



**UNIDAD REGIONAL de MEDICINA DEPORTIVA del**

**PRINCIPADO de ASTURIAS**

**URMD**

***MEMORIA 2021***

# **INDICE**

**+ Resumen 2021**

**+ 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 2021.**

**+ Memoria de Prensa**

# RESUMEN 2021

## 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 2021 fue de **149**.

Las **prestaciones médicas** a dichos deportistas durante el año **2021** fueron **751**

### ***Pandemia COVID-19***

*Durante el año 2021, se siguieron realizando atenciones médicas presenciales, aunque debido a las restricciones por la pandemia de la COVID-19, se espaciaron las citas para dar tiempo a ventilar y desinfectar las consultas. Además, por normativa sanitaria, no se pudieron realizar ergometrías en laboratorio, sólo tests de campo.*

## DOCENCIA e INVESTIGACIÓN

-Se realizaron **9** publicaciones científicas internacionales y **5** ponencias en Congresos internacionales o conferencias en Cursos o Jornadas.

-Se editó el **nº 20** de la revista “**Deporte, Salud y Entrenamiento**”.

## OTROS

### ***HIDROTERAPIA-***

La Unidad se ha reforzado con la actividad de hidroterapia, una propuesta terapéutica nueva, puesta en marcha y ejecutada por el servicio de Fisioterapia.

La actividad es muy demandada por la ciudadanía, novedosa y pone en valor la instalación y sus profesionales dada la prácticamente nula existencia de unidades similares en Asturias.

Se desarrolla con la supervisión del equipo médico, que valora la idoneidad de los tratamientos, lo que garantiza un servicio sanitario adaptado a cada patología y de gran calidad . La ejecución de las técnicas, que incluyen Halliwick, Anillos de Baz Ragaz , watsu, FN Propioceptiva en el agua, Water Specific Therapy (WST) o Aichi, corre a cargo de una fisioterapeuta.

### ***ROTACIÓN de un Médico Interno Residente.***

A solicitud de la Unidad Docente de Atención Familiar y Comunitaria de la Consejería de Salud del Principado de Asturias, realizó una Rotación externa de 1 mes de duración (Octubre 2021) la MIR de Medicina Familiar y Comunitaria; Dra M<sup>a</sup> Luz Alvarez Zapata.

## RECURSOS HUMANOS

El personal que, durante el ejercicio 2021 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. Adenis del Valle Manrique Betancourt.*

*\*La Dra M<sup>a</sup> Luz Alvarez Zapata. (residente en la especialidad de Medicina Familiar y Comunitaria,, en el Hospital Universitario de Cabueñes) realizó una Rotación externa de 1 mes de duración (Octubre 2021).*

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

*Dña. Ana Amelia Menéndez Bernardo.*

### **Auxiliar Administrativo:**

*D. Eleuterio Rodrigo Juan.*

## Prestaciones médicas por especialidad, 2021

**TOTAL: ..... 751**

**ATENCIÓNES MÉDICAS POR ESPECIALIDAD  
(2021)**

<b>Analíticas de sangre</b>	<b>109</b>
<b>Consultas médicas</b>	<b>264</b>
<b>Control de peso/grasa</b>	<b>30</b>
<b>Consultas nutricionales</b>	<b>32</b>
<b>Ecografías</b>	<b>178</b>
<b>Fisioterapia</b>	<b>4</b>
<b>Petición de pruebas especiales</b>	<b>9</b>
<b>Planificación de entrenamientos</b>	<b>58</b>
<b>Reconocimientos médicos</b>	<b>36</b>
<b>Test de campo</b>	<b>31</b>
<b>Test de esfuerzo</b>	<b>0</b>

## Prestaciones médicas por modalidad deportiva en 2021

**TOTAL:** ..... **751**

ATENCIÓNES MÉDICAS POR MODALIDAD DEPORTIVA  
(2021)

<b>Ajedrez</b>	<b>2</b>
<b>Atletismo</b>	<b>104</b>
<b>Badminton</b>	<b>41</b>
<b>Caza-agility</b>	<b>6</b>
<b>Ciclismo</b>	<b>25</b>
<b>Fútbol Americano</b>	<b>9</b>
<b>Kickboxing</b>	<b>3</b>
<b>Lucha Libre</b>	<b>7</b>
<b>Montañismo</b>	<b>3</b>
<b>Motociclismo</b>	<b>2</b>
<b>Natación</b>	<b>89</b>
<b>Piragüismo</b>	<b>459</b>
<b>Tiro Olímpico</b>	<b>1</b>

# **DOCENCIA e INVESTIGACIÓN**



## PUBLICACIONES en REVISTAS CIENTÍFICAS INTERNACIONALES

*Injury in CrossFit®: A Systematic Review of Epidemiology and Risk Factors*, Miguel Rodríguez, Pablo García-Calleja, Nicolás Terrados, Irene Crespo, Miguel Del Valle & Hugo Olmedillas.

**The Physician and Sportsmedicine**, 2021 Jan 7:1-8.

DOI: 10.1080/00913847.2020.1864675

*Screen Time and Parents' Education Level Are Associated with Poor Adherence to the Mediterranean Diet in Spanish Children and Adolescents: The PASOS Study.*

Wärnberg J, Pérez-Farinós N, Benavente-Marín JC, Gómez SF, Labayen I, G Zapico A, Gusi N, Aznar S, Alcaraz PE, González-Valeiro M, Serra-Majem L, Terrados N, Tur JA, Segú M, Lassale C, Homs C, Oses M, González-Gross M, Sánchez-Gómez J, Jiménez-Zazo F, Marín-Cascales E, Sevilla-Sánchez M, Herrera-Ramos E, Pulgar S, Bibiloni MDM, Sancho-Moron O, Schröder H, Barón-López FJ.

**J Clin Med**. 2021 Feb 16;10(4):795. doi:

10.3390/jcm10040795.PMID: 33669366

*Evidence-based post exercise recovery in combat sports: a narrative review.*

López-Laval I, Mielgo-Ayuso J, Terrados N, Calleja-González J.

**J Sports Med Phys Fitness**. 2021 Mar;61(3):386-400. doi:

10.23736/S0022-4707.20.11341-0. Epub 2020 Oct

22.PMID: 33092328 Review

*Post-exercise Recovery Methods Focus on Young Soccer Players: A Systematic Review.*

Calleja-González J, Mielgo-Ayuso J, Miguel-Ortega Á, Marqués-Jiménez D, Del Valle M, Ostojic SM, Sampaio J, Terrados N, Refoyo I.

