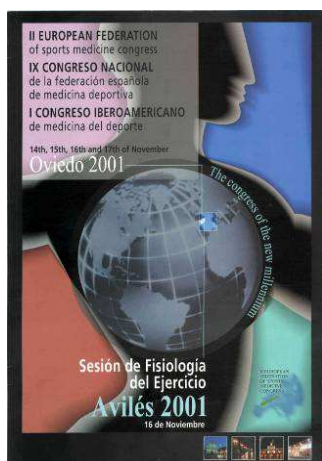


Núm. 18 – Mar. 2020

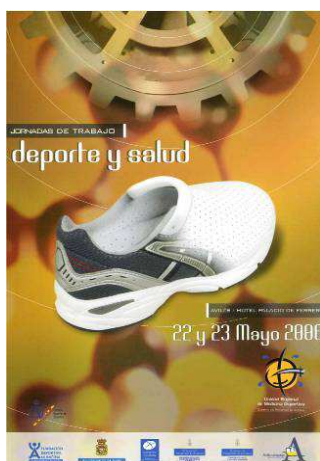


**Núm. 19 – Mar. 2021**

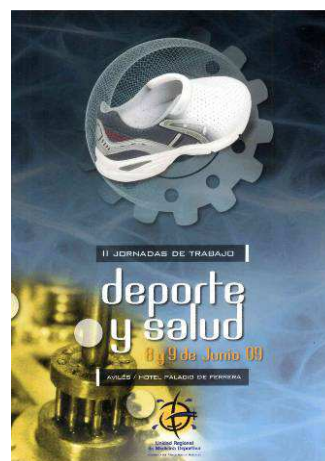
## JORNADAS de MEDICINA DEPORTIVA



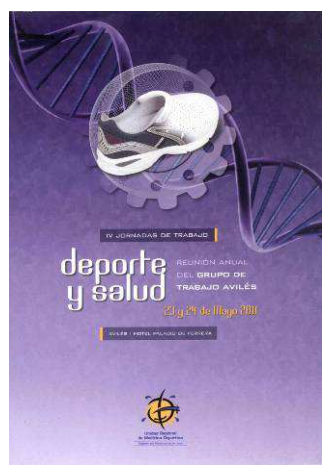
**Noviembre 2001**



**Mayo 2006**

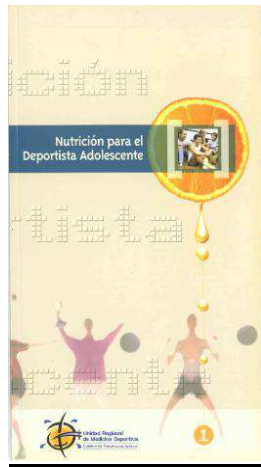


**Junio 2009**

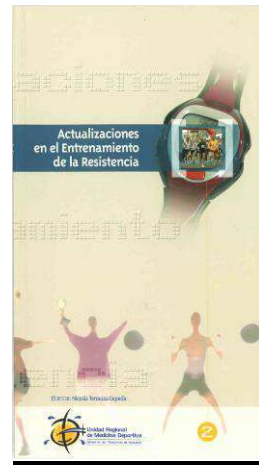


**Mayo 2011**

## MONOGRAFÍAS

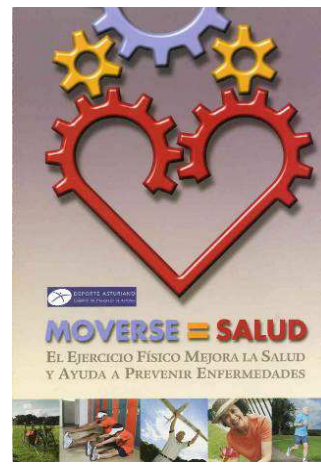
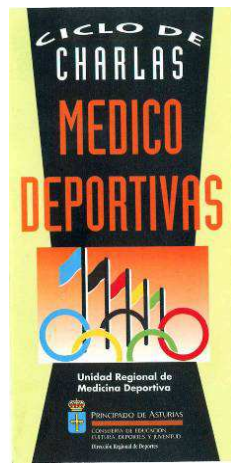


**Número 1**



**Número 2**

# CAMPAÑAS de MEDICINA DEPORTIVA



## **MEMORIA DE PRENSA 2020**

## Congreso astur-cántabro de pacientes oncológicos y familiares

# Invertir un euro en deporte por persona ahorra 50 euros en Sanidad en 15 años

Los expertos reclaman coordinación entre profesionales para atender al enfermo de cáncer e incluir el ejercicio como parte de los tratamientos

**Oviedo, Marián MARTÍNEZ**  
Cada euro que se invierte en que una persona realice deporte supone a corto plazo entre siete y diez euros de ahorro en sanidad. La cuantía se eleva hasta los 50 euros en quince años. Y no sólo eso. Una persona de 45 años que no practica ejercicio físico tiene el doble de problemas médicos y de gasto sanitario que quien lo practica. Los expertos en el tratamiento del cáncer reivindican coordinación entre las distintas disciplinas para que el tratamiento sea integral, por lo que también debería incluir especialistas deportivos y psicólogos.

El Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA), referente internacional en el tratamiento de personas con cáncer y en casos complejos, acogió ayer el II Congreso Asturias-Cantabria de pacientes con cáncer y familiares. Fue en este marco en el que el doctor Emilio Esteban González, jefe del servicio de Oncología Médica de este centro hospitalario abogó por la calidad. "Tenemos capacidad tecnológica para los mejores tratamientos, pero nos queda lo más importante: tiempo, apoyo y coordinación para simplificar muchas cosas. La coordinación entre atención primaria, el hospital, la atención psicológica, los especialistas en actividad física, entre todos, le harían la vida mucho más fácil. Incluso no tendrían que venir ellos a nosotros, sino estar nosotros con ellos", afirmó.

El doctor Nicolás Terrados, director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado-Fundación Deportiva Municipal de Avilés, centró su intervención en los beneficios de la actividad física para prevenir y ayudar en el tratamiento del cáncer. Según indicó, hay "un total de 26 enfermedades en las que se debería prescribir el ejercicio físico como parte del tratamiento". Según explicó, una investigación en la que participaron más de 1,4 millones de adultos demostró que con actividad física el riesgo de padecer 13 patologías graves se reducía entre un 10 y un 40 por ciento, entre ellas varias tipos de cáncer.

Otro estudio en el que se hizo un seguimiento a 750.000 individuos durante diez años reveló que hay un menor riesgo relativo de sufrir siete tipos de cáncer si se practica ejercicio, como son los de colon, pecho, endometrio, riñón, mieloma y linfomas.

Pero si esta relación positiva se ha podido demostrar en el ámbito de la prevención, "el mayor paso que se ha dado es en la relación entre la actividad física y el cáncer diagnós-



Nicolás Terrados, durante su conferencia de ayer en el HUCA. | Miki López

## Optimismo para vivir, pero sin falsas esperanzas

Pacientes oncológicas reclaman apoyo psicológico para afrontar la enfermedad desde el momento en que se diagnostica

**Oviedo, M. MARTÍNEZ**

Campañas de apoyo en las que se anima a luchar, a ser fuertes, a actuar desde la positividad... "Estamos cansados de que nos muestren historias de superación, de que nos digan que hay que ser positivos y luchar para ganar la batalla y de este tipo de mensajes. Esto no es una guerra, sino una desgraciada enfermedad, y no hay vencedores ni vencidos. Con el cáncer perdemos todos".

