



UNIDAD REGIONAL de MEDICINA DEPORTIVA del
PRINCIPADO de ASTURIAS
URMD

MEMORIA 2015

INDICE

+ Resumen 2015

+ Recursos Humanos

+ Prestaciones Médicas

+ Docencia e Investigación

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

+ Memoria de Prensa

RESUMEN 2015

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 2015 fue de **122**.

Las **prestaciones médicas** a dichos deportistas durante el año **2015** fueron **746**.

DOCENCIA e INVESTIGACIÓN

-Se realizaron **5** publicaciones científicas internacionales, **1** comunicación científica en congreso internacional y **9** conferencias en Cursos, Congresos o Jornadas.

-Se editó el nº **14** de la revista “**Deporte, Salud y Entrenamiento**”

Otros aspectos a destacar:

En virtud de convenio de colaboración con la Fundación Empresa Universidad de Navarra, para Estancias Tuteladas, se contó con la presencia de la Nutricionista, en prácticas: Dña Paula Calzón Fernández, hasta el 28-5-2015

RECURSOS HUMANOS

El personal que, durante el ejercicio 2015 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.

Enfermera / Fisioterapeuta (mediante asistencia técnica):

Dña. Ana Amelia Menéndez Bernardo

Auxiliar Administrativo:

D. Eleuterio Rodrigo Juan.

Nutricionista, en prácticas:

Dña Paula Calzón Fernández.

Prestaciones médicas por especialidad, 2015

TOTAL: 746

ATENCIÓNES MÉDICAS POR ESPECIALIDAD
(2015)

Analíticas de sangre	136
Consultas médicas	236
Control de peso/grasa	37
Consultas nutricionales	2
Ecografías	9
Fisioterapia	45
Petición de pruebas especiales	12
Planificación de entrenamientos	46
Reconocimientos médicos	64
Revisión de lesión	33
Test Cardiológicos	50
Test de campo	17
Test de esfuerzo	59

Prestaciones médicas por modalidad deportiva en 2015

TOTAL: **746**

ATENCIÓNES MÉDICAS POR MODALIDAD DEPORTIVA
(2015)

Atletismo	132
Badminton	113
Balonmano	14
Boxeo	4
Ciclismo	78
Esquí de Montaña	18
Natación	67
Patinaje de Velocidad	5
Pentatlón	15
Piragüismo	213
Remo	80
Rugby	2
Tiro Olímpico	1
Voleibol	4

DOCENCIA e INVESTIGACIÓN

PUBLICACIONES en REVISTAS CIENTÍFICAS INTERNACIONALES

Using testosterone and cortisol as biomarker for training individualization in elite basketball. A 4-year follow-up study.

Schelling, X, Calleja-González, J, Torres-Ronda, L, and Terrados, N.

Journal of Strength and Conditional Research (USA) 29(2): 368–378, 2015.

Evidence-based post-exercise recovery strategies in basketball.

Calleja-González J, Terrados N, Mielgo-Ayuso J, Delextrat A, Jukic I, Vaquera A, Torres L, Schelling X, Stojanovic M, Ostojic SM.

The Physician and Sportsmedicine (USA). 2015 Oct 29:1-5.
[Epub ahead of print]

Are compression garments effective for the recovery of exercise-induced muscle damage? A systematic review with meta-analysis.

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

Physiological Behaviour (UK). 2015 Oct . Review.

Evolution of physical characteristics in mid level young basketball

players. Evolución de las capacidades físicas en jugadores jóvenes de baloncesto de medio nivel.

Calleja-González J., Cámara Tobalina J., Martínez-Santos R., Mejuto G. y Terrados N.

Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 15, 3; 199-204. 2015.

Lack of concordance amongst measurements of Individual Anaerobic Threshold and Maximal Lactate Steady State on a cycle ergometer.

Arratibel-Imaz I, Calleja-Gonzalez JR, Emparanza JI, Terrados N, Mjaanes JM, Ostojic SM.

The Physician and Sportsmedicine, 2015. Nov 17. Early Online: 1–12 [Epub ahead of print]DOI: 10.1080/00913847.2016.1122501

Revista DSE (Deporte, Salud y Entrenamiento)

Edición del nº 14 -Diciembre 2015-

ÍNDICE

ASMA INDUCIDA POR EL EJERCICIO. CUIDADOS DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA.

Pedro Luis del Mazo Tomé y Belén Fernández Alonso.

EFFECTOS DEL CALOR AMBIENTAL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO Y LA SALUD.

Juan Andrés Jiménez Luna y Nicolás Terrados Cepeda.

LOS MONITORES DEPORTIVOS DE LA FUNDACIÓN DEPORTIVA DE AVILÉS ANTE LA PARADA CARDIACA.

Coral Castro Cuervo, Tatiana Cuartas Álvarez, Rafael Castro Delgado y Pedro Arcos González.

LAS TÉCNICAS DE HIDROCINESITERAPIA EN EL ENTRENAMIENTO Y EN LA RECUPERACIÓN.

Ana Amelia Menéndez Bernardo.

LAS GRASAS COMO APOORTE ENERGÉTICO DURANTE EL EJERCICIO.

Alberto Mouriño Cabaleiro y Nicolás Terrados Cepeda.

CURSOS, CONFERENCIAS Y PONENCIAS

CURSO DE NUTRICIÓN, RECUPERACIÓN Y MÚSCULO

Madrid, 11 de Abril de 2015.

Organizado por Laboratorios Abbott.

Módulo: PLAN TERAPEÚTICO, NUTRICIÓN Y EJERCICIO.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

CURSO: CONSEJO Y PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO PARA LA SALUD.

Centro de Salud de Sabugo (Avilés), Abril de 2015.

Organizado por el SESPA (Área Sanitaria III)

Ponencias:

- BENEFICIOS PARA LA SALUD Y EFECTOS PREVENTIVOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. RELACIÓN ENTRE EL METABOLISMO ENERGÉTICO Y LA SALUD.
- LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PRINCIPALES PATOLOGÍAS
- ASPECTOS PRÁCTICOS SOBRE LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS EN LAS DIFERENTES PATOLOGÍAS.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

DÍA MUNDIAL DE LA BICICLETA

Avilés, 15 de Abril de 2015

Organizado el Instituto de Educación Secundaria “La Magdalena”, de Avilés.

CHARLA SOBRE LOS BENEFICIOS EN LA SALUD DEL USO DE LA BICICLETA.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

JORNADA MUJER, DEPORTE Y EMPRESA

Oviedo, 6 de Mayo de 2015

Organizado por la Federación de Empresarias y Directivas de Asturias (FEDA).

Ponencia: BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SU APLICACIÓN EN
PATOLOGÍAS PROPIAS DE LA MUJER.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

SEMANA SALUD Y EJERCICIO FÍSICO

Avilés, 26 de Mayo de 2015

Organizado por el Ayuntamiento de Avilés y el SESPA.

Charla: BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA SALUD.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

XXVI JORNADAS DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE BALONCESTO.

Vitoria, 25 de Junio de 2015

Organizado por la Asociación Española de Médicos de Baloncesto (AEMB).

Mesa Redonda: RECUPERACIÓN NUTRICIONAL

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

JORNADA EMPRESA SALUDABLE

Oviedo, 2 de Julio de 2015

Organizado por Formagruppo.

Ponencia: LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD Y EL
BIENESTAR PERSONAL.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda.

VI JORNADAS DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE.

Bilbo, 27 y 28 de Noviembre de 2015

Organizado por la Federación Española de Medicina del Deporte.

Ponencia: CONTROL DEL ENTRENAMIENTO Y PREVENCIÓN DEL SOBREENTRENAMIENTO

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

CURSO: CONSEJO Y PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO PARA LA SALUD.

Centro de Salud de Villalegre (Avilés), Noviembre y Diciembre de 2015.

Organizado por el SESPA (Área Sanitaria III)

Ponencias:

- BENEFICIOS PARA LA SALUD Y EFECTOS PREVENTIVOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. RELACIÓN ENTRE EL METABOLISMO ENERGÉTICO Y LA SALUD.
- LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PRINCIPALES PATOLOGÍAS
- ASPECTOS PRÁCTICOS SOBRE LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS EN LAS DIFERENTES PATOLOGÍAS.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

COMUNICACIONES a CONGRESOS INTERNACIONALES

JULIO CALLEJA-GONZALEZ, IGOR JUKIC, SERGEJ M. OSTOJIC, NICOLAS TERRADOS.

TEAM SPORTS ONE STEP MORE.

EN: BOOK OF ABSTRACTS OF **13 INTERNATIONAL CONFERENCE ON PHYSICAL CONDITIONING.**

Ed: JUKIC, REGOV, SALAJ, MILANOVIC, ZAGREB.

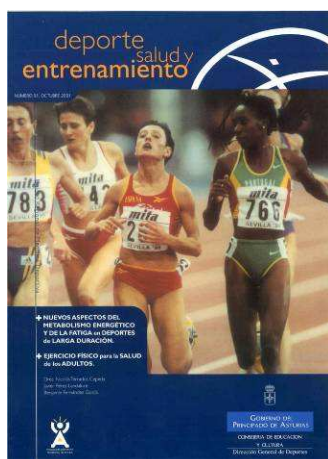
CROACIA. ISBN:1847-3792, 2015.

OTROS

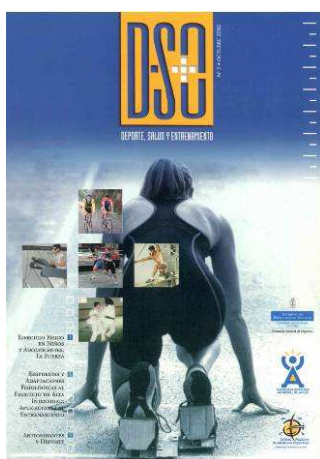
- Asistencia del Dr. Nicolás Terrados Cepeda, como representante oficial del Principado de Asturias, a las reuniones del Grupo Interterritorial de Medicina del Deporte, celebradas los días 24 de Marzo y 8 de Mayo de 2015 en Madrid.

- Participación del Dr. Nicolás Terrados Cepeda como miembro del Jurado de los Premios “Liberbank” de Investigación en Medicina del Deporte. Premios convocados por la Universidad de Oviedo. Junio de 2015.

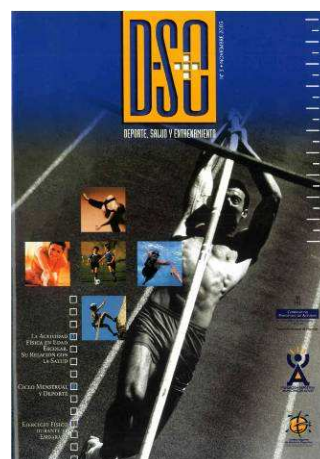
REVISTA *DEPORTE, SALUD Y ENTRENAMIENTO*



