UNIDAD REGIONAL DE MEDICINA DEPORTIVA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS.

MEMORIA 2024

INDICE

+ Resumen 2024

+ Recursos Humanos

+ Prestaciones Médicas

+ Docencia e Investigación

- **Publicaciones en revistas científicas internacionales**
- **Revista “Deporte, Salud y Entrenamiento”**
- **Cursos, Conferencias y Ponencias**
- **Proyecto de Investigación sobre ANOREXIA NERVIOSA Y EJERCICIO FÍSICO.**
- **ESTUDIO PASOS. Primer estudio nacional sobre la prevalencia de la actividad física y obesidad en niños/as y adolescentes de 8 a 16 años**

+ Reunión del Grupo de Trabajo “Avilés” de Medicina del Deporte. XIII Jornadas de Trabajo. Avilés, Octubre 2024. CONCLUSIONES

+ Memoria de Prensa

RECURSOS HUMANOS

El personal que durante el ejercicio 2024, 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.

Personal en prácticas oficiales:

* D. Manuel Álvarez Soto, en calidad de residente de tercer año de la especialidad de Medicina familiar y Comunitaria, del Principado de Asturias, realizó una rotación de un mes de duración (del 1 al 29 de febrero 2024).

* Dª Lucía Royo López-Fando y D. Ignacio Plaza Fernández, en calidad de alumnos en prácticas de la especialidad Nutrición Deportiva, de conformidad con el convenio realizado con la Facultad de Farmacia y Nutrición de la Universidad de Navarra. (del 8 de enero al 17 de mayo de 2024).

UNIDAD REGIONAL DE MEDICINA DEPORTIVA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

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

El total de deportistas autorizados por la Dirección General de Deportes para ser tratados en la Unidad Regional de Medicina Deportiva son **398** (datos de la DGD a 16 Diciembre 2024).

Las prestaciones médicas a dichos deportistas fueron **942.**

OTROS

- **PROYECTO de INVESTIGACIÓN sobre ANOREXIA NERVIOSA y EJERCICIO FÍSICO**.
La URMD participa en el proyecto de investigación: *"Proyecto DiANa: Descifrando la relación entre la expresión de microRNA, la Microbiota intestinal y el pronóstico en pacientes con Anorexia Nerviosa"*. En colaboración con la Universidad de Oviedo y el HUCA.

-**PROYECTO PASOS (PHYSICAL ACTIVITY, SEDENTARISM AND OBESITY IN SPANISH YOUTH).** La FDM**,** participa en el ESTUDIO PASOS**.** Primer estudio nacional sobre la prevalencia de la actividad física y obesidad en niños/as y adolescentes de 8 a 16 años.

- **REUNIÓN DEL GRUPO DE TRABAJO "AVILÉS" DE MEDICINA DEL DEPORTE**. XIII Jornadas de Trabajo. Avilés, Octubre 2024.

PRESTACIONES MÉDICAS POR ESPECIALIDAD

Analíticas de sangre	123
Consultas médicas	340
Control de peso/grasa	18
Consultas nutricionales	31
Ecografías	228
Fisioterapia	18
Petición de pruebas especiales	36
Planificación de entrenamientos	48
Reconocimientos médicos	51
Test de campo	17
Test de esfuerzo	32

TOTAL..... 942

PRESTACIONES MÉDICAS POR MODALIDAD DEPORTIVA

Atletismo	**101**
Badminton	**164**
Baloncesto (Árbitro)	**1**
Ciclismo	**15**
Halterofilia	**10**
Hockey Patines	**4**
Judo	**15**
Karate	**2**
Lucha Olímpica	**2**
Natación	**69**
Piragüismo	**504**
Remo	**15**
Rugby	**6**
Sambo	**4**
Tenis	**5**
Tiro Olimpico	**22**
Ultramaratón	**3**
TOTAL	**942**

TOTAL..... 942

DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

➢ PUBLICACIONES EN REVISTAS CIENTIFICAS INTERNACIONALES

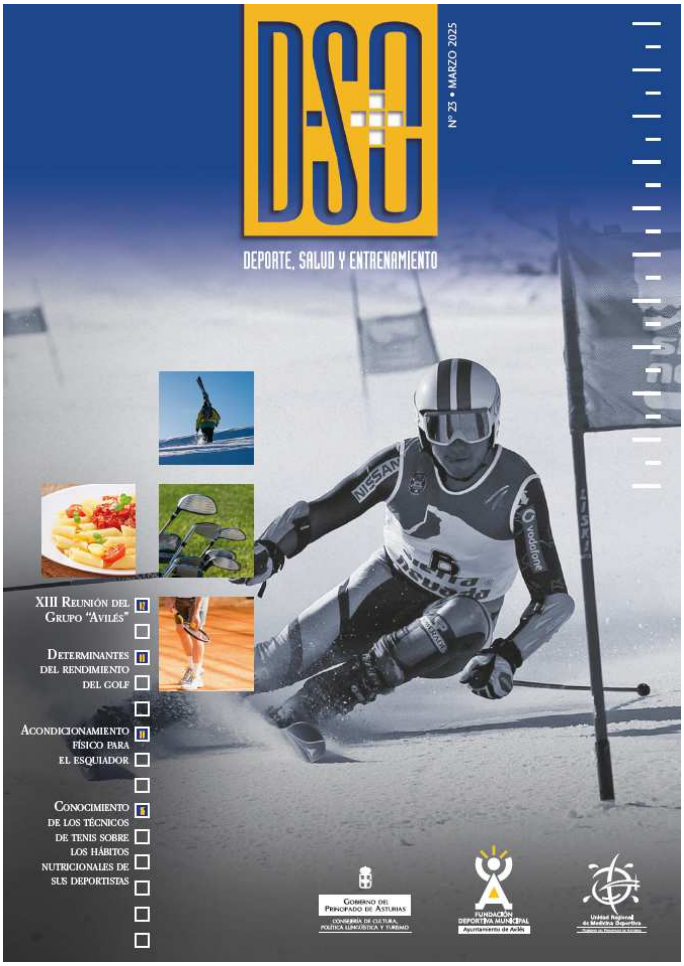
Twenty-year trend in the prevalence of increased cardiometabolic risk, measured by abdominal obesity, among Spanish children and adolescents across body mass index categories.
Schröder H, Juton C, Goran MI, Wärnberg J, Osés M, Gonzalez-Gross M, Gusi N, Aznar S, Marín-Cascales E, González-Valeiro M, Herrera-Ramos E, Terrados N, Tur JA, Segú M, Fitó M, Ribas-Barba L, Bautista-Castaño I, Peña-Quintana L, Berruezo P, Benavente-Marín JC, Labayen I, Zapico AG, Sánchez-Gómez J, Jiménez-Zazo F, Alcaraz PE, Sevilla-Sanchez M, Pulgar S, Bouzas C, Serra-Majem L, Gómez SF.
BMC Med. 2024 Nov 5;22(1):509. doi: 10.1186/s12916-024-03719-y.
PMID: 39501283.

Effect of acute and residual match-induced fatigue on repeated sprint ability in soccer players.
Marqués Jiménez, D; Calleja González, J; Arratibel Imaz, I; Jones, MT; Terrados, N.
Sci Sports. 2024. 39. (1). p. 96-104. DOI: 10.1016/j.scispo.2023.01.007. IF:0,800

Next-generation sequencing reveals that miR-16-5p, miR-19a-3p, miR-451a, and miR-25-3p cargo in plasma extracellular vesicles differentiates sedentary young males from athletes.
Fernandez-Sanjurjo M, Pinto-Hernandez P, Dávalos A, Díaz-Martínez ÁE, Martín-Hernández R, Castilla-Silgado J, Toyos-Rodríguez C, Whitham M, Amado-Rodríguez L, Muñiz-Albaiceta G, Terrados N, Fernández-García B, Iglesias-Gutiérrez E.
Eur J Sport Sci. 2024 Jun;24(6):766-776. doi: 10.1002/ejsc.12087. Epub 2024 Mar 19. PMID: 38874986 Free PMC article.

Walkability and socio-economic status in relation to walking, playing and sports practice in a representative Spanish sample of youth: The PASOS study.
Aznar S, Jimenez-Zazo F, Romero-Blanco C, Gómez SF, Homs C, Wärnberg J, Medrano M, Gusi N, Gonzalez-Gross M, Marín-Cascales E, González-Valeiro MÁ, Serra-Majem L, Terrados N, Tur JA, Segu M, Lassale C, Colom-Fernández A, Labayen I, Sánchez-Gómez J, Alcaraz PE, Sevilla-Sanchez M, Zapico AG, Herrera-Ramos E, Pulgar S, Bibilonii MDM, Sistac C, Schröder H, Molina-García J.
PLoS One. 2024 Mar 15;19(3):e0296816. doi: 10.1371/journal.pone.0296816. eCollection 2024. PMID: 38489321

REVISTA *DSE* (DEPORTE, SALUD Y ENTRENAMIENTO) Nº 23



INDICE

EDITORIAL*: -CONCLUSIONES de las XIII Jornadas de Trabajo del Grupo "Avilés" de Medicina del Deporte. 2024.*

-Determinantes del Rendimiento en el juego del Golf.

Yolanda Reyes Sierra

-Acondicionamiento Físico para el Esquiador.

Juan Pérez-Landaluce González

-Conocimientos de los Técnicos de Tenis sobre los Hábitos Nutricionales de sus Deportistas.

Vidal Sáez Bellido

➢ CURSOS, CONFERENCIAS Y PONENCIAS

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD EN AVILÉS

Avilés, Parque del Muelle, 4 de abril 2024. Organiza: Ayuntamiento de Avilés

Título: *"Hábitos de salud"*

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

JORNADA DE CIENCIAS APLICADAS AL TENIS

El Palmar de Murcia, 17 de mayo de 2024. Organiza: Cátedra de Traumatología del Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia. Real Club de Campo de Tenis de El Palmar de Murcia y Carlos Alcaraz Tennis Academy.

Título: *"Alimentación y ayudas ergogénicas en pre, intra y post competición en el tenis en fase de formación y en la élite.*

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

IX JORNADAS DE DIVULGACIÓN CIENTÍFICA

Gijón, 27, 28 y 29 de mayo 2024. Organiza: Ayuntamiento de Gijón

Título: "*Vivir mejor. Hábitos para una vida saludable"*

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

IX JORNADA PARA ENTRENADORES. ÚLTIMAS TENDENCIAS EN EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

Madrid, 18 de mayo 2024. Organiza: Comité Olímpico Español

Título: "*Relación de la fatiga con las lesiones deportivas"*

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

STRENGTH AND CONDITIONING SOCIETY 7TH ANNUAL CONFERENCE

Murcia, 9, 10 y 11 de octubre 2024. Organiza: Universidad Católica de Murcia y SCS Society.

Título: *"Recovery strategies in High Performance Sports"*

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

32ª FERIA DE MUESTRAS Y EXPOSICIONES DE SAN MARTÍN DEL REY AURELIO. Programa multideportivo. Diversión en movimiento.

San Martín del Rey Aurelio, 2 al 9 de septiembre 2024. Organiza: Ayuntamiento de San Martín del Rey Aurelio.

Título: *"Actividad física, hábitos saludables y calidad de vida"*

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

CONFERENCIA INAUGURAL, del nuevo Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Oviedo. 10 de septiembre 2024.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda.

XIII Jornadas de Trabajo del Grupo "Avilés" de Medicina del Deporte

Organizadas por CSD, la Dirección General de Deportes del Principado de Asturias y la Fundación Deportiva Municipal del Ayuntamiento de Avilés.

Título: "*Respondedores y no respondedores al ejercicio físico. Qué sabemos en la actualidad".*

Fernando Salom Portella y Nicolás Terrados Cepeda.

VI FOOTBALL SCIENCE INSTITUTE CONFERENCE. On High Performance in Football

Sevilla, 15 y 16 de noviembre, 2024

Titulo: *"Recovery from football fatigue"*

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

IV JORNADA ACTUALIZACIÓN EN URGENCIAS: URGENCIAS CARDIOVASCULARES.

Mieres, Hospital Álvarez-Buylla, 26 de noviembre 2024. Organiza: Servicio de Salud del Principado de Asturias.

Título: *¿Por qué tengo que hacer ejercicio para mejorar mi salud cardiovascular?*

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

OTROS:

- Participación como moderador (en la mesa 8 - Tratamiento conservador), del Congreso GESMUTE **¿Qué hay de nuevo?: Lesiones de tríceps sural e isquiosurales,** al Dr. Nicolás Terrados Cepeda. Madrid, Auditorio Goyeneche del Comité Olímpico Español, 24 y 25 de octubre 2024.

PROYECTOS de INVESTIGACIÓN

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN SOBRE ANOREXIA NERVIOSA Y EJERCICIO FÍSICO.

Título Título: ***Proyecto DiANa: Descifrando la relación entre la expresión de mircroRNA, la Microbiota intestinal y el pronóstico en pacientes con Anorexia Nerviosa***

Financiación: Margarita Salas Joven: SV-PA-21-AYUD/2021/58376. Fecha inicio 23/12/2021. Fecha finalización 22/12/2024

Entidad Financiadora: FICYT - Fundación para el Fomento en Asturias de la Investigación Científica Aplicada y la Tecnología.

Investigadora Principal: María Fernández del Valle

Comité de Ética: CEImPA 2022.004, fecha de aprobación 14/03/2022

Investigadores:

Pilar Valladares Rodríguez (Especialista de área en el servicio de Psiquiatría, HUCA), Estefanía Morán Suárez (Enfermera de área en el servicio de Psiquiatría, HUCA), Hugo Olmedillas Fernández (Área de Biología Funcional, Universidad de Oviedo - UniOvi), Aránzazu Sánchez García (Especialista de área en el servicio de Psiquiatría del Aárea V), Margarita González Garcia (Enfermera Especialista en Salud Mental del Área V), Eduardo Iglesias Gutiérrez (Área de Biología Funcional, Universidad de Oviedo - UniOvi), Nicolás Terrados Cepeda (Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias), Javier Fernández Río (Departamento de Ciencias de la Educación, Universidad de Oviedo – UniOvi), Ceferino Martinez Faedo (Especialista de área en el servicio de Endocrinología y Nutrición del HUCA, grupo ISPA-ENDO), Lorena Suarez Gutiérrez (FEA servicio Endocrinología y Nutrición del HUCA, grupo ISPA-ENDO), Carmen Lambert Goitia (Investigadora Margarita Salas Joven, UniOvi – ISPA), Alicia Cobo Irusta (Enfermera y coordinadora de investigación en el servicio de Endocrinología y Nutrición del HUCA), Miguel Heres Soto (Doctorando, UniOvi), Alex del Valle Pagador (Investigador y estudiante de Master, UniOvi).

Centros que participan:

-Departamento de Biología Funcional, Universidad de Oviedo.

-Servicio de Psiquiatría – Unidad de Hospital de Día, HUCA (Oviedo).

-Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias.

-Departamento de Ciencias de la Educación, Universidad de Oviedo.

-Servicio de Endocrinología y Nutrición del HUCA, grupo ISPA-ENDO.

-Centro de Salud Mental del Área V (Gijón) .

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

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

Resumen:

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

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

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

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

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

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

Contextualización:

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

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

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

Descripción estudio:

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

- Un total de 4.508 niño/as y adolescentes de 8 a 16 años de 121 localidades seleccionadas al azar de las 17 Comunidades Autónomas (CCAA).

- Entre estas localidades hay representatividad de zona rural, semiurbana y urbana.

- En cada una de estas localidades se seleccionó también al azar, un centro de enseñanza de Primaria y una Secundaria.

- Dentro de cada centro de enseñanza de Primaria se selecciono un aula entre 3º y 6º primaria (8 a 11 años) y de Secundaria una entre 1º y 4º ESO (12 a 15 años).

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

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

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

2. Grupo de Investigación: Optimización del Entrenamiento, el Rendimiento Deportivo y el Acondicionamiento Físico. Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM).

3. Grupo de Epidemiologia Nutricional, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. Universidad de Málaga.

4. Grupo de Investigación en Nutrición. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

5. Grupo de Investigación en Nutrición Comunitaria y Estrés Oxidativo. Universidad de las Islas Baleares.

6. Grupo de Investigación en Actividad Física y Calidad de Vida (AFYCAV). Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura.

7. Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias. Fundación Deportiva Municipal de Avilés.

8. Grupo de investigación Educación, salud y actividad física: estudios de género. Universidad de Coruña.

9. Grupo de investigación ELIKOS (ELikadura, arIKeta fisikoa eta OSasuna, Nutrición, Actividad Física y Salud). Universidad Pública de Navarra.

10. Grupo de Investigación en Promoción de la Actividad Física para la Salud (PAFS). Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo. Universidad de Castilla La Mancha
11. Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Educación Física y. Deportiva. Universidad de Salamanca.

12. Grupo de investigación en Riesgo Cardiovascular y Nutrición. Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas de Barcelona (IMIM).

13. Gasol Foundation.

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

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

cuestionario sobre datos antropométricos, estilo de vida y factores socio-económicos del padre/madre que tuvieron que auto reportar.

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

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

Este estudio cuenta con el apoyo institucional estatal de:
MINISTERIO de EDUCACIÓN y FORMACIÓN PROFESIONAL.
MINISTERIO de SANIDAD, CONSUMO y BIENESTAR SOCIAL
Consejo Superior de Deportes
Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física.

Y con apoyo institucional Autonómico.

➢ REUNIÓN DEL GRUPO DE TRABAJO "AVILÉS" DE MEDICINA DEL DEPORTE.

XIII Jornadas de Trabajo del Grupo "Avilés" de Medicina del Deporte
Organizadas por CSD, la Dirección General de Deportes del Principado de Asturias y la Fundación Deportiva Municipal del Ayuntamiento de Avilés

Los días 7 y 8 de octubre se han celebrado en Avilés, Asturias, las XIII Jornadas de Trabajo- Reunión del Grupo de Trabajo "AVILÉS" de Medicina del Deporte, organizadas por el Consejo Superior de Deportes, la Dirección General de Deportes del Principado de Asturias y la Fundación Deportiva Municipal del Ayuntamiento de Avilés.

Este Grupo de trabajo está formado por los responsables médicos de los Centros de Medicina del Deporte pertenecientes a las Comunidades Autónomas, Centros de Alto Rendimiento y de Tecnificación y representantes de varias entidades locales. Dichas jornadas, de celebración anual, sirven de punto de encuentro de estos profesionales de la Medicina del Deporte y en ellas se debaten temas de especial interés para el desarrollo de su actividad profesional.

El acto de apertura de esta edición ha contado con la intervención de la directora general de Actividad Física y Deporte del Principado de Asturias, Manuela Fernández, el subdirector general de Ciencias del Deporte del CSD, Ignacio Melendro, y la alcaldesa de Avilés, Mariví Monteserín.

Entre los distintos temas tratados dentro de las Jornadas, se han abordado la flexibilidad metabólica, el papel del ejercicio físico en trastornos de la conducta alimentaria, el papel de los microRNA, los programas de prescripción de ejercicio físico en las comunidades autónomas, la conmoción cerebral en el deporte y el futuro de la especialidad de medicina del deporte. En las Jornadas intervinieron especialistas de las áreas relacionadas con estos temas y se contó con la participación del medallista Saul Craviotto y su entrenador Miguel García que expusieron la preparación integral del deportista ante unos Juegos Olímpicos. El deportista olímpico agradeció la labor de los médicos deportivos en sus éxitos.

Por parte de la Subdirección General del CSD participaron Ignacio Melendro con una ponencia sobre la prescripción de ejercicio físico para la salud dentro de la mesa de programas de ejercicio físico y salud y Carmen Arnaudas, en la moderación de la mesa actualidad en medicina del deporte y en la coordinación del Grupo.

Éxito de participación con la representación de la mayoría de las CCAA, donde la élite de la medicina deportiva ha intercambiado experiencias para la mejora de la salud de los deportistas y de la población en general.

PROGRAMA de las XIII JORNADAS DE TRABAJO del GRUPO AVILÉS 2024

REUNIÓN DEL GRUPO DE TRABAJO "AVILÉS" DE MEDICINA DEL DEPORTE

LUNES 7 DE OCTUBRE DE 2024

Lugar: Salón de Actos del Hotel Palacio de Avilés. Plaza de España, 9, Avilés.

9.00 h. **Apertura de las Jornadas.**

Dña. María Virtudes Monteserín Rodríguez. Alcaldesa de Avilés.

Dña. Manuela Fernández Ena. Directora General de Deportes del Principado de Asturias.

D. Ignacio Melendro Jurado. Subdirector General de Ciencias del Deporte. Consejo Superior de Deportes.

09:30 MESA 1: ***EJERCICIO FÍSICO Y SALUD:***

Modera: Nicolás Terrados Cepeda.

9:30 – 10:00 "***Flexibilidad metabólica, ejercicio físico e inactividad física".***

José Naranjo Orellana.

Catedrático de Fisiología. Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.

10:00 – 10:30 "***Respondedores y no respondedores al ejercicio físico. Qué sabemos en la actualidad".***

Fernando Salom Portella y Nicolás Terrados Cepeda.

Gabinete de Medicina Deportiva. Consell Insular de Menorca.

Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias-Fundación Deportiva Municipal de Avilés.

10:30 – 11:00 ***"Qué son los MicroRNA. Su papel como biomarcadores y reguladores epigenéticos en la respuesta al ejercicio: aplicaciones prácticas".***

Eduardo Iglesias Gutiérrez y Manuel Fernández Sanjurjo

Instituto de Investigación Sanitaria del Principado de Asturias (ISPA).

11:00 – 11:30 ***"Ejercicio Físico en Trastornos de la Conducta Alimentaria".***

María Fernández del Valle.

Dpto. de Biología Funcional. Universidad de Oviedo.

11:30 – 12:00 ***Discusión***

12:00 h. PAUSA

12:30 – 13:40 MESA 2: ***PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD:***

Modera: Pablo Gasque Celma. Ayto de Fuenlabrada (Madrid).

José Antonio Ponce (Andalucía), Nicolás Terrados (Asturias), Lidia Carpio (Mallorca), Jesús López (Madrid), Montse Bellver (CAR de Sant Cugat), Fernando Salom (Menorca), Ignacio Melendro (CSD).

13:40 - 14:30 Coloquio

14.30 h. COMIDA DE TRABAJO

TARDE

Reuniones de trabajo.
Visita cultural

MARTES 8 DE OCTUBRE DE 2024

9:00 h. MESA 3: ***MEDICINA DEPORTIVA y ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO***

Modera: Montse Bellver Vives. CAR de Sant Cugat

9:00 – 9:30 ***"Preparación integral del deportista, ante unos Juegos Olímpicos".***

Miguel García Fernández (entrenador del equipo olímpico de Piragüismo y Saul Craviotto Rivero, medallista olímpico).

9:30 – 10:00 "***Traumatismos cráneo-encefálicos en el deporte. Actuación en la Conmoción Cerebral en el deporte"***.

Gerardo Ruiz Ares.
Servicio de Neurología, Hospital Universitario La Paz. Servicios Médicos Federación Española de Rugby.

10:00 – 10:30 Coloquio

10:30 – 11:00 PAUSA.

11:00 MESA 4 ***ACTUALIDAD EN MEDICINA DEL DEPORTE***

Modera: Carmen Arnaudas Roy.

Consejo Superior de Deportes.

11:00 – 11:15"***El futuro de la Medicina Deportiva en España y Europa".***
Miguel del Valle Soto.
Presidente de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED).
11:15 – 12:00 "***Digitalización de los centros de Medicina del Deporte".***
Empresa adjudicataria

12:00 – 12:30 Coloquio

12:30 – 14:30 Reunión oficial interna del grupo de trabajo Avilés. ***Propuestas y conclusiones de las jornadas.***

14:30 Clausura

14.45 h. COMIDA DE TRABAJO.

TARDE

Reuniones de trabajo y SALIDA

CONCLUSIONES GRUPO DE TRABAJO "AVILÉS" DE MEDICINA DEL DEPORTE
XIII Jornadas de Trabajo. Avilés (Asturias), octubre 2024.

- Hemos de ser conscientes de que existen sujetos que responden y que no responden a los programas de ejercicio físico que se prescriben. Y como la proporción de no respondedores es mayor de lo esperado; es importante destacar que un ajuste de las cargas (tipo, dosis e intensidad de ejercicio) puede revertir esta situación logrando esa respuesta. De ahí la importancia de una correcta prescripción médica.

- Dada la complejidad que pueden alcanzar estos protocolos y la heterogeneidad en las nomenclaturas, parece necesario, para realizar este ajuste adecuadamente, fijar y definir un patrón de referencia que permita unificar estos conceptos y nomenclaturas.

- En los programas de prescripción de ejercicio, el usuario es el elemento central. Por eso, en ellos, se debe dar valor a la voz del usuario, ya que su experiencia y opinión son esenciales en el desarrollo de estos programas, y es lo que da valor al servicio recibido. Además, en estos programas son imprescindibles la multidisciplinariedad y la intercomunicación, por ello se debe buscar una mayor colaboración entre los ámbitos de Sanidad y Deporte.

- La respuesta al ejercicio agudo y al entrenamiento viene condicionada por la expresión genética y, en gran medida, regulada por los MicroRNA. El mayor conocimiento de este mecanismo de regulación nos aportará, en un futuro, más información acerca de la respuesta del organismo al ejercicio y su determinación nos ofrecerá nuevas herramientas para el control de este.

- Debemos enfatizar la importancia del ejercicio físico en la salud mental, y en concreto, la utilidad del ejercicio físico en los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y, en estos, principalmente el trabajo de fuerza. Además, es necesario tener en cuenta los diferentes morfotipos de referencia propios de cada una de las especialidades deportivas en el alto rendimiento. El médico deportivo, conocedor además de esta idiosincrasia, tiene un papel fundamental en la detección precoz en estos trastornos.

- Se evidencia la necesidad de seguir implantando programas de ejercicio físico reglado en las comunidades autónomas, potenciando y reforzando la colaboración entre las diferentes administraciones, con la figura del especialista en medicina del deporte en el centro del diseño de dichos programas, pudiendo actuar como consultor, asesor, e incluso formador, de otros profesionales implicados en los mismos.

- Dada la carencia y necesidad/demanda actual de especialistas en medicina del deporte, es urgente la recuperación de esta especialidad, no solo de interés para la salud de los deportistas, sino también para la salud del resto de la población.

- El médico deportivo, en su papel de garante de la salud del deportista juega un papel fundamental de apoyo y asesoramiento cuando, sobre todo los deportistas de alto nivel, entran en la etapa de transición a la retirada de la alta competición, que debe ser progresiva y tutelada.

- Asimismo, en el alto nivel deportivo es esencial el trabajo multidisciplinar de los diversos profesionales que rodean al deportista.

- Deberíamos dar más relevancia a la conmoción cerebral en el deporte, contando con herramientas y protocolos unificados y referentes médicos de derivación. Para facilitar la valoración en estos casos sería deseable que ciertos parámetros de evaluación cognitiva se incluyeran en el reconocimiento médico de aptitud en deportes con alto riesgo de colisión.

- Se insiste en la importancia de la digitalización de los centros de medicina del deporte para compartir y hacer más accesible y manejable la información del deportista (incluyendo su conexión/coordinación con otras bases de datos del ámbito sanitario) para así facilitar a todos los profesionales sanitarios su trabajo en el cuidado de la salud del deportista.

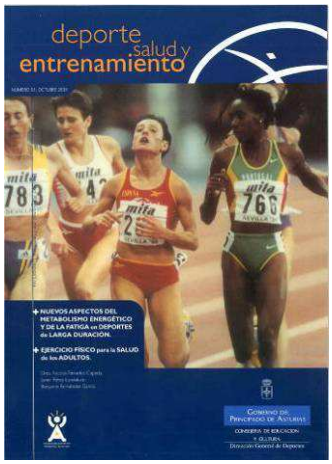
- Sería muy beneficioso incentivar más la investigación y colaboración entre universidades, centros de investigación y centros de medicina del deporte.

AUTORES:

- Julián Álvarez García, Centro de Tecnificación Deportiva de Alicante.
- Carmen Arnaudas Roy, Coordinación Grupo Avilés. Subdirección General de Ciencias del Deporte. Consejo Superior de Deportes.
- Markel Aitor Arregui Martín, Centro BASQUE TEAM zentroa. País Vasco.
- Montse Bellver Vives, Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Vallés (Barcelona).
- Leonor Berlanga Navarro, Centro Regional de Medicina Deportiva de Cantabria.
- Daniel Brotons Cuixart, Consell Català de l'Esport.
- Lidia Carpio Rebull, Centro de Tecnificación Deportiva de Islas Baleares.
- Pablo Gasque Celma, Servicio de Medicina Deportiva. Ayuntamiento de Alcobendas (Madrid).
- Jesús López Peral, Centro de Medicina Deportiva de la Comunidad de Madrid.
- Fernando Novella María-Fernández, Servicio Médico del Patronato Municipal de Deportes. Ayuntamiento de Fuenlabrada (Madrid).
- Santiago Perote Suarez-Rivero, Centro Galego de Tecnificación Deportiva (CGTD).
- Diego Reyero Díez, Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte. Navarra.
- Fernando Salom Portella, Gabinete de Medicina Deportiva. Consell Insular de Menorca.
- Rodrigo Santos Santamarta, Centro Regional de Medicina Deportiva de Castilla y León. CEREMEDE.
- Elena Saura Guillén, Centro de Tecnificación Deportiva Infanta Cristina, Los Alcázares (Murcia).
- Juan Carlos Tébar Rodrigo, Centro de Medicina Deportiva. Ayuntamiento de Rivas (Madrid).