Pilar Fernández Pascual es la presidenta de la Asociación de cáncer de mama metastásico. Hace 27 años que sufre esta enfermedad. Ya pasó por dos tumores anteriores y desde hace cuatro años sufre el tercero, ahora metastásico. Sentada entre el público en las jornadas organizadas por la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), su intervención arrancó ayer un largo aplauso.

"La semana pasada despedimos a tres compañeras. Ser positivos nos ayuda a llevar la enfermedad más dignamente, pero no nos va a curar. Todas esas campañas no so-

lo no nos gustan, no nos gusta el lenguaje bélico y nos hacen daño porque sabemos que curamos o no, no está en nuestra mano, y nos hace cargar con una responsabilidad emocional añadida", asevera Fernández Pascual.

Esta enferma oncológica asegura que "no se trata de dar pena, ni queremos. Lo que queremos es que haya investigación. Y ya veis, sabemos vida porque no sabemos si tenemos mucha o poca".

La avilesina Begoña Arce y la gijonesa Mercedes Juan Natal acudieron ayer al congreso como voluntarias e integrantes de la Asociación Española Contra el Cáncer, cuyo papel "fundamental" reivindicaron.

Begoña Arce fue diagnosticada de cáncer hace seis años, recién cumplidos los 40. Su madre lo habría padecido antes y ella se sometía a pruebas anuales "para controlar". Pero fue unos dos meses después de que una mamografía no diera la señal de alarma cuando ella se notó "algo que no me parecía normal", y se dirigió a su médico de familia e inició todo el proceso: ci-

ticado", señaló Nicolás Terrados. "Se ha demostrado que quienes la practican tienen una mejor evolución, más calidad de vida y más posibilidades de supervivencia". Eso sí, el ejercicio debe ser personalizado y controlado por especialistas.

### Los consejos

Precisamente este aspecto es el que destacaron en sus intervenciones las doctoras Mireia Peláez Puente, profesora acreditada de la Universidad Europea del Atlántico, y Soraya Casla, responsable de la unidad de ejercicio físico oncológico en la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC).

La clave, según Mireia Peláez, es "descansar del sedentarismo", que es "un círculo vicioso" porque genera enfermedades, y si el enfermo abandona la actividad física, abre la puerta a otras enfermedades, sobre todo metabólicas y cardiovasculares. Además, hacer ejercicio ayuda a reducir los efectos secundarios de los tratamientos.

Lo ideal, entre otros consejos, sería realizar 300 minutos de actividad física moderada a la semana o 150 de intensidad vigorosa, y dos o tres días a la semana ejercicios musculares y de flexibilidad. Cada dos horas como mínimo hay que incluir un descanso activo -caminar, estirarse- y repartir del ejercicio en tandas de 10 minutos como mínimo a lo largo del día.



"No queremos dar pena, queremos que haya investigación"

**Pilar Fernández Pascual**



"Necesitamos apoyo psicológico desde el principio; la noticia es una bomba"

**Begoña Arce**

"La vida te da una segunda oportunidad y hay que aprovecharla"

**Mercedes Juan Natal**

rugia, radioterapia y quimioterapia.

Su principal reivindicación es el apoyo psicológico "desde el mismo momento del diagnóstico. La noticia de que padeces un cáncer es una bomba, te ves desbordada, y necesitas que alguien te dé las herramientas adecuadas para gestionarla", explica Begoña Arce. Un apoyo que también considera fundamental para los familiares, "que te acompañan y sufren porque no saben qué hacer".

Mercedes Juan Natal tiene 53 años y es taxista en Gijón. Hace poco más de un año se le diagnosticó un cáncer de mama y ya ha pasado por tres operaciones además del tratamiento. "Es un palo que no te esperas. Un golpe de la vida que no sabes cómo afrontarlo. Pero la vida te da una segunda oportunidad y tienes que aprovecharla", afirma.

Igual que sus compañeras, agradece la labor de la Asociación Española contra el Cáncer no sólo por el apoyo psicológico a quien sufre la enfermedad, sino también a sus familiares. Y además, la cantidad de actividades y talleres con las que les ayudan. "La baja laboral es larga, porque esto es muy lento. Pero hay que aprovecharla para realizar actividades y relacionarte con otras personas", anima Mercedes Juan Natal.

Ambas coinciden en que el optimismo es "fundamental" para salir adelante, y también buscar "vías de escape que ayuden a ocupar tu mente". Pero advierten de que "no vale pintar las cosas de color de rosa, porque no es cierto".

## Las "víctimas" del Grupo Riesgo alertan: "Venden humo, no tienen palabra y hunden las empresas"

"Esas personas no son fiables y sus actividades rozan lo delictivo", manifiesta un portavoz de la familia que fundó en 1940 la sociedad que sirve de paraguas a los nuevos dueños de Alu Ibérica

Francisco L. JIMÉNEZ  
Sigue el goteo de advertencias sobre la fiabilidad empresarial de los gestores del Grupo Industrial Riesgo, el nuevo dueño de Alu Ibérica. Si el martes era el empresario valenciano Juan Rocafull —fundador y expropietario de la firma Trincajes de Descargas, hoy extinta— el que daba cuenta en estas páginas del "modus operandi carroñero" de David Domènech y Alexandra Carrascal, los socios principales del Grupo Riesgo; ayer hizo lo propio un portavoz de la familia madrileña que gestionó hasta 2018 la empresa Manuel Riesgo, S. A., fundada en 1940 y dedicada a la fabricación y distribución de productos químicos de gran consumo, una firma que Domènech y Carrascal utilizan aún hoy como mascarón de proa de su entramado empresarial y cuya nave del polígono industrial Marconi (Villaverde, Madrid) les sirve de base administrativa.

El interlocutor de la familia Riesgo aún lamenta hoy el día en el que, debido a dificultades financieras, se cruzaron en su camino David Domènech y Alexandra Carrascal: "Un 55 por ciento del accionariado familiar estuvo de acuerdo en vender su parte del capital a estas personas presumiendo que eran de fiar y el 45 por ciento restante nos opusimos precisamente por lo contrario. Los primeros están en litigios con ellos porque no han cobrado lo apalabrado; y los que no vendimos, también litigamos, en nuestro caso porque desde el primer día no han pagado las rentas de arrendamiento de los locales de la empresa (que se ubican en solares de la familia) y porque llevan más de un año sin facilitar información a los socios ni

convocar, infringiendo así la ley, los órganos de administración".

Según el portavoz de la familia que acabó por prestar su apellido al Grupo Industrial Riesgo, David Domènech y Alexandra Carrascal entraron en escena y tomaron el control de la empresa después de Antonio María Lema, que fue el hombre que llevó el peso de las negociaciones (al igual que en el caso de la empresa Trincajes de Descargas), y tras una fugaz aparición de Diego Peris Sirvent, nombrado administrador único por los nuevos dueños el 18 de julio de 2018 "y al que no se le volvió a ver el pelo desde entonces: acudió a la junta de toma de posesión y hasta hoy", asegura el todavía accionista de Manuel Riesgo, S. A. que ha querido advertir a través de LA NUEVA ESPAÑA de cómo se las gastan Domènech y Camacho. "Son especialistas en vender humo, no cumplen nada de lo que firman y, al menos en nuestro caso, han dejado caer a la empresa en picado", afirma el portavoz familiar.