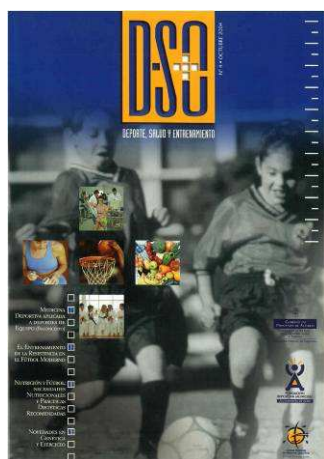
Núm. 1 – Oct. 2001



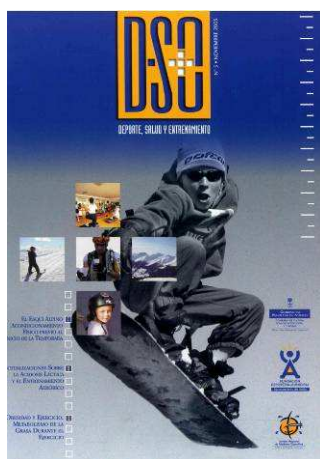
Núm. 2 – Oct. 2002



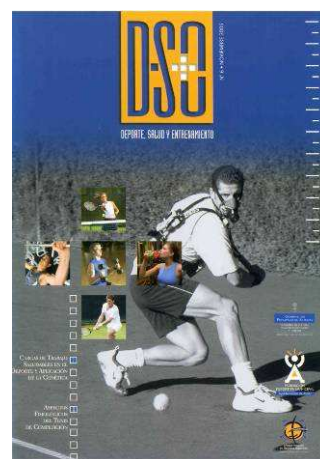
Núm. 3 – Nov. 2003



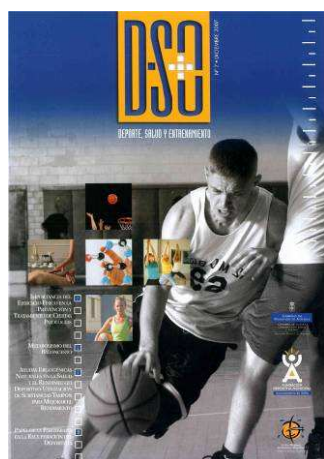
Núm. 4 – Oct. 2004



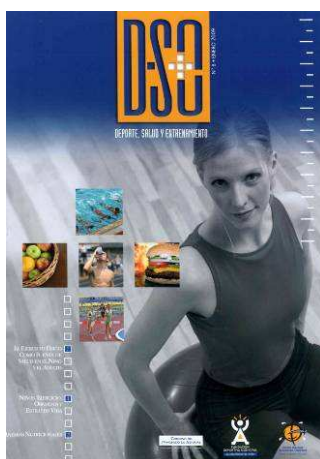
Núm. 5 – Nov. 2005



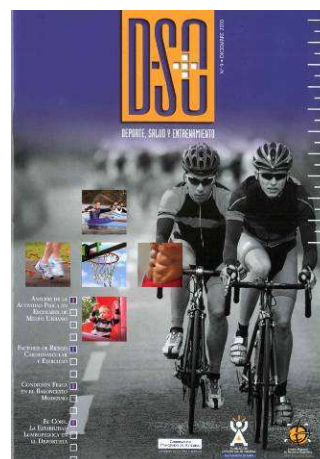
Núm. 6 – Nov. 2006



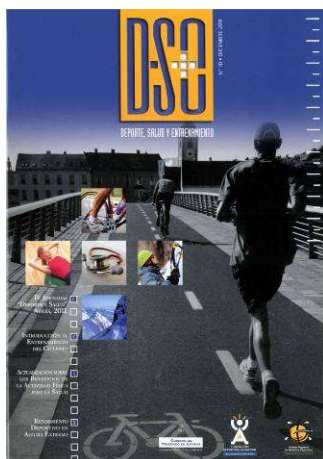
Núm. 7 – Dic. 2007



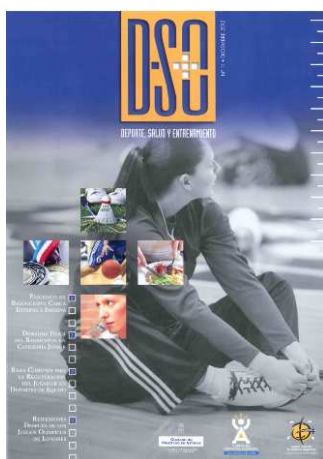
Núm. 8 – Ene. 2009



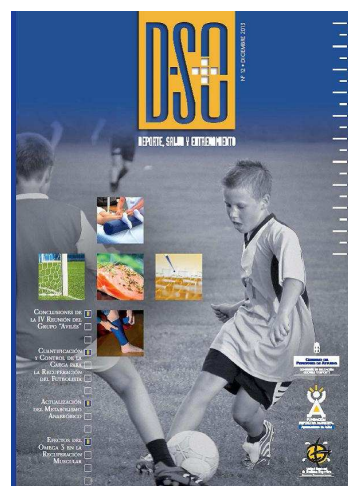
Núm. 9 – Dic. 2010



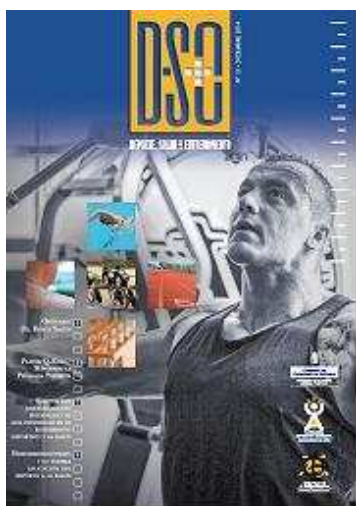
Núm. 10 – Dic. 2011



Núm. 11 – Dic. 2012



Núm. 12 – Dic. 2013

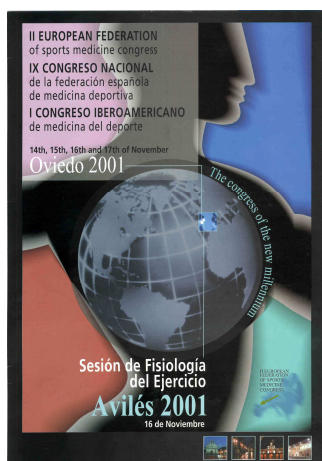


Núm. 13 – Dic. 2014

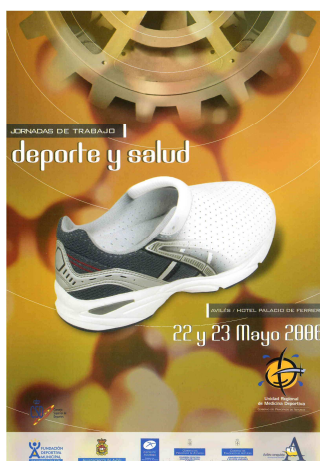


Núm. 14 – Dic. 2015

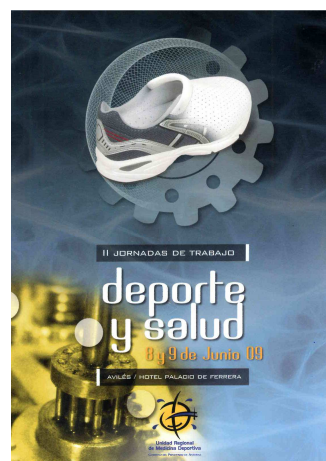
JORNADAS de MEDICINA DEPORTIVA



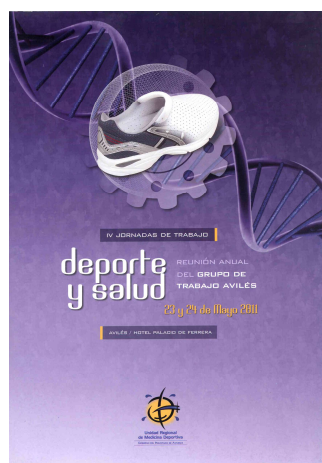
Noviembre 2001



Mayo 2006

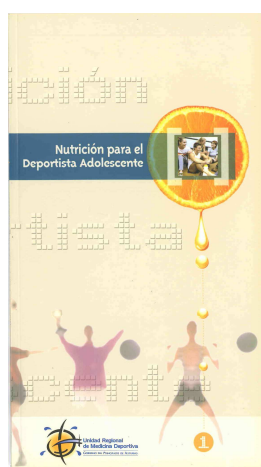


Junio 2009



Mayo 2011

MONOGRAFÍAS

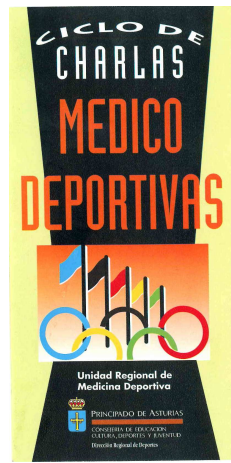


Número 1



Número 2

CAMPAÑAS de MEDICINA DEPORTIVA



MEMORIA DE PRENSA 2015

Los sindicatos de enfermería extienden sus protestas a atención primaria

El SATSE urge la mejora de las emergencias domiciliarias y denuncia la sobrecarga de trabajo y carencias en los centros de salud

A. P. G.

Las protestas sindicales relacionadas con la sobrecarga de trabajo y las carencias de personal en el hospital San Agustín se extienden también a atención primaria. El sindicato de enfermería Satse alertó ayer de deficiencias en la atención de emergencias domiciliarias en primaria y denunció la sobrecarga de trabajo en las consultas de los centros de salud, así como la escasez del material más elemental, como pueden ser las gasas. En las últimas semanas han sido reiteradas las quejas desde diferentes ámbitos del área sanitaria, principalmente orientadas hacia la sobrecarga de trabajo. Desde el Servicio de Salud del Principado relacionan estas quejas con el hecho de que "están siendo días de alta presión asistencial como corresponde a un momento estacional y de incremento de circulación de virus como este en el que estamos".

La sección sindical del Satse en el área sanitaria avilesina puso el foco en el sistema de transporte habilitado para que enfermeros y médicos acudan a los domicilios. "Ante una emergencia que hay que atender fuera del centro, los profesionales deben acudir en taxi en caso de que la atención no se realice con ambulancia. Si se requiere una ambulancia, ésta lleva a los Servicios de Urgencia de Atención Primaria (SUAP) hasta

Las nuevas quejas



Una ambulancia, ante un centro de salud del área sanitaria. | RICARDO SOLÍS

► **Atención de emergencias domiciliarias.** El Satse asegura que el sistema de transporte utilizado para que enfermeros y médicos acudan a los domicilios no es operativo para una óptima atención y pone en riesgo, además, la seguridad de los profesionales, que en ocasiones se encuentran con problemas para regresar al centro de salud, demorando la atención a otras posibles emergencias.

► **Sobrecarga de trabajo.** El sindicato denuncia que las enfermeras de los centros de salud del área sanitaria se ven obligadas a "redoblar esfuerzos y hacer virgerías" para sacar adelante su trabajo diario a causa de los recortes en personal y en material.

► **Instalaciones precarias.** También hay críticas por deficiencias en los consultorios.

el lugar de la atención, pero por el tipo de acuerdo que existe, no tiene que llevarlos de vuelta a El Quirinal. Así, los profesionales se encuentran en ocasiones con problemas para regresar al centro de salud, obligando a demorar la atención a las posibles nuevas emergencias domiciliarias que surjan en ese tiempo", recoge el comunicado remitido ayer por la

central. El Satse considera que este sistema no es ni operativo ni rentable.

Pero las quejas de los sindicatos de enfermería no se limitan solo al transporte de los profesionales en las emergencias domiciliarias. El Satse denuncia el "estado precario" de algunas instalaciones: "Los centros de salud que tienen Servicio de Atención Con-

tinuada (SAC) durante las tardes no ponen la calefacción. Y el centro de El Quirinal, donde se concentran los servicios de urgencias del área (SUAP) durante las noches, no está acondicionado adecuadamente, con las literas y el resto del mobiliario del espacio donde los profesionales descansan sucio y roto", recoge el comunicado. A este listado de quejas se suman la "importante sobrecarga de trabajo por falta de personal" y complicaciones en el trabajo diario en los centros de salud por la escasez de material en el área III. "No se puede trabajar bien cuando falta los instrumentos más elementales y de primera necesidad, como las gasas, que escasean", añade el mismo comunicado.

Desde el Servicio de Salud del Principado relacionan la sobrecarga de trabajo de las últimas semanas con el pico de la gripe, principalmente. "El conjunto de la red asistencial del Servicio de Salud está respondiendo adecuadamente. Todos los días está habiendo camas disponibles en la red hospitalaria y se mantiene la actividad quirúrgica ordinaria lo que pone de manifiesto una buena gestión de los recursos disponibles por parte de los profesionales y directivos del Sespa", señalaron desde el Principado. Los sindicatos, en cambio, arremeten contra esta gestión.

A juicio por un atropello cuando circulaba por una acera y en dirección prohibida

A. P. G.

Un conductor se sienta esta mañana en el banquillo de los acusados del juzgado de lo Penal número dos por arrollar a un peatón en Avilés el 11 de julio de 2012 cuando supuestamente conducía por una acera, en dirección prohibida y pese a no tener ya puntos en el carné, comunicó la fiscalía. El ministerio público pide para el imputado, que ya había sido condenado en 2008 en Córdoba por conducir sin licencia, el pago de una multa de 4.800 euros y de una indemnización a la víctima por valor de 1.404,27 euros, con responsabilidad civil directa de la aseguradora.

El accidente se registró sobre las 02.15 horas del 11 de julio de 2012 en la calle Ramón Garay de Avilés. El acusado, que ya no disponía de puntos en el carné de conducir, circulaba en dirección prohibida y subido a la acera, lo que motivó que arrollara a un peatón, sostiene el ministerio fiscal.

La víctima sufrió un traumatismo costal derecho, del que tardó en curar 21 días. La fiscalía destaca que el acusado, al que atribuye un delito contra la seguridad vial, fue condenado en septiembre de 2008 en Córdoba, por conducir sin licencia, a la pena de 42 días de trabajos en beneficio de la comunidad y 12 meses multa.

Medicina y deporte, alianza en auge

El departamento de Medicina Deportiva de Avilés realizó el año pasado 6.982 prestaciones, 296 más que en 2013

C. G. M.

El Centro de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal realizó el año pasado 6.982 prestaciones médicas (296 más que en 2013), 6.001 como Servicio de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal y 981 como Unidad Regional de Medicina Deportiva. Estas cifras aparecen recogidas en la memoria de la actividad desarrollada por el citado servicio a lo largo de 2014 y que ayer se presentó en un acto que contó con la asistencia de Nicolás Terrados, su responsable; Ana Hevia, concejala de Deportes, y José Ramón Tuero, director general de Deportes del Principado de Asturias.