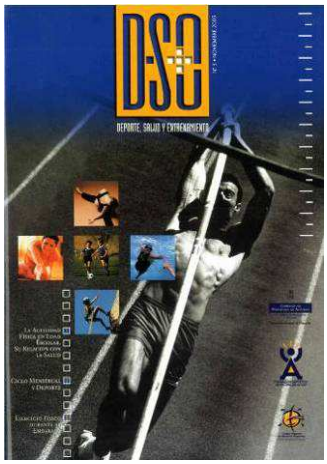
- Nicolás Terrados Cepeda, Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias.
- Carmen Vaz Pardal, Centro Andaluz de Medicina del Deporte.
- Gerardo Villa Vicente. Centro de Alto Rendimiento de León.

REVISTA DEPORTE, SALUD Y ENTRENAMIENTO

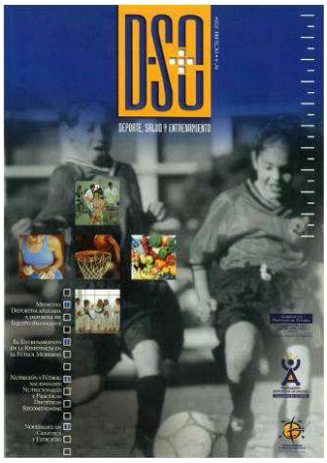


Núm. 1 – Oct. 2001

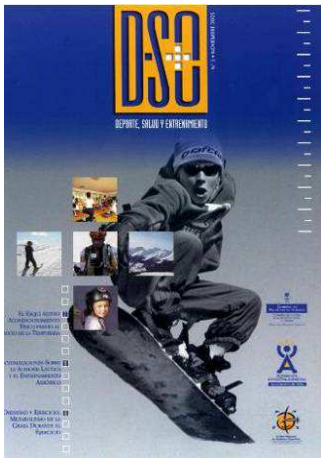
Núm. 2 – Oct. 2002



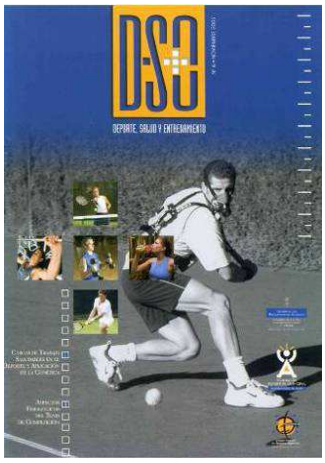
Núm. 3 – Nov. 2003



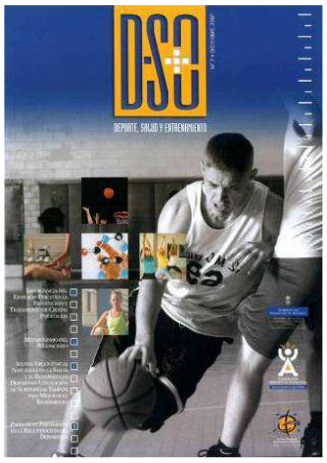
Núm. 4 – Oct. 2004



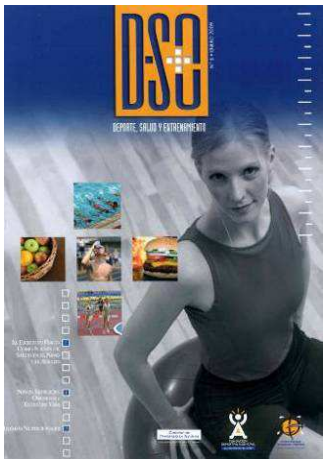
Núm. 5 – Nov. 2005



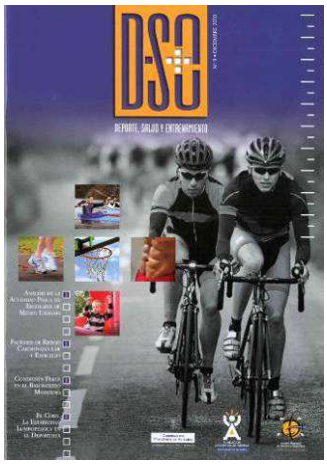
Núm. 6 – Nov. 2006



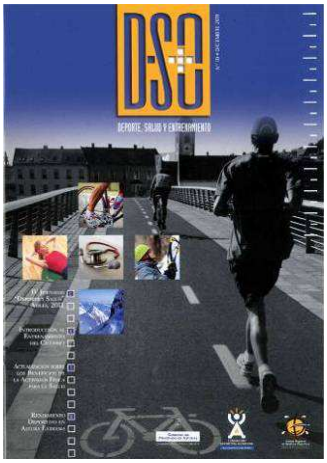
Núm. 7 – Dic. 2007



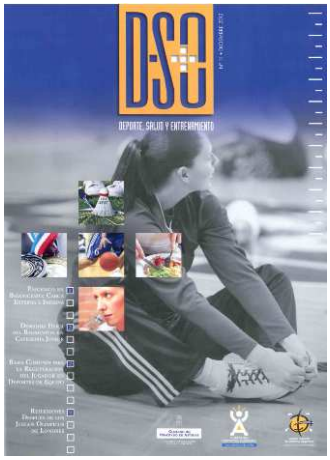
Núm. 8 – Ene. 2009



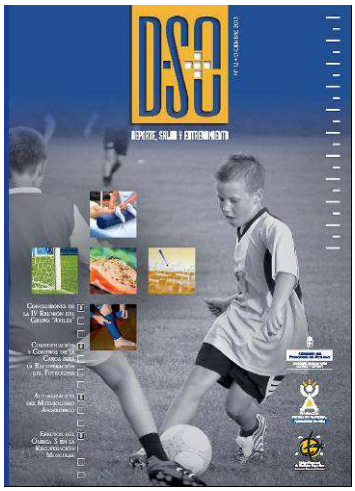
Núm. 9 – Dic. 2010



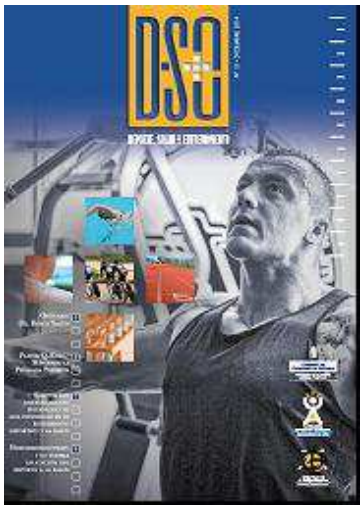
Núm. 10 – Dic. 2011



Núm. 11 – Dic. 2012



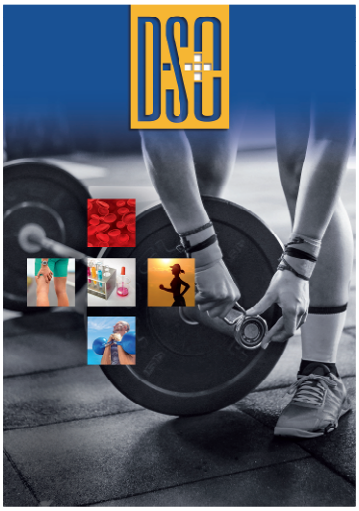
Núm. 12 – Dic. 2013



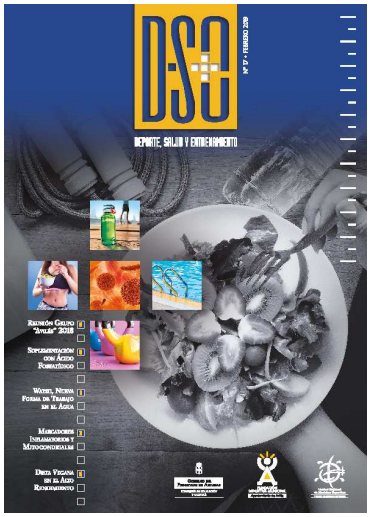
Núm. 13 – Dic. 2014

Núm. 14 – Dic. 2015

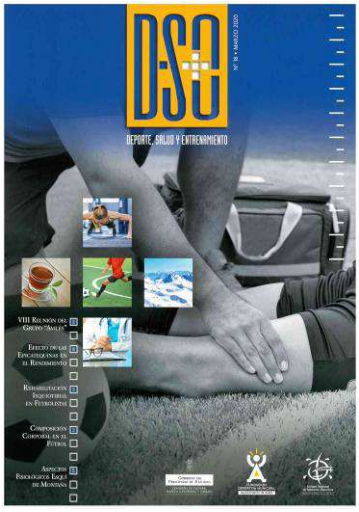
Núm. 15 – Dic. 2016



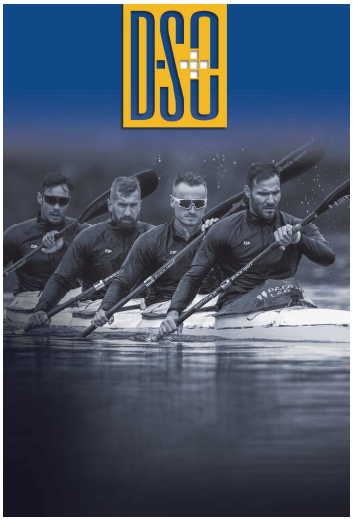
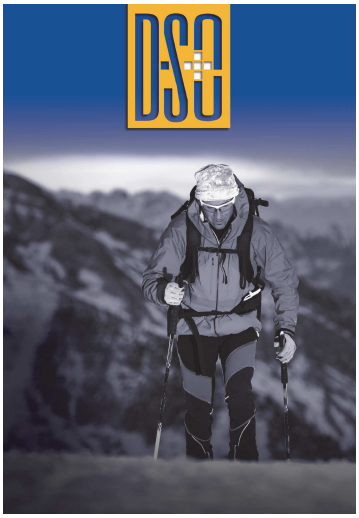
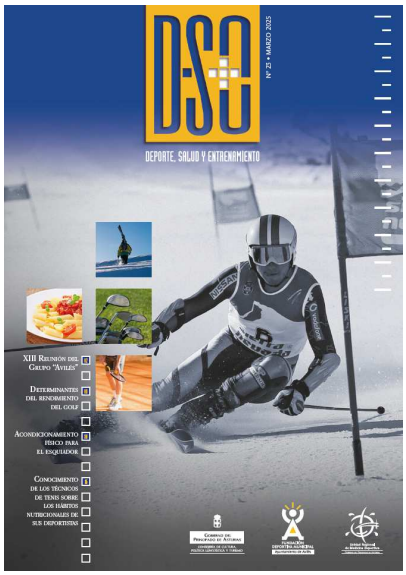
Núm. 16 – Dic. 2017



Núm. 17 – Feb. 2019



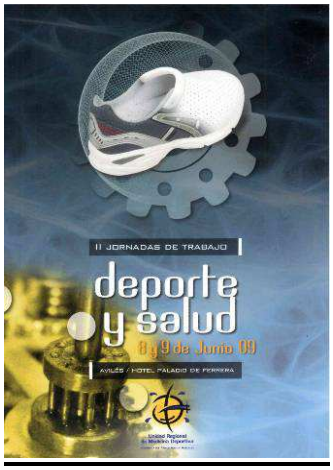
Núm. 18 – Mar. 2021

Núm.20 – Mar. 2022	**Núm. 21 – Mar. 2023**	**Núm. 22 – Mar. 2024**
		
Núm. 23 – Mar. 2025		
		

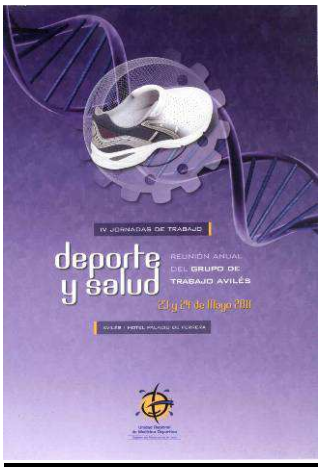
JORNADAS DE MEDICINA DEPORTIVA

Noviembre 2001

Mayo 2006

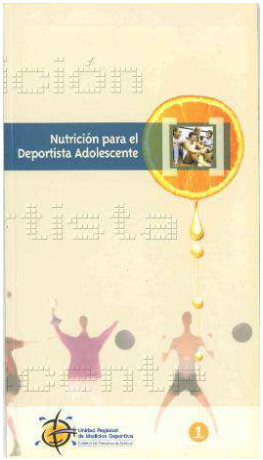


Junio 2009

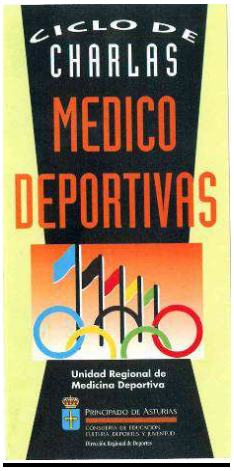


Mayo 2011

MONOGRAFÍAS



CAMPAÑAS DE MEDICINA DEPORTIVA



MEMORIA DE PRENSA

Iniciativas de salud en la comarca avilesina

Nuria Delmiro, Nicolás Terrados y Aida Nuño, con la portada de la revista «Deporte, salud y entrenamiento» en primer término. | Mara Villamuza

La Unidad de Medicina Deportiva investiga la influencia del ejercicio físico en personas con anorexia

Más de la mitad de las prestaciones del equipo de Terrados a deportistas de élite tuvieron como beneficiarios a piragüistas

Saúl Fernández

La Unidad Regional de Medicina Deportiva –cuya sede está en el polideportivo del Quirinal– se ha unido a un estudio sobre la influencia del ejercicio en las personas afectadas por la anorexia. Nicolás Terrados, su director, explicó ayer que lo que se busca, en primer lugar, es conocer «si influye» para, en segundo lugar, determinar «en qué medida». Este estudio «acaba de iniciarse», así que las respuestas a estas preguntas «no han llegado todavía».

El estudio –«Proyecto DiANa: Descifrando la relación entre la expresión de mircroRNA, la Microbiota intestinal y el pronóstico en pacientes con Anorexia Nerviosa»– lo dirige María Fernández del Valle y participan de él, aparte de la Unidad de Medicina Deportiva, los departamentos de Biología Funcional y de Ciencias de la Educación de la Universidad de Oviedo; el Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA) HUCA (Oviedo); el servicio de Endocrinología y Nutrición del HUCA y el Centro de Salud Mental del Área V (Gijón).

Terrados presentó ayer la memoria de la Unidad de Medicina Regional junto a la concejala de Deportes, Nuria Delmiro, y la directora general de Deportes, Aida Nuño. Las dos políticas destacaron positivamente el trabajo llevado a cabo por Terrados y sus compañeros. Superaron las 7.000 prestaciones médica. De ellas, casi 800 corresponden a 116 deportistas de élite. Se da la circunstancia de que más de la mitad de estas 800 consultas corresponden a piragüistas. «La explicación de esto es que este deporte tiene mucha importancia social en Asturias. El deporte de alto nivel cercano genera mucho deporte base», destacó Terrados. Tras el piragüismo viene el atletismo.