Lo que era una empresa madrileña de 30 empleados, reputada en el sector de la droguería y la distribución de productos químicos y con unas pérdidas declaradas en 2017 de 17.000 euros (así consta en el último balance presentado por los anteriores dueños en el Registro Mercantil) ha pasado a ser en manos de Domènech y Camacho una firma en concurso de acreedores, con menos de diez empleados y con pérdidas en 2018 de 650.000 euros, "o al menos eso es lo que sostienen los actuales gestores, que por toda información respecto al estado de cuentas nos enviaron hace meses siete folios detallando sin el más mínimo rigor contable el supuesto financiero".



TRINCAJES DE DESCARGAS: UNA INVERSIÓN EN BARBECHO. Así luce hoy —cerrada y en venta— la que fue la nave de la empresa valenciana Trincajes de Descargas, una de las que adquirió estos últimos años Grupo Industrial Riesgo para su reflotamiento; los nuevos dueños de Alu Ibérica habían prometido invertir 3 millones de euros, pero según el dueño original "la desbarataron en pocos meses y acabó cerrando".

### El reparto de papeles dentro del Grupo Industrial Riesgo

**01 David Domènech.** Uno de los "hombres fuertes" del Grupo Industrial Riesgo, es la persona que suele hacer acto de presencia en las empresas para tomar el control y reorientar la actividad.

**02 Alexandra Camacho.** Junto a Domènech, constituye la columna vertebral del Grupo Industrial Riesgo. Suele hacerse cargo de las funciones de administradora y apoderada.

**03 Antonio María Lema.** Es abogado y su papel fundamental consiste en conducir las negociaciones para que el Grupo Industrial Riesgo tome el control de otras empresas.

## Monteserín admite que el perfil del Grupo Riesgo "preocupa muchísimo a todo el mundo"

F. L. J.  
La alcaldesa de Avilés, Mariví Monteserín, no ve nada claro la venta de Alu Ibérica al Grupo Industrial Riesgo y pide encarecidamente al Gobierno que arroje luz sobre la operación. "En su calidad de supervisor de la venta de Alcoa al Grupo Parter, al Ministerio de Industria le corresponde revertir el traspaso de propiedad que ahora se ha hecho al Grupo Riesgo porque, haciendo honor a su nombre, esa sociedad parece entrañar mucho riesgo dada las dudas que generan sus planes y su aparente falta de solvencia", declaró ayer Monteserín en una intervención radiofónica en la cadena SER.

La regidora admitió que la deriva de la antigua fábrica de Alcoa "preocupa muchísimo a todo el mundo", más aún ahora "por las dudas que genera la nueva sociedad propietaria". Respecto a una posible nacionalización de la empresa, Monteserín da a entender que esa es una medida "inviabile en estos momentos", pero no cierra la puerta y deja la decisión final en manos de Industria: "El Estado tiene un aparato técnico capacitado para dar una salida a Alu Ibérica que pase por la continuidad productiva".

El interlocutor familiar de Manuel Riesgo, S. A. relata que los nuevos gestores, que son los mismos que han comprado Alu Ibérica al Grupo Parter, "fulminaron en sus primeros días de gestión a todos los empleados que pertenecían a la familia fundadora menos a uno, han despedido a más de la mitad de la

plantilla, personas que en su mayoría llevaban décadas vinculadas al negocio; han derivado la facturación y la actividad a una filial de modo que la matriz ha quedado abocada a la quiebra, han dejado de pagar de forma casi generalizada y, por supuesto, no han cumplido con su promesa de inversión".

La consecuencia de todo lo anterior ha sido la apertura de diversas acciones judiciales, que en el caso de las laborales ya se han sustanciado a favor de los trabajadores despedidos, pero con un problema añadido para los afectados: los nuevos gestores de Manuel Riesgo, S. A. se declaran insolventes.

## Terrados lanza una guía para el ejercicio al aire libre postencierro

El doctor Nicolás Terrados, de Fundación Deportiva Municipal de Avilés, ha diseñado una guía de recomendaciones orientada a las personas que decidan volver a realizar ejercicio físico al aire libre en una nueva fase de lucha contra el aumento de los contagios por coronavirus. La guía está dividida en "Medidas de higiene preventivas antes, durante y después de la actividad física al aire libre", "Medidas de distanciamiento social", "Medidas al regresar a la casa después de la actividad física" y "Otras medidas de protección de la salud". Debiendo un escrupuloso lavado de manos para prevenir contagios. Terrados insiste además en que la vuelta al ejercicio ha de ser gradual, progresiva y adaptada a la edad, condición física y estado de salud.

## Relatos del confinamiento, hoy en las redes del Palacio Valdés

El teatro Palacio Valdés publicará hoy dos de los relatos finalistas del concurso #HistoriasAvilesinasenCasa, textos seleccionados por los dramaturgos Denise Despeyroux y Pablo Remón, que integraron el jurado. Este concurso proponía al público de Avilés que escribiera su propia historia acerca de cómo está viviendo los días de confinamiento. Las historias que se podrán disfrutar hoy a través de la red social Facebook son "¿Hay alguien ahí?", obra de Mónica Ponceles Nieto y "Confinamiento, la ventana indiscreta", escrito por José María Fernández Álvarez. La primera será publicada a las 10.00 horas y la segunda a partir de las 18.00. Ambos miembros del jurado optaron por seleccionar seis relatos, entre los que hay un ganador y cinco finalistas.

## Participación juvenil resume su cuarentena

Siete de los miembros del grupo de Participación juvenil municipal han editado un documento titulado "Cinco semanas" en el que exponen sus vivencias durante los días de confinamiento. La incertidumbre sobre sus estudios y los cambios en sus rutinas son dos de los asuntos tratados en "Cinco semanas".

## Nuevos cursos de manipulación de químicos y limpieza hospitalaria

A. P. G.

Limpieza hospitalaria y manipulación de químicos se suman a la oferta de los cursos online para desempleados que impulsa el servicio de Formación y Empleo del Ayuntamiento de Avilés. Se impartirán en la segunda quincena de junio y la primera de julio.

El plazo de inscripción finaliza el 31 de mayo y los interesados deberán inscribirse a través de un formulario disponible en <https://avilesformacionyempleo.wordpress.com/>. Completan la oferta los siguientes cursos: competencias digitales básicas, aula de competencias transversales y ofimática en la nube: Google Drive. El servicio contactará con los admitidos.

Está previsto que a lo largo de las próximas semanas se vaya retomando la actividad presencial en el Centro de Empleo Europa. Mientras tanto, se mantiene la atención en el 985121910, en [empleo@aviles.es](mailto:empleo@aviles.es) y a través de las redes sociales.