Igualmente, en el encuentro que tuvo como escenario el Ayuntamiento de Avilés se dio a conocer el número 13 de la revista "Deporte, salud y entrenamiento" que en 52 páginas "combina artí-

culos de deporte y salud con deporte y entrenamiento", apuntó Terrados. Así, la publicación recoge desde un artículo sobre el recientemente fallecido Bengt Saltin, considerado uno de los padres de la moderna fisiología del ejercicio, hasta otro centrado en el hidroximetilbutirato (sustancia que se suministra a deportistas de forma regular en Estados Unidos), pasando por otro centrado en los efectos del entrenamiento interválico de alta intensidad en el rendimiento deportivo y la salud.

La revista, de la que se editan 500 ejemplares, está editada por la Consejería de Educación, Cultura y Deportes y coordinada por Terrados. Se distribuye en todos los centros nacionales oficiales de medicina deportiva, tanto de comunidades autónomas como de instituciones dependientes del Consejo Superior de Deportes. Además de las prestaciones



Por la izquierda, Nicolás Terrados, José Ramón Tuero y Ana Hevia, con el número 13 de la revista "Deporte, salud y entrenamiento", ayer, en el Ayuntamiento de Avilés. | MARA VILLANUZA

médicas "al más alto nivel", según Terrados, el Departamento de Medicina Deportiva desarrolla actividades de docencia e investigación. El año pasado llevó a cabo cuatro publicaciones científicas

internacionales, seis ponencias o comunicaciones en congresos científicos y nueve conferencias en cursos o jornadas.

Las 981 asistencias y seguimiento deportivo prestadas por la

Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado corresponden a 108 deportistas de diez modalidades deportivas, en su mayoría piragüismo, atletismo, bádminton, natación y remo.

La salud de Pau Gasol se cuida desde Avilés

El doctor Nicolás Terrados es el fisiólogo del pivot de los Chicago Bulls desde el pasado verano

CRISTINA
DEL RÍO

cderio@lavozdeaviles.es

«En el mundo del alto rendimiento, pequeñas mejoras pueden ser muy importantes», explica el médico de la Fundación Deportiva Municipal

AVILÉS. Pau Gasol tiene 34 años, una edad considerable para cualquier deportista de élite y un rendimiento que para si quisieran muchos de los jóvenes de su equipo. Con una edad media de 28 años, los Chicago Bulls han encontrado en el pivot catalán a uno de sus máximos anotadores. Con unas estadísticas que cambian día a día por el promedio de tres o cuatro partidos por semana, en la cuenta particular de Gasol destacan sus 787 puntos –el segundo del equipo tras Jimmy Butler, de 25 años–, ser el máximo consecuidor de rebotes con 506 y las 114 asistencias, el quinto que más presta de los catorce jugadores del equipo. Son las cifras de un Pau Gasol que tras un paso por los Lakers agriado por las lesiones, decidió ponerse en manos de un equipo de profesionales para dar lo mejor de sí mismo. La última incorporación a ese equipo liderado por el fisioterapeuta Joaquín Juan, es el doctor avilesino Nicolás Terrados, el director del Centro de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal de Avilés, en calidad de fisiólogo.

«Conocí a Pau Gasol en 2002 en Barcelona, cuando estuve durante dos años como asesor del Barcelona», pero no fue hasta este verano cuando retomaron el contacto, señala Terrados, que explica que el pasado verano coincidió varias veces con él con motivo de la concentración de la selección española de baloncesto y decidieron «contar conmigo para un pequeño asesoramiento».

La misión de Terrados en ese equi-

po de trabajo en el que también se encuentran el traumatólogo Domingo Delgado, el médico José Antonio Gutiérrez y la podóloga Eva Moreno, es «cuantificar la carga de trabajo para que no se sobrecargue y llegue en buenas condiciones a los play-offs, algo muy difícil a su edad».

Trabaja, principalmente, en la recuperación de esas «cargas a través de la alimentación» y tratando de aportar las últimas novedades y descubrimientos. Terrados, no obstante, explica que su trabajo es «muy simple» debido a la distancia.

Pau Gasol realiza analíticas de sangre después de cada partido y envía a Terrados los resultados. «Las características de la Liga americana son muy diferentes a las de aquí, las estrategias que aplican allí en los equipos no valen para todos los jugadores, simplemente por cuestiones de edad o raza», explica.

Nicolás Terrados tuvo la oportunidad de estudiar el metabolismo del pivot de los Chicago Bulls el pasado verano y comprobar «lo que le venía bien para recuperar», de ahí que la tarea de controlar sus resultados con un océano Atlántico por el medio sea más sencilla.

El director del Centro de Medici-



Pau Gasol, en un partido reciente con los Chicago Bulls. :: EFE

El servicio de Medicina Deportiva atendió a casi siete mil personas el año pasado

Son 296 atenciones más que las registradas en 2013. Las consultas médicas fueron las prestaciones más solicitadas, con 4.564

:: C. R.

AVILÉS. El servicio de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal realizó el año pasado 6.982 prestaciones médicas, 296 más que las realizadas en 2013. De esas casi siete mil asistencias, 981 fueron en el ámbito de la Unidad Regional de Medicina Deportiva (URMD), una unidad orientada a la protección de la salud de los deportistas asturianos de alto rendimiento centralizada en el polideportivo del Quirinal.

La memoria de actividades de este servicio fue presentada ayer en el Ayuntamiento de Avilés por su director, Nicolás Terrados, acompañado por la concejala de Deportes, Ana Hevia, y el director general de Deportes, José Ramón Tue-

ro. Fue este el que aseguró el compromiso del Principado con una unidad a la que estudian proteger con un «complemento legal» que estudiarán este año. «Ya que no hay mucho presupuesto, al menos que estén cubiertos legalmente», explicó.

De las 6.982 prestaciones médicas del departamento de medicina deportiva, 4.564 fueron consultas médicas, divididas casi a partes iguales entre primeras consultas y revisiones. Las ecografías musculoesqueléticas fueron la segunda prestación médica requerida. De las 1.573 realizadas en 2014, solo 89 lo fueron para los deportistas controlados por la Unidad Regional de Medicina Deportiva, que presta asistencia y seguimiento médico a 108.

A gran distancia de valoraciones médicas y de ecografías se situaron el resto de los servicios. Se solicitaron 274 sesiones de fisioterapia, 159 reconocimientos médico-deportivos, 107 tests de esfuerzo y de campo, 73 asesoramiento nutricional, diez peticiones de pruebas especiales, 165 analíticas de san-



Terrados, José Ramón Tuero y Hevia presentaron la revista :: MARIETA

gre y 57 planificaciones de entrenamientos. En el caso de estas tres últimas asistencias, prestadas en exclusiva a los deportistas de la URMD.

Esta subdivisión del servicio médico de la FDM que atiende a 108

deportistas –previa solicitud y con aprobación de la Dirección General de Deportes– registró 981 servicios.

Por modalidad deportiva, los deportistas que más uso hicieron de las atenciones médicas del URMD

Ayuntamiento de Avilés

ANUNCIO

EXPEDIENTE N.º 2692/2014.

D. VICTORIANO BENITO DE LA IGLESIA, solicita Licencia Municipal para la instalación de una actividad de taller de reparación de vehículos automóviles, rama mecánica, carrocería y pintura, en la Travesía de la Industria nº 78, según documentación presentada en estas Consistoriales.

En cumplimiento de lo preceptuado en el Artículo 30-2 al del Reglamento de Actividades Molestas, Insalubres, Nocivas y Peligrosas, aprobado por Decreto 2.414/1961 de 30 de noviembre y en el Artículo 86 de la Ley 30/1992 de 26 de noviembre, se somete el expediente a información pública por plazo de VEINTE DÍAS hábiles a contar desde la publicación de este Anuncio, para que quienes se consideren afectados de algún modo por la Actividad que se pretende establecer puedan examinar el expediente en el Negociado de Licencias de Actividad de este Ayuntamiento, y formular por escrito las observaciones que estimen pertinentes.

Avilés, 8 de enero de 2015.
EL CONCEJAL RESPONSABLE DEL ÁREA DE MOVILIDAD Y SERVICIOS URBANOS
Fdo: Luis Ramón Fernández Huerfano

na Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal se felicita por trabajar en el equipo de asesores de Gasol. «Para mí, que vengo del mundo del baloncesto, esto no es un trabajo, sino una satisfacción y alegría», confiesa un Terrados que asimismo alaba la profesionalidad del baloncestista. «Pau, con toda su carrera hecha, no necesita demostrar nada más y sin embargo se rodea de un equipo propio para seguir estando en primera línea», comenta. Porque, remarca Terrados, «en el mundo del alto rendimiento pequeñas mejoras pueden ser muy importantes. Un 1% de aumento del rendimiento a este nivel supone una grandísima diferencia».

La colaboración del doctor Terrados con el jugador de baloncesto más internacional de España no se había conocido hasta ahora debido a las cláusulas de confidencialidad que se firman con los Chicago Bulls. De hecho, ni siquiera hay material fotográfico de los encuentros mantenidos durante el verano sobre los que se ha basado toda la estrategia fisiológica posterior. «Nos sirvió de mucho el mes y medio que Pau Gasol estuvo en España», sostiene el médico avilesino. Una vez que el pivot ha hablado de su equipo de colaboradores, Terrados se apresta a ofrecer alguna información sin desvelar, por ejemplo, los «mínimos cambios» realizados en la alimentación del deportista, «que ya tenía una buena dieta», para optimizar su rendimiento. Eso es secreto profesional.

El buen estado de forma de Pau



Nicolás Terrados
Director del Centro de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal de Avilés

«Cuantifico la carga de trabajo para que no se sobrecargue y llegue en forma a los play-offs»

«Pau no necesita demostrar nada pero se rodea de un equipo profesional para rendir mejor»

«Para mí, que vengo del mundo del baloncesto, esto no es un trabajo sino una satisfacción y alegría»

Gasol ha sorprendido a muchos. Lustrado por las lesiones en su anterior equipo, se ha convertido en una de las piezas claves de los Chicago Bulls. El impresionante curriculum del catalán —Medalla de Oro en el Mundial de Baloncesto de Japón, dos veces campeón de liga en la NBA con Los Angeles Lakers y tres veces campeón de la Conferencia Oeste de la NBA, entre otros muchos títulos— seguirá engordando este año en el que acaba de ser elegido junto a su hermano Marc para jugar el Partido de las Estrellas el próximo 15 de febrero en Nueva York, gracias a la profesionalidad que señala Terrados.

Un equipo médico liderado por su fisioterapeuta de confianza, Joaquín Juan, le acompaña desde hace seis años. Recurrió a él en busca de soluciones a determinadas molestias y lesiones como una fascitis plantar. Juan ha ido ampliando un equipo que, a la vista de los números de Gasol, claramente ha obtenido resultados. Terrados recuerda el nivel de desgaste que sufre un jugador en la NBA, donde se juegan tres y hasta cuatro partidos a la semana. A eso hay que añadir las concentraciones de la selección española en los meses de vacaciones del jugador. En total, solo hay veinte días al año en los que Pau Gasol no realiza ningún trabajo físico.

Querido y admirado por la afición, el catalán suma el aprecio de su equipo de médicos que aplauden sus buenas decisiones y su gran disciplina lo que, sin duda, le acarrearán todavía nuevos éxitos deportivos. A los 34.

fueron los de piragüismo (361), seguidos de los de atletismo (206) y los de badminton (154).

Nicolás Terrados es el director del departamento de Medicina Deportiva en el que también están los doctores Javier Pérez-Landaluce López y María Ramos Bueno.

Los datos están «muy en la línea de todos los años», destacó Terrados, quien puso el acento en la presentación del número trece de la revista 'Deporte, Salud y Entrenamiento' «con la que cumplimos con uno de los objetivos de la Unidad Regional de Medicina Deportiva, que es el de divulgación».

Por eso ayer, el director de este servicio otorgó tanta importancia a los datos de prestaciones como a los de publicaciones o participaciones en congresos. Fueron cuatro publicaciones internacionales científicas, cuatro comunicaciones en

congresos internacionales, once ponencias en congresos o conferencias en cursos o jornadas y dos proyectos de investigación. Actividades de docencia e investigaciones que «seguimos consiguiendo aunque lleve mucho tiempo», matizó Terrados.

Las cuatro publicaciones en revistas científicas versaron sobre los cambios hematológicos en escaladores de élite mayores de edad, sobre el uso y relación entre la testosterona y la hidrocortisona tanto en el entrenamiento individual en la

élite del baloncesto como en otro tipo de deportes y un estudio sobre la frecuencia cardíaca de un torero profesional.

En el número trece de la revista 'Deporte, Salud y Entrenamiento', de la que se repartirán 500 ejemplares en los centros nacionales oficiales de medicina deportiva dependientes del Consejo Superior de Deportes, así como en el ámbito del deporte en general y en bibliotecas del Principado. En ella «se intenta combinar artículos de salud con otros sobre deportistas y entrenamientos», ilustró Terrados. En este número, por ejemplo, se puede encontrar un artículo sobre los efectos del entrenamiento interválico de alta intensidad y el estudio de la pedalada perfecta a cargo del exdirector deportivo del equipo ciclista de la Fundación Alberto Contador.