**Front Physiol**. 2021 May 20;12:505149. doi: 10.3389/fphys.2021.505149.

eCollection 2021.PMID: 34093216

*Fundamentos de la prescripción de ejercicio físico. Relación entre el ejercicio físico y la nutrición. Recursos de utilidad.* Nicolás Terrados Cepeda

En: **CURSO DE HABILIDADES BÁSICAS EN LA CONSULTA DE NUTRICIÓN. GUÍA DE AYUDA.** Editado por Universidad de Extremadura y Sociedad Andaluza de Endocrinología, Diabetes y Nutrición. 2021, Pags 42-49  
Coordinador: Dr. Luis Miguel Luengo Pérez.  
ISBN: 978-84-09-31703-5

*Recovery strategies for sports performance in the spanish professional basketball league (ACB).*

Calleja-González, J., Altarriba-Bartes, A., Mielgo-Ayuso, J., Casals, M., Terrados, N., & Peña, J.

**Cultura, Ciencia y Deporte**, 2021, 16(49).

<https://doi.org/10.12800/ccd.v16i49.1643>

*Biomarkers for Health and Performance*

Xavi Schelling, Julio Calleja Gonzalez and Nicolás Terrados

En: **NSCA's ESSENTIALS of SPORT SCIENCE.** D. French and L. Torres-Ronda (editors)

Human Kinetics, Champaign, IL (USA) January 2021 pgs 213-231

ISBN:978-1-4925-9335-5

*Validity, reliability, and calibration of the physical activity unit 7 item screener (PAU-7S) at population scale.*

Schröder H, Subirana I, Wärnberg J, Medrano M, González-Gross M, Gusi N, Aznar S, Alcaraz PE, González-Valeiro MA, Serra-Majem L, Terrados N, Tur JA, Segú M, Homs C, Garcia-Álvarez A, Benavente-Marín JC, Barón-López FJ, Labayen I, Zapico AG, Sánchez-Gómez J, Jiménez-Zazo F, Marín-Cascales E, Sevilla-Sanchez M, Herrera-Ramos E, Pulgar S, Del Mar Bibiloni M, Sistac-Sorigué C, Gómez SF.

**Int J Behav Nutr Phys Act.** 2021 Jul 17;18(1):98.

doi: 10.1186/s12966-021-01169-w. PMID: 34274002

*The Recovery Umbrella in the World of Elite Sport: Do Not Forget the Coaching and Performance Staff.*

Calleja-González J, Bird SP, Huyghe T, Jukic I, Cuzzolin F, Cos F, Marqués-Jiménez D, Milanovic L, Sampaio J, López-Laval I, Ostojic SM, Jones MT, Alcaraz PE, Schelling X, Delextrat A, Singh M, Charest J, Freitas TT, Torres Ronda L, Petway A, Medina D, Tramullas A, Mielgo-Ayuso J, Terrados N, McLellan C.

**Sports** (Basel). 2021 Dec 17;9(12):169. doi: 10.3390/sports9120169.PMID: 34941807

# Revista DSE (Deporte, Salud y Entrenamiento)

nº 20

## INDICE

### **1- CONCLUSIONES GRUPO DE TRABAJO “AVILÉS” DE MEDICINA DEL DEPORTE**

X Jornadas Nacionales de Trabajo en León. 6 y 7 de septiembre de 2021

*Editorial*

### **2- POSIBLES BENEFICIOS FISIOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO EN AMBIENTE CALUROSO Y DEL ENTRENAMIENTO COMBINADO DE CALOR Y ALTURA MODERADA.**

AUTOR: *Iker Baztarrika Prieto*

Centro Olímpico de Estudios Superiores. Madrid

### **3- ENTRENAMIENTO DE FUERZA APLICADO AL CICLISMO DE ALTO RENDIMIENTO.**

Autores: *Oscar Martínez Castro.*

OMC Trainer, Girona y Centro Olímpico de Estudios Superiores, Madrid.

*Nicolás Terrados Cepeda.*

Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias-

Fundación Deportiva Municipal de Avilés

### **4-LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA OSTEOPOROSIS**

Autor: *Adenis Manrique Betancourt.*

Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias-

Fundación Deportiva Municipal de Avilés

### **5- REHABILITAR EN EL AGUA CON EL METODO DE LOS ANILLOS DE BAD RAGAZ (BRRM)**

Autor: *Ana Amelia Menéndez Bernardo*

Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias-

Fundación Deportiva Municipal de Avilés.

## **CURSOS, CONFERENCIAS Y PONENCIAS**

### **VIII JORNADAS PARA ENTRENADORES del Comité Olímpico Español. ÚLTIMAS TENDENCIAS EN EL ALTO RENDIMIENTO .**

20 de Febrero 2021 (jornada online). Organiza: Comité Olímpico Español.

Título: *"Novedades en Fisiología, aplicables al Alto Rendimiento"*.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

### **VI CONGRESO INTERNACIONAL DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS.**

12 de Marzo 2021 (congreso online). Entidad organizadora: Universidad Católica San Antonio de Murcia

Título: *"El Aumento en las Cargas de Entrenamiento como Creciente Factor de Riesgo de Lesiones y otras Patologías en Deportistas en Edad de Crecimiento"*.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

### **Reunión Nacional del Grupo de Estudio del Músculo y Tendón (GESMUTE). Clínica CEMTRO, Madrid**

22 de Mayo de 2021

*"Novedades en el tratamiento conservador de las lesiones musculares"*

Dr. Nicolás Terrados

### **CURSO: HABILIDADES BÁSICAS EN LA CONSULTA DE NUTRICIÓN**

22 de Junio 2021 (curso online). Entidad organizadora: Universidad de Extremadura y Sociedad Andaluza de Endocrinología, Diabetes y Nutrición.

Título: *"Tipos de Ejercicio Físico, Efectos Metabólicos, Fundamentos de la Prescripción de Ejercicio Físico, Relación entre el Ejercicio Físico y la Nutrición"*.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

**CURSO: "CERTIFICACIÓN EN SPORT SCIENCE".**

10 de Julio 2021. Entidad organizadora: Universidad Francisco de Vitoria, Madrid.

Título: "*Actualización en el Entrenamiento en situaciones extremas: altitud, temperatura y humedad*".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

## **OTROS**

Editor invitado:

Nicolás Terrados. Editor invitado (Guest Editor) del *Special Issue "Exercise, Health and Disease Management "*, de la revista **International Journal of Environmental Research and Public Health** (ISSN 1660-4601). 2020 y 2021.

## **OTRAS CONSIDERACIONES**

### ***HIDROTERAPIA-***

La Unidad se ha reforzado con la actividad de hidroterapia, una propuesta terapéutica nueva, puesta en marcha y ejecutada por el servicio de Fisioterapia.

La actividad es muy demandada por la ciudadanía, novedosa y pone en valor la instalación y sus profesionales dada la prácticamente nula existencia de unidades similares en Asturias.

Se desarrolla con la supervisión del equipo médico, que valora la idoneidad de los tratamientos, lo que garantiza un servicio sanitario adaptado a cada patología y de gran calidad . La ejecución de las técnicas, que incluyen Halliwick, Anillos de Baz Ragaz , watsu, FN Propioceptiva en el agua, Water Specific Therapy (WST) o Aichi, corre a cargo de una fisioterapeuta.