Buena parte de las atenciones médicas desarrolladas en el departamento de Medicina Deportiva corresponden a ecografías músculotendinosas. Tras ellas, pero muy lejos de las 2.200 ecografías, están las sesiones de fisioterapia o los simples reconocimientos médicos.

El departamento de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal se constituyó en 2001 como Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias (URMD) mediante un convenio suscrito con el Gobierno del Principado de Asturias, a través de la Dirección General de Deportes. «Este convenio es uno de los más destacados que hemos firmado», valoró Nuño. «Es un lujo para Asturias tener esta unidad y, además, bajo la dirección del doctor Terrados», añadió la directora general de Deportes.

La Unidad Regional «es singular en España» y es que atiende tanto a los deportistas de élite como a los que no. «Aprendemos de los 'Fórmula 1' del deporte y aplicamos lo aprendido a la población en general», explicó Terrados.

Apuntes

1 **Unidad Regional de Medicina.** Se ubica en el polideportivo del Quirinal y orientada a la protección de la salud de los deportistas asturianos de alto rendimiento, centralizando la medicina deportiva para los practicantes de alto nivel. Está integrada en el servicio de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal (FDM), que atiende a deportistas aficionados.

2 **Revista** Uno de los objetivos del programa de la URMD es la divulgación de los conocimientos científicos y de investigación en torno al deporte, para eso es la revista «Deporte, salud y entrenamiento».

Atípico concierto en Avilés: el público elegirá el repertorio

La Orquesta de Cámara de Toulouse ofrece a las 20.15 horas un concierto en la Casa de Cultura que está organizado por la Sociedad Filarmónica Avilesina y dirigido por el suizo Gilles Colliard. Se trata de un concierto novedoso en el que el público elegirá las obras que quiera escuchar: «Es una especie de menú musical propuesto por el chef». El aperitivo del concierto será el «Allegro di molto» de Mozart. En los entrantes, el público podrá elegir dos de entre las obras propuestas de Vivaldi, Purcel, Rabel, Haydn, Schubert o Tchaikovsky. Los platos principales estarán compuestos por dos obras a elegir entre Bizet, Mozart, Grieg, Mendelssohn y Fuchs. Y así el resto del menú.

Participantes en la presentación del balance de la oficina Acelera Pyme de CTIC, en Espacio Maqua. | María Fuentes

La oficina Acelera Pyme de CTIC llega a más de 1.700 empresas

La oficina Acelera Pyme de CTIC, primera de estas características que se constituyó en Asturias, asesoró a más de 1.700 empresas en sus dos primeros años de actividad, según trascendió este miércoles en un encuentro que tuvo como escenario el Espacio Maqua de Avilés. Según sus gestores, se han beneficiado de sus servicios 1.740 empresas en un bienio, periodo en que se realizaron 102 jornadas en las que han participado 2.800 personas. «Hemos centrado nuestro esfuerzo en analizar las necesidades de las empresas para poder proponerles las herramientas que mejor se adapten a su actividad», explicó David Álvarez, asesor de las oficinas Acelera Pyme de CTIC.

Pedro Bermúdez, ganador del cheque de la campaña del Día del Padre, con la concejala Raquel Ruiz y miembros de la Ucayc. | Mara Villamuza

Ucayc organiza una campaña con motivo del Día de la Madre

La Unión de Comerciantes de Avilés y Comarca (Ucayc) pone en marcha, con el apoyo del Ayuntamiento de Avilés, una nueva campaña de dinamización del comercio local que se desarrollará del 2 al 7 de mayo con motivo del Día de la Madre. La campaña «M de mamá en el comercio local» cuenta con la participación de 135 comercios de diversos sectores: moda, joyería, regalos, deportes, ópticas, complementos o electrodomésticos. Entre los clientes se sorteará un cheque de 500 euros para hacer nuevas compras en diez establecimientos incluida en el que se hizo la compra de la que salió el cheque ganador. Todos los establecimientos participantes en la iniciativa tendrá carteles informativos de la campaña.

Saint-Gobain suspende la producción en Sekurit durante tres sábados de mayo

Dirección y sindicatos comenzarán a negociar el martes por la tarde el expediente de regulación de empleo en la línea de automóvil

FERNANDO DEL BUSTO

AVILÉS. La dirección de Saint-Gobain Sekurit ha decidido suspender la producción en tres sábados de mayo ante la falta de actividad y demanda del mercado. En concreto serán los días 6, 13 y 20 de mayo.

Esta posibilidad figuraba en el actual convenio colectivo y se planteó desde la dirección al comité de empresa, planteándose en sábado al entender que era el día que más beneficiaba a los trabajadores afectados.

Además, ayer la dirección convocó a los sindicatos para iniciar la negociación del Expediente de Regulación Temporal de Empleo (ERTE). El pasado lunes ya había informado de manera oficial de su intención, abriéndose un periodo de cinco días naturales para que los sindicatos comunicasen los nombres de los negociadores y que, por lo tanto, concluirá el próximo sábado.

En ese momento, la dirección no había fijado la fecha de la primera reunión del ERTE. Finalmente, ayer por la tarde remitió un comunicado a los sindicatos emplazando a sus representantes para iniciar las negociaciones de la regulación. La primera reunión será el martes, 2 de mayo, a partir de las 16.30 horas. A partir de ahí, disponen un plazo de quince días para firmar un acuerdo sobre las condiciones del ERTE.

En caso de rechazo, la dirección puede solicitarlo ante la administración, argumentando las causas y estableciendo las condiciones con las que compensará a los trabajadores.

La regulación viene justificada por la situación del mercado. La caída de los pedidos y la falta de nuevos modelos están frenando la producción. Con esta medida, la dirección busca asegurar un equilibrio en las cuentas de la compañía hasta que el mercado del automóvil retome su pulso habitual.

Las claves de la futura negociación serán el número de trabajadores afectados, la duración del Expediente (si bien siempre se recoge la posibilidad de retomar la producción si las condiciones se normalizan) y la parte del salario que compensará la empresa, ya que el resto es cobrada como una prestación a cargo del desempleo.

Ayer, el sindicato CSI cargaba contra el anunciado cambio de modelo en la gestión del negocio de Saint-Gobain, asegurando que «nos lleva al fango», asegurando que el ERTE lo demostraba.

Cambia Avilés pide mejoras en Valliniello porque «no pueden seguir existiendo brechas»

C. R.

AVILÉS. Más allá del abandono en de los antiguos centros de enseñanza en Valliniello, los concejales de Cambia Avilés, Sara Retuerto y Agustín Medina, enumeraron ayer una serie de actuaciones concretas y necesarias «porque no pueden seguir existiendo brechas en la ciudad». Por ejemplo, la construcción de aceras, la señalización con semáforos, la extensión de fibra de internet, mejoras en el transporte público y unos accesos dignos al centro de la ciudad. En definitiva, mejorar la accesibilidad de un barrio hacia el que «el gobierno socialista no ha tenido ningún miramiento durante este mandato».

Una de las medidas que Cambia Avilés llevará en su programa electoral será la creación de una senda para acceder al anillo verde y un carril bici que una el barrio con la ría y el área recreativa, así como un plan de choque para el barrio. En materia de sostenibilidad y medio ambiente, señalan el aumento de los puntos de recogida selectiva.

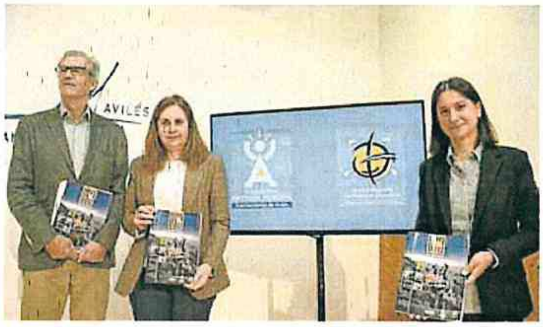
Tras visitar el barrio y mantener una reunión con la asociación de vecinos, que les mostró el poste de telefonía volcado sobre una acera para el que han solicitado una solución que no llega, recordaron que su grupo municipal ya había solicitado una serie de actuaciones en el barrio con el fin de apostar por una ciudad más integrada. Consideran que se podrían haber asumido con el dinero del remanente, pero «han pasado cuatro años y con el gobierno socialista todo sigue igual en el barrio de Valliniello».

La medicina deportiva local superó las 7.000 consultas en 2022

Ochocientas se destinaron a 116 deportistas de Alto Rendimiento, según los datos presentados ayer por la Unidad Regional

AMANDA GRANDA

AVILÉS. Los datos presentados ayer miércoles en el Consistorio por Nicolás Terrados y Aída Nuño, director del Centro de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal y de la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado y Directora General de Deportes, respectivamente, desvelaron sobre su actividad en el año 2022 un volumen de intervenciones que supera las 7.000 consultas, dentro de las que un total de 799, dedicadas a las modalidades deportivas de piragüismo, bádminton, natación, atletismo, ciclismo, kickboxing, halterofilia, caza agility, rugby, lucha libre, montañismo y motociclismo, corresponden a los 116 deportistas registrados de Alto Rendimiento desde la Unidad Regional de Medicina Deportiva anual.



Nicolás Terrados, Nuria Delmiro y Aída Nuño. DIANA BAIZÁN

Este dato no solo revela la efectividad del servicio, «excepcional en el país por brindar atención también al público general que practica deporte», sino que se consolida ya como «un órgano de referencia y apoyo a la investigación en el área científica». Para muestra, la ocasión sirvió de marco a la presentación del nuevo número de la revista 'Deporte, Salud y Entrenamiento', que alcanzó con esta las 21 entregas y en la que se encuentran recogidas siete publicaciones internacionales y seis ponencias en Congresos y diferentes conferencias que han tomado parte en los cursos y las jornadas que nutrieron la actividad anual. Entre ellas, destaca el análisis sobre los mecanismos de fatiga en el tiro con arco, la ingesta de mentol y su relación con el rendimiento deportivo, así como la influencia de la vitamina C en el factor de crecimiento inducido por la hipoxia o la incidencia del deporte en situaciones de anorexia, objeto de estudio actualmente para el equipo.

GUÍA MÉDICA

CARDIOLOGÍA

DR. JULIO CASARES Pruebas cardiológicas. Clínica Previtalia. 985512236. Registro Sanitario: C.2.4/4141U.7.

DR. ESMORÍS. Cardiólogo. Calle María Zambrano, 1, Avilés. Teléfono 985526162.

PSICOLOGÍA

TANIA ESTEBAN. Clínica Avilés. Especialista en parejas y trastornos de ansiedad y estado de ánimo. 985565858. Registro. Sanidad C24/1223

ESTOMATOLOGÍA

DRA. C. BELÉN RODRÍGUEZ ALONSO. Médico estomatólogo. Santa Apolonia, 140-1º-C. Villalegre. Teléfono 985575954. Registro Sanidad 1/190/P.

UROLOGÍA

DR. TUERO. Riñón, vías urinarias, aparato genital masculino. Clínica Internacional José Cueto, 20. 984045136. Registro Sanidad C.2.1/6845.

URBANÍSTICO, INGENIERÍA INDUSTRIAL, CIVIL Y TOPOGRAFÍA
MÁS DE 20 AÑOS Y MÁS DE 4000 REFERENCIAS
SERVICIO TÉCNICO INTEGRAL:
- Proyectos y direcciones de obra
- Legalizaciones y licencias de actividad
- Topografía: medición de fincas y control de obras
- Búsqueda de financiación y de inversores

EVITE SORPRESAS Y AUMENTOS DE OBRA CON UNA INGENIERÍA DE CONTRASTADA EXPERIENCIA Y PRESTIGIO
Avda. de los Campones, 32 · 33211 Gijón · Tel.: 985 13 19 13 · info@aicsl.net

DESGUACES HORREO
COMPRA DE TODO TIPO DE VEHÍCULOS, RETIRAMOS A DOMICILIO, TRAMITACIÓN DE BAJA EN EL MOMENTO
PUENTE NORA S/N LUGONES
985.26.04.80

VIDENCIA UNIVERSAL
TU VIDENTE PERSONAL
806 517 318

El frenazo a las obras de la plaza paraliza el retorno del mercado de los lunes

La vuelta prevista para el 3 de octubre se pospone sine die y los puestos ambulantes y productos de la huerta continuarán en su ubicación actual

Marián Martínez

Los puestos ambulantes y los vendedores de productos de la huerta no volverán el próximo lunes 3 de octubre a su tradicional ubicación en la plaza Hermanos Orbón, como estaba previsto cuando se iniciaron las obras para renovar el pavimento de este espacio. La paralización de los trabajos por Patrimonio deja ahora sine die la vuelta a la normalidad.

El lunes 20 de junio, día de mercado semanal, los puestos ambulantes y los vendedores de productos de la aldea se distribuyeron en las inmediaciones del parque del Muelle. Esta situación se mantendría durante el tiempo que durasen las obras, con una previsión de cuatro meses.

La sociedad Mercado de Avilés, que gestiona la plaza de abastos de la ciudad, notificó el sábado a los vendedores ambulantes y a los de productos de la huerta que e traslado a su ubicación original «ha quedado suspendido hasta nuevo aviso».

En el comunicado, la entidad explica que «no ha recibido el decreto municipal que autoriza legalmente el traslado, lo que unido a la incertidumbre generada por la paralización de las obras de la plaza por parte de Patrimonio, hace imposible el regreso del mercado ambulante para el lunes 3 de octubre». Añaden desde Mercado de Avilés que «en cuando disponga del decreto de referencia, se procederá a realizar todos los trabajos necesarios para que los vendedores ambulantes y de productos de la aldea puedan volver lo antes posibles a su emplazamiento original en la plaza Hermanos Orbón».

Las críticas

Las obras, con un coste de 350.000 euros, ya nacieron con críticas y polémicas por realizarse en pleno verano, una época de enorme actividad tanto para los puestos ambulantes como para los instalados en la propia plaza de abastos y también para los de hostelería que se ubican en el entorno. El Ayuntamiento decidió realizarlo por tramos en un intento de minimizar las molestias.

Ahora se sabe que Patrimonio paralizó las obras porque el Ayuntamiento no solicitó los permisos necesarios al considerar que se trataba de obras de mantenimiento. Sin embargo, los servicios técnicos municipales ya recibieron en agosto un escrito remitido por la Consejería de Cultura que ordenaba «de manera inmediata y urgente, proceder a la paralización de las obras», al no contar con autorización de la Comisión Permanente de Patrimonio.