Un usuario del albergue de transeúntes de Avilés. | Ayuntamiento de Avilés

## Los usuarios del albergue de transeúntes agradecen la atención durante la crisis

Un vídeo de Youtube resume la actividad durante los días más crudos del confinamiento

S. F.

El personal del albergue de transeúntes de Avilés ha grabado un vídeo que protagonizan sus usuarios y que está colgado en la plataforma de Youtube. La razón es explicar cómo han vivido las personas sin hogar el confinamiento causado por el coronavirus.

El vídeo está conducido por Cruz Heres, trabajadora social y coordinadora del centro. Explica que pese a lo anómalo del momento, la situación no ha sido especial-

## Terrados receta ejercicio para mejorar la inmunidad ante el covid

“Mantenernos activos puede ayudar a reducir los efectos perjudiciales del virus”, sostiene el experto en medicina deportiva

A. P. G.

Ejercicio físico para mejorar la inmunidad ante el covid-19. Esta es la receta del médico Nicolás Terrados, de la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias, con sede en Avilés: “Es probable que al mantenernos activos impulsemos nuestro sistema inmune para ayudar a reducir al mínimo los efectos perjudiciales del virus, para mejorar nuestros síntomas, para acelerar nuestra recuperación y para disminuir la probabilidad de que podamos infectar a otras personas con quienes entremos en contacto”.

Está más que comprobado que la actividad física influye en el funcionamiento normal del sistema inmune. “Se ha demostrado que ejercitarse regularmente a intensidad moderada mejora la respuesta inmune, disminuye la inflamación crónica y mejora varios indicadores inmunes en varias enfermedades, entre las cuales se incluyen el



Nicolás Terrados. | Miki López

cáncer, el sida, la enfermedad cardiovascular, la diabetes y la obesidad”, explica el facultativo.

La pandemia del covid-19, añade, ha hecho que el distanciamiento social y el confinamiento puedan tener un efecto negativo en la

inmunidad: los glucocorticoides, como el cortisol, se elevan durante períodos de aislamiento y confinamiento y pueden inhibir muchas funciones críticas de nuestro sistema inmune.

Cada sesión de ejercicio, en particular el ejercicio cardiorespiratorio dinámico que involucra todo el cuerpo, moviliza de forma instantánea literalmente miles de millones de células inmunes. “Es de vital importancia que intentemos mantener nuestros niveles de actividad física dentro de las pautas recomendadas. El ejercicio puede contrarrestar los efectos negativos del estrés por aislamiento y confinamiento sobre varios aspectos de la inmunidad. El ejercicio puede proteger a las personas de muchas otras infecciones virales, incluyendo la gripe, los rinovirus (causantes del resfriado común) y los virus relacionados con el herpes”, sostiene el reconocido especialista en Medicina Deportiva.

## El incumplimiento de las franjas horarias lidera las sanciones en Avilés

A. P. G.

El incumplimiento de las franjas horarias para pasear y hacer deporte lideran el ranking de las sanciones tramitadas por la Policía Local de Avilés en las últimas jornadas. Diecisiete personas fueron sancionadas por este motivo entre las tres de la tarde del jueves y la misma hora de este sábado.

No obstante, el número de denuncias en relación con el de personas controladas es mínimo, según se desprende de los datos facilitados por los agentes municipales.

La Policía Local identificó entre el jueves y el sábado a 351 personas y denunció a 38, diecisiete por incumplimiento horario, tres por estar en grupo e incumpliendo la distancia social, cinco por pasear a más de un kilómetro del domicilio, tres por realizar actividades no autorizadas e lugares públicos y siete por ir en coche sin justificación. Los agentes controlaron, además, 469 vehículos.

## La nueva regulación de empleo en Saint-Gobain Cristalería comienza hoy

Los sindicatos mayoritarios atribuyen el segundo ERTE al deseo de la empresa en confrontar

S. F.

La nueva regulación de empleo de los trabajadores de Saint-Gobain Cristalería (la segunda en lo que va de año) comienza hoy lunes y se desarrollará hasta final de mes (hasta el mismo día 31). A diferencia de la regulación anterior –por causa de fuerza mayor–, no se alcanzó un acuerdo entre las partes implicadas. Este nuevo expediente de regulación temporal de empleo (ERTE) es por causas organizativas y productivas.

Los miembros del comité de las centrales CC OO, SOMA-UGT y CGT aseguran que “debido la cortísima duración de este nuevo ERTE” no entienden “la postura de la empresa”. Explican esta medida extraordinaria en que la dirección de los negocios solo quieren “confrontar”. La CSI, el sindicato minoritario, vaticina una tercera regulación de manera inmediata.

En total, se verán afectados por este ERTE un total de 787 de trabajadores de producción. Los afectados por la regulación lo sabrán “al menos con 24 horas de antelación, mediante comunica-

### Las cifras

▶ **La duración.** La empresa decidió que el segundo expediente de regulación de empleo tenga una duración de 21 días (del 11, al 31 de mayo)

▶ **El enfrentamiento.** Los trabajadores representados en el comité intercentros por las centrales CC OO, SOMA-UGT y CGT no aceptaron la medida propuesta por la compañía. La compañía, sin embargo, siguió adelante con ella.

▶ **La situación.** Los trabajadores de parabrasis son los más afectados por el ERTE.

ción escrita en la que se le indicará los días de aplicación de ERTE y, en caso de las reducciones de jornada, el horario de trabajo en dichos días”.

## El Foro Solidario, ejemplo nacional de buena práctica de Cooperación

A. P. G.

El Foro Solidario de Avilés ha sido reconocido como Buena Práctica por la Agencia Española de Cooperación y la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP). El Ayuntamiento participará como invitado en una Jornada sobre el papel de la Cooperación Descentralizada Local cuyo objetivo es mostrar buenas prácticas para la ciudadanía global en los municipios españoles.

Este foro local, que se celebra desde 2003, se ha consolidado como un espacio de participación abierta donde debatir y analizar cuestiones que afectan al conjunto de la ciudadanía, como el comercio justo, la soberanía alimentaria, la explotación infantil, los objetivos de desarrollo humano sostenible, el consumo responsable y la igualdad de género, destacan desde el Ayuntamiento. “Desde 2016 el hilo conductor es la reflexión y debate de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de la ONU y su implementación en las políticas públicas locales”, apuntó el concejal de Participación, Jorge Luis Suárez.

# La Fundación Deportiva renueva el equipo de El Quirinal

Abre un concurso para incorporar nueva maquinaria especializada para la sala cardiovascular del gimnasio

**FERNANDO DEL BUSTO**

AVILÉS. La Fundación Deportiva Municipal ha iniciado el proceso para la renovación de parte de la maquinaria de la sala cardiovascular del gimnasio del Complejo Deportivo Avilés. El concurso oferta una licitación de 42.340 euros, impuestos incluidos.

El plazo de recepción de ofertas concluye el próximo 22 de mayo. Una vez que se resuelva, la empresa adjudicataria deberá facilitar los equipos en un plazo de quince días.

El contrato fija que la empresa adjudicataria asumirá el mantenimiento, con la obligación de responder a posibles emergencias durante todo el horario de funcionamiento de las instalaciones, además de la obligación de realizar un mantenimiento preventivo, con dos revisiones mensuales a los equipos. En el caso de averías «por el correcto



Un grupo de usuarios en cintas de correr. LVA

uso de los equipos» se establece un límite de 48 horas para reparar los equipos, siempre con materiales originales y homologados por el fabricante de las máquinas. El contrato se alargará hasta 2024.