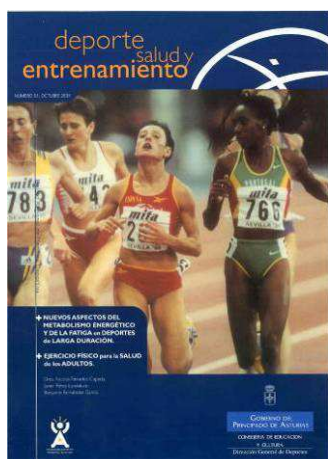
### ***ROTACIÓN de un Médico Interno Residente.***

A solicitud de la Unidad Docente de Atención Familiar y Comunitaria de la Consejería de salud, realizó una Rotación externa de 1 mes de duración (Octubre 2021) la MIR de Medicina Familiar y Comunitaria; Dra M<sup>a</sup> Luz Alvarez Zapata.

### ***Pandemia COVID-19***

Hay que destacar que durante el año 2021, se siguieron realizando atenciones médicas presenciales a los deportistas, aunque debido a las restricciones por la pandemia de la COVID-19, se espaciaron las citas para dar tiempo a ventilar y desinfectar las consultas. Además, por normativa sanitaria, no se pudieron realizar ergometrias en laboratorio, sólo tests de campo.

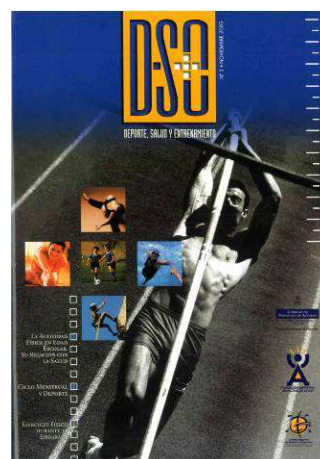
# REVISTA DEPORTE, SALUD Y ENTRENAMIENTO