El número 13 de la revista 'Deporte, Salud y Entrenamiento' tirará 500 ejemplares

El SATSE alerta sobre el transporte urgente en emergencias de Primaria

✱ C. R.

AVILÉS. La sección sindical del Sindicato de Enfermería (SATSE) en Avilés alertó ayer de las deficiencias del sistema de transporte para la atención de emergencias domiciliarias en Primaria. Según el SATSE, los profesionales de los servicios de Urgencia de Atención Primaria y de los de Atención Continuada de noches se ven obligados a desarrollar su trabajo en condiciones de «precariedad» debido a que el sistema de transporte habilitado para que enfermeras y médicos acudan a los domicilios no es operativo para una óptima atención y pone en riesgo su propia seguridad.

El sindicato describe que el médico y la enfermera se desplazan en taxi cuando tienen que atender una urgencia fuera del centro. Si se requiere una ambulancia, esta lleva a los profesionales hasta el lugar de atención pero «por el tipo de acuerdo que existe, no tiene que llevarlos de vuelta a El

Quirinal sino que los deja en el domicilio en el que han realizado la atención o en el hospital, en caso de que el paciente sea llevado a las urgencias hospitalarias», señalan.

Esto provoca «problemas» para regresar al centro de salud, «obligando a demorar la atención de las posibles nuevas emergencias».

El sindicato de enfermería asegura que no es la primera vez que denuncia este sistema sin que la gerencia del área haya adoptado medida alguna para mejorarlo.

Asimismo, denuncian el «estado precario» de las instalaciones en que ambos servicios de urgencia realizan las guardias. Según su testimonio, durante las tardes los centros de salud no ponen la calefacción y el centro de El Quirinal, donde se concentran los servicios de urgencia por las noches, «no está acondicionado adecuadamente, con las literas y el resto de mobiliario donde los profesionales descansan, roto».

El Ayuntamiento invertirá 2,4 millones de euros en mejoras en los barrios

✱ R. D.

AVILÉS. El Ayuntamiento de Avilés ha dispuesto este año 2,4 millones de euros para diversos proyectos de obras de mejora en los barrios de la ciudad, que el concejal de Participación Ciudadana, Miguel Ángel García Balbuena, está explicando estos días a los diferentes Consejos de Zona.

Las obras mejorarán y dotarán de nuevas instalaciones a los barrios de Llaranes, La Luz, La Folleca, El Arañón, La Carriona, La Texera, Las Meanas, Fondo de Valliniello, Villalegre, La Toba, Carbayedo, El Pelame, Somorrostro y Amanteles.

Solo cuatro proyectos acaparan

1.833.135 euros. Se trata de la urbanización y glorieta en la avenida de Santa Apolonia, la urbanización de la calle González Abarca y un tramo de la avenida Cervantes, además de la construcción del aparcamiento en la avenida de Gijón.

Otro medio millón de euros se gastará en la instalación de marquesinas en Llaranes y Valdés Salas, la mejora de aceras en algunos puntos de La Luz y La Folleca, la mejora del paseo de El Arañón, la construcción de boina en la cancha deportiva de La Carriona, la actuación en el entorno de la iglesia de Llaranes, la modificación de pasos elevados en La Texera y La Luz, la ampliación del parque infantil de Las Meanas e instalación de juegos saludables para mayores, nueva zona verde en la calle Pizarro de La Luz, alumbrado en la nueva senda peatonal del río Magdalena, mejoras en la instalación eléctrica y alumbrado en el Fondo de Valliniello, en el parque infantil de La Toba y en el aparcamiento del apeadero de La Roca, entre otros.



Ya tengo a mi príncipe ¿Y ahora?

IV FERIA DE BODAS DE ASTURIAS

BODAS • COMUNIONES • BAUTIZOS

31 Enero / 1 Febrero



LUGAR: SALONES DEL

HOTEL & SPA & GOLF
ZENBALAGARES

***** SUP.

Avda. de los Balagares, 34 | 33404 Corvera de Asturias (Avilés) - Asturias
Información: 985 535 157 • info.balagares@zenhoteles.com • www.zenbalagares.com

Una iniciativa pionera en Atención Primaria

Los médicos de Avilés recetan ejercicio físico como si fuera un medicamento

Los sanitarios elaborarán planes deportivos para mejorar la salud de pacientes con obesidad, hipertensión, colesterol alto o diabetes

C. G. MENÉNDEZ

Los médicos de atención primaria de Avilés han pasado de aconsejar el ejercicio físico para prevenir enfermedades y mejorar el estado de salud de quienes padecen determinadas patologías —obesidad, hipertensión, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (Epoc), dislipemia o diabetes— a prescribirlo con una receta médica como si de un medicamento más se tratara. Esa novedosa receta especifica el tipo de ejercicios que el paciente debe realizar en función de su estado —y que han de ser de resistencia, fuerza muscular y coordinación—, la posología —cómo administrarlo en el sentido de los minutos y el número de días de la semana que se debe invertir en el ejercicio— y la duración del tratamiento que los profesionales sanitarios van modificando e incrementando en sucesivas consultas hasta llegar a los seis meses, momento de evaluar los resultados conseguidos.

Asimismo, la receta incluye un calendario que permite al usuario registrar la actividad física que practica en relación con los días del mes e, igualmente, cuenta con un apartado de información, que recoge frases de ánimo y consejos como "Lo más importante es la constancia; no abandone y si eso ocurre, vuelva a empezar. Incorpore el ejercicio a sus quehaceres diarios, el esfuerzo se lo devolverá en salud. Necesitará algún tiempo para comprobar resultados en relación con su enfermedad pero enseguida se sentirá mucho mejor y estará consiguiendo prevenir muchos otros problemas de salud".

Esta novedosa iniciativa se encuadra dentro de un programa de colaboración puesto en marcha entre el Ayuntamiento de Avilés y la gerencia del área sanitaria III con un claro objetivo: "Intentar mejorar la salud de los avilesinos mediante una herramienta tan barata como el ejercicio físico y cuyos beneficios están sobradamente demostrados a nivel médico", señala Nicolás Terrados, responsable del Centro de Medicina Deportiva, encargado de la formación de los médicos y enfermeras que prescriben las nuevas recetas.

Este programa de salud abraza dos vertientes, una de prevención de enfermedades y por ello los sanitarios hacen hincapié en la práctica de ejercicio e intentan concienciar a la población de sus ventajas, y otra de prescripción, que parte del momento en el que la enfermedad ya se ha manifestado. En este caso, el médico receta la actividad física tanto si las patologías arriba indicadas acaban de hacerse visibles como si ya están diagnosticadas y por ello el paciente sigue un tratamiento

Educación para la salud

PRESCRIPCIÓN EJERCICIO FÍSICO

Paciente: **PRENDA, PRENDA**

Profesional: **PRENDA, PRENDA**

PRESCRIPCIÓN EJERCICIO FÍSICO EPICAPES I

1. Tipo de ejercicio: **RESISTENCIA** **FUERZA MUSCULAR** **COORDINACIÓN**

2. Duración: **15 minutos** **30 minutos** **45 minutos**

3. Frecuencia: **1 vez por semana** **2 veces por semana** **3 veces por semana**

4. Fecha de prescripción: **15/02/2015**

5. Fecha de revisión: **15/08/2015**

6. Observaciones: **Prescribir ejercicio físico**

7. Programa de ejercicio físico para la salud:

Día	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Actividad																															

Observaciones del paciente: **Registre aquí las actividades que realice en los días de su actividad**

PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD

1. Tipo de ejercicio: **RESISTENCIA** **FUERZA MUSCULAR** **COORDINACIÓN**

2. Duración: **15 minutos** **30 minutos** **45 minutos**

3. Frecuencia: **1 vez por semana** **2 veces por semana** **3 veces por semana**

4. Fecha de prescripción: **15/02/2015**

5. Fecha de revisión: **15/08/2015**

6. Observaciones: **Prescribir ejercicio físico**

Por la izquierda, Juan Rubio, Dolores Lana y Daniela Cordero, en el centro de salud Quirinal.



farmacológico. En ambos casos, los resultados que se consiguen incorporando ejercicio a la vida diaria son significativos y empiezan en el propio ciudadano, que asegura sentirse mejor. "Pero también se plasman sobre el papel, en los resultados que vierten las diferentes pruebas diagnósticas, como así estamos viendo", destaca Dolores Lana, médico de familia en el centro de salud del Quirinal.

El ejercicio no se prescribe indiscriminadamente y a cuantas personas acceden a la consulta con obesidad, hipertensión, colesterol, diabetes o epoc; lleva un proceso que comienza al plantear al paciente la posibilidad de formar parte del programa y asumir el compromiso de acatar el tratamiento. De aceptar el reto, es el momento de conocer sus hábitos, calidad de vida, historia clínica... para personalizar el ejercicio físico que realizará.

Al igual que existen fármacos para cada patología, también hay un ejercicio para cada enfermedad, comenta Juan Rubio, especialista en medicina preventiva de la gerencia sanitaria del área III y uno de los autores de esta iniciativa de salud a través de la actividad física. Así, indica, un diabético necesita ejercicio aeróbico de intensidad alta pero durante poco tiempo. El obeso, por el contrario, para quemar grasa, debe hacer

ejercicio de suave a moderada intensidad pero de forma más prolongada. En el caso de los hipertensos y las dislipemias, conviene que la actividad sea intermedia. Y para el Epoc, añade, el ejercicio debe aumentar progresivamente la duración y a la intensidad que su enfermedad le permita.

Además de los ejercicios de resistencia o aeróbicos que cada paciente elige según sus gustos (caminar, correr, bicicleta, nadar...) la receta médica incorpora otros de fuerza muscular y de equilibrio y coordinación "ya que con los años se pierde fuerza muscular y por falta de equilibrio se producen muchas caídas y con consecuencia roturas de caderas", subraya Rubio.

Una de las características de estas recetas que equipara la educación para la salud a los medicamentos es su personalización. "Se individualiza el consejo y la prescripción", afirma Daniela Cordero García, enfermera del Quirinal.

LEXUS GS300 President (Dic 2007). Gama 2008.

16.900 €

Tel: 674 565 627

www.cochederenting.es

La actividad, una forma de prevenir la aparición de enfermedades

C. G. M.

El ejercicio mejora la salud. Así de contundentes se manifiestan los profesionales sanitarios vinculados al programa que prescribe la actividad física con receta médica. Además de ayudar en el tratamiento de ciertas patologías inciden en la importancia de practicar ejercicio como método de prevención. "Y para prevenir vale cualquier ejercicio, desde caminar a hacer deporte. Moverse más (cinco horas a la semana en el caso de los adultos) contribuye a prevenir problemas de salud", señala Nicolás Terrados, responsable del Centro de Medicina Deportiva de Avilés, al tiempo que muestra su preocupación por el sedentarismo de los jóvenes. "Tenemos un gran reto en la población infantil y juvenil, que hace poco ejercicio por lo que se están preparando para tener problemas de salud en el futuro. Lo natural es que el niño juegue y se mueva para desarrollarse bien pero no es así y por ello su metabolismo no se desarrolla".

Para prevenir o mejorar la salud, Nicolás Terrados recomienda realizar durante cinco horas a la semana ejercicios de larga duración e intensidad moderada-aeróbicos: caminar, correr, bicicleta, nadar...— además de la práctica —dos días a la semana— de actividades que ayuden a mantener y ganar fuerza en los músculos del cuerpo: piernas, abdominales y brazos. "El ejercicio van a tener efecto en la mejora de su salud y en la calidad de vida a un coste cero", concluye.

PREPÁRATE PARA ALCANZAR EL ÉXITO PROFESIONAL

Accede al **TÍTULO DE GESTOR ADMINISTRATIVO** y amplía tus posibilidades laborales accediendo a un nuevo mercado. Actúa como experto en la gestión de asuntos fiscales, tributarios, laborales, contables, notariales, extranjería, medioambiente, tráfico y otros trámites relacionados con las administraciones públicas.

¡No pierdas tu oportunidad!

CONVOCATORIA DE PRUEBAS DE ACCESO

Presenta tu solicitud hasta el 14 de marzo de 2015
Infórmate en www.gestoresadministrativosdeasturias.com
o en el 985 96 64 11

REUNIÓN INFORMATIVA
JUEVES 5 DE MARZO A LAS 19:00 h.
Colegio de GA de Asturias
SANTA EULALIA DE MÉRIDA, 2 BAJO OVIEDO

TITULACIONES SUPERIORES UNIVERSITARIAS EXIGIDAS:
Derecho, Ciencias Económicas, Ciencias Empresariales, Ciencias Políticas. También serán válidos los títulos de Grado y/o Máster equivalentes a las titulaciones mencionadas.
Exención de pruebas para aquellos que hayan obtenido un Máster Universitario en Gestión Administrativa.