En concreto, el concurso im-

plica la renovación de siete máquinas diferentes: una bicicleta vertical, una bicicleta de spinning, una elíptica profesional, una bicicleta reclinada horizontal, una elíptica-spinning, unas escaleras-step y una cinta de correr.

## Terrados recuerda los beneficios de la actividad para la inmunidad

**F. DEL BUSTO**

AVILÉS. El doctor Nicolás Terrados, director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva, con sede en Avilés, recordó ayer, en un contexto de vuelta a la actividad física de muchos avilesinos, los beneficios de ésta para mantener unos buenos niveles de inmunidad en el cuerpo, por lo que, según dijo, «puede ser un elemento de protección» contra la enfermedad del Covid-19.

«Cada sesión de ejercicio, en

particular, el ejercicio cardiovascular dinámico que involucra todo el cuerpo moviliza de forma instantánea literalmente miles de millones de células inmunes, especialmente aquellos tipos de células capaces de ejecutar funciones 'efectoras' tales como el reconocimiento y la eliminación de las células infectadas con virus», explica.

En este sentido, recordó que aunque aún no se han desarrollado estudios científicos concretos sobre los contagios de sars-

cov 2, la evidencia de otras enfermedades demuestra el impacto beneficioso del ejercicio.

### Controlar el estrés

Por ese motivo, el doctor Terrados recuerda que es «de vital importancia que intentemos mantener nuestros niveles de actividad física dentro de las pautas recomendadas».

Y es que, según señala, además de los efectos positivos en el organismo que puede tener el ejercicio, la literatura científica confirma que «el ejercicio puede contrarrestar los efectos negativos del estrés por aislamiento y confinamiento sobre varios aspectos de la inmunidad», concluye el doctor Terrados.



Imagen de una de las exposiciones del Foro Solidario. MARIETA

## El Foro Solidario, reconocido como una buena práctica

La Agencia Española de Cooperación y la Federación de Municipios lo seleccionan como proyecto ejemplar

**F. DEL BUSTO**

AVILÉS. La Agencia Española de Cooperación y Desarrollo (AECID) y la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) han incluido el Foro de Solidario de Avilés como ejemplo de buenas prácticas en una convocatoria destinada a municipios con población comprendida entre 20.000 y 100.000 habitantes con el objetivo de definir una serie de ejemplos de proyectos para la educación de la ciudadanía con una visión global.

Junto al reconocimiento para los técnicos y las organizaciones locales implicadas en el Foro Solidario, el Ayuntamiento de Avilés será invitado para presentar la experiencia del proyecto en unas jornadas nacionales. También se han seleccionado iniciativas de Cáceres, Ávila, Toledo, Granollers, Saint Boi de Llobregat y Soria. La fecha de celebración del encuentro se marcará

en función de la evolución de la pandemia del Covid-19.

La primera edición del Foro Solidario en la ciudad se celebró en el año 2003 y, desde entonces, se ha repetido anualmente en el mes de noviembre cada año con distintas actividades programadas por el Ayuntamiento y las entidades sociales. Cuenta con el respaldo del tejido social, especialmente con las organizaciones vinculadas a la ayuda al desarrollo, a través del Consejo Municipal de Cooperación Internacional, además de la colaboración de la Agencia Asturiana de Cooperación, la Federación Asturiana de Concejos y el Centro de Profesores y Recursos de Avilés-Occidente.

Hace cuatro años, sus contenidos asumieron los objetivos de desarrollo sostenible de la Agenda 2030 de la Organización de las Naciones Unidas. El concejal de Participación, Jorge Luis Suárez, destacaba ayer la participación de asociaciones, además de la implicación del alumnado de diferentes colegios, bien como público en las obras de teatro o visitando las exposiciones que se organizan en cada edición. «Son valores que se han tenido en cuenta para esta selección», destacó.

## USIPA rechaza la apertura de las escuelas infantiles de la ciudad

**F. B.**

AVILÉS. La sección sindical de USIPA en el Ayuntamiento de Avilés se ha sumado al rechazo de Avanza a la apertura de las escuelas infantiles de la ciudad en los próximos días, al considerar que aún no se dan las con-

diciones mínimas de seguridad para su plantilla.

Los planes que marca el Estado son abrir las tres escuelas infantiles el próximo 25 de mayo. Desde Avanza se ha rechazado esa posibilidad por el riesgo de contagio para las trabajadoras y niños de los tres centros.

Ahora, USIPA apoya al sindicato mayoritario en el comité de empresa y solicita que convoque al comité para organizar una respuesta que salvaguarde la salud y la protección de las trabajadoras.



LA SEÑORA

## Doña M.<sup>a</sup> Rosa Yudego Martín

falleció en Avilés, el día 9 de mayo de 2020, a los 92 años de edad, habiendo recibido los Santos Sacramentos y la Bendición Apostólica

**D. E. P.**

Su esposo, Alfredo García García; hijos: Alfredo, Antonio y Ángeles García Yudego; hijos políticos: Mari Carmen, Consuelo y Gabriel; nietas: Alejandra, Susana, Marigel y Beatriz; nietos políticos: Jorge, José y Guillermo; bisnietos: Teo, Bruno y Olaya; hermano, Andrés Yudego Martín; hermanos políticos, sobrinos, primos y demás familia, al comunicar a sus amistades y personas piadosas tan sensible pérdida, les ruegan una oración por su alma. HOY LUNES, día 11 de mayo, a las DOCE Y MEDIA de la mañana, 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.

Esquelas y pésames: [www.esquelasdeasturias.com](http://www.esquelasdeasturias.com)

Funeraria de Avilés, S. L. Avda. Portugal, 7-bajo. Tfno. 985 54 27 55. Tanatorio de Avilés, Emilia Pardo Bazán, 36. Tfno. 985 52 08 26. [www.funerariadeaviles.com](http://www.funerariadeaviles.com)

# Casi 200 deportistas de élite pasaron en 2019 por la Unidad de Medicina Deportiva

Consultas de salud, análisis, test de esfuerzo o planes de entrenamiento ocupan a los profesionales que guía el doctor Terrados en el Quirinal

Myriam MANCISIDOR  
El servicio de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal realizó el año pasado un total de 4.605 prestaciones médicas, en las que se incluyen 973 actuaciones solicitadas por 199 deportistas de alto rendimiento. El dato es llamativo, a juicio del director de la Unidad, Nicolás Terrados: a lo largo del año pasado acudieron más deportistas de alto nivel que en 2018 (entonces realizaron 876 servicios) pero con menos lesiones. “Queremos iniciar ahora un estudio para conocer por qué los deportistas tienen menos lesiones, los resultados pueden ser interesantes a escala nacional”, avanzó Terrados, que presentó la memoria del 2019 junto a la directora general de Deportes, Beatriz Álvarez y la concejala de Deportes del Ayuntamiento de Avilés, Nuria Delmiro.