Reunión de los exalumnos de la Escuela de Aprendices

Un grupo de antiguos alumnos de aprendices de Ensidesa se reunieron este pasado viernes en Avilés para compartir mesa y mantel. Se trata de la promoción 13.ª de la siderúrgica. El grupo volvió a reunirse como en los encuentros que realizaban con regularidad antes de la pandemia para rememorar algunas anécdotas de sus tiempos en activo, además de recordar a sus compañeros defuntos. En la imagen, el grupo antes del almuerzo, este viernes, en pleno casco histórico de Avilés.

Mara Villamuza

La UTE Ogensa-Turing-Peralte reformará los pisos de los maestros en La Luz

La previsión es que el proyecto esté listo para final de año e iniciar la obra a principios de 2023

M. M.

La Mesa de Contratación del Ayuntamiento de Avilés acordó por unanimidad proponer la adjudicación conjunta a la Unión temporal de Empresas (UTE) integrada por Ogensa-Turing-Peralte de la redacción del proyecto y ejecución de las obras de rehabilitación de los cuatro edificios de las antiguas viviendas de maestros de La Luz y urbanización de parcela. Fruto de esta intervención se crearán una treintena de viviendas, además de trasteros y cuatro locales comerciales, con una inversión de 2.981.760,10 euros.

A las tareas de redacción del proyecto corresponden 63.597,60 euros y a la ejecución de las obras 2.918.162,50 euros. Esta UTE se impuso en un proceso sometido a una pluralidad de criterios de valoración a una segunda unión temporal de empresas.

El plazo de duración total del contrato será de catorce meses, con el siguiente cronograma: redacción del proyecto, dos meses (contados desde el día siguiente al de la firma del contrato administrativo) y ejecución de las obras, otros doce meses (contados desde el día siguiente al de la firma del acta de comprobación del replanteo).

Plazos

Entre la terminación de la prestación del servicio de redacción del proyecto, y el inicio de la ejecución de la obra, no podrán transcurrir más de quince días hábiles, en los que ha de producirse la aprobación del proyecto de ejecución que resulte del contrato de servicios y la aprobación del Plan de Seguridad y Salud que se presente en desarrollo del Estudio de Seguridad y Salud del proyecto, según informan desde el Ayuntamiento de Avilés. Así pues, la previsión es que el proyecto de obras esté redactado y aprobado antes de final de año y los trabajos de reforma se inicien a principios de 2023.

La actuación cuenta con financiación del 80 por ciento a través de fondos Feder al formar parte de las actuaciones incluidas en la Estrategia de Desarrollo Urbano Sostenible Integrado (DUSI) de Avilés, ya que las aplicaciones presupuestarias para Rejuvenecimiento de los barrios de Versalles y La Luz, para equipamientos energéticos en viviendas y para equipamientos energías renovables que engloba el proyecto de las viviendas para jóvenes, tienen cabida en este paquete de ayudas de ámbito comunitario.

Nicolás Terrados ofrece una conferencia para animar a realizar ejercicio

M. M.

Nicolás Terrados Cepeda, médico especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte, médico deportivo de la Fundación Deportiva Municipal del Ayuntamiento de Avilés (Asturias), y director del Centro Regional de Medicina Deportiva en Asturias, ofrecerá esta tarde, a partir de las 19.30 horas, una conferencia con el título «Por qué tengo que hacer ejercicio».

El acto se celebrará en el complejo hotelero La Serrana y se enmarca en los actos conmemorativos del 90.º aniversario de la Asociación Atlética Avilesina. Pero en esta ocasión, la ponencia va dirigida a tanto a los que practican deporte de forma regular como aquellos que lo hacen de forma esporádica y, también, para los que no habiendo tenido experiencia deportiva alguna, piensen comenzar con su práctica.

Nicolás Terrados formó parte del equipo médico del Comité Olímpico Español durante la celebración de los Juegos Olímpicos de Barcelona.

Europa financia viajes con fines de aprendizaje a jóvenes en riesgo de exclusión

M. M.

La Oficina de Movilidad Juvenil Internacional de Avilés, Europa Aquí, dará a conocer estos días en la ciudad el programa DiscoverEU Inclusión, una acción diseñada por la Comisión Europea para facilitar la participación de personas que por motivos económicos, sociales, culturales, geográficos, de salud, origen, discapacidad, dificultades de aprendizaje o por cualquier otra razón estén discriminados. Las entidades que trabajan con este colectivo pueden solicitar financiación para proporcionar el apoyo necesario para que los jóvenes puedan viajar. Podrán participar un máximo de cinco. Las candidaturas se podrán enviar hasta el 25 de octubre y solo podrán participar jóvenes que hayan nacido en 2004. Los seleccionados obtendrán un bono de viaje y una tarjeta con descuentos en visitas culturales, actividades de aprendizaje, deportes, transporte local, alojamiento, comida, entre otros.

La artista Mónica Jiménez junto a uno de los cuadros de su exposición. MARIETA

Una revisión crítica de la historia para ilustrar el futuro

Mónica Jiménez presenta 'Indispensables', una exposición sobre revisión histórica y feminista en el Palacio de Valdecazana que finaliza este jueves

A. GRANDA

AVILÉS. «Visualizar lo invisible»o «combatir el inmovilismo» son los objetivos con los que Mónica Jiménez abrió las puertas de 'Indispensables', su última exposición. Artista y activista desde la juventud, Mónica Jiménez decidió hace ya tres años aunar las obras más significativas de su trayectoria y conformar con ellas una exposición de la que nace una lectura clara: «Es necesario hacer una revisión crítica de nuestra memoria histórica, volver sobre ella y también aplicarle la perspectiva de género que le corresponde».

Tras haberse enfrentado a un proceso vital dificultoso y sentir cómo «los cimientos» de su alma «iban resquebrajándose poco a poco», la artista gráfica recabó en la importancia de «hablar de lo que se oculta», utilizando así la conciencia social como método de catarsis. A través de 29 piezas de ilustración y lienzo, la autora recopila en su exposición 'Indispensables', el aullido de la libertad que recorren los rostros de mujeres como Virginia Wolf, Gloria Fuertes, Nina Simone, Úrsula K. Leguin o Wangari Maathai. Mónica, también dedicada al desarrollo de talleres que conjugan el proceso creativo y artístico con la reflexión sobre los derechos humanos, ya ha expuesto 'Indispensables' en lugares como el Atenéu de Turón, el Centro Cultural de Pola de Siero e incluso en los rincones más inhóspitos de los barrios de Gijón a través de su proyecto 'Arte en los barrios'. Desde una tienda de ultramarinos hasta una copistería, las piezas de Jiménez han alentado a la reflexión a pie de calle, confiando plenamente la creadora en «el poder del arte para generar un diálogo entre los barrios y las realidades sociales que en ellos anidan».

29 lienzos e ilustraciones tejen la memoria histórica a partir de los rostros de mujeres como Gloria Fuertes o Nina Simone

Tomar aliento es para la autora asturiana conectarse con la realidad que nos rodea y analizarla, lo que parte inevitablemente del pasado, pero también toma parte en la confección del futuro: «Creo que ha sido una catarsis para mí el realizar una exposición que vuelve sobre la memoria histórica y rescata los grandes rostros del feminismo para poder también crear a partir de ello imágenes nuevas».

La muestra se puede visitar hasta este jueves en el Palacio de Valdecarzana, la entrada a la exposición es de acceso libre , con un horario de visita de lunes a viernes de once a dos y, también en la tarde, desde las seis hasta las nueve.

La Plataforma por los Servicios Públicos debate sobre sanidad y memoria democrática

Celebra su décimo aniversario con tres jornadas en las que participarán expertos en ambas materias

R. D.

AVILÉS. La Plataforma por los Servicios Públicos celebra su décimo aniversario con unas jornadas que comenzarán este jueves, 28 de septiembre, y finalizarán el sábado dedicada a repasar la situación de la memoria democrática actualmente y a la crisis de la atención primaria en la sanidad. Los actos el jueves comenzarán a las 18.30 horas con una actuación musical del Conservatorio Julián Orbón, tendrán lugar en el palacio de Valdecarzana.

La mesa redonda de ese día estará conformada por el médico y portavoz de la Federación de Asociaciones para la Defensa de la Sanidad Pública, Marciano Sánchez Bayle; y el médico y miembro de la Plataforma por la Salud Pública Asturiana, Carlos Ponte Mittelbrun. Ejercerá como moderador Laureano López Rivas, médico e integrante de la Plataforma por los Servicios Públicos de la Comarca de Avilés.

Al día siguiente la jornada comenzará a las siete de la tarde con un recital poético de Susana Selas y después será el turno de hablar sobre la memoria histórica con la participación de Emilio Silva Barrera, presidente de la Asociación de Recuperación de la Memoria Histórica que será presentado por Alejandro Ferrer Viña, integrante de la Plataforma avilesina.

El sábado concluirán los actos conmemorativos del décimo aniversario con la presentación de las acciones que ha llevado y llevará a cabo esta Plataforma para la defensa de la movilidad sostenible, pensiones, banca, educación, justicia e inmigración.

El médico Nicolás Terrados hablará hoy en el 40 Nudos sobre ejercicio físico

R. D.

AVILÉS. Las instalaciones del Hotel 40 Nudos acogerán hoy lunes, a partir de las siete y media de la tarde, una conferencia del doctor Nicolás Terrados Cepeda. La charla, que lleva por título 'Porque tengo que hacer ejercicio', se inscribe dentro de los actos conmemorativos del 90 aniversario de la Asociación Atlética Avilesa. Está dirigida, según informaban ayer desde la Asociación Cultural La Serrana, tanto a las personas que practican deporte de forma regular como aquellos que lo hacen de manera esporádica o a quienes estén pensando en comenzar a practicarlo.

Nicolás Terrados

Nicolás Terrados es médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Licenciado en Medicina por la Universidad de Oviedo, obtuvo el título de doctor hace 31 años con su tesis 'Ejercicio Físico en Altitud: Efectos sobre el Metabolismo Muscular' con la que obtuvo la calificación de cm laude.

Desde 1984 es médico de la Fundación Deportiva Municipal de Avilés y es también el director del Centro Regional de Medicina Deportiva en Asturias. Es además profesor asociado de la Universidad de Oviedo en el Departamento de Biología Funcional.

TRASPASO FRANQUICIA NATURHOUSE
Contrato de venta exclusiva, presencial y online, para toda Avilés
Posibilidades de ingresos +3.000€/mes
T.: 627 683 273

VULCANIZADOS GRANDA
ESPECIALISTAS EN NEUMÁTICOS Y ALINEADO DE DIRECCIÓN
Leopoldo Alas, 3-5 Bajo · GIJÓN
985 19 53 65

Homenaje a la divulgación de la salud pública

López Acuña: «Debemos interiorizar la vacuna anual del covid como con la gripe»

El ex alto directivo de la OMS dedica el premio «Jamón de Plata Negra Grande Covián» a «los colegas epidemiólogos por su gran labor callada»

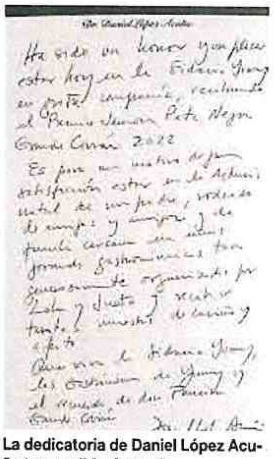
M. Martínez

«Debemos interiorizar la necesidad de recibir una vacuna al año frente al covid-19, igual que se recibe la de la gripe, como medida de salud pública». Este fue uno de los mensajes lanzados ayer por Daniel López Acuña, epidemiólogo y exalto ejecutivo de la Organización Mundial de la Salud (OMS), antes de recibir el premio «Jamón de Plata Negra Grande Covián 2022», distinción que falla la Fundación Grande Covián y que se entrega cada año al cierre de las jornadas que dedica a este alimento la sociedad Gastrónomos del Yumay.

Casi un centenar de personas se dieron cita ayer en la popular sidrería avilesina para acompañar a López Acuña, quien recibió el premio «no tanto en forma individual, como un homenaje a los colegas que con una gran labor callada han venido trabajando en la pandemia y mucho antes en muy distintos asuntos».

El epidemiólogo y divulgador nacido en México, tiene raíces carreñenses por parte de padre y una fuerte vinculación con Avilés. Su trayectoria, y la de su familia, la relató Pepa Sanz, historiadora, cronista oficial de la Villa y amiga personal de la familia. Y destacó de López Acuña, más allá de su formación y su carrera profesional, su «implicación en todo lo que sea ayudar al control de las enfermedades. Nos lo demostró con creces durante la pandemia: no le gusta ser un hombre mediático, pero si es necesario hacerlo para que la gente normal y corriente se entere de lo que hay que hacer ante situaciones de crisis, como ha sido la pandemia, lo hace». Él mismo confesó que desde marzo de 2020, cuando estalló la crisis sanitaria por el covid-19, ha concedido más de 3.000 entrevistas como divulgador.

Pablo Fernández, consejero de Salud del Principado; Daniel López Acuña y Justo García, propietario del Yumay e impulsor del premio «Grande Covián», posan con los premios entregados al galardonado. | Mara Villamuza



La dedicatoria de Daniel López Acuña tras recibir el premio.

Pepa Sanz, durante su intervención, con Justo García, en el centro, y López Acuña.

La mascarilla

Y en ese papel fue en el que ayer, antes de la entrega de los premios, insistió en la necesidad de alentar a la nueva vacunación contra el covid y contra la gripe. Añadió que se siente especialmente preocupado porque en España hay 15 millones de personas que no han recibido la tercera dosis, «y están muy desprotegidas, aun siendo jóvenes. Una vez se concluya la campaña con los mayores, hay que vacunar a todos los que no han recibido la tercera dosis», remarcó.

Daniel López Acuña insistió en su mensaje de seguir usando la mascarilla –él se la quitó solo para comer– en espacios interiores mal ventilados y en aglomeraciones, porque «funciona como barrera». En este sentido, remarcó que «querer suprimirla en el transporte público sería contraproducente, y más en el otoño-invierno, cuando además nos tenemos que proteger de la gripe estacional y del covid. Soy partidario de seguir usando en interiores. Esto no tiene carácter de obligatoriedad, pero si llegamos a tener un repunte importante, deberíamos entender que hay que volver a la mascarilla en interiores porque será lo que más nos proteja».

Tras ejercer una vez más como divulgador, el exdirector de Acción Sanitaria en Situaciones de Crisis de la OMS, aseguró sentirse «muy honrado» de recibir el premio «Jamón de Plata Negra Grande Covián 2022», que celebra al gran científico español, «que es un pionero en el área de la nutrición y la salud pública, que no solo ha hecho grandes estudios que han demostrado el impacto del colesterol en las enfermedades cardiovasculares, que no solo ha sido el gran adalid de la dieta mediterránea, sino que también supo intervenir en materia de salud pública cuando había necesidades». Y relató cuando en la Guerra Civil, se nombró a Grande Covián subdirector del Instituto de Higiene y Alimentación e inició su lucha particular contra la desnutrición. «Cuando se tiene una figura así, que es la que inspira este premio, es un honor poderlo recibir, y que se destaca sobre todo es el valor de la epidemiología y la salud pública», afirmó.