Señala el material de preparación en el Colegio Oficial de Gestores Administrativos de Asturias

www.gestoresadministrativosdeasturias.com

Sucedió en Asturias: 1789. Gaspar, Melchor de Jovellanos presenta en Madrid un informe sobre el beneficio del carbón de piedra y la utilidad de su comercio. **1804.** Nace en La Ferrera de San Esteban del Condado, en Laviana, el religioso dominico y escritor José María Morán.

Además: 1608. España firma una tregua de doce años con las Provincias Unidas de Holanda y les reconoce la libertad comercial en las dos Indias. **1957.** Reapertura del Canal de Suez. **1958.** Presentada en EE UU la máquina corazón-pulmón, de gran utilidad en operaciones de cardiología.

Tres días

Tres días es el tiempo máximo que cada hembra de ranita de San Antonio permanece en las charcas en el intervalo de cinco semanas (de abril y mayo) que dura el período de celo. Su inicio lo determina el ascenso de la temperatura por encima de 10 grados.



Cada latido, bajo control

Los deportistas de élite asturianos podrán disponer de un top que realiza un electrocardiograma durante el entrenamiento, en momentos de máximo esfuerzo

Avilés, Marta BERNARDO

Los deportistas de élite asturianos tienen ahora una herramienta más para prevenir problemas de corazón, incluida la temida muerte súbita. La Unidad Regional de Medicina Deportiva, con sede en Avilés, ha adquirido una camiseta monitorizada que realiza un electrocardiograma mientras el deportista efectúa su ejercicio físico habitual. Hasta el momento esas pruebas se desarrollaban en una sala, sobre una cinta de correr, pero ahora ya no hacen falta los cables que impedían que el deportista se moviera lejos del ordenador mientras se sometía a un electrocardiograma. Ahora la información sobre el esfuerzo físico es real.

"Se trata de un top que lleva unos sensores textiles que se adaptan bien al cuerpo. Además de los sensores, la prenda lleva un dispositivo que va grabando la información y enviándola al ordenador por vía bluetooth en tiempo real", explicó el doctor Nicolás Terrados, jefe de la unidad regional, en la presentación del dispositivo médico, sobre la pista de atletismo del Complejo Deportivo Avilés.

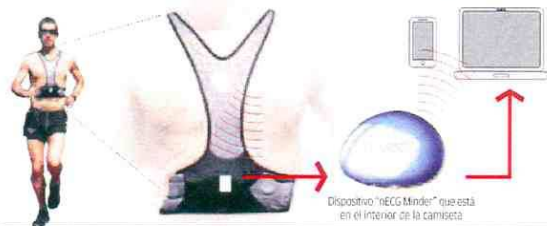
El aparato recoge la información de la prueba cardiográfica, que se analiza luego en un estudio: "Los miles de latidos que se generan durante el ejercicio quedan registrados y se mandan a la empresa que lo fabrica para que detecte anomalías. Ellos dirán si está todo normal, si hay dos latidos extraños o si ha habido una fibrilación cuando el deportista está a 200 pulsaciones. Esa fibrilación es el problema, porque podría desencadenar una muerte súbita", señaló Nicolás Terrados. Son síntomas que no se detectan en reposo. Ahora es posible detectar si se producen en momentos de máximo esfuerzo.



Alberto Suárez Laso y Beatriz Álvarez Díaz, en las pistas de El Quirinal (Avilés), con las camisetas "inteligentes".
MARIA VILLAMUZA

Así funciona la camiseta para pruebas cardiológicas

- 1 Durante el entrenamiento o competición la tecnología de electrodos textiles captura la señal electrocardiográfica.
- 2 La información se recoge en un dispositivo "NECG Minder", desde aquí se envía por bluetooth a un teléfono o a un ordenador para su seguimiento en tiempo real.
- 3 La información recogida en el "NECG Minder" se envía a la empresa Nuubo, en Valencia, donde se analizan los datos.
- 4 La empresa devuelve el estudio al médico encargado de la prueba electrocardiográfica. En ese estudio se destacan todas las anomalías cardiológicas que aparezcan. El médico decide si el deportista puede continuar realizando ejercicio físico de alta intensidad.



El dispositivo permite que los deportistas no tengan que estar al lado de un ordenador al realizar las pruebas cardiacas

La tecnología para realizar estas pruebas es cien por ciento española, de la empresa valenciana Nuubo, que colabora estrechamente con la Universidad Politécnica de Valencia. "Estamos en el camino de poder tener un plan de prevención de muerte súbita en cualquier deportista. Con este dispositivo se gana primero en comodidad, pero también en información", señaló el representante de la empresa valenciana, Víctor del Estal.

"A día de hoy no hay dispositivo capaz de analizar por completo toda la información que recogemos. Con nuestro sistema somos capaces de registrar cualquier actividad física en ámbito real", explicó Del Estal. Clubes

de fútbol como el Athletic, el Levante o Las Palmas ya lo están utilizando, y otros como el Real Madrid, el Barcelona o el Atlético de Madrid están en negociaciones con la empresa. Sin embargo, la idea de sus creadores es que el top sirva para salvar vidas en todos los deportes y ya desde las categorías inferiores.

El campeón paralímpico de maratón, Alberto Suárez Laso, y la campeona de España de atletismo en la prueba de 3.000 metros, Beatriz Álvarez Díaz, fueron los primeros asturianos que probaron el dispositivo, ayer, en la pista del Complejo Deportivo Avilés. El objetivo es que más de cien deportistas de élite del Principado se sometan a la prueba.

El trasluz

Ella no lo sabe



Juan José Millás

Estoy leyendo dos biografías de la misma persona escritas por dos autores distintos. De momento, no nos importa el nombre de la persona biografiada ni el de los biógrafos. Los dos libros tienen la misma extensión porque, como se ha dicho en otras ocasiones, las biografías tienden a las mil páginas como los girasoles tienden al sol. Podríamos decir que se trata de una lectura cremallera en la medida en la que alterno los capítulos de uno y otro como se entrecruzan los dientes de un engranaje. Dado que las biografías suelen empezar por el principio, me trago dos veces el nacimiento y dos veces el bautismo y dos veces la escarlatina, etcétera. Los autores coinciden en los datos objetivos, como las fechas de esto o de lo otro, el nombre de los parientes y el número de hermanos. Aparte de eso, parecen dos vidas diferentes. Mejor dicho, gemelas, en la medida en que la gemelidad consiste en eso, en ser al mismo tiempo idéntico y distinto. En otras palabras, estoy leyendo la existencia de dos personas desdobladas en su identidad.

Todo esto me hace pensar en mi propia vida. Yo mismo, si me pusiera, podría escribir dos libros diferentes sobre ella sin que ambos dejaran de ser auténticos. Porque yo, en el mejor de los casos, soy dos, como todo el mundo. Como usted, que ahora, si ha llegado hasta aquí, me lee. "Yo soy un otro", que decía el poeta. El problema es hallar la frontera entre una vida y otra. O crearla, porque no existe. Los territorios están mezclados de tal modo que no hay manera de introducir el bisturi por ninguna ranura. No hay ranuras. Y, sin embargo, el que escribe este artículo es distinto del que no lo escribe. Hay, en efecto, una parte de mí que está tomándose un gin tonic mientras la otra golpea las teclas del ordenador preguntándose por qué se ha metido en este lío: en el de leer dos biografías de la misma persona escritas por diferentes autores. El que escribe este artículo quiere ser el que se toma el gin tonic y viceversa. En todo caso, uno de los dos vive del otro y paga, por tanto, la consumición. Pero no sabemos cuál. Planteo este asunto en el taller de escritura, y Beatriz, la más joven de las alumnas (20 años), se echa a reír y pregunta cuándo comenzamos la clase. Beatriz es dos: la otra tiene 100 años. Ella no lo sabe.



Medicina Deportiva podrá prevenir la muerte súbita

La unidad regional incorpora un sistema de monitorización inalámbrico que controla el corazón de los deportistas de alto rendimiento

de C. DEL RÍO

AVILÉS. La Unidad Regional de Medicina Deportiva controla desde ayer el esfuerzo de los deportistas de alto rendimiento asturianos mediante unas camisetas con sensores capaces de detectar cardiopatías silentes. Con el objetivo principal de prevenir la muerte súbita, la intención es examinar a los cerca de 130 deportistas de alto rendimiento aunque en una primera fase solo se podrá llegar a 50, el número de pruebas recogido en el contrato inicial firmado entre la Dirección General de Deporte y la empresa comercializadora. José Ramón Tuero, director general de Deportes, evitó facilitar el coste global de este servicio y tan solo apuntó que cada prueba cuesta entre 50 y 60 euros.

El corazón de los atletas se controla mediante los sensores adheridos a una camiseta o a un top. Se trata de un sistema de monitorización inalámbrico que envía las señales de cada deportista a un ordenador central controlado por un cardiólogo que posteriormente facilita los informes al equipo médico de la Unidad Regional de Medicina Deportiva.



Laso y Álvarez prueban el sistema ante la mirada de Terrados. de M. A.

va, ubicada en el polideportivo del Quirinal y dirigida por el doctor Nicolás Terrados, que ayer comentó la «comodidad y seguridad» de este nuevo sistema de control, «que graba toda la información aunque se pierda la señal».

Estos dispositivos son más eficaces que las pruebas de esfuerzo tradicionales, «que son muy cortas y no son capaces de descubrir algunas cardiopatías por el propio 'ruido' que genera el cuerpo», según explicó un responsable de la empresa.

Alberto Suárez Laso, campeón paralímpico del mundo de maratón, y Beatriz Álvarez Díaz, campeona de España de 3.000 metros, fueron los primeros en probar ayer este sistema recién incorporado por la Unidad Regional de Medicina Deportiva, la primera entidad de estas características en incorporar una tecnología que, tras cuatro años en el mercado, han probado varios clubes de fútbol como el Levante o el Villarreal. En Avilés se han adquirido tres dispositivos y seis tops.

JUAN CARLOS FERNÁNDEZ
PRESIDENTE DE FORO EN AVILÉS

SEMANA SANTA EN MI RETINA



Es normal que para un avilesino de los que llaman «de toda la vida» la Semana Santa de su ciudad sea un acontecimiento especial, junto con la celebración del Bollo y de la venturosa Pascua. Ahora bien, si el avilesino de siempre es además avilesino «de la diáspora», en expresión que para los asturianos acuñara Rafael Fernández, estos días de pasión se convierten en algo más, en el retrato de una nostalgia a duras penas embriada frente a la tentación de melancolías en duermevela.

La procesión de la «Borriquilla», en un domingo de luz, de zapatos estrenados por cada niño, tras la bendición de los ramos y las palmas, en el pórtico de una Iglesia de los padres, franciscanos emigrados en el tiempo, presentes siempre en el recuerdo. El encuentro entre la Virgen doliente y «jesusino» de Galiana, recortándose para una «instagram»

celestial, en apenas unos metros de un Parche esmerilado de tanta emoción y sentimiento. La prodigiosa ascensión de los «Sanjuaninos» por la Cámara, cimbreando a su santo, bailando sin lobos, con la fe de los primeros, salmodiados entre palmas y vitores como si fuera Ramos en Viernes Santo, para postrarse luego, genuflexo, ante la «Dolorosa» de su vida en la campa de la Iglesia de San Nicolás. O San Pedrin de Rivero, a su paso por los cines, para despejar de una vez la ecuación entre la María del cielo y la Marta de este suelo, de un Palacio Valdés inmortal. Y la Soledad de veras, de cruces a su espalda, de la Vera Cruz, con sus «Manolas», hieráticas en su lento caminar, entre hachones y tambores, desde Sabugo infinito hacia la Salve de los hombres que se ganan el cielo y que aún no se pierden del todo.

El «Beso de Judas» que ya no desea

ningún Dios, icono de los hombres en salmuera de virtudes y verdades, traidores de palabras ya marchitas, que ya preludia la muerte grande, la de un «Santo Entierro» que estremece, que desenclava la vida de su angostura, que reclama para hoy mayores dones, ansiadas oportunidades para todos.

Semana Santa avilesina, transida de emoción, que eclosiona por fin en mil Pascuas floridas; en Don Julio López Peláez, mi profesor, al pregon de un Bollo sin adiós; en desfiles de carrozas, de gigantes y cabezudos, de cartón piedra entreverado de bailes y tradición, de xanas y sabugueras, de habaneras permeadas de sonos sin ningún ron, de calles en comandita sin más capital que las ricas viandas y la confraternidad por enseña.

Es así mi nostalgia, es así como lo siento; tiempos vendrán, y no muy lejos, en impetrar para esta fiesta la catalogación de un interés turístico nacional, cuando los gobernantes se acerquen al hecho religioso sin prejuicios de otro siglo, como un hecho en verdad cultural, convencidos de nuestra potencia como pueblo, de nuestra estirpe compartida, de nuestra imagen de marca sin dogmatismos, ni malentendidos. Avilés es demasiado Avilés para un sólo sorbo, aunque sea para los mismos.