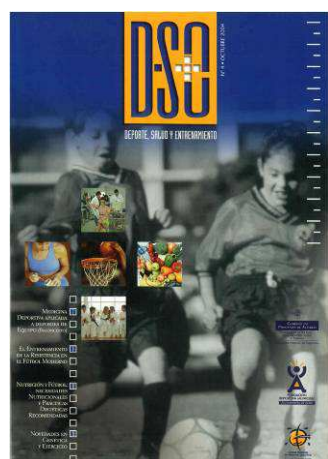
Núm. 1 – Oct. 2001



Núm. 2 – Oct. 2002



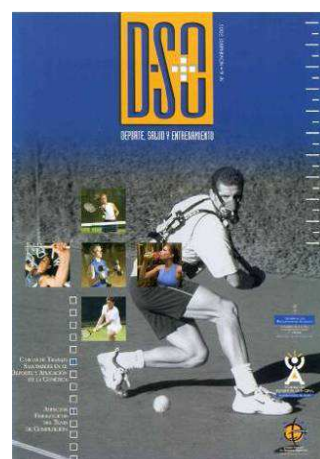
Núm. 3 – Nov. 2003



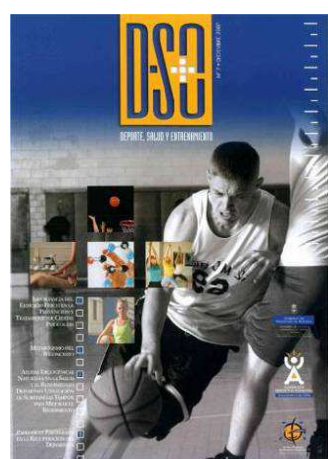
Núm. 4 – Oct. 2004



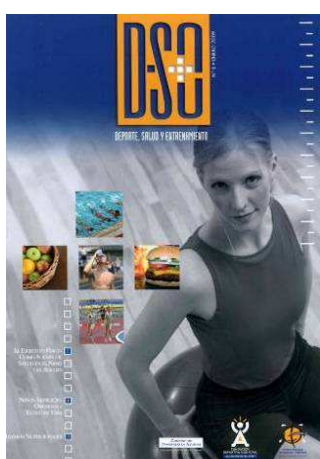
Núm. 5 – Nov. 2005



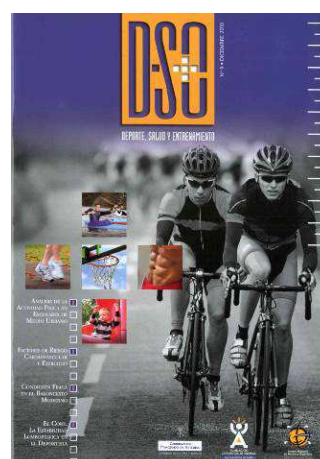
Núm. 6 – Nov. 2006



Núm. 7 – Dic. 2007

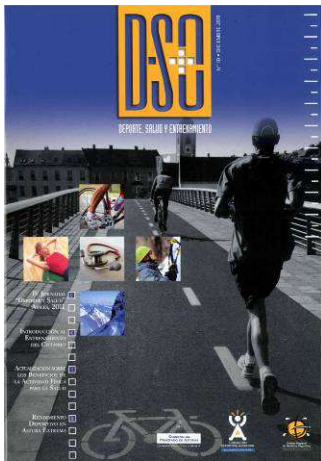


Núm. 8 – Ene. 2009

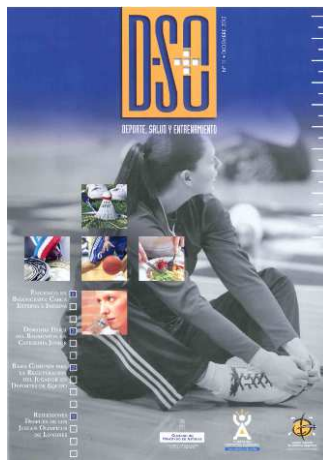


Núm. 9 – Dic. 2010

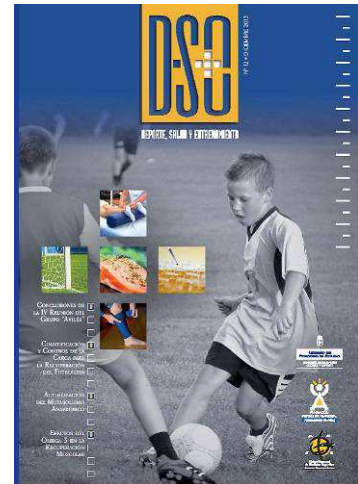




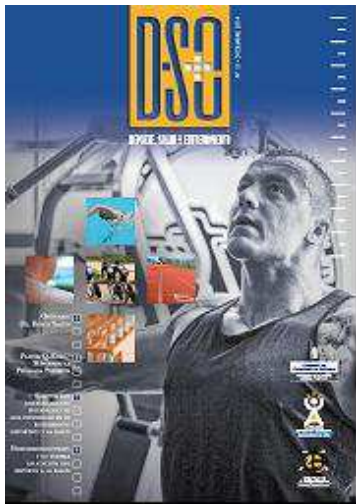
Núm. 10 – Dic. 2011



Núm. 11 – Dic. 2012



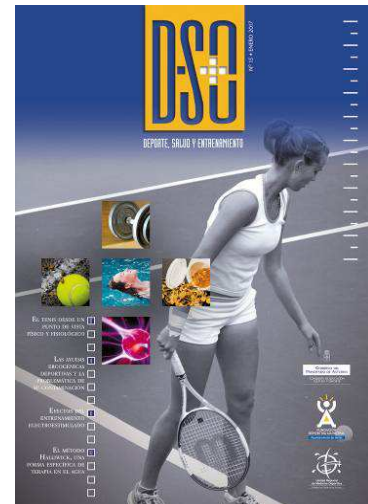
Núm. 12 – Dic. 2013



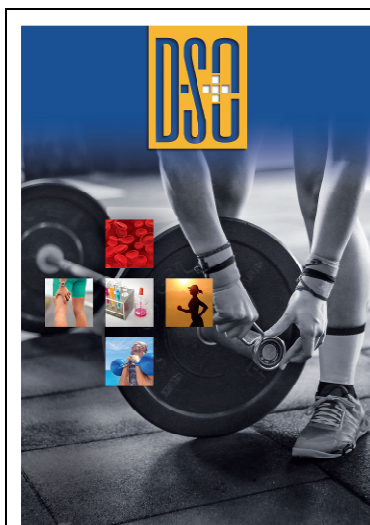
Núm. 13 – Dic. 2014



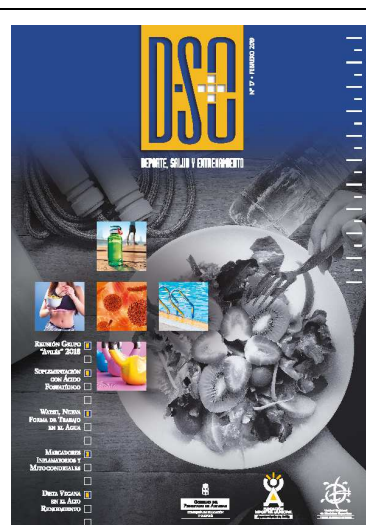
Núm. 14 – Dic. 2015



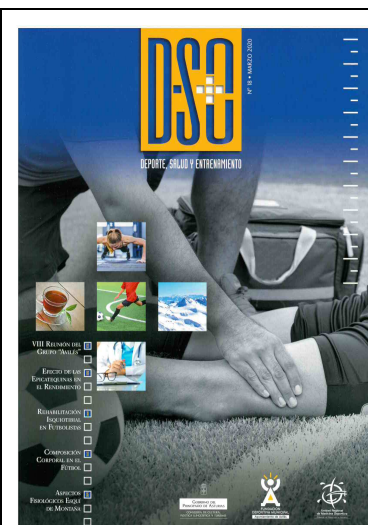
Núm. 15 – Dic. 2016



Núm. 16 – Dic. 2017

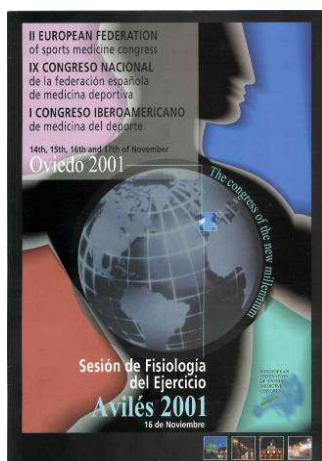


Núm. 17 – Feb. 2019

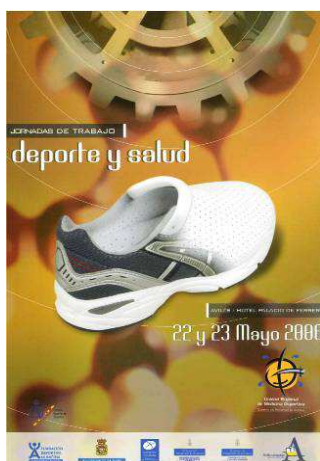


Núm. 18 – Mar. 2020

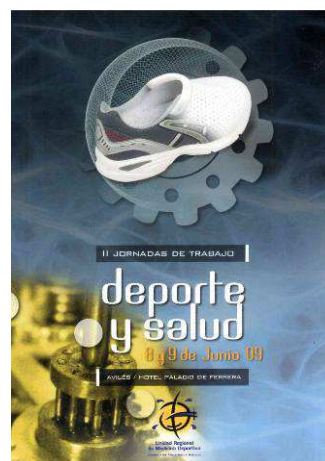
## de MEDICINA DEPORTIVA



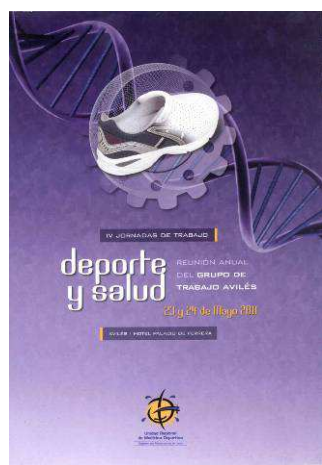
**Noviembre 2001**



**Mayo 2006**

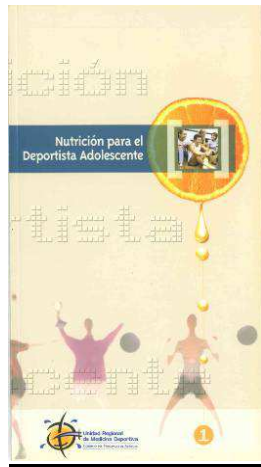


**Junio 2009**

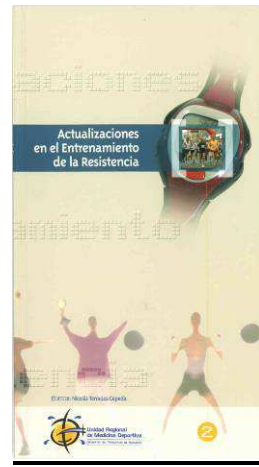


**Mayo 2011**

## MONOGRAFÍAS

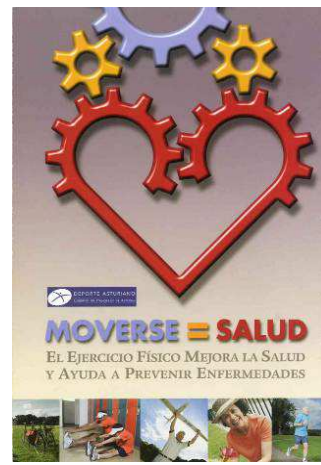
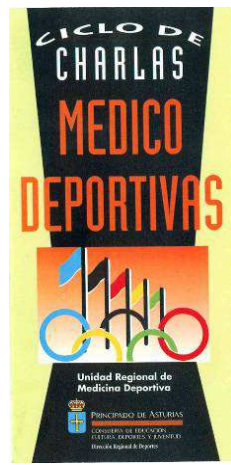