El Bosque Comestible programa cinco talleres para este otoño

A. P. G.

El Bosque Comestible recibe el otoño con yoga, talleres de cocina, semillas y experimentos varios. Todas estas actividades, dirigidas a un público familiar, se desarrollarán durante los sábados de octubre en horario de 12.00 a 13.30 horas. Para participar se requiere inscripción previa a través del correo electrónico bosquecomestible.aviles@gmail.com.

Situado en una parcela municipal en la calle José Cueto, tras la Escuela de Idiomas, el Bosque Comestible es un espacio verde y abierto para aquellas personas que echan de menos el contacto con la naturaleza.

La programación otoñal arranca el próximo sábado con yoga. El día 8 habrá un taller de semillas, el día 15 experimentos para conseguir plastilina comestible, el día 22 se enseñará a fermentar las verduras y para el 29 se ha programado un taller de yoga familiar. Las actividades se trasladarán al Edificio Fuero en caso de lluvia.

A debate el diagnóstico del proyecto para un envejecimiento saludable y activo

A. P. G.

El Centro Municipal de Arte y Exposiciones (CMAE) acogerá este jueves (17.00 horas) la presentación del diagnóstico del proyecto Avilés Ciudad Amigable con las Personas Mayores, que persigue la participación de este sector de la población en la toma de decisiones para promover un envejecimiento saludable y activo.

En la sesión se presentarán las principales conclusiones de la consulta llevada a cabo con la participación de 85 mayores de 60 años y 31 profesionales de 25 entidades, distribuidos en grupos focales. Los participantes expresaron sus impresiones sobre ocho áreas del entorno urbano y social, propuestas de acuerdo con el Protocolo de Vancouver diseñado por la Organización Mundial de la Salud. El acto finalizará con la conferencia «Trucos para un envejecimiento saludable», a cargo del doctor Nicolás Terrados, responsable del departamento de Medicina Deportiva.

La construcción de la nueva manzana de Llano Ponte y El Muelle empezará en 2023

El astur-mexicano Marcelino González se suma al proyecto inmobiliario, que pondrá en el mercado más pisos turísticos en alquiler

A. P. Gión

La sociedad propietaria de la manzana derruida el pasado año en Llano Ponte ha finalizado el procedimiento urbanístico para la obtención de la licencia de obras por parte del Ayuntamiento de Avilés. El último trámite ha sido el visto bueno a la actuación por parte de Adif (Administrador de Infraestructuras Ferroviarias), un requisito previo a la obtención de la preceptiva licencia, puesto que el solar colinda con la línea férrea de interés general entre Villabona y San Juan de Nieva.

Como viene informando este periódico, el año pasado se desmontaron los cercados de piedra de los tres edificios que conformaban el conjunto arquitectónico de 1890 (se instalarán de nuevo en los inmuebles, una vez reconstruidos) y posteriormente se procedió a la demolición de la manzana, con fachadas a las calles Llano Ponte y El Muelle.

Las previsiones de la propiedad pasan por poder comenzar la obra, que durará algo más de un año, a principios de 2023. El proyecto básico que se presentó para la obtención de la licencia de obras contempla 16 viviendas que tendrán un doble uso. En la planta baja está previsto habilitar viviendas de uso turístico de corta y media estancia con unas dimensiones de unos 40 metros cuadrados. En las plantas superiores se contemplan ocho viviendas de mayores dimensiones y la promotora aún está analizando si ponerlas a la venta o destinar la totalidad del edificio en régimen de alquiler, en este caso de larga estancia. También está proyectada una planta con garajes en el subsuelo, con una capacidad de 21 vehículos.

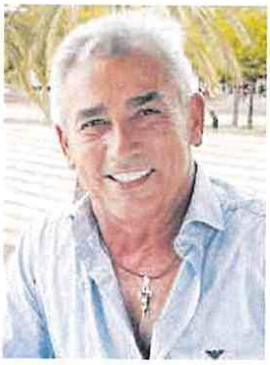
> La propiedad ha superado el último trámite para la licencia de obra, el visto bueno del Adif

Como informó este periódico, el estallido de la pandemia conllevó un retraso en este proyecto inmobiliario. Las previsiones iniciales pasaban por haber comenzado la demolición en 2020 y construir después viviendas nuevas y sostenibles en aquella manzana en ruinas que ocupaba 2.000 metros cuadrados. Durante este tiempo se han producido cambios en el destino del inmueble y en la propiedad. En un principio estaba previsto destinar los bajos a locales comerciales, pero finalmente se ha decidid optar por la opción de los apartamentos turísticos.

Fuentes próximas a la propiedad han confirmado que el empresario astur-mexicano Marcelino Álvarez González se ha incorporado recientemente al proyecto para desarrollar esta promoción de viviendas en alquiler, el mismo concepto de negocio que tiene entre manos para el edificio del Café Colón. Álvarez González ya había anunciado en una entrevista a este periódico su intención de seguir invirtiendo en Avilés y, según las fuentes consultadas, tiene entra manos más operaciones de este tipo en la ciudad.

Este proyecto constructivo está llamado a acabar con una de las últimas caries de la fachada marítima, que en los últimos años ha cambiado la estética de la mano del plan de rehabilitación de fachadas. Los inmuebles demolidos, vecinos del centro de salud de Llano Ponte, estaban catalogados, de ahí que los promotores estén obligados a mantener en la nueva edificación la misma configuración que tenían los edificios originales, de finales del siglo XIX.

Recreación de la futura manzana de Llano Ponte y El Muelle, situada frente al centro de salud.



Marcelino Álvarez González.

Estado actual del solar, tras el derribo del conjunto original. | M. V.

Consejos de salud de Nicolás Terrados, por el aniversario de la Atlética

El doctor ofreció argumentos para quienes se inicien en la práctica deportiva próximamente

M. M.

Las celebraciones del 90.º aniversario de la Atlética Avilesina continúan en marcha y, ayer, el doctor Nicolás Terrados Cepeda impartió una charla que llevaba por título «Por qué tengo que hacer ejercicio». Con esta actividad, a través de la colaboración con la Asociación La Serrana, donde se programó la conferencia, se pretendía brindar a la población consejos útiles de salud. Aunque la charla se inscribe dentro de los actos conmemorativos del 90.º aniversario de la Atlética, iba dirigida tanto a los que practican deporte de forma regular como aquellos que lo hacen de forma esporádica y también para los que no habiendo tenido experiencia deportiva alguna, hayan pensado en comenzar con su práctica próximamente.

Nicolás Terrados, antes de la charla. | Mara Villamuza

La plataforma canina trasladará sus peticiones en un encuentro con la Alcaldesa

M. M.

La recién constituida Avilés Plataforma Canina (Aplacan) se reúne mañana con la Alcaldesa para dar traslado de aquellos artículos de la normativa municipal sobre tenencia de animales que están generando malestar e incertidumbre entre las personas que conviven con perros. La entidad apela al «sentido común» y confía en llegar al entendimiento.

Sesión orientativa para alumnos del IES Carreño Miranda, ayer. ARNALDO GARCÍA

72 horas para grabar un cortometraje con el móvil

El Avilés Acción Film Festival pone en marcha en seis institutos el certamen tutorizado por el cineasta David Rodríguez Muñiz

A. GRANDA

AVILÉS. Tras haber superado el centenar de participantes en la pasada edición, el Avilés Acción Film Festival dio ayer comienzo a las tutorías formativas para la creación de los cortometrajes que serán presentados a la sección 'Avilés Acción en 72 horas'. El certamen, que recala en el análisis de las inquietudes juveniles y busca fomentar sus posibilidades creativas, se basa en la elaboración de una pieza audiovisual y cinematográfica de tres minutos de duración en un lapso de tiempo que abarcará tan solo tres días, desde el día 4 hasta el 7 de octubre en los centros de Secundaria Carreño Miranda, el Número cinco, Santo Tomás, Menéndez Pidal, San Fernando y Santo Ángel.

«Este proyecto es heredero de Aulas Móvil, un proyecto anterior al que añadimos la dificultad sobre la acotación temporal porque notamos que la toma de decisiones es lo que más lastra al público juvenil». Javier Mediavilla, director del Festival, explica el germen del proyecto que ha ido buscando nuevas fórmulas con las que sacar el máximo partido a las propuestas de la cantera avilesina. «Se tiende a pensar en que la juventud es el futuro y estamos muy equivocados. Es el presente y la estamos dejando un segundo plano. Así se fomentan carencias comunicativas importantes». Este aspecto sobre el que llama la atención Mediavilla es curiosamente el mismo que traslada David Rodríguez Muñiz, el director cinematográfico avilesino encargado de orientar la elaboración de los cortometrajes del alumnado en diferentes tutorías. «No existe una tendencia estética ni una fórmula de expresión similar en ninguno, pero sí coincide en todos la preocupación social y una conciencia crítica», asegura.

Tomando en consideración que se propone libertad temática para la elaboración de las piezas, los resultados, hasta el momento, enraízan en problemáticas sociales como, al decir de Muñiz, «la desigualdad de género, el maltrato o la soledad sobre todo». Los participantes, que se sitúan entre cuarto de la ESO y segundo de Bachiller, manifiestan un manejo del lenguaje audiovisual de carácter prácticamente innato e instintivo, según traslada el director avilesino y Marc Nef, director de producción y también asistente en algunas de las tutorías programadas. «Todos los años nos sorprende la capacidad expresiva que manifiestan las imágenes y las reflexiones que todo ello conlleva, pero falta definir cómo voy a contar lo que quiero contar y centrarse en el plano». Nef afirma sorprendido que «el alumnado no sabe aún el nombre de la técnica, pero reconoce las claves del proceso de edición».

«Se tiende a pensar que la juventud es el futuro y estamos equivocados. La juventud es el presente y está en un segundo plano»

En los próximos días, los diferentes institutos de la villa se verán involucrados en el desarrollo de un guión literario, un guión técnico, una sesión de rodaje y otra sesión de montaje para asistir finalmente a la perspectiva desde la que ven el mundo sus miradas más jóvenes. Otra novedad que se incorpora este año al proyecto educativo llega de la solicitud del propio alumnado en las ediciones anteriores: el cinefórum previsto para mostrar a los jóvenes las obras de sección oficial incluirá el visionado de sus piezas en la gran pantalla.

«La OMS aconseja que se prescriba deporte en 26 enfermedades»

El doctor Nicolás Terrados interviene en la Asociación Cultural La Serrana para recordar los beneficios de la actividad deportiva

F. DEL BUSTO

Nicolás Terrados. ARNALDO GARCÍA

AVILÉS. «Desde hace mucho tiempo sabemos que la actividad física es buena para la salud, pero ahora conocemos que también es necesaria en el tratamiento de algunas enfermedades». Así lo aseguró ayer el doctor Nicolás Terrados, director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva y de los servicios Médicos de la Fundación Deportiva Municipal, en la charla que ofreció en los salones del Hotel 40 Nudos organizado por la Asociación Cultural La Serrana.

Así, Terrados destacó que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ya ha incluido la actividad física como necesaria en un listado de veintiséis enfermedades, incluso utiliza el término «prescribir» en algunos casos. El nuevo paradigma llega a modificar abordajes previos. «Tradicionalmente, con la artrosis se aconseja el reposo, ahora se ha demostrado que es positivo hacer ejercicio», explica. A los tradicionales efectos benéficos de la actividad física para el corazón y el sistema respiratorio, cada vez se unen más enfermedades. «Se está viendo que ayuda a prevenir varios tipos de cáncer, como puede ser el de mama», apuntó.

El ejercicio también es bueno en las personas obesas, destacó Terrados. «Se ha descubierto que la grasa que tienen las personas no es toda igual. Existe un tipo de grasa blanca, que es la mala, y otro tipo de grasa, la grasa parda, que no es negativa. Si un obeso hace ejercicio, tiene menos grasa blanca y más grasa parda», explicó el doctor Terrados.

A la hora de hacer actividad física, el doctor Terrados se mostró prudente en sus consejos. La referencia que presentó son cinco horas a la semana. Y, junto con ejercicios como caminar o nadar, que obliguen al movimiento, aconsejó realizar actividad que fortalezca la musculatura, siempre adaptada a la situación de la persona.

Frente a esta realidad, el doctor Terrados aportó una mala noticia: el creciente sedentarismo de la infancia española. «Somos los campeones de Europa en todos los estudios que se están haciendo. Tenemos los niños y los adolescentes más sedentarios de Europa», apuntó. Avilés se mantiene en esa línea. Recordó el estudio Pasos de la Fundación Gasol que confirma esa tendencia en la juventud avilesina. Aunque existe una parte que practica deporte de manera habitual, en su conjunto, los hábitos de la mayoría aporta a un comportamiento sedentario.

Terrados advirtió sobre la necesidad de revertir esa situación, no sólo por la salud de los jóvenes, también porque ayuda a disminuir el gasto sanitario.

†

EL SEÑOR

Don Guillermo Jiménez Álvarez

(Willy)

falleció en Avilés, el día 25 de septiembre de 2022, a los 62 años de edad, habiendo recibido los Santos Sacramentos y la Bendición Apostólica

D. E. P.

Sus padres: María Dolores Álvarez Fernández (Lola Canseco) y Juan Antonio Jiménez Riesgo (†); hermanos: Miguel, Ignacio (†), Juan y Javier Jiménez Alvarez; hermanos políticos: Maite, Carolina y Arturo; sobrinos: Guillermo, Lucía, Beatriz, Carmen, Carolina, Juan y Marta; sobrinos políticos: Agurtzane, Sergio y Juan, sobrinos nietos, primos y demás familia, al comunicar a sus amistades y personas piadosas tan sensible pérdida, les ruegan una oración por su alma. El cadáver será recibido HOY MARTES, día 27 de septiembre, a las ONCE Y MEDIA de la mañana, en la iglesia parroquial de Santo Tomás de Cantorbery, Avilés, donde se celebrará el funeral de cuerpo presente y acto seguido se procederá a su incineración en el Tanatorio de Avilés.
Capilla ardiente: Tanatorio de Avilés, sala 2, Avilés.
Esquelas y pésames: www.esquelasdeasturias.com

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

«Cualquiera puede entrenar su voz hasta que le suene bonita»

La avilesina Gloria Blanco, pionera de la Membresía de Voz en España, anima a todo el mundo a encontrar su identidad vocal

TAMARA CACHERO

AVILÉS. La voz, además de un instrumento musical que puede entrenarse y mejorarse con técnica y paciencia, es el principal medio de expresión e identidad que tenemos. Esto lo tiene claro Gloria Blanco, 'coach' de voz y comunicación, que ha hecho de su pasión su trabajo. El camino que la llevó a descubrir su «motor» no ha sido sencillo, de hecho tras estudiar un grado en ingeniería industrial y no sentirse del todo cómoda con las perspectivas de futuro que le presentaba, fue cuando se planteó emprender y se apuntó al Clinic de Avilés Emprende. Allá por el año 2018, y sin una idea clara de lo que pretendía lograr, consiguió, gracias al resto de sus compañeros y a la orientación de los responsables del programa, «unir todas las piezas y ver las posibilidades de negocio».