JUEVES
9 DE ABRIL

COMARCA AL DÍA

Deja tus avisos y recomendaciones en
redaccion.av@lavozdeaviles.es

EXPOSICIONES

Museo de Avilés

'La puerta a Oriente: Viajeros, fotógrafos y coleccionistas. La familia Galé en Japón (1900-1928)' Hasta el 3 de mayo. De 10.30 a 13.30 y de 16 a 17 horas. Visitas guiadas gratuitas al museo a las 11.30 horas.

Casino de Avilés

Exposición 'El barro y el invierno', de Ramón Reigada y Roberto Iglesias. Hasta el 30 de abril. De 11 a 21 horas.

Centro Niemeyer

Exposición fotográfica 'Siria' de Manu Brabo y Fabio Bucciarelli. Hasta el 7 de junio. De miércoles a domingo, de 11 a 14 y de 16 a 19 horas. Precio: 2 euros. Miércoles, gratis.

CONFERENCIAS

Factoría Cultural

Adriana Pereiro, estudiante de Historia y Ciencias de la Música, pronunciará hoy la conferencia

'Detrás del tablado. Mitos y realidades de la identidad en el flamenco', a las 18 horas, en la Factoría Cultural. Entrada libre.

Palacio de Valdecargana

El arquitecto Marcos de Balbín y el veterinario Luis Miguel Álvarez hablarán hoy sobre el Tratado de Libre Comercio, a partir de las 19 horas, en el Palacio de Valdecargana de Avilés. Organizado por la Plataforma Ciudadana de Avilés. Entrada libre.

Servicios Universitarios

El catedrático de Derecho Constitucional de la Universidad de Oviedo, Francisco Bastida, impartirá hoy la charla 'Derechos fundamentales de los pacientes', en el Centro de Servicios Universitarios. A las 19.30 horas. Entrada libre.

Semana del Parkinson

Eva Fernández Fernández, neuróloga del Hospital San Agustín, presentará hoy los últimos estudios sobre la enfermedad del Parkinson en el salón de actos del centro Tomás y Valiente, de Las Vegas. A las 18 horas. Entrada libre.

MÚSICA

Sociedad Filarmónica Avilesina

El dúo de violín y piano Cernat-Huillet actúa esta tarde, a las 20.15 horas, en la Casa de la Cultura, en un concierto organizado por la Sociedad Filarmónica Avilesina.

válida JUEVES 9, VIERNES 10 y SÁBADO 11 de ABRIL de 2015	
EL ARCO alimentos frescos Que Poco Cuesta lo Bueno 1€ PLATANOS CANARIOS -el kilo-	ensupunto fruterías en franquicia Que Poco Cuesta lo Bueno 1'99€ MANZANA ROJA "PINK LADY" -el kilo-
Que Poco Cuesta lo Bueno 2x1€ LECHUGA ASTURIANA	Que Poco Cuesta lo Bueno 1'99€ TOMATE RAFF -el kilo-

ofertas, cupones y descuentos en Asturias

SuperCupones

de La Nueva España



Centro de Estética Avanzado Lorena Berdasco

Tratamiento de peluquería

SuperCupones te descubre esta oferta

Tratamiento de peluquería:
Color o Mechas Balayage + Corte + Tratamiento reparador
+Marcado.

¡Quiero
esta oferta!

ANTES
58€

-51%

por solo
28€

Resérvalo por 3€ y paga 25€ en el local

Canjea tu cupón en:

Centro de Estética Avanzado Lorena Berdasco

C/ Samuel Sanchez, 13 bajo
Oviedo 33013
Teléfono: 985 24 19 76

Más ofertas en: supercupones.lne.es



1. Entra en lne.es
2. Haz click en la oferta y haz tu reserva
3. Debes imprimir el cupón y canjearlo en el establecimiento indicado de la oferta.

Quiero publicar ofertas:
cuponesdesuento@lne.es
985 27 97 37

Pedaladas naturales

Una veintena de ciclistas participa en la primera jornada de concienciación del uso de la bicicleta en Avilés

Más de una veintena de personas participó ayer en la primera jornada de la iniciativa "Primabici", cuyo objetivo es promocionar el uso de la bicicleta en el entorno urbano y periurbano de Avilés. El proyecto está impulsado por Mavea y Pedaleavilés. La de ayer fue una ruta ciclista fotográfica guiada por el anillo siderúrgico de la comarca. Así, los participantes, que partieron del parque del Muelle, recorrieron animados por el buen tiempo la zona alta de la ría de Avilés para ver cómo se ha transformado el entorno y observar cómo subsisten especies animales y vegetales en un medio tan modificado. También fueron hasta el embalse de Trasona, Villalegre, La Luz y recorrieron la senda del río Magdalena para terminar en El Parche.

Las actividades continuarán el miércoles con la mesa redonda titulada "Experiencias y propuestas de bici urbana", a las 19.30 horas, en el palacio de Valdecarzana, y el viernes, con la iniciativa "Bicitapeo". El domingo 19 de abril habrá una nueva ruta ciclista guiada, en ese caso por la zona urbana de Avilés, mientras que el domingo día 26 será por los espacios naturales protegidos del concejo.

El IES La Magdalena, por su parte, también se suma a la promoción de la bicicleta y organiza la III Semana de la Movilidad Sostenible entre hoy y el vier-



Participantes, ayer, en la ruta en bicicleta por el anillo siderúrgico. J. SOLÍS

nes. Entre las actividades programadas están paseos en bicicleta por Avilés, clases prácticas de seguridad vial, carreras de orientación por parejas y cursos

de mecánica y reglajes. También están previstas dos conferencias. La primera, sobre actividad física y salud a cargo del médico Nicolás Terrados.



RICARDO SOLÍS

Taller familiar de figuras con flores en el Niemeyer

La florista avilesina Artemisa Alonso impartió ayer por la tarde en el espacio tienda del Centro Niemeyer un taller de arte floral bajo el título "Figuras con flores". La actividad, que contó con la participación de niños y adultos, tuvo como finalidad desarrollar originales creaciones a base de flores naturales. En la fotografía, asistentes al taller durante su celebración.

Cuarenta y un adultos participan en los cursos de informática básica del programa "Conecta Joven"

Un total de 41 personas se ha inscrito en los cursos de informática básica del proyecto "Conecta Joven". Se trata de un proyecto organizado por la concejala de Educación y Juventud del Ayuntamiento de Avilés y está dirigido a adultos sin conocimientos sobre el uso de ordenadores e internet. Las sesiones formativas corren a cargo de jóvenes voluntarios de entre 15 y 17 años y se llevarán a cabo en cinco centros de la ciudad. Las clases tendrán lugar dos días a la semana (entre las 18 y 20 horas) hasta el 11 de ma-

yo en los colegios públicos Apolinar García Hevia, Enrique Alonso y Palacio Valdés, además de en el Centro Empleo Europa y, por primera vez, en el Centro de Mayores y Pensionistas Cajastur-Ayuntamiento de Avilés de Las Meanas. Entre los objetivos de esta actividad destacan promover la participación de los jóvenes como agentes promotores de la sociedad de la información y de la inclusión social y reforzar las relaciones entre adolescentes, adultos, el entorno educativo y comunitario.

Corte de agua mañana, martes, en el polígono de La Magdalena

Los trabajos de mejora de la red de abastecimiento de agua que Aguas de Avilés ejecuta en el polígono de La Magdalena obligarán a cortar el suministro a las 21 horas de mañana, martes, en las siguientes calles: Valdés Salas en su totalidad, Leopoldo Alas Clarín (entre los números 3 y 9), La Magdalena (del 87 al 99) y Fray Valentín Morán (del 2 al 4). Los responsables prevén que el suministro se restablezca a las cuatro de la madrugada del miércoles.

Asignaturas con fines benéficos

Los alumnos de Comercio y Marketing del IES Menéndez Pidal organizan un mercadillo solidario con objetos donados por los comerciantes

C. G. MENÉNDEZ

La organización de un rastrillo solidario que se celebrará en junio en el centro comercial El Atrio permite a los 46 alumnos del instituto Menéndez Pidal que lo gestionan adentrarse en el mundo del comercio. Este proyecto que alcanza la décima octava edición está integrado en la formación que reciben los estudiantes de los ciclos formativos de Comercio y Marketing y a través de él, los jóvenes se acercan a la realidad de la actividad comercial para la cual se preparan.

Bajo la supervisión de tres profesores, los alumnos se encargan de todo el proceso que exige poner en marcha el citado rastrillo, desde la obtención de los productos que pondrán a la venta hasta el contacto con el público durante los ocho días que permanecerá abierto, pasando por el almacenaje de la mercancía, su catalogación, el etiquetaje, la presentación en el stand o el control del dinero, entre otros aspectos. "Se trata de conocer las diferentes facetas del comercio y que están



Los alumnos del IES Menéndez Pidal, con los objetos recaudados que venderán en el rastrillo solidario. | MARA VILLAMAZA

presentes en el contenido de los ciclos formativos", indica Marcelino Corredor Pravia, profesor del IES Menéndez Pidal.

Una parte de la recaudación obtenida viajará a Guatemala, país en el que residen seis niños apadrinados por el instituto a través de la asociación Intervida. "Cada año les enviamos 1.300 euros que proceden del mercadillo. El resto del dinero que se obtiene es para Cáritas. El año pasado les entregamos alrededor de 3.000 euros", apunta Corredor.

Los productos que se venderán proceden de donaciones que realizan los propietarios de establecimientos de Avilés, Corvera y Castrillón. Durante unos días, los jóvenes, acompañados por los profesores, visitan negocios de todo tipo con una carta de presentación del instituto explicando el proyecto y un dossier con artículos de prensa sobre la actividad realizada en años anteriores, relata el profesor. "Desde este momento, los alumnos ya ponen en práctica los contenidos del ciclo", apunta. Una vez reunida la mercancía pasan a organizarla, tarea en la que están centrados para a finales de mayo tener todo ultimado de cara al montaje del rastrillo, a primeros de junio.

A estos productos se sumarán los objetos que donen los profesores y alumnos y a las piezas que quedaron sin vender en el rastrillo de 2014.



Los alumnos del San Fernando, en el taller en la Factoría Cultural. | R. SOLÍS

Alumnos del colegio San Fernando participan en un taller de cerámica en la Factoría Cultural

Los alumnos de primer curso de Bachillerato Internacional del colegio San Fernando asistieron ayer por la mañana -entre las 9 y 12 horas- a un taller de cerámica celebrado en la Factoría Cul-

tural. Bajo la dirección de la artista estadounidense Jan Tomlinson Master, crearon una galería de arte en miniatura a partir de materiales reciclables. Este proyecto continúa hoy, martes.



Recepción de estudiantes franceses en el Ayuntamiento. | RICARDO SOLÍS

Estudiantes franceses de intercambio en Avilés asisten a una recepción en el Ayuntamiento

La alcaldesa Pilar Varela y la concejala de Educación, Yolanda Alonso, recibieron ayer por la mañana, en el salón de recepciones del Ayuntamiento, a un grupo de estudiantes franceses del

College Pilatrè de Rozier (Wimille, región Nord Pas de Calais) que se encuentran en Avilés participando en un intercambio con alumnos del instituto número cinco.

La Magdalena repara bicis

El instituto inicia la Semana de la movilidad sostenible con un curso de mecánica de bicicletas dirigido a alumnos de Secundaria

C. G. M.

Los alumnos de cuarto de Secundaria del instituto La Magdalena también saben de mecánica. Ayer, en el marco de la III Semana de la movilidad sostenible, asistieron a un curso para aprender a ajustar los cambios y colocar la cadena de la bicicleta. Hoy son los estudiantes de tercero de Secundaria los que se familiarizarán con el mantenimiento básico de este medio de transporte que desde el instituto se busca promocionar para mejorar la salud y cuidar el medio ambiente.

El programa de estas jornadas que organiza el departamento de Educación Física incluye también una conferencia sobre ciudades inteligentes que impartirá Jorge Juan Manrique, coordinador de proyectos europeos del Ayuntamiento de Avilés, mañana, miércoles. Asimismo, Nicolás Terrados, director del Centro de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal, hablará sobre actividad física y salud. La charla tendrá lugar a las 13.15 horas de mañana, día 15, en el salón de actos del Centro de Profesores y Recursos.

La seguridad vial también está presente en los encuentros. Así, se celebrarán clases prácticas para saber señalar las maniobras, aprender a aparcar, o conocer cuál es el lado de la carretera más seguro, indica el profesor José Ramón Bada al tiempo que señala que "los conflictos con la bici surgen por desconocimiento de



Una alumna del IES La Magdalena arregla la cadena de una bici. | RICARDO SOLÍS

las normas y por incumplimiento de las mismas".

Por otra parte, el parque de La Magdalena acogerá el miércoles una carrera de orientación por pa-

rejas dirigida a alumnos de segundo de Secundaria, y el viernes, como colofón a la semana, el instituto organiza un paseo en bici por Avilés.