Del total de prestaciones realizadas a deportistas de alto nivel —siempre previa solicitud a la Dirección General de Deportes—, 355 fueron consultas médicas, 192 analíticas de sangre, 112 ecografías, 93 reconocimientos médicos, 81 test de esfuerzo, 56 planificaciones de entrenamientos, 39 test de campo, 37 revisiones de lesiones, 37 consultas nutricionales y 19 de fisioterapia más nueve peticiones de pruebas especiales. Los deportistas que demandaron más asistencia médica fueron los piragüistas, aunque el listado recoge un total de dieciséis modalidades deportivas.

“La actividad, en líneas generales, se ha mantenido pese a que trabajamos con un médico menos. Ha sido fundamental la labor de enfermería a cargo de Ana Amelia Menéndez”, destacó Terrados. En la Unidad trabaja también Javier Pérez-Landaluce, médico, y Tello Rodrigo, auxiliar administrativo.

Señaló el especialista que este año estará marcado también en la Unidad regional de Medicina Deportiva por la crisis por el nuevo coronavirus. “El confinamiento teóricamente ha hecho perder la condición física específica a deportistas de alto nivel y probablemente ahora precisen un tiempo de adaptación mayor y se produzcan más lesiones, como se está viendo en Alemania. Pero también sabemos que muchos deportistas han entrenado mucho y bien en sus casas”, subrayó.

Incidió asimismo en que los deportistas que pasaron en el covid-19 de forma leve no requieren más seguimiento del habitual. “Al contrario hay que hacer chequeos importantes del corazón a los que han sufrido síntomas severos o graves, porque recientemente se ha demostrado que el coronavirus puede afectar al corazón”.



Nicolás Terrados y Beatriz Álvarez, en una sala de la Unidad de Medicina Deportiva del Quirinal. | Miki López

## Avilés consolida la receta deportiva: “Cada vez vienen más pacientes a título individual”

Myriam MANCISIDOR  
Más ejercicio, menos recetas. Esta es una de las máximas que sirvió allá en 2014 para que la consejería de Salud y la Unidad de Medicina Deportiva de Avilés sellaran un acuerdo de colaboración que pasa por prescribir ejercicio físico a los pacientes del área sanitaria avilesina. Este proyecto pionero en Avilés ya está consolidado y cada vez llega a más personas: “Los profesionales de los centros de salud nos derivan a los pacientes a los que les convendría practicar ejercicio por sus patologías, y también, cada vez más, nos vienen avilesinos a título individual interesándose por este programa. En estos casos tenemos acceso a su historia clínica”, explicó ayer el doctor Nicolás Terrados, director de la Unidad de Medicina Deportiva del Principado que tiene su sede en el complejo deportivo Quirinal desde hace ya varios años.

La directora general de Deportes, Beatriz Álvarez, también hizo alusión al coronavirus, y dedicó unas palabras al deporte base: “A partir del 21 de junio (supuestamente entonces culminará la fase 3 y Asturias entrará en la llamada nueva normalidad) iremos abriendo más puertas y ventanas a la actividad deportiva. Y en cualquier caso será importante mantener las líneas de ayudas para la próxima temporada”, subrayó al tiempo que consideró el deporte “una herramienta imprescindible para la salud”.

Además de la actividad puramente asistencial, la Unidad de Medicina Deportiva de Avilés también

participó en distintas actividades de docencia e investigación, con tres publicaciones en revistas científicas internacionales y nueve ponencias en congresos. La Unidad sacó también a la luz el número 18 de la revista “Deporte, salud y entrenamiento”, una publicación que tiene como fin la divulgación de los conocimientos científicos y de investigación en torno al deporte y relacionados específicamente con la medicina deportiva. Analizaron, por ejemplo, la composición corporal en el fútbol o los aspectos fisiológicos en el esquí de montaña.

Terrados avanzó a su vez las conclusiones del “Grupo Avilés” que se

reunió el pasado noviembre y que defiende, como imprescindible, la implantación en España de la regulación y obligatoriedad del reconocimiento médico previo a la práctica deportiva. Este grupo formado por expertos de todo el país mostró también su preocupación “ante el claro aumento de los indicadores de sedentarismo en la población infantil”. En este sentido, Avilés participa en el Estudio Pasos de la Fundación Gasol, con niños de 8 a 16 años. Una de las principales conclusiones de este estudio pionero en el país es desalentadora: más del 60% de los menores no cumple con la recomendación de actividad física.

## Festejos subvenciona con 20.000 euros las fiestas de los barrios

M. M.

Las fiestas de los barrios tomarán impulso este verano en la medida en que el decreto de desescalada por el covid-19 lo permita. Para favorecerlo, el Ayuntamiento ha lanzado por segundo año la convocatoria de subvenciones a las asociaciones vecinales y comisiones de festejos encargadas de organizarlas. Serán un total de 20.000 euros, y se podrán solicitar en un plazo de un mes desde hoy. Cada asociación podrá optar a una subvención que cubra hasta el 75% del coste de la actividad, con un límite de 2.500 euros, lo que supera en 1.000 euros la cuantía del año pasado, en la primera edición de esta convocatoria. Podrán ser beneficiarias de esta ayuda las asociaciones vecinales, o demás entidades sin ánimo de lucro.



Lidia de Isla, a finales de los años noventa.

## Fallece Lidia de Isla, activa militante feminista del PSOE y UGT

I. GARCÍA

La activa militante socialista y sindicalista de UGT Lidia de Isla murió ayer en su domicilio como consecuencia de un infarto. La fallecida formó parte del Consejo de la Mujer avilesina como miembro de UGT en los años noventa y también formó parte de la directiva de la asociación de mujeres progresistas “8 de marzo” y colaboradora del área de Festejos. “Fue una activa militante por los derechos de las mujeres, llegaba donde hiciera falta y era firme en sus convicciones”, señalaron sus compañeras en la lucha feminista en Avilés.

## La Unidad de Medicina Deportiva atiende a 200 deportistas de élite

Se han llevado a cabo varias publicaciones y un importante estudio sobre la obesidad infantil en colaboración con la Fundación Gasol

A. L. JAMBRINA

AVILÉS. A lo largo del año pasado el Servicio de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal realizó un total de 4.605 prestaciones médicas, de las que 973 corresponden a la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado, dirigida por el doctor Nicolás Terrados. Son las principales cifras que se desprenden de la memoria de actividad anual del servicio, que el propio Terrados presentó ayer en el ayuntamiento junto al número 18 de la revista 'Deporte, Salud y Entrenamiento'. Lo hizo junto a la concejala de Deporte, Nuria Delmiro, y la directora general de Deportes, Beatriz Álvarez Mesa.

Los tres quisieron destacar el trabajo que se ha realizado en la

sede avilesina durante un año en el que el servicio contó con un médico menos. «Sin embargo hemos sabido coordinar esfuerzos y hemos ofrecido atención a un total de 199 deportistas de alto rendimiento de dieciséis modalidades deportivas diferentes, una cifra superior a la del año pasado», destaca el propio Terrados.