Esta avilesina ha creado la primera Membresía de Voz en España, una plataforma online al más puro estilo de Netflix, que da acceso a contenidos orientados al entrenamiento de la voz y a toda una comunidad, útil no solamente para cantantes, sino también para personajes de influencia que necesiten mejorar su oratoria de cara al público. También ofrece clases en las que combina el formato online y presencial.

Blanco, tomó como punto de partida la técnica 'Estill Voice', un modelo desarrollado por Jo Estill, que aborda la voz desde el punto de vista fisiológico y anatómico, poniendo el foco en su modulación. «Cualquier persona puede entrenar y cambiar su voz hasta hacerla sonar bonita para él mismo y construir su propia identidad vocal», aclara la profesional, que también ha estudiado un máster en patología de la voz.

Entre sus logros más sonados destaca su paso por el programa 'Tu cara me suena', donde trabaja como coach puntualmente preparando a los participantes del concurso. Su último caso ha sido el de de la presentadora Sandra Golpe en su interpretación de Amy Winehouse.

También ha dejado huella al otro lado del Atlántico, en Nueva York, a donde viajó para colaborar con el prestigioso entrenador vocal de cantantes de Broadway, Tom Burke, y con Joan Lader, otro profesional en su campo con clientes de tanto renombre como Hugh Jackman, Madonna o Sting.

A Avilés, concretamente al Clinic, le debe haber encontrado su vocación y da dos consejos a todo aquel que esté pensando en empezar con un proyecto propio. «A la hora de emprender es fundamental encontrar el motor que te encienda por dentro, aquello que te motive a seguir incluso en los días malos», declara Gloria Blanco, que también da importancia a rodearse de «gente que te impulse en tus metas».

Sus proyectos a medio plazo se centran en un nuevo concepto que ha bautizado como 'Patrón vocal magnético', que gira en torno a la construcción de la identidad vocal de cada uno y que trata de aunar voz, mensaje y cuerpo en una misma idea. Sobre ello planea escribir y publicar un libro próximamente. Además, se ha propuesto crear un podcast en el que entrevistaría a otros emprendedores.

La 'coach' vocal, Gloria Blanco en Avilés. DIANA BAIZÁN

Regresan los talleres infantiles en asturiano a los centros culturales

L. V.

AVILÉS. Los talleres infantiles 'Pa que nun t'aburras' regresan a los centros culturales de los barrios de Avilés, a La Luz, La Carriona y Los Canapés. Se trata de una inmersión en la cultura asturiana, y en asturiano, «de forma amena, divertida y didáctica, gracias a los 'Cuentos con muncho arte', que se desarrollarán en octubre y noviembre».

Fueron presentados ayer por David García, concejal de Normalización Llingüística de Avilés, y la concejala de Juventud, Raquel Ruiz, acompañados por la educadora infantil Rosa Cuervo, de la Asociación Aladanza, Educación y Tradición, que será la encargada de impartirlos.

Se desarrollarán dos cursos, destinados a niños de 4 a 8 años de edad, como parte de la programación de la conceyalía de Normalización Llingüística de los centros socioculturales de la ciudad, en colaboración con la concejalía de Hacienda, Turismo, Comercio y Juventud del Ayuntamiento de Avilés. En octubre, será el turno de 'Bruxes males, bones bruxes', de Francisco Pimiango; y en noviembre llegará 'Un nataliegu perbullindiegu', de Vitu Pintado y Berto Peña.

La Fundación Deportiva participa en un estudio sobre el sedentarismo en los niños

L. V.

AVILÉS. El Grupo de Trabajo en Deporte y Salud 'Avilés' celebra su reunión anual convocado por el Consejo Superior de Deportes. La cita, que servirá para celebrar sus XII Jornadas de Trabajo, tiene lugar en la localidad burgalesa de Miranda de Ebro durante dos días: ayer lunes 2 y hoy martes 3 de octubre.

En esta ocasión, el doctor Nicolás Terrados, director del departamento de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal (FDM) de Avilés, acude a dicha reunión en representación de Asturias, y protagoniza la ponencia: 'Manejo del niño con sobrepeso/obesidad. Resultado Estudio Pasos sobre sedentarismo y obesidad en niños y adolescentes españoles'. Este estudio se realizó en 3.209 niños y adolescentes españoles, y la Fundación Deportiva Municipal de Avilés colaboró en su realización junto a otras catorce entidades de toda España. Los resultados de este estudio se presentarán próximamente.

El Grupo de Trabajo en Deporte y Salud 'Avilés' está formado por los responsables de la Medicina del Deporte oficiales de cada una de las Comunidades Autónomas, de aquellas entidades locales que soliciten su admisión en el grupo, y de los responsables de los servicios médicos de los Centros de Alto Rendimiento, Centros de Tecnificación Deportiva y de los Centros Especializados en Tecnificación Deportiva.

Se creó en junio de 2009, a la conclusión de las II Jornadas de Trabajo en Deporte y Salud. Estas jornadas se celebraron en Avilés los años 2006 y 2009, y fueron el embrión del grupo.

EN BREVE

AVILÉS ACCIÓN

Los jóvenes graban cortos con sus móviles

L. V. La concejala de Cultura, Yolanda Alonso, asistió ayer al inicio de los rodajes de 'Avilés Acción 72 horas', dirigidos al alumnado de los centros educativos de la ciudad en la que deberán rodar un corto con sus móviles.

Los participantes escuchan a la concejala de Cultura. LVA

EL SEÑOR

Don Elicio Pérez Carrera

falleció en Avilés, el día 2 de octubre de 2023, a los 89 años de edad, habiendo recibido los Santos Sacramentos y la Bendición Apostólica

D. E. P.

Su esposa, Alicia; hija, Laura; hijo político, Julio; hermanos: Lucía (✞) y Práxedes; hermanos políticos, sobrinos, primos y demás familia,

al comunicar a sus amistades y personas piadosas tan sensible pérdida, les ruegan una oración por su alma. El cadáver será recibido HOY MARTES, día 3 de octubre, a las CINCO Y MEDIA de la tarde, en la iglesia parroquial del Santísimo Cristo de la Misericordia de La Carriona, Avilés, donde se celebrará el funeral de cuerpo presente y acto seguido recibirá cristiana sepultura en el panteón familiar del cementerio municipal de La Carriona, Avilés.

Capilla ardiente: Tanatorio de Avilés, sala 6, Avilés.

Esquelas y pésames: www.esquelasdeasturias.com

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

Distribuido para AYUNTAMIENTO DE AVILÃ S * Este artículo no puede distribuirse sin el consentimiento expreso del dueño de los derechos de autor.

Distribuido para AYUNTAMIENTO DE AVILÃ S * Este artículo no puede distribuirse sin el consentimiento expreso del dueño de los derechos de autor.

«Menos pantallas y más playeros», la receta del doctor Terrados contra la obesidad infantil

El 24% de los niños y el 12% de los jóvenes de España tienen problemas de sobrepeso por el sedentarismo, las tasas más elevadas de Europa

Marián Martínez

Menos pantallas, y más playeros. Menos sofá, y más correr y saltar. Esta es la receta del doctor Nicolás Terrados para acabar con las elevadas tasas de sobrepeso y obesidad en la infancia y la juventud, que ponen a España como líder en toda Europa con parámetros que se reflejan con nitidez en Asturias. El sedentarismo es el enemigo a batir. «Es triste, pero somos campeones de Europa por sedentarismo y tantas horas de pantallas», afirmó el especialista.

Casi el 24% de la infancia y la juventud tiene sobrepeso; y el 12%, obesidad. Es más, casi el 2% sufre una obesidad severa. Estos menores son, además, infelices, y la situación es más grave en el caso de las niñas. Estos son los datos que reveló ayer el director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva, el doctor Nicolás Terrados, durante la presentación del segundo Estudio PASOS, que impulsa la Fundación Gasol con el apoyo del Consejo Superior de Deportes (CSD). El objetivo es investigar en profundidad los hábitos alimenticios y de actividad física en la infancia y la adolescencia en España.

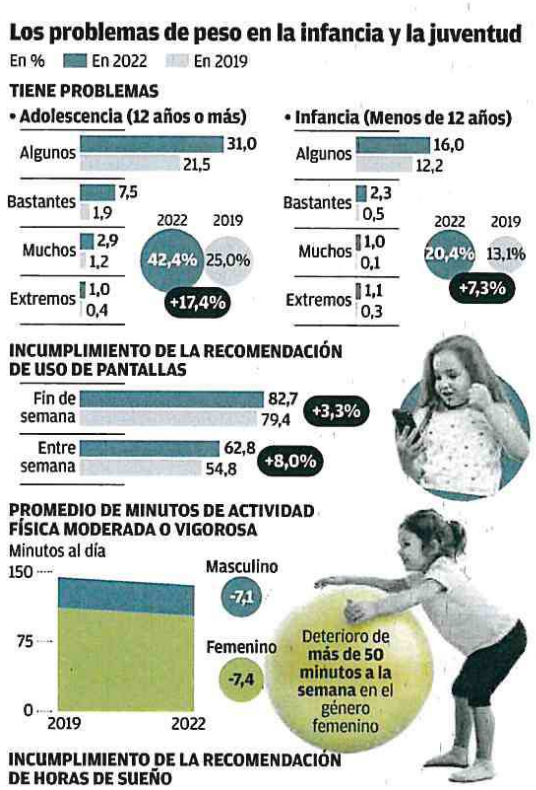
Una de las conclusiones del estudio es que la causa principal de estos «terribles datos», en palabras de Terrados, es el sedentarismo, a lo que se suma una menor adherencia a la comida mediterránea, entendida como la más sana, en los casos de familias con menos recursos. La Fundación Deportiva Municipal de Avilés, a través de la Unidad Regional de Medicina Deportiva, participó junto con otros 13 centros en el estudio ámbito nacional, en el que participaron 72 personas investigadoras.

En esta segunda edición del estudio se incorpora el seguimiento a los participantes de 2019 (ampliándose así el rango de edad hasta los 19-20 años) gracias a la colaboración de la Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC). Para ello, entre 2022 y 2023 se han analizado los estilos de vida y la prevalencia de exceso de peso de la población española de 8 a 16 años y su evolución desde el año 2019 contando con la participación de 3.201 jóvenes de 120 municipios seleccionados en las 17 comunidades autónomas, y en colaboración con 245 centros de enseñanza de Primaria y de Secundaria, tanto en zonas urbanas como semiurbanas y rurales.

El estudio revela que en España el uso de pantallas electrónicas es muy superior a la media europea, tanto que Nicolás Terrados calificó la diferencia como «una burrada». Un mal que se debe corregir porque en muchos casos está en el origen del sedentarismo, que conlleva otras enfermedades.

«Hay una cierta obsesión de relacionar la actividad física con el deporte. La actividad física es también desplazarse al colegio caminando, subir las escaleras o jugar», aseguró Terrados.

El doctor, especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte, puso un ejemplo: «En un pueblo cuyo nombre no facilitaré, los niños cenaban patatas fritas con huevos y chorizos. No había ni un solo obeso. Aunque coman mucha grasa, la metabolizan haciendo ejercicio, corriendo y jugando, no con una pantalla de ordenador».



> Nicolás Terrados: «Los niños y los jóvenes no se mueven, eso les hace sentirse peor y son infelices»

El estudio también revela que «los jóvenes y los niños sienten que tienen peor salud y también se sienten menos felices y más tristes que en 2019, cuando se realizó el primer análisis», señaló Terrados. Es cierto que por el medio hubo una pandemia, y que el doctor admitió que «no se sabe cómo ha podido influir, porque eso conllevaría un análisis más exhaustivo».

Con todos los datos recabados, Nicolás Terrados concluyó que «la obesidad y el sobrepeso tienen que ver con la nutrición, pero sobre todo con el sedentarismo, con que los niños y los jóvenes no se mueven, y eso les hace sentirse peor y por eso sufren una mayor infelicidad y tristeza».

El concejal de Deportes del Ayuntamiento de Avilés, David García, destacó el esfuerzo que se realiza desde su ámbito de responsabilidad y desde el educativo para inculcar en los menores la actividad física. Nicolás Terrados fue más allá y aseguró que no es suficiente con el esfuerzo que se realiza desde las instituciones y organismos públicos, sino que las familias tienen una enorme responsabilidad. «Hay que salir con ellos a caminar, a hacer excursiones, apuntarlos al deporte que les guste. Moverse con ellos», remarcó.

IU Asturias hace suyas las peticiones de Avilés para trasladarlas al Principado

I. G.

Las direcciones de IU Asturias e IU de Avilés –la coalición forma parte de ambos gobiernos– se dieron la mano ayer en La Curtidora para «trabajar por los intereses de Avilés e impulsar la agenda política de la ciudad en la Junta General y en el Gobierno regional», según palabras del coordinador de IU Asturias y también Consejero de Ordenación de Territorio, Urbanismo, Vivienda y Derechos Ciudadanos. Juan José Fernández, responsable de IU de Avilés, dijo confiar en que el encuentro de ayer sirva para impulsar «los cambios que la ciudad necesita».

IU Asturias defenderá ante el Principado la «agenda avilesina»: implantar en Avilés la Agencia de Ciencia e Innovación de Asturias, ampliar la aportación económica del Niemeyer, incrementar la financiación autonómica al conservatorio y la gratuidad de las escuelinas, así como la licitación de la segunda fase de la Escuela de Arte y el CIFP de La Grandiella, entre otras cuestiones.

Por la izquierda, Roberto Ruiz, María José Miranda, Beatriz González, Ovidio Zapico, Juan José Fernández y Agustín Medina, ayer, en La Curtidora. | Mara Villamuza

Distribuido para AYUNTAMIENTO DE AVILÃ S * Este artículo no puede distribuirse sin el consentimiento expreso del dueño de los derechos de autor.

«Somos campeones de Europa en obesidad infantil», alerta Terrados

La Unidad Regional de Medicina Deportiva participa en un estudio nacional que culpa al sedentarismo más que a la dieta de este problema

C. DEL RÍO

AVILÉS. Un 24% de los niños y adolescentes españoles tienen sobrepeso, de los cuales un 12% sufre obesidad y un 2%, obesidad severa, «algo que antes no se veía en España y que es gravísimo», alertó ayer el doctor Nicolás Terrados, director de la Unidad Territorial de Medicina Deportiva del Principado de Asturias, en la Fundación Deportiva Municipal. Este grupo es uno de los trece que ha participado en la elaboración del Estudio PASOS sobre 'Actividad física y obesidad en los niñ@s españoles' que es una continuación del publicado en 2019, pero que arroja datos aún más alarmantes.