NICOLÁS TERRADOS | Director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva de Asturias

"Al músculo le da igual levantar un kilo en un gimnasio que un litro de leche en casa"

"Hay que favorecer la actividad física en el trabajo" • "El deporte profesional a menudo no es saludable; es necesario controlar los riesgos"

Oviedo, Héctor GONZÁLEZ

Nicolás Terrados (Espelúy, Jaén, 1958) es el director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado. Residente desde hace más de treinta años en Asturias, este médico especializado en educación física y deporte ha trabajado para el Comité Olímpico Español, durante los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992; para el equipo ciclista ONCE, durante los años noventa, y más recientemente para el Sevilla FC, de la mano del malayés Marcelino García Toral. Forma parte, además, desde la pasada temporada, del equipo médico de la estrella de la NBA Pau Gasol. Por esos y otros motivos está considerado uno de los médicos más prestigiosos del panorama internacional en el ámbito de la medicina deportiva y de las actividades físicas.

El pasado jueves, Terrados participó en unas jornadas organizadas por la consultora Formagrup, en el Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales, centradas en los beneficios que reporta a las empresas la promoción de los hábitos de vida saludables entre sus trabajadores. Es uno de los médicos más afluídos en el panorama internacional en el ámbito de la medicina deportiva y de actividades físicas.

—¿Cuál es su papel dentro de esta nueva relación entre las empresas y el mundo de la salud y el deporte?

—Estoy especializado en la rama de la medicina de la actividad física y la salud. Por suerte, hoy en día en el mundo laboral las empresas se han dado cuenta de que uno de los apartados que tienen que ver con la salud es la actividad física.

—¿Qué hace falta para que la promoción de hábitos saludables se realice de una manera satisfactoria en las empresas?

—Existe un dilema sobre si fallan las estrategias de la empresa para que la gente haga más actividad física o si lo que falla es la



Nicolás Terrados.

Las instituciones públicas locales son las que más apoyan las actividades físicas

El ciclismo está más limpio de dopaje que hace diez años, más de lo que la prensa en general quiere

persona que lo quiere hacer. No hay un patrón definido sobre quién es el que falla. Desde luego, ya sea en los ámbitos públicos o privados, se tiene que favorecer que se haga actividad física. Si luego los trabajadores no quieren hacerlo, asumirán las consecuencias de tener una salud peor. Si, en cambio, lo aprovechan, van a ver los beneficios en su salud y, además, van a adherirse a esta costumbre, con lo que seguirán haciéndolo.

—¿Qué función puede tener el deporte en la vida cotidiana de un trabajador?

—Prefiero llamarlo actividad física, que se puede realizar bien practicando un deporte, realizando ejercicio organizado o moviéndose en el día a día. Al cuerpo humano, para obtener beneficios para su salud, le da igual correr en un campo de fútbol que hacer ejercicios de gimnasia de mantenimiento o dar un paseo por la ciudad. Y a los músculos

también les da lo mismo levantar un kilo en cualquier gimnasio que un cartón de leche de un litro en casa.

—¿Apoyan las instituciones públicas que los trabajadores tengan hábitos saludables?

—He comentado muchas veces que se debe apoyar más las actividades físicas desde las instituciones, aunque es cierto que cada vez hay más que lo hacen, sobre todo a nivel municipal.

—Con su experiencia como médico deportivo, ¿cómo relaciona estas prácticas de actividades físicas con el deporte de primera línea competitiva?

—Hay que saber diferenciar a las personas que hacen deporte para beneficio de su salud de quienes lo hacen de forma profesional. Estas últimas lo hacen a un alto rendimiento y están poniendo su organismo en situaciones límite. En muchos casos el deporte profesional (o de alto rendimiento) no es saludable, por lo

que se necesita un gabinete de control de riesgo profesional, en el que se incluyen el médico, el preparador físico, etcétera. A un deportista de alto rendimiento al que no se le cuida se le puede estropear la salud.

—El pasado sábado comenzó el Tour de Francia, uno de los eventos que más castigan físicamente a los deportistas. Además, este año cuenta con más etapas de montaña de lo habitual, por lo que se prevé un gran desgaste para los corredores...

—Está estudiado que el Tour de Francia es una prueba con un gran esfuerzo físico que pone en riesgo la salud de los deportistas. Es un deporte profesional en el que prima el espectáculo. La propia organización del Tour sabe, por un lado, que debe anteponer la salud, pero, por otro lado, diseña etapas lo más duras posibles porque quiere el espectáculo de ciclistas que desfallecen o se retiran. El ciclismo es un deporte que a nivel profesional no es saludable y que va en busca del espectáculo.

—En cuanto al dopaje, ¿cree que el ciclismo está realmente en una situación mejor que la de hace diez o quince años?

—El ciclismo está más limpio de lo que la prensa en general quiere, porque los temas de dopaje despiertan un morbo alrededor del mundo periodístico, e incluso es un tema que vende. Desconozco por qué no es igual con el resto de deportes.

—Desde la pasada temporada 2014/2015 usted forma parte del equipo médico del jugador español de los Chicago Bulls Pau Gasol. ¿Qué ha supuesto para él?

—Pau Gasol es un deportista muy profesional. Entendió hace tiempo que para rendir más necesitaba ayuda. Ha contactado con diferentes profesionales para que le apoyen en distintos campos de su trabajo, independientemente del equipo en el que esté jugando.

—Los deportistas de élite cada vez se rodean de más profesionales y cuidados. ¿Hasta cuándo es posible que dure la carrera de un profesional así?

—Es difícil saber cuánto va a rendir un deportista de primera línea a un nivel óptimo. Dependiendo de los genes de cada deportista hay músculos o articulaciones que aguantan más o menos. Pero se les cuida cada vez mejor, y la prueba la encontramos en que un deportista últimamente rinde a un alto nivel durante más años.

Directora del Club: Calvo Sotelo, 7. Oviedo
 María José Iglesias
 clubprensa@ine.es
 ENTRADA LIBRE

Programación semanal en: club.ine.es

Hoy, lunes, 6 de julio

20.00 horas

CHARLA

EL MASTÍN ESPAÑOL Y SU CRÍA EN ASTURIAS

Intervienen: Ángel Fernández, presidente de la Asociación Asturiana del Mastín Español (ASAME), y Álvaro Roza, tesorero de la asociación.



Mañana, martes, 7 de julio

20.00 horas

PROYECCIÓN Y CHARLA

VIAJE A TRAVÉS DE SIRIA Y LIBIA

Interviene: Jorge Fresno, fotógrafo y viajero



Jorge Fresno.



Los tráficos portuarios aumentaron en julio un 42% frente al mismo mes de 2014

Los movimientos de mercancías han experimentado un descenso del 2,4% en lo que va de año: de 2,8 a 2,7 millones de toneladas

A. P. GIÓN

El Puerto avilesino movió el pasado julio 526.280 toneladas de mercancías, un 42% más que en el mismo mes de 2014, cuando se superaron ligeramente las 370.000. Como es habitual en los muelles locales, este incremento viene de la mano de los graneles sólidos, que experimentaron un crecimiento del 62% (de 211.612 a 343.804 toneladas). Los buenos resultados del pasado julio, en cambio, no ha sido lo suficientemente importantes como para poner en positivo el balance del tráfico portuario anual. En lo que va de año han pasado por los muelles locales 2,7 millones de toneladas de mercancías, un 2,4% menos que en el mismo periodo del año anterior, según se desprende de las estadísticas de la Autoridad Portuaria.

El Puerto avilesino movió el pasado julio 58.921 toneladas de graneles líquidos (un 5,8% más que en el mismo mes de 2014), 118.015 toneladas de mercancía general (un 21% más), 4.531 de avituallamiento (aumentó un 9%) y 1.008 toneladas de pescado (un 27% menos). Por muelles, los de servicio movieron un 63% más de mercancías (de 286.853 a



Un operario trabaja en una pieza depositada en el muelle de Valliniello. | RICARDO SOLÍS

467.738 toneladas), los de Arcelor experimentaron una caída del 36% (de 68.090 a 43.325), y los de Alcoa siguen estables y a medio gas (de 9.656 a 9.877 toneladas).

En cuanto a los tráficos acumulados, en lo que va de año han aumentado los movimientos de mercancía general, de avituallamiento y de pescado, pero se

mantienen a la baja tanto los graneles líquidos como los sólidos. Los únicos muelles que crecen en tráficos este 2015 son los de Arcelor (un 17,7%).

IU pide instalar bancos en la senda del río Magdalena

IU solicita al Ayuntamiento de Avilés la instalación de bancos a lo largo del recorrido de la senda del río Magdalena —junto a estas líneas— debido a las quejas manifestadas por personas con movilidad reducida y de avanzada edad. La nueva senda que discurre por la vera del río Magdalena es un espacio muy frecuentado por los aficionados al senderismo, así como por los propios vecinos de la zona. La belleza del entorno y la temporada estival animan a multitud de caminantes de la comarca a realizar el paseo, informa N. G. R.



MARIA VILLANUZA

Las cartas de Avilés y comarca

Callejero Miranda, 11, 1.ª Avilés, 33400. Fax: 985 52 13 12. ine_aviles@eib.es

Un final de curso muy amargo

Justo ahora, cuando estamos disfrutando de nuestras merecidas vacaciones, nos llegan noticias desalentadoras sobre un futuro incierto para las escuelas de 0 a 3 años, gracias a la propuesta de recortes que quiere aplicar la Consejería de Educación, Cultura y

Deporte del Gobierno del Principado de Asturias. Medidas que se llevarán a cabo en nuestro Excelentísimo Ayuntamiento si no hay nada ni nadie que lo pueda evitar. Si se establece este criterio, cuatro de nuestras compañeras no se incorporarán en septiembre a su puesto de trabajo. De esta manera, todo lo planificado para el nuevo curso con la máxima ilusión, como la preparación de las aulas, reunión con las familias de los nuevos escolares o la programación del periodo de adaptación, no servirán para nada.

Las familias se encontrarían con que las tutoras que esperaban para sus hijos e hijas ya no están. Por no hablar de los pequeños y

pequeñas cuando no vean estas figuras de apego, estas caras conocidas de aquellas personas que tanto los quieren. Además, por supuesto que serán los más afectados, ya que ¿cómo se va a entender con la calidad que merecen sus necesidades tanto físicas como emocionales y garantizar su bienestar, si se reduce el personal que tienen presupuesto?

Recordamos a todos los organismos competentes en esta materia que las escuelas de Educación Infantil surgieron no sólo para conciliar la vida familiar y laboral sino, tal y como se recoge en el Decreto 27/2015 de requisitos mínimos de las escuelas de primer ciclo, cumplen un proyecto edu-

cativo, lo que es materialmente imposible sin una plantilla adecuadamente dimensionada, puesto que la prioridad es y debe seguir siendo garantizar el bienestar de niños y niñas (nuestros hijos e hijas).

Si bien reconocemos que las circunstancias socioeconómicas no son las más adecuadas, la educación no debería nunca verse afectada, puesto que no es un negocio.

Por todo ello pedimos que reflexionen las decisiones que pretenden tomar, por todas las personas a las que podrían afectar, no sólo ahora, sino en un futuro.

Maria Dolores Sobaler Sanz y 26 firmas más

El alumbrado actual no cumple con la eficacia energética, advierte el PSOE

E. C.

“Las bombillas que actualmente alumbran el casco histórico no obedecen a los criterios de eficacia energética”. Esta es una de las razones con las que el concejal de Servicios Urbanos, Miguel Ángel García Balbuena, defendió ayer una vez más el contrato para sustituir las luminarias actuales por otras de tecnología led. Este contrato está en el punto de mira por parte de Ganemos, que no entiende que se vayan a gastar 300.000 euros para esta compra.

Y así, frente a las acusaciones de Ganemos de que la sustitución supondrá, en realidad, una menor intensidad luminica, Balbuena garantizó que se mantendrán los niveles de iluminación. “El haz de luz va a ser diferente, con las luminarias led estará mucho más dirigida a donde sea necesario alumbrar”, afirmó. Además aseguró que desconoce los datos que maneja Ganemos para asegurar que la iluminación será inferior. “El ahorro se consigue reduciendo la potencia, con niveles de regulación de luz adecuados y también con una gran reducción de los costes de mantenimiento; creo que Ganemos tendría que ser más serio con estas cosas”.

El deportista Pau Gasol visita la unidad avilesina de medicina deportiva

A. P. G.

El deportista Pau Gasol, que se encuentra estos días en Asturias con motivo del partido que disputó ayer la Selección Española de Baloncesto en Gijón, visitó ayer por la mañana las instalaciones de la unidad de medicina deportiva de la Fundación Municipal de Avilés y a su director, Nicolás Terrados, comunicaron fuentes municipales.