**Número 1**



**Número 2**

# CAMPAÑAS de MEDICINA DEPORTIVA



**Conclusiones de la reunión de trabajo  
del Grupo Avilés 2021.**

## CONCLUSIONES GRUPO DE TRABAJO “AVILÉS” DE MEDICINA DEL DEPORTE

### X Jornadas Nacionales de Trabajo en León. 6 y 7 de septiembre de 2021

En las X Jornadas de trabajo del “Grupo Avilés de Medicina del Deporte”, organizadas por la Agencia Española de Protección de la Salud del Deportista (AEPSAD) y el Consejo Superior de Deportes, en el Centro de Alto Rendimiento Deportivo de León (CAR León) del 5 al 7 de septiembre de 2021, y en la que han participado la gran mayoría de los responsables médicos y Directores de los Centros de Medicina de Deporte de cada una de la Comunidades autónomas, de los 4 Centros de Alto Rendimiento (CAR), de Centros de Iniciación y de Tecnificación Deportiva (CITD) así como de algunos Ayuntamientos que prestan servicios de medicina del deporte, y en la que se ha contado con la colaboración de los siguientes ilustres ponentes médicos Dr. Vicente Martín Sánchez. Catedrático del Área de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de León (ULE), y responsable del Sistema de Vigilancia de la ULe para la COVID19, en coordinación con Sanidad de León. Dra. Araceli Boraita Pérez. Especialista en Cardiología y en Medicina de la EF y del Deporte. Jefe de la Unidad de cardiología del CMD. AEPSAD. Fundadora del grupo de trabajo de cardiología del deporte de la sociedad española de cardiología y actualmente coordinadora del mismo. Dra. Rocío García García. Médica Adjunta de Neumología. Responsable del Laboratorio de Fisiopatología Respiratoria. Coordinadora de la Unidad de seguimiento post-COVID. Hospital Universitario 12 de Octubre (Madrid). Dra. Raquel Blasco Redondo. Médico especialista en Medicina Interna. Responsable de la Unidad de Medicina Interna del Centro Regional de Medicina Deportiva de la Junta de Castilla y León. Profesora de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid. Miembro del grupo de expertos COVID persistente de la SEMG. España. Dra. Diana Sanz Heras (ponente), María Santos y Blanca Palomino. Servicio de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital Universitario Ramón y Cajal. Madrid. Médico Especialista en Rehabilitación. Valoración y seguimiento de pacientes COVID tanto en ingreso en UCI como seguimiento posterior al alta. Dr. Francisco Álvarez García. Pediatra Centro de Salud de Llanera (Asturias). Miembro de los Comités Asesores de Vacunas del Principado de Asturias y de la Asociación Española de Pediatría.

## Se han obtenido las siguientes CONCLUSIONES

- El Grupo de Trabajo “Avilés” resalta la importancia y relevancia de la vacunación en los deportistas, así como continuar implementando el resto de medidas preventivas contra la COVID-19.
- El Grupo de Trabajo “Avilés” resalta la importancia y relevancia de la vacunación en los deportistas, así como continuar implementando el resto de medidas preventivas contra la COVID-19.
- Se destacan los grandes efectos beneficiosos de la prescripción y programación del ejercicio físico, supervisado y controlado por personal especializado, en la rehabilitación, recuperación y readaptación de personas que han estado afectadas de la COVID-19.
- En aquellos deportistas que hayan padecido la COVID-19, se recomienda la reintroducción progresiva al ejercicio tras la correspondiente revisión médica y obtención del alta médico-deportiva.
- En lo concerniente a pruebas de esfuerzo el Grupo Avilés propone, a salvo de posteriores avances en la prevención y tratamiento de la COVID-19:
  - Las pruebas de esfuerzo se deben realizar bajo estrictos criterios de seguridad. Siempre por prescripción médica, y en todo caso cuando el beneficio supere su riesgo, tenga una evidente indicación clínica o se considere imprescindible para la evaluación médico-deportiva. En el resto de casos, y fundamentalmente para la realización de una valoración funcional del entrenamiento, se priorizará la realización de tests de campo.
  - Las pruebas de esfuerzo se consideran, en la situación pandémica actual, de alto riesgo. Por ello, será requisito imprescindible la obtención de un resultado negativo en una prueba de infección activa (PDIA).

En el caso de Vacunados con pauta completa de vacunación de más de 10 días respecto a la fecha prevista de realización, PCR con resultado negativo expedido en las 48 h anteriores a la prueba. Si no fuera posible, ante la no disponibilidad de PCR y la situación epidemiológica sea de baja transmisibilidad, el médico valorará y podrá prescribir la realización de la prueba con un test de antígeno previo negativo, que podrá complementarse con un test de anticuerpos que descarte infección.

En el caso de NO vacunados, o que no hayan pasado más de 10 días de completar su pauta de vacunación, sólo se podrá realizar siempre y cuando el deportista aporte el resultado negativo de una PCR expedido en las 48 h anteriores a la prueba.

- Las pruebas de esfuerzo se realizarán por personal médico especializado, con personal sanitario y/o técnico vacunado, siguiendo los protocolos establecidos de protección del personal, equipos, y material. Se efectuarán en espacios que cumplan las medidas de seguridad y las condiciones adecuadas de ventilación y desinfección, debiendo valorar la posibilidad de instalar filtros de aire si pueden llegar a limpiar alto volúmenes expirados, y aparatos de control de CO2.

- El "Grupo Avilés" considera de gran interés y utilidad la inclusión del desarrollo de una "Plataforma de digitalización de los centros públicos de Medicina del Deporte" en el marco de las inversiones incluidas en el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia aprobado por el Gobierno de España y la Comisión Europea.
- Los deportistas reclaman más soporte médico-deportivo oficial, incluido el psicológico, como parte de su equipo de apoyo, por lo que seguimos considerando fundamental la existencia de la especialidad de "Medicina del Deporte". Tanto para el Deporte de Alto Nivel, como para el "Deporte como fuente de Salud". Se vuelve a incidir en la importancia de implementar lo antes posible la formación de especialistas en Medicina de la Educación Física y el Deporte.