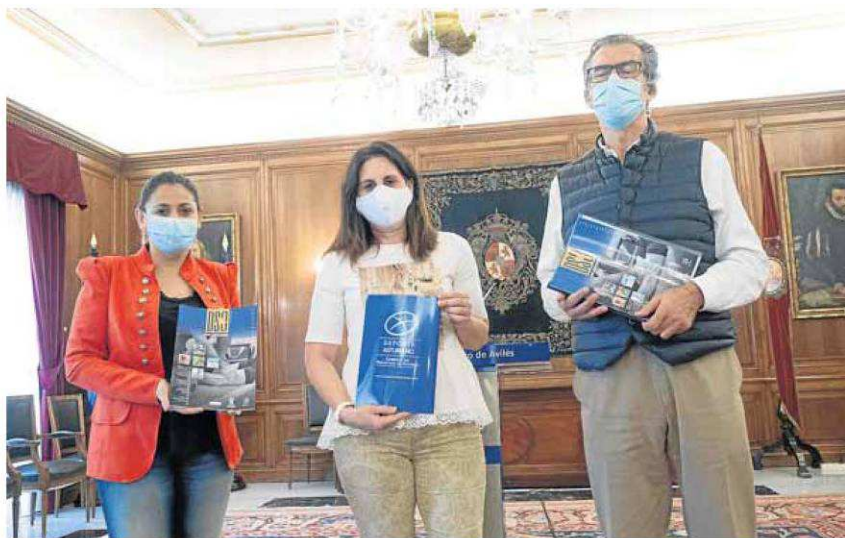
Tal y como quiso destacar de manera especial la edil de Deportes, esta memoria también es un reflejo de la labor docente e investigadora que se realiza desde Avilés con proyección internacional en materia de medicina deportiva. Desde el servicio se han firmado tres publicaciones en revistas científicas internacionales y se han realizado nue-

**Hubo 4.605 prestaciones médicas el año pasado, aunque se contó con un médico menos de lo que venía siendo habitual**

ve ponencias en congresos por todo el mundo durante el 2019. Sin embargo, destaca Terrados, «es destacable la participación en el estudio 'PASOS' que desarrolla la Fundación Gasol, primer estudio nacional representativo sobre la prevalencia de la actividad física en niño y adolescentes y en la que se contó con 4.508 participantes de toda España».

### Ayudas al deporte base

Por su parte, Beatriz Álvarez Mesa quiso poner en valor el trabajo que se desarrolla desde Avilés para todo el Principado y comentó en el acto las implicaciones que el COVID-19 está teniendo en el deporte asturiano. «Venimos coordinándonos con el Consejo Superior de Deportes y esperamos que el día 21 podamos abrir todas las instalaciones y estamos trabajando para no recortar las partidas económicas al deporte base y que todos los clubes asturianos puedan afrontar la temporada 2020/2021 con las máximas garantías», destacó la directora general ayer en Avilés.



Beatriz Álvarez Mesa, Nuria Delmiro y Nicolás Terrados, ayer en el Ayuntamiento. OMAR ANTUÑA

## NUESTROS COMERCIOS

LA ESTRELLA  
AVENIDA PRINCIPADO, 26



Olvido Menéndez y Luisa Suárez, en el taller. OMAR ANTUÑA

## «Las mascarillas infantiles fueron todo un éxito»

SHEYLA GONZÁLEZ

LAS VEGAS. La Estrella lleva veinte años afincada en la avenida Principado de Las Vegas, en Corvera. Su andadura comenzó de la mano de Olvido Menéndez como un bazar en el que encontrar elementos de decoración o complementos, entre otros. Con el paso del tiempo y las nuevas necesidades de la clientela les llevaron a evolucionar hacia una tienda dedicada al público infantil, que actualmente utiliza su trastienda como un pequeño taller de costura, que lleva junto a Luisa Suárez.

Se vieron obligadas a cerrar al público por la crisis del coronavirus pero eso les trajo una nueva oportunidad empresarial. «Comenzamos haciendo mascarillas solidarias, que iban para toda la comarca, y ahora nos hemos especializado en

► La Estrella. Desde hace veinte años en Las Vegas como bazar, tienda de niños y taller de costura.

mascarillas infantiles, que fueron todo un éxito», explica Olvido Menéndez.

Ahora la tienda cierra por las tardes para centrarse en el taller de costura ya que «tenemos muchos pedidos, en momentos estamos desbordadas», confiesa, a la vez que reconoce que «nunca pensamos que una crisis como esta pudiera traernos tanto trabajo».

Agradecen a su vez a la clientela, la fija y la que ha llegado los últimos meses, el «estar ahí te anima a seguir. Además aquí hacemos barrio, casi todos nos conocemos y es muy bonito ver que todos los clientes siguen ahí después de estas semanas», dice Olvido Menéndez.



Este  
Domingo 14  
con tu periódico

# XL Semanal

porque

te ofrecemos información  
**A LO GRANDE**

porque

la disfrutas todos  
**LOS DOMINGOS**

**EL COMERCIO**  
LA VOZ DE AVILÉS

NICOLÁS TERRADOS | Director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva

## “Mucha gente no sabe que el ejercicio moderado genera inmunidad al covid-19”

“La nutrición de los deportistas ahora se hace a la carta: no es igual un defensa joven de raza negra que un centrocampista blanco y veterano”

Lucas BLANCO

Nicolás Terrados nació en Espeluy (Jaén) hace 62 años, pero ha pasado la mayor parte de su vida en Asturias. Se licenció en Medicina por la Universidad de Oviedo y obtuvo el doctorado en 1991. En 1984 sacó la plaza de Medicina Deportiva en el Ayuntamiento de Avilés y entre 1988 y 1992 participó en la preparación de numerosos deportistas olímpicos. Ocupa desde hace 16 años la dirección de la Unidad Regional de Medicina Deportiva y a lo largo de su carrera fue médico del club ciclista ONCE, del Sevilla FC y del baloncestista Pau Gasol. Ayer impartió una charla en la plaza Trascorrales, titulada “Fisiología y nutrición deportiva, legado de Grande Covián”, dentro del programa de la exposición dedicada al investigador en el equipamiento ovetense.

—¿Con qué objetivo imparte esta charla?

—Trato de abordar la relación de Francisco Grande Covián con la fisiología. Aunque todo el mundo suele recordar su estancia en Minnesota, en realidad gran parte de su formación fue en Dinamarca de la mano de August Krogh. Yo tuve la suerte de formarme en el instituto dedicado a Krogh en la Universidad de Copenhague y conocí a varios amigos de Grande Covián que me hablaron maravillas de él. Muy famoso en la fisiología.

—¿Llegó a conocerle?

—Sí. Una vez vino a Jaén a dar una conferencia en una feria del aceite de oliva. Me pareció un ser muy humano y con una cordialidad increíble, que contribuyó mucho en los avances de la fisiología y la nutrición. En mi intervención aprovecharé para hilar esa historia con los últimos avances en estas materias.

—¿Cuáles han sido los principales descubrimientos recientes?

—Antes se esperaba dos o tres horas para cenar después de un partido y ahora llegamos a la conclusión de que debe hacerse de inmediato, incluso en el mismo vestuario. Las investigaciones han permitido cambiar recomendaciones como la de comer carne antes de un intenso ejercicio físico. Hemos descubierto que es mejor comer algo ligero y sobre todo carbohidratos.

—¿Cómo cambió la nutrición deportiva desde tiempos de Grande Covián?