Terrados y Gasol, que ahora juega en Chicago Bulls, comparten amistad y relación profesional desde los tiempos en que el baloncestista era jugador del Barcelona. En su visita, Gasol estuvo acompañado por su fisioterapeuta personal, Joaquín Juan, y por dos miembros de la Federación Española de Baloncesto. Entre otros cargos, Nicolás Terrados formó parte del equipo médico del Comité Olímpico Español, fue el jefe de los servicios médicos del equipo ciclista ONCE y en la temporada 2011-2012 colaboró con el equipo médico del Sevilla a petición del técnico, Marcelino García Toral.



Un instante de la prueba de K4 de la Regata San Agustín disputada ayer en la Ría de Avilés. :: MARIETA

Una regata San Agustín de récord

PIRAGÜISMO

Buena actuación de Los Cuervos, Ensidesa y Atlético en una prueba que supera los 200 piragüistas procedentes de hasta cinco países

:: S. MENOR

AVILÉS. En torno a 220 palistas repartidos en 109 embarcaciones hicieron las delicias ayer en la Ría de Avilés de los aficionados y curiosos que se acercaron a las inmediaciones del paseo. La climatología permitió la disputa de la Regata San Agustín y ésta, incluida en la Semana Internacional del Piragüismo Asturiano, no defraudó.

El triunfo por clubes recayó en manos del Grupo Covadonga, con el Santiagotarrak segundo y Los

Cuervos Linpac de Pravia terceros. Cabe destacar que participaron deportistas de un total de cinco países: España, Inglaterra, Holanda, Sudáfrica e Israel.

En cuanto a los resultados, Nel Sánchez y Diego Infesta (Grupo) se llevaron el triunfo en K2 infantil masculino; Alfredo Fernández y Marcos Majón (Atlética) en C2 infantil masculino; Lea Orsetti y Natalia Valentina (Kayak Siero) en K2 infantil femenino; y Telmo Fernández y Aitor Ramajo (Santiagotarrak) en K2 cadete masculino.

Yaroslav Oleg Sherstenko y Alberto Morilla (Grupo) fueron los mejores en C2 cadete masculino; Susana González y Claudia de los Toyos (Ensidesa) en K2 cadete femenino; Aitor Gorrotxategi y Oihán Sayar (Santiagotarrak) en K2 juvenil masculino; y Guillermo Álvarez y Tomás Blanco (Asturias) en C2 juvenil masculino.

Lucyhee Smith y Flo Duffield (Inglaterra) se llevaron el triunfo en K2 juvenil femenino; Rafael Carril y Javier López (Asturias) en K2 senior masculino; Isaac Villa y Jesús Martín (Mercantil Sevilla) en C2 senior masculino; Olatz Zabalay Neta Malinen (Santiagotarrak) en K2 senior femenino; y Mihai Constantin y Faustino Santos (Oviedo Kayak) en K2 veterano masculino. Por último, María del Pilar del Villar y Carmen Campos (Alberche Kayak) vencieron en K2 veterano femenino.

Además, consiguieron medalla varios piragüistas más de los clubes de la comarca. Nicolás Suárez y Pablo Martínez, de la Atlética Avilesina, se subieron al tercer cajón del podio en la prueba de C2 infantil masculino; Victoria Martínez y Maisy Newrick, de Los Cuervos Linpac, fueron segundas en K2 infantil femenino; y Lucas Suárez y Juan Antonio dos Anjos, también del con-

junto praviano, se subieron al segundo cajón del podio en K2 cadete masculino. En esa misma categoría, Adolfo Alonso y Martín Cuervo, del Náutico Ensidesa, fueron terceros. Del mismo modo, Miguel Fernández y Javier Fernández, de Los Cuervos Linpac, fueron terceros en K2 senior masculino.

En la clasificación por equipos, además del gran tercer puesto logrado por Los Cuervos Linpac, el Club Náutico Ensidesa fue sexto y la Atlética Avilesina séptima. Cerró la tabla el Club de Mar de Avilés, en décimo sexta posición.

Sergio Villanueva, presidente de la Atlética Avilesina, se mostró muy satisfecho con el transcurrir de la prueba. «La temporada pasada participaron en torno a 60 embarcaciones y este año hemos tenido a 109, por lo que el aumento es significativo. Todo salió muy bien y estamos muy contentos».

Raquel Rodríguez, del Judo Avilés, disputará el Campeonato de Europa sub21

JUDO

:: S. MENOR

AVILÉS. Adrián Imedio, formado en el Judo Sanfer y actualmente judoka del Judo Universidad de Coruña, no será el único avilesino presente en el Campeonato de Europa sub21 que se disputará en la ciudad austriaca de Oberwart.

Raquel Rodríguez, del Judo Avilés, fue confirmada ayer por la Federación Española como una de las convocadas para tal evento, que tendrá lugar entre el 18 y el 20 de septiembre. Aún junior de primer año, Raquel obtiene una meritoria recompensa a su enorme temporada, en la que se proclamó campeona de España sub21, título nacional que repite por quinta vez.

Siempre convocada por el equipo nacional en todas las categorías hasta la fecha, la judoka avilesina es un claro ejemplo de deportista que es capaz de compatibilizar estudios y deporte, ya que acaba de comenzar a estudiar el Grado de Fisioterapia.

Comienza pues un mes y una semana de preparación con sus compañeros del Judo Avilés de cara a llegar en perfectas condiciones a la cita austriaca, que se presenta muy emocionante.

Pau Gasol visita a Nicolás Terrados en la Unidad de Medicina Deportiva de Avilés

BALONCESTO

:: S. MENOR

AVILÉS. Pau Gasol se desplazó ayer por la mañana a Avilés, aprovechando su presencia en Gijón con motivo de la gira de preparación de la selección española de cara al Eurobasket, para saludar al director de la Unidad de Medicina Deportiva de la Fundación Municipal de Avilés, Nicolás Terrados, y conocer las instalaciones de esta unidad regional.

Gasol y Terrados comparten amistad y relación profesional desde los tiempos en que el baloncestista era jugador del Barcelona. En su visita, Gasol estuvo acompañado por su fisioterapeuta personal, Joaquín Juan, y por dos miembros de la Federación Española de Baloncesto.

Cabe recordar que Nicolás Terrados Cepeda, prestigioso médico especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte, pertenece al equipo médico del actual jugador de los Chicago Bulls desde 2014.

«Me hace mucha ilusión el reto de ser entrenador del equipo de mi vida», dice Pablo Artime

RUGBY

:: S. MENOR

AVILÉS. Pablo Artime (Avilés, 1976) fue presentado ayer como nuevo entrenador del Belenos. El conjunto avilesino eligió como emplazamiento para el acto el stand que el club regenta en el Festival Internacional de la Cerveza de Avilés, al cual acudieron también para la ocasión el presidente blanquiazul, Felipe Belenos, y el vicepresidente Isra Heres.

Pablo Artime, uno de los fundadores del club, y que ya fue jugador, directivo y entrenador de las categorías inferiores, afronta el reto «con mucha ilusión. Es el club de mi vida y en el momento en el que me empecé a preparar para ser entrenador siempre tuve entrenar al primer equipo como uno de mis objetivos».

Artime ha podido arreglar su situación laboral, de tal forma que «finalmente me dará tiempo a llevar las riendas del equipo». No volverá a actuar como jugador «salvo debate» y se plantea un proyecto de «una temporada, pero con la intención de sentar unas bases que se mantengan en el futuro».

Confía «en los jugadores que están, no me preocupan los fichajes, y en principio trabajaremos para jugar en Liga Regional, pero sin descartar la opción de continuar en División de Honor B».



Felipe Blanco, Pablo Artime e Isra Heres. :: MARIETA

Motociclismo | Gran Premio de la Comunidad Valenciana



Jorge Lorenzo y Valentino Rossi, en el podio del Gran Premio de Aragón. | REUTERS

Lorenzo será campeón si...

► **Gana en Valencia** y Rossi no finaliza segundo.

► **Es segundo** y el italiano concluye cuarto como máximo.

► **Finaliza tercero** y Rossi no pasa de la séptima plaza final.

► **Acaba cuarto** y el italiano es décimo o peor.

► **Finaliza, quinto, sexto, séptimo, octavo o noveno** y supera en al menos siete plazas a Rossi.

► **En caso de empate final a puntos** gracias a su mayor número de victorias en la temporada: seis por las cuatro de Rossi.

► **En el Mundial de Motociclismo puntúan del 1.º al 15.º:** 25, 20, 16, 13, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 y 1 punto.

La tensión crece en Cheste

La organización de la carrera suprime la habitual rueda de prensa conjunta de hoy y los pilotos hablarán por separado

Oviedo, J. M. M.

La última cita de la temporada decidirá el domingo en el circuito valenciano de Cheste al campeón 2015 de MotoGP, cita a la que el italiano Valentino Rossi llega con 7 puntos sobre el español Jorge Lorenzo, compañeros ambos, que no amigos, en el equipo Yamaha. Ventaja, pues, en principio para Rossi, quien sin embar-

go, salvo que el Tribunal de Arbitraje Deportivo (TAS) se pronuncie hoy o mañana en sentido contrario, deberá iniciar la carrera desde la última plaza de la parrilla de acuerdo a la sanción impuesta por los comisarios tras su incidente-patada sobre Marc Márquez (Honda) en el pasado Gran Premio de Malasia.

Lorenzo tendrá que disputar la

victoria en Cheste a la pareja española de Honda formada por Márquez y Dani Pedrosa, mientras que Rossi deberá lanzarse a una remontada brutal ya que sólo ser segundo le garantizaría el título aunque ganara Lorenzo. Remontar posiciones le resultará relativamente sencillo dada la diferencia existente entre las motos oficiales (Yamaha, Honda y Du-

cati) y el resto, pero otra cosa es llegar a las plazas punteras salvando obstáculos. El último piloto que ganó una carrera saliendo último en la parrilla fue Marc Márquez en 2012 y también en Cheste, pero en Moto2. En la categoría reina quien más puestos ha ganado en una carrera fue precisamente Rossi, quien en 2005 y también en Cheste salió en el

puesto 15.º y acabó en el tercer escalón del podio. El domingo no le valdría... si gana Lorenzo.

La tensión en las vísperas de la gran cita del año, de la carrera del siglo, es máxima. Tanto que la organización de la carrera ha decidido cancelar la habitual rueda de prensa conjunta de los principales pilotos. Hablarán hoy, sí, pero lo harán por separado. Mañana se llevarán a cabo las dos sesiones de entrenamientos libres; el sábado tendrá lugar la tercera libre y la de clasificación (12.35 horas) y el domingo la carrera comenzará a las 14 horas.

Un trabajo sobre ejercicio y embarazo, premio de Medicina del Deporte

Oviedo

El trabajo "Adaptaciones cardíacas maternas a un programa de ejercicio físico supervisado durante el embarazo: ensayo clínico aleatorio" ha sido galardonado con el XVII Premio Liberbank de Investigación en Medicina del Deporte, dotado con 6.000 euros en premio, según el veredicto dado a conocer ayer por el jurado integrado por María Paz Suárez Rendueles, vicerrectora de Investigación de la Universidad de Oviedo; Nicolás Terrados, director del Centro Regional de Medicina Deportiva; Carlos de Teresa Galván, departamento de Fisiología de la Universidad de Granada; José Naranjo Orellana, departamento de Fisiología de la Universidad Pablo Olavide de Sevilla; Mar Gonzalo Cabrera, jefa de los Servicios Médicos de



Miembros del jurado de los premios de investigación en Medicina del Deporte. | LAURA CARADILUE

Liberbank, y Miguel del Valle, director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo.

El trabajo, coordinado por María Perales Santaella, del Instituto de Investigación 12 de Octubre de Madrid, fue realizado mediante un estudio a 241 mujeres embarazadas, evidencia que un pro-

grama de ejercicio físico supervisado y de intensidad ligera puede reducir dos situaciones asociadas a las enfermedades cardiovasculares como son la ganancia excesiva de peso y la depresión, afectando positivamente a los factores de riesgo cardiovascular.

El segundo premio, dotado con 3.000 euros, correspondió al

trabajo "Tiempo sentado y mortalidad en adultos mayores con discapacidad", mientras que el tercero, dotado con 1.500 euros, fue para el trabajo "MicroRNA circulantes como biomarcadores cardíacos emergentes: respuesta al ejercicio agudo en sujetos sanos e implicaciones para la salud y el rendimiento".

Tenis

Nadal liquida a Rosol en una hora en el Masters 1.000 de París

París

El español Rafael Nadal se clasificó para la tercera ronda del torneo de París, último Masters 1.000 del año, tras liquidar por un doble 6-2 al checo Lukas Rosol. Hace sólo nueve días ambos se encontraron en Basilea, donde el mallorquín ganaba por un apretado 1-6, 7-5 y 7-6 (7.4).

Nadal, séptimo favorito sobre la pista azul parisina, se medirá hoy en octavos al vencedor del duelo entre el austríaco Thiem y el sudafricano Anderson que cerraba la jornada de ayer. David Ferrer, octavo cabeza de serie, se verá por su parte con el búlgaro Dimitrov, vendado en la primera ronda del asturiano Pablo Carreño.