Los **participantes** en esta reunión de trabajo nacional fueron los siguientes:

➤ 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
- Baleares. Centro Tecnificación Deportiva del Gobierno Balear. Eduardo Ribot Rodríguez
- Castilla-La Mancha. Unidad de Valoración del Rendimiento Deportivo. José Fernando Jiménez Díaz
- Cataluña. Consell Català de l'Esport. Daniel Brotons
- Galicia. Centro Galego de Tecnificación Deportiva (CGTD). Santiago Perote Suarez-Rivero
- Madrid. Centro de Medicina Deportiva de la Comunidad de Madrid. Jesús López Peral
- La Rioja. CTD "Adarraga" (Logroño). Vicente Elías Ruiz

➤ Centros de Alto Rendimiento y de Tecnificación:

- CAR de León. Gerardo Villa Vicente
- CAR de Sant Cugat del Vallés (Barcelona). Montse Bellver Vives
- CAR de Sierra Nevada. Carmen Calderón Soto
- CTD de Alicante. Julián Álvarez García.



➤ Ayuntamientos:

- Alcobendas. Pablo Gasque Celma
- Mahón (Consell Insular de Menorca). Fernando Salom Portella
- Tudela. Luis Segura Casado

➤ AEPSAD

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

## **MEMORIA DE PRENSA 2021**

## Detenido tras robar en el interior de 35 vehículos

La Policía Nacional destaca la dificultad de la investigación por la ausencia tanto de testigos como de pistas

Y.L./C.R.

AVILÉS. La Policía Nacional de Avilés ha detenido a un hombre al que se le acusa de robar en el interior de 35 vehículos. Se estima que los daños y los objetos robados pueden superar el valor de treinta mil euros. El detenido ya ha pasado por el juzgado, que ha decretado la libertad con cargos hasta que se cubra el juicio.

Según informó ayer la Policía Nacional, las investigaciones se iniciaron por el número elevado

de denuncias relacionadas con este tipo de delitos. En un primer momento los agentes no pudieron recabar muchos datos sobre el presunto autor, al no haber testigos y pocas pistas, ya que este tipo de robos deja pocos vestigios que puedan permitir avanzar en la investigación a los policías.

No obstante, finalmente, «después de una minuciosa investigación que involucró a la práctica totalidad de las Brigadas de la

Comisaría de Policía Nacional de Avilés, se procedió a la detención del autor».

### Atropello en Carreño Valdés

Por otro lado, un varón, de unos setenta años, atropelló ayer a un viandante que cruzaba la calle de Eduardo Carreño Valdés por un paso de cobra regulado por semáforos y un color verde para los peatones. El accidente se produjo sobre las 10.30 horas y, según los testigos, un coche, un Audi A4, procedente de la calle Quintral gtró, también en verde, hacia la Eduardo Carreño Valdés sin parcartarse de la presencia del hombre en el paso de cobra, a un vector de la zona, de unos 75 años. Fue trasladado por una ambulancia al Hospital San Agustín.

### Un conductor atropella a un viandante que cruzaba en verde la calle de Eduardo Carreño Valdés



El equipo médico de la Fundación Deportiva Municipal, con el nuevo ecógrafo.

## El servicio de medicina de la Fundación Deportiva Municipal adquiere un nuevo ecógrafo

C.R.

AVILÉS. El servicio de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal de Avilés ha incorporado un ecógrafo de última tecnología, valorado en 17.500 euros, que permitirá la mejora de la calidad y sensibilidad diagnóstica tanto de los deportistas como del resto de pacientes que utilizan este servicio.

Destinado a la realización de ecografías musculoesqueléticas, ayudará al personal médico del servicio en el diagnóstico y tra-

tamiento de las lesiones deportivas. Dispone de los últimos avances tecnológicos, así como una sonda de exploración nueva para estructuras muy pequeñas, que se añade a la sonda musculoesquelética normal. La imagen obtenida es más precisa, lo que permitirá observar mejor las posibles lesiones y evaluar las secuelas de la covid-19.

Por otra parte, el Consejo Superior de Deportes ha convocado la celebración de las IX Jornadas del Grupo de Trabajo Avilés de Medicina del Deporte. Orga-

nizadas por el propio CBD, la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte y el Centro de Alto Rendimiento de León, tendrán lugar en el CAR leonés, el 6 y 7 de septiembre.

En representación de Asturias participará Nicolás Terrados, director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva y del Servicio de Medicina Deportiva de Avilés.

El Grupo de Trabajo Avilés, creado en el 2009 en el seno de la subdirección General de Deporte y Salud del Ministerio de Cultura y Deporte, está formado por los responsables de la medicina deportiva de todas las comunidades autónomas, así como por los responsables de los servicios médicos de los Centros de Alto Rendimiento y Centros de Formación Deportiva.

### PUBLIRREPORTAJE



Fachada de Los Fogones de Dani en Casa. Sergio López

El restaurante ofrece un menú a domicilio en las arenas de Salinas y San Juan

## LOS FOGONES DE DANI, DISFRUTA DE SUS PLATOS EN LA PLAYA

AVILÉS

S. S. F. El verano está para disfrutar y descansar. Bien lo saben en el restaurante de comida a domicilio Los Fogones de Dani en Casa -ubicado en la calle Constantino Suárez el Españolito, 14- que se reinventa para que no tengas que pensar en cocinar a la hora de ir a la playa. Así han ideado un delicioso y veraniego menú para disfrutar en una jornada de sol sin moverte de la toalla.

Se trata de un menú de 15 euros consistente en una ensalada -a elegir entre mixta, de pasta o nusa-, un bocadillo de pollo, tortilla o calamares, y un postre a escoger entre macedonia de frutas, melón o sandía. Asimismo incluye una bebida a elegir entre agua, refresco o cerveza. Una oferta gastronómica que Los Fogones de Dani en Casa entregará en las playas de Salinas y de San Juan, tal y como si estuvieras en tu hogar. Además, adelantan su horario de pedidos para que un repartidor te lleve el nuevo menú a tu casa y puedas disfrutarlo en cualquier arena de la costa asturiana. Así, arrancarán

los pedidos desde las 10 de la mañana hasta las 16 horas, y de 19.30 a 23.30 horas para los que quieran cenar algunos de los platos de su carta. Los viernes y sábados el horario se amplía hasta las doce de la noche.

Y es que Los Fogones de Dani en Casa ofrece una amplia carta con platos de todo tipo para llegar a los gustos de todos los que conviven en un mismo hogar u organizan una cena en su casa. Así cuenta con diferentes pizzas, hamburguesas, pasta, sartenes, cachopos, tapas asturianas o platos del mundo como kebabs, tacos, nachos o fideos thai, todos ellos realizados con productos de primera calidad. Toda la carta puede consultarse en [www.fogonesdedaniencasa.com](http://www.fogonesdedaniencasa.com).

### Nueva carta

El equipo está trabajando en una nueva carta para seguir respondiendo a las demandas de sus clientes. Así se incorporarán diferentes tipos de bocadillos y sandwiches, platos muy solicitados en esta época estival del año.