—Ahora se hace una nutrición a la carta para cada deportista. Se estudia cómo funciona el músculo y qué nutrición recomendamos, va-



Nicolás Terrados, ayer, antes de su charla en Trascorrales. | Irma Collín

“

Craviotto y Gasol me impresionaron por su capacidad de mantenerse en forma pese a su edad

El deporte asturiano necesita un empujón; no creo que estemos pasando por nuestros mejores momentos

lorando el metabolismo de cada individuo. Por ejemplo, en un mismo equipo de fútbol, no es lo mismo un defensa lateral de 20 años y raza negra, que un centrocampista blanco, veterano y delgado. Cada uno tiene que comer diferente para recuperarse cuanto antes.

—¿Cuánto puede mejorar el rendimiento de un deportista una alimentación correcta?

—Si digo que un 3% puede parecer poco, pero es muchísimo. En el

mundo del alto rendimiento el éxito no se basa en una sola cosa. Si un deportista está bien nutrido, pero tiene un mal preparador de poco le va a servir. A estos niveles las claves del éxito son muchas.

—¿Han afectado negativamente el confinamiento a los deportistas españoles?

—Con los que he tenido relación humana o profesional no he apreciado ningún problema. Suelen ser gente profesional y han cuidado la

alimentación además de ingeniarlas para seguir entrenando hasta en rampas de garajes o escaleras.

—En plena desescalada redactó una guía para hacer ejercicio ¿Ha tenido buena acogida?

—Vé necesaria esta guía porque mucha gente no era consciente del efecto aerosol del virus y la necesidad de mantener distancias. Hay muchas cosas que no se saben sobre el ejercicio no estresante. Por ejemplo, las personas que lo practican tienen posibilidades de generar inmunidad frente al coronavirus. Cosa muy diferente son los deportistas de élite. Por ejemplo, un corredor del Tour de Francia puede ver su sistema inmunológico afectado y ser propenso a ser infectado.

—¿Echa de menos algo a raíz de la pandemia?

—Sobre todo los Juegos Olímpicos. Ha sido una faena, especialmente para los deportistas veteranos que estaban ante su última gran cita y ahora tienen que alargar un año más su carrera. Para gente como el piragüista Saúl Craviotto está siendo especialmente duro.

—Durante su carrera ha trabajado con grandes deportistas, ¿alguno le ha dejado marcado por su disciplina a la hora de seguir a rajatabla sus cuidados?

—A lo largo de mi vida he visto a muchos deportistas sorprender con excelentes estados de forma más allá de los 30 años. Algunos me han impresionado y si tuviera que poner algún ejemplo me decantaría por el propio Saúl Craviotto y por Pau Gasol que, aunque ahora está recuperándose de una lesión gravísima, ha sido un ejemplo de una carrera larga y exitosa fundamentada en la dedicación.

—¿Goza de buena salud el deporte asturiano?

—Hemos tenido gente muy buena, pero en mi opinión el deporte regional necesita un empujón hacia adelante. Se suele decir que son ciclos y espero que esto mejore. No creo que estemos pasando por nuestros mejores momentos como cantera deportiva.

—¿Qué nutrición aconseja para los deportistas amateur?

—El que hace deporte solo por una cuestión de salud no debe olvidarse de los grupos de alimentos reguladores. Estos son las frutas, las verduras y las hortalizas. Todo lo que sea incluirlo será positivo y también recomendaría que cuando se hace ejercicio y se vacía la glucosa de los músculos se consuma arroz y pasta porque son muy saludables para este tipo de situaciones.

## Absuelven al acusado de piratear la web del PSOE regional hace cuatro años

La juez ve insuficiente que la única prueba sea que el procesado era el titular de la línea usada

L. BLANCO

El único acusado de piratear la página web de la Federación Socialista Asturiana (FSA), en junio de 2016, ha sido absuelto de un delito de intrusismo informático por el que la Fiscalía le solicitaba diez años de cárcel. La magistrada María Elena González considera insuficiente para establecer una pena condenatoria que la única prueba aportada fuese que el procesado era el titular de la línea utilizada desde la calle Ancha de Gerona, al considerar que el carácter público de la red utilizada facilitaba que cualquier otra persona realizase los cambios desde la misma.

Los hechos imputados tuvieron lugar durante la madrugada del 22 de junio de 2016. El autor del pirateo creó una publicación en la que advertía de un cambio de última hora en el programa del PSOE para las elecciones generales convocadas cuatro días después. En la misma aparecía la imagen de Pedro Sánchez y se anunciaban medidas como “privatizar grandes empresas estatales que funcionan”, “elevator y superar la deuda pública de otros países” o “generar empleo público para arreglar carreteras, aceras y parques públicos”.

El entonces secretario de Organización de la FSA, Jesús Gutiérrez, denunció lo sucedido y el caso fue instruido por el juzgado de instrucción número 4 de Oviedo. Las investigaciones realizadas por la Policía Nacional apuntaron al titular de la línea ubicada en un edificio destinado a actividades culturales, sociales, de ocio y cooperación internacional. Sin embargo, la juez consideró, tras la vista celebrada el pasado 10 de febrero, que dicha carga de prueba resulta insuficiente al carecer de otras pruebas que refuerzan una posible sentencia condenatoria.

Fallo firme

Si bien el fallo ya se produjo a comienzos de año, este no se hizo firme hasta ayer, según explicó el abogado encargado de la defensa del acusado, Miguel Fernández Arango, quien, no obstante, advirtió de la existencia de un plazo de tres días para que la Fiscalía, única acusación en el proceso, pueda presentar un recurso de apelación ante la Audiencia Provincial de Asturias.



## «Grande Covián tenía una gran calidad humana», destaca Nicolás Terrados



Nicolás Terrados, en el centro, con organizadores antes de la charla que ofreció ayer en Trascorrales. / P. L.

El director del Centro de Medicina Deportiva del Principado coincidió con el difunto investigador colungués cuando estudiaba Medicina

M. RIVERO

oviedo.

Miércoles, 19 agosto 2020, 00:40



«Te trataba como si fueses ya un compañero cuando todavía estabas estudiando Medicina». Este es el recuerdo que el doctor Nicolás Terrados Cepeda guarda del investigador y divulgador Francisco Grande Covián. El director del Centro de Medicina Deportiva del Principado de Asturias rindió ayer homenaje al colungués, coincidiendo con el veinticinco aniversario de su fallecimiento, en una charla sobre fisiología y nutrición deportiva en la plaza de Trascorrales.

Terrados, quien coincidió con el experto en nutrición y bioquímica en Suecia y Copenhague, destaca de Grande Covián «su gran calidad humana» y su capacidad para divulgar de una forma «práctica y entendible». «Fue de los primeros en hablar de lo saludable del aceite de oliva virgen cuando todavía se creía que el de girasol era mejor», rememoró el director.

Durante la jornada de ayer aprovechó estos conocimientos heredados para revelar algunos avances en nutrición deportiva íntimamente relacionados con la fisiología. «Ahora sabemos que los futbolistas no deben esperar dos o tres horas para comer». Para los más novatos en el mundo del deporte recomendó «no olvidar los alimentos reguladores: frutas, verduras y hortalizas» y tampoco prescindir de los carbohidratos saludables.