La colisión de Álvarez Gendín causó gran revuelo entre el vecindario al mediodía de ayer. MARIETA

## Dos aparatosos accidentes en Illas y La Magdalena se saldan con dos heridos

En Álvarez Gendín colisionaron dos vehículos, mientras que en Llanavao otro se salió de la calzada

L. V.

AVILÉS. Solo hubo un herido leve, pero las imágenes de dos accidentes registrados ayer casi a la vez en La Magdalena y Llanavao, en Illas, invitaban a pensar en consecuencias mayores. En el primer caso, fue una fuerte colisión entre dos vehículos, pero al final solo hubo que lamentar heridas leves en uno de los conductores, además del susto y los daños materiales.

El accidente causó gran revuelo en La Magdalena, en la calle de Sabino Álvarez Gendín, donde peatones y vecinos se vieron sorprendidos por el fuerte estruendo del golpe protagonizado por los dos coches. Uno de los conductores quedó atrapado en el interior, por lo que agentes de la Policía Local de Avilés, que acudieron rápidamente a la zona, tuvieron que excarcelarlo para actuar con rapidez y facilitar la atención por parte de los servicios sanitarios desplazados.



Estado del vehículo que se salió de la vía en Llanavao. LVA

Lo que se vivió en Illas fue una escena más propia del doblaje de una película de acción. Los vecinos de Llanavao no daban crédito ayer a la estampa de un vehículo empotrado en un seto, con las ruedas hacia arriba y a punto de volcar sobre un contenedor de basura y la carretera. Lo que había pasado instantes antes lo conoce solo la conductora, que por suerte tendrá tiempo para relatar una anécdota que pudo tener consecuencias mucho más graves. La joven resultó herida leve,

saliendo por su propio pie después de salirse de la calzada con el vehículo todoterreno. A continuación fue trasladada al Hospital Universitario San Agustín, según el 112.

Llanavao es un núcleo del concejo de Illas situado a apenas un kilómetro de La Peral, en la carretera Avilés-Grado. El tramo en el que se registró el accidente no presenta especial dificultad, por lo que se desconocen las causas por las que el vehículo, que circulaba en sentido ascendente,

## El servicio de Medicina Deportiva cerró 2020 con 3.001 atenciones

El área presenta el nuevo número de la revista 'Deporte, Salud y Entrenamiento', con sus artículos muy enfocados al impacto de la covid

BORJA PINO

AVILÉS. Puede que la crisis del coronavirus haya supuesto el cese de la actividad para un buen número de sectores, pero ese no ha sido el caso del departamento de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal. En 2020, el servicio ofreció un total de 3.001 atenciones, tal como ayer anunció la concejala de Deportes, Nuria Delmiro, en la presentación del balance anual de dicha entidad.

Con los deportistas federados autorizados a mantener sus entrenamientos, excepto en los momentos más duros del confinamiento, el área centró buena parte de sus esfuerzos en las consultas, que sumaron 1.892 de todas las prestaciones. Así mismo, se realizaron 744 ecografías músculo-tendinosas, 93 analíticas de sangre y 97 sesiones de fisioterapia, por citar las intervenciones más numerosas.

Delmiro recordó, además, que del total de atenciones brindadas el año pasado, 779 correspondieron a la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado, cuya sede se encuentra, precisamente, en el Complejo Deportivo Avilés. De ellas, 176 fueron ofrecidas a deportistas de alto rendimiento, encuadrados en dieciocho modalidades deportivas diferentes.

«Ha sido un año especialmente complicado, pero, gracias a que el Ayuntamiento facilitó las medidas oportunas, hemos seguido atendiendo presencialmente», se congratuló Nicolás Terrados, director del centro, que aprovechó el acto para presentar el número diecinueve de la revista 'Deporte, Salud y Entre-



Presentación de la revista. M. A.

El trabajo del servicio en el estudio PASOS prueba que el 67% de los niños lleva una vida sedentaria

namiento'. Un ejemplar con artículos de mayor profundidad que los ofrecidos en ediciones pasadas, gracias a la mayor disponibilidad de tiempo para ello.

Así, en sus páginas aborda temas como la relación existente entre la práctica del deporte y la covid, los efectos positivos de la vitamina D para paliar los efectos del virus, o la conexión entre ejercicio y fibromialgia. Una patología «cada vez más importante en nuestra sociedad», como apuntó Terrados.

Por su parte, la directora general de Deportes, Beatriz Álvarez Mesa, también presente, elogió la impartición de cinco ponencias durante 2020, y la publicación de otros tantos trabajos en revistas internacionales. En ese sentido, destacó el papel del área en el estudio nacional del sedentarismo infantil PASOS, que revela que un 67% de los niños españoles de entre 12 y 15 años no realizan el mínimo de actividad física necesaria.



LA SEÑORA

## Doña Josefa López Carrodegüas

falleció en Avilés, el día 22 de abril de 2021, a los 89 años de edad, habiendo recibido los Santos Sacramentos y la Bendición Apostólica D. E. P.

Su esposo, Manuel Santiago Dorna; hijas: Cristina e Isabel Santiago López; hijo político, Valentín Hidalgo Yáñez; nietos: Beatriz, Elena, Laura y Marcos; bisnietos: Sergio, Carolina, Claudia y Emma; sobrinos, primos y demás familia,

al comunicar a sus amistades y personas piadosas tan sensible pérdida, les ruegan una oración por su alma. HOY VIERNES, día 23 de abril, 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 recibirá cristiana sepultura en el panteón familiar del cementerio municipal de Núñez, Corvera.

Capilla ardiente: Tanatorio Avilés, sala número 4, El Montán, San Cristóbal. Avilés. 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.funeriadeaviles.com](http://www.funeriadeaviles.com)

DÍA DEL LIBRO

### Nueva biblioteca rural en las escuelas de San Juan

El P. En la tarde de hoy, a las 17.30 horas, se inaugurará la nueva biblioteca rural para socios en las antiguas escuelas de San Juan. El acto, organizado por La Atalaya de Xagó, contará con la presencia de autoridades municipales de Avilés y Gozón, y acudirán los escritores José Ignacio Serrano, Ricardo García y Darío Galván.

## Terrados: "El ejercicio físico protege de infecciones virales y evita que se propaguen"

El especialista en Medicina Deportiva advierte que el sedentarismo se impone tras la pandemia: "El 67% de los niños europeos no se mueven"

I. GARCÍA

A pesar de que actualmente no existen datos científicos acerca de los efectos del ejercicio sobre los coronavirus, "sí hay evidencia de que el ejercicio puede proteger a las personas de muchas otras infecciones virales, incluyendo la gripe, y los virus relacionados con el herpes". Es una de las conclusiones del estudio "Covid-19, ejercicio físico para mejorar la inmunidad" que firma Nicolás Terrados, director de la unidad regional de Medicina deportiva, que también se encarga de la divulgación científica con su revista "Deporte, Salud y Entrenamiento" cuyo número 19 se presentó ayer en compañía de la directora general de Deportes, Beatriz Álvarez y la concejala avilesina del ramo, Nuria Delmiro.

"Este año hubo más tiempo libre y se ha dedicado más a la investigación", señaló Terrados. "Hay artículos muy interesantes como la importancia de la actividad física ante el covid", expresó Álvarez.

Nicolás Terrados deja claro en su investigación que la actividad física no impide directamente el contagio de covid pero, sin embargo, incide en que estar activo ayuda a impulsar el sistema inmune "para ayudar a reducir al mínimo los efectos perjudiciales del virus, para mejorar los síntomas, para acelerar la recuperación y para disminuir la probabilidad de infectar a otras personas". Además, destaca

Terrados en su informe, que ejercicio físico genera efectos positivos en células y moléculas del sistema inmune y puede además "contrarrestar los efectos negativos del estrés por aislamiento y confinamiento sobre varios aspectos de la inmunidad".

Durante la presentación de la revista y la memoria de la Unidad regional de Medicina deportiva, Terrados tuvo tiempo para referirse a otros trabajos de investigación de los que forma parte como el "estudio Pasos" que llegó a la conclusión de que el 67 por ciento de los niños europeos son sedentarios, todo después de la participación de 5.000 menores. Y ahí la pandemia ha marcado tendencia en negativo. "El europeo es el porcentaje más alto de niños sedentarios sin diferencias entre los colegios rurales y la ciudad", señaló Terrados, quien recordó igualmente un estudio realizado en Avilés en el año 2002 y en el que se reflejaba que el 35 por ciento de los niños de 12 a 15 años eran sedentarios frente a casi un 70 por ciento de las niñas.

"Este ha sido un año complicado, tenemos que agradecer al Ayuntamiento que facilitó nuestra labor con la ventilación y la limpieza de las consultas entre pacientes, lo hemos logrado y seguimos atendiendo a personas y realizamos 3.000 prestaciones", concluyó el especialista en Medicina deportiva en su intervención.



Un grupo de corredores, en el paseo marítimo de Salinas. | R. Solís

### Las claves

**01 Protección.** La práctica de ejercicio físico protege a las personas de infecciones virales y mejora la inmunidad del individuo, indican los especialistas en Medicina deportiva.

**03 Contra el estrés.** La práctica deportiva física contrarresta los efectos negativos del estrés por aislamiento y el confinamiento domiciliario sobre varios aspectos de la inmunidad.

**02 Reducción.** La actividad física ayuda a reducir al mínimo los efectos perjudiciales del virus, acelera la recuperación y disminuye la probabilidad de infección.

**04 Otros estudios.** Nicolás Terrados participó en un estudio denominado "Pasos" que determinó que el 67 por ciento de los niños europeos son sedentarios.

## Arrancan los trámites para construir una pista de pump-track en Villalegre

La intención es ubicar la nueva instalación deportiva en el parque de Alonso Ojeda

M. M.

El parque de Villalegre, en la calle Alonso Ojeda, contará con una pista de pump-track, una instalación deportiva que cada vez tiene más demanda y que ya existe con éxito de usuarios en algunos puntos de Asturias. En estos circuitos de pequeña dimensión se practican habilidades con la bicicleta y pueden ser utilizados por ciclistas de cualquier nivel así como por patinadores o usuarios de monopatín

skate, patines, scooter, longboard... sin la necesidad de dar prácticamente pedales o impulsos. Las rampas ayudan a que la inercia del cuerpo supla al pedaleo para recorrer la pista sin usar los pedales, en el caso del ciclismo.

El Ayuntamiento de Avilés, desde la Concejalía de Movilidad, Sostenibilidad, Mantenimiento y Diseño Urbano que dirige el concejal Pelayo García, ha adjudicado un contrato menor para la prestación

### La propuesta

► **El proyecto.** La redacción del proyecto se ha encargado a la empresa Fernando Mejías Porras por un importe de 9.680 euros. Tendrá un plazo de ejecución de tres meses, por lo que deberá estar finalizado en junio.

► **Las obras.** En base al proyecto se ejecutarán las obras, pero el gobierno no ha dado fechas. La intención es ubicar la nueva pista deportiva especializada en el parque de Villalegre, en Alonso Ojeda. Este tipo de instalaciones ya existen en otras ciudades.

de servicios para la redacción del proyecto de construcción de una pista pump-track en el parque de Villalegre a la empresa Fernando Mejías Porras, por importe de 9.680 euros y con un plazo de ejecución de tres meses, contados desde el día siguiente al de la notificación de la Resolución, que tuvo lugar el 31 de marzo.

Desde los Servicios Técnicos municipales se considera que se trata de un proyecto de una disciplina deportiva específica que ha de encargarse necesariamente a técnicos especializados en la materia, por lo que se recurrió a la contratación de un servicio técnico a una empresa externa de consultoría e ingeniería para que redacte el proyecto citado. En base a ese proyecto se ejecutarán las obras. El Ayuntamiento solicitó ofertas a tres empresas/profesionales especializadas, siendo Fernando Mejías Porras la más ventajosa.

## El servicio de Medicina Deportiva sumó en un año 3.001 prestaciones

I. G.

El servicio de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal registró un total de 3.001 prestaciones realizadas durante el pasado año, marcado por la pandemia y sus restricciones, también para todo tipo de prácticas deportivas. De ese total, 779 intervenciones se corresponden con la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias (URMD).

La mayoría de las prestaciones se corresponden con consultas generales sobre Medicina deportiva (1.892), seguidas de ecografías músculo-tendinosas (744), analíticas de sangre (93), sesiones de fisioterapia (97), tests de esfuerzo y test de campo (46), planificaciones de entrenamientos (36), asesoramiento nutricional (25) y dos pruebas especiales. "Hubo actividad", señaló el director del centro de Medicina deportiva, Nicolás Terrados.

La Unidad regional de Medicina deportiva centra su labor en la protección de la salud de los deportistas asturianos de alto rendimiento. De las 779 prestaciones prestadas por este servicio, la modalidad deportiva que más lo utilizó fue el piragüismo (312), seguido de la natación (294), atletismo (41) y ciclismo (33), entre otros dieciocho deportes que van desde el bádminton y béisbol hasta el tiro olímpico.

Durante el confinamiento domiciliario de la primavera de 2020, el centro regional de Medicina deportiva también realizó 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, en Oviedo.

## Cambia Avilés busca apoyos municipales en el Pleno para la nueva ley Trans

I. G.

Cambia Avilés presentará una moción en el Pleno para buscar apoyos a la aprobación de la ley Trans, que se está tramitando en el Parlamento. "Proponemos avanzar en la aprobación de la ley para combatir la despatologización de las personas trans en su camino hacia la autodeterminación sexual, protegerlas de transfobia y discriminación para conseguir un desarrollo personal pleno", indicó la portavoz, Tania González.