El muestreo controló a 3.200 niños y adolescentes con edades comprendidas entre los 8 y los 16 años. Se intentó que muchos de ellos fueran los mismos que ya habían participado en el estudio anterior. A la unidad avilesina le tocó el seguimiento de los estudiantes de cinco centros asturianos y cuatro cántabros. Además de encuestas, se facilitó sensores a los participantes que midieron tanto la actividad física como las horas de sueño. Así llega el estudio a su gran conclusión: más importante que la dieta es el movimiento. Según explicó Terrados, eso se extrae claramente al medir a escolares de Asturias y Cantabria con ingestas de comida grasa muy superior a la de otras zonas, por ejemplo de familias acomodadas de Madrid, pero que no repercuten en su peso porque se mueven. Puso como ejemplo un ciclista, que puede ingerir 4.500 kilocalorías al día si luego las quema en un entrenamiento.

Pero más que hacer deporte, incidió en el ejercicio físico o simplemente moverse. «Ir caminando al colegio, subir las escaleras, jugar y menos pantallas. Lo malo para el cuerpo humano es quedarse quieto». Cree que las pantallas están detrás de este sedentarismo y sigue dando datos: «Europa recomienda no más de 120 minutos de uso al día y aquí se les dedica 220 minutos al día. Es una burrada».

Lamentó que «somos campeones de Europa en obesidad infantil», pero además estos niños y adolescentes se dan cuenta de que tienen peor salud y confiesan sentirse «infelices y tristes». El estudio se realizó durante el periodo 2019-2022 por lo que los grupos de investigación sospechan que la pandemia influyó en este sedentarismo, sin atreverse a cuantificarlo.

Considera fundamental la implicación de las familias, que sean conscientes del flaco favor que hacen a sus hijos al permitirles un ocio tan poco activo.

Nicolás Terrados, ayer en la presentación del estudio. ALEX PIÑA

Un estudio que esperan cause un hondo impacto

Ya lo provocó el de 2019 y esperan que esta revisión haga lo propio con el objetivo de revertir una situación preocupante y, a la postre, gravosa para quien la padece y para el sistema público de salud. El doctor Nicolás Terrados señaló que el estudio NAOS hace diez años centró la atención en la alimentación, pero este pone el foco en el sedentarismo por segunda entrega consecutiva.

Nicolás Terrados defendió el rigor del estudio al haberse realizado una muestra global con las mismas preguntas y midiendo los mismos parámetros en todas las zonas durante idéntico periodo de tiempo. Señaló, además, que no hay diferencias significativas entre regiones. Si bien apuntó que el nivel de renta determina la adherencia a la dieta mediterránea. Así, «cuanto mayor es la pobreza infantil, se da un nivel más bajo de adherencia a esta dieta», que en 2019 era del 41% y en 2022, del 37% en su nivel alto. Tampoco sale bien parada la recomendación de horas de sueño, que entre semana incumplen un 44,5% de los menores, un 4,8% más que en 2019.

El Hospital San Agustín acogerá una jornada sobre lactancia materna el día 19

R. D.

AVILÉS. El Hospital Universitario San Agustín acogerá el jueves 19 de octubre la jornada autonómica de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, dirigida a profesionales de enfermería, TCAE, medicina, fisioterapia, trabajo social y también estudiantes de estas disciplinas. Las plazas son limitadas, por lo que es necesario inscribirse.

El programa comenzará con la presentación de la guía de implementación de recursos y estrategias para el apoyo a la lactancia materna. Pasado, presente y futuro del grupo de trabajo de lactancia materna en el HUSA. Presentará la matrona Aránzazu Muñoz Mancisidor y las ponentes serán las matronas Marta García López, María Menéndez Granda y Elena Sánchez Huerta. Seguidamente se expondrán en una mesa los avances y los retos en lactancia materna en las áreas sanitarias.

Habrá un hueco para compartir experiencias y también para la entrega de premios del II Concurso Fotográfico de Lactancia Materna del Hospital San Agustín.

La última mesa debatirá los derechos y la protección a la lactancia en el trabajo. Moderada por la enfermera Bárbara Vega Mayo, tendrá como ponentes a la pediatra Cristina Rodríguez Dehli, a Neus Fernández Mundet, médica del trabajo, y a Helena Herrero Martínez, enfermera y experta en lactancia materna.

El Ayuntamiento renovará los equipos audiovisuales de la Casa de Cultura por 75.000 euros

R. D.

AVILÉS. La Junta Rectora de la Fundación Municipal de Cultura acordó ayer la contratación del suministro, instalación y puesta en marcha del equipamiento audiovisual de la nueva sala polivalente de la Casa Municipal de Cultura, cuyo coste ascenderá a 75.937,88 euros.

El contrato, que saldrá a licitación próximamente, incluye un sistema de reproducción de vídeo, equipos de audio, microfonía y sistemas de control, así como el mobiliario asociado a los mismos.

Una vez ejecutado el contrato y con las reformas a la que fue sometida recientemente, la sala contará con una mesa desmontable para conferencias y deberá permitir una presentación tanto sentado tras ella como tras un atril, de pie o en sillones sobre el escenario. Tendrá la posibilidad de enviar señal de vídeo y audio a la sala de control así como realizar presentaciones de manera inalámbrica. También la posibilidad de reproducir contenidos desde un Blu-Ray, el refuerzo de voz para presentadores, señal de audio para grabación o distribución, grabación de eventos así como emisión en directo mediante streaming, envío de señales de vídeo y audio a otras salas, preinstalación para sistema de traducción simultánea y control unificado de equipamiento desde el escenario y de sala de control.

Esta dotación completará la renovación de un espacio cuya reforma integral se llevó a cabo recientemente, gracias a una inversión de 211.427,09 euros.

La junta rectora también aprobó iniciar el expediente para licitar la contratación del servicio de auxiliares de biblioteca para las instalaciones dependientes de la fundación, aprobando los correspondientes pliegos de prescripciones técnicas. Está presupuestado en 153.280 euros.

SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO
GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
Solicitud de cursos en www.trabajastur.com

CURSOS DIRIGIDOS PRIORITARIAMENTE A TRABAJADORES/AS DESEMPLEADOS/AS

No Conducentes a la obtención de CERTIFICADOS DE PROFESIONALIDAD

● ADR. TRANSPORTE DE MERCANCÍAS PELIGROSAS EN CISTERNAS, CONTENEDORES CISTERNA O VEHÍCULOS BATERIA — 12 plazas
Inicio: 15/11/2023
Lugar: Gijón
Fecha límite de inscripción: Hasta el 18/10/2023
Horario: De lunes a viernes de 09:00 a 14:00 h.
Duración del curso: 22 h. (Hasta 21/11/2023)
Requisitos de acceso: Imprescindible estar en posesión de la autorización básica para transportar mercancías peligrosas. Desempleados/as con tarjeta de demanda de empleo en vigor.
Modalidad de Impartición: Presencial. Curso para la obtención del ADR Cisternas.

Cursos gratuitos. Hasta el 30% de las plazas podrán cubrirse con trabajadores/as ocupados/as.

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL
SEPE
ASETRA
C/ Teodoro Cuesta, 1- Bajo
33207 Gijón
Tfno.: 985 17 50 52
forma@asetra.es
www.asetra.es

Distribuido para AYUNTAMIENTO DE AVILÃ S * Este artículo no puede distribuirse sin el consentimiento expreso del dueño de los derechos de autor.

«El deporte es el motor que te hace crecer y mejorar, esa tiene que ser la base»

Los olímpicos asturianos Jessica Alonso, Alberto Suárez y Raúl Entrerríos abren el primer Congreso de clubes deportivos de ámbito nacional

CARLOS AMADO

GIJÓN. El Palacio de Congresos de Gijón acogió ayer la jornada inaugural del primer congreso de la Asociación de Clubes y Entidades Deportivas y Recreativas (Acedyr) de España, una ocasión de oro para que Asturias luciera músculo deportivo. Y qué mejor manera que presumir de algunos de los olímpicos que ha dado esta tierra ante los casi 400 inscritos a este encuentro sectorial destinado a técnicos, gestores, deportistas y estudiantes universitarios. Entre los asistentes, más olímpicos asturianos, como la actual vicealcaldesa Ángela Pumariega o el exárbitro de balonmano Ramón Gallego.

Jessica Alonso, Alberto Súarez Laso y Raúl Entrerríos, ayer, en el Palacio de Congresos. ARNALDO GARCÍA

El acto protocolario de inauguración corrió a cargo de Antonio Corripio, vicepresidente de Acedyr y presidente de su delegación en Asturias; Ignacio Villaverde, rector de la Universidad de Oviedo; Vanessa Gutiérrez, viceconsejera de Cultura, Política Llingüística y Deporte; José Antonio Prieto, decano de la Facultad Padre Ossó, y Carmen Moriyón, alcaldesa de la ciudad. A continuación, fueron los exbalonmanistas Jessica Alonso y Raúl Entrerríos y el atleta paralímpico Alberto Suárez Laso los protagonistas del primer encuentro, con un coloquio sobre su evolución como deportistas desde la base hasta la élite.

Los tres coincidieron en reconocer que ninguno pensaba en alcanzar la profesionalidad cuando dieron sus primeros pasos en sus disciplinas. Jessica Alonso reconoció que llegó al balonmano por divertirse con sus amigas del colegio Lloréu. «Es cuando te vas haciendo mayor y vas viendo las posibilidades que tienes, cuando empiezas a pensar en el deporte como una salida profesional», señaló. Raúl Entrerríos siguió los pasos de su hermano Alberto en el colegio Noega en un deporte que «nada más probarlo me enganchó para siempre».

Suárez Laso recordó que sus inicios fueron en el fútbol, pero que fue el diagnóstico de su enfermedad de la vista lo que le llevó hacia el atletismo adaptado. «Cuando juegas al fútbol nunca piensas en correr, más allá de detrás del balón o por castigo y al final acabé corriendo maratones», bromeó.

Sobre la presión de llegar a lo más alto y mantenerse, los tres también coincidieron en señalar que es algo que se aprende a gestionar y que «es una suerte y un privilegio ser deportista». «Aprendes a vivir en esa montaña rusa de que cada partido es un examen, pero somos unos afortunados porque yo todavía no he vuelto a experimentar nada que te dé la misma adrenalina que jugar ante miles de personas», abundó Jessica Alonso.

Pero volviendo a los orígenes, lo que quisieron dejar claro es que el objetivo de los más pequeños debe ser pasarlo bien y divertirse. «Disfrutar es lo más importante y lo más bonito para el que empieza», señaló Entrerríos, que actualmente es el responsable de formación en la sección de balonmano del Barcelona. «El deporte es el motor que te hace crecer y mejorar, esa tiene que ser la base», añadió. Suárez Laso también animó a los padres de los niños con discapacidad a que «les dejen probar y disfrutar del deporte porque te permite sentirte más libre para decidirte a hacer cosas por ti mismo».

El congreso celebra esta mañana su segunda y última jornada, que comenzará a las 9 horas, con la primera ponencia titulada 'Ley trans y deporte», en el salón de actos del Palacio de Congresos. Tras la última conferencia, denominada 'Deporte para la nueva longevidad', comenzará, en torno a las 14,15 horas, el acto de clausura, en el que Acedyr hará entrega de sus premios anuales.

«El deporte de élite conlleva riesgos y hay quien hace lo mismo sin supervisión»

Nicolás Terrados Director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva de Avilés

«En España, los niños y los jóvenes cada vez hacen menos ejercicio y nos está llevando a ser el país de Europa con más obesidad en esas etapas»

C. AMADO

GIJÓN. Uno de los máximos especialistas en medicina deportiva de España, el doctor Nicolás Terrados (Jaén, 1958), que ejerce en Avilés desde hace más de tres décadas, participó ayer en el Congreso Acedyr con una charla sobre el cuidado de la salud en los deportistas de élite.

–¿Qué problemas conlleva el deporte al máximo nivel?

–Antes quiero recordar que en España los niños y los jóvenes cada vez hacen menos ejercicio y eso está llevando a que seamos el país de Europa con más obesidad infantil y juvenil, como refleja un estudio en el que participó la Fundación Deportiva Municipal de Avilés. Respecto a los cuidados de los deportistas de élite, hay que mencionar que asumen riesgos con esas cargas de trabajo tan intensas, pero es que ahora también hay personas que intentan hacer lo mismo que los profesionales sin los cuidados que tienen estos y es un grupo muy problemático.

–Por ejemplo, la gente que se lanza a carreras de mucha exigencia, maratones y trails...

–Exactamente, cuando se habla de los riesgos del deporte de alto nivel, que algunos son de sobra conocidos como accidentes o lesiones, hay otros riesgos menos conocidos pero que dañan mucho la salud del deportista. Las cargas de trabajo intensas les dañan el sistema hormonal y el inmunológico y eso también le puede ocurrir al que haga lo mismo, pero sin el control que tienen los deportistas de alto nivel.

–Esa supervisión, ¿cómo ha evolucionado a lo largo de los años?

–Ha evolucionado muchísimo. Cuando yo empezaba, ese gabinete de prevención de riegos del deportista de élite era solo el médico. Ahora, por suerte se trabaja en equipo y es algo fundamental. Trabajan juntos el preparador físico, el psicólogo, el médico o el fisiólogo, el técnico. Lo llamo gabinete de medicina laboral deportiva, porque en realidad lo que hacen los deportistas es un trabajo y hay que controlar sus riesgos, porque así tienen mejor salud. No podemos olvidar que un deportista si no tiene salud, no tiene rendimiento.

–¿Qué papel han jugado los avances tecnológicos?

Nicolás Terrados. A. G.

–Nos han facilitado mucho el trabajo. Cuando hice la especialidad en el Instituto Karolinska de Estocolmo, para medir una muestra de ácido láctico había que pinchar la vena al deportista y sacar media jeringa. Ahora con una gotita de sangre analizamos muchas cosas. Antes los pulsómetros había que traerlos de Finlandia y eran carísimos. Ahora cualquiera tiene uno. La tecnología nos está ayudando muchísimo, sobre todo al control médico y de las cargas de trabajo.

–Cada vez más clubes cuentan con departamentos de ciencias aplicadas al deporte.

–Está muy bien. Hay que meter la ciencia en el deporte. Estaba muy metida en el deporte individual, por ejemplo en el ciclismo, que tienen alrededor muchas personas de las diferentes ciencias como la medicina, la fisiología, la psicología y la biomecánica. Ahora se han dado cuenta en los deportes de equipo que también hay que meter todas esas ciencias y, como he explicado en mi charla, se han dado cuenta de que hay que individualizar. En un equipo de fútbol, de 26 jugadores uno es de una raza, otro de otra; uno tiene un porcentaje de fibras rápidas altísima y otro no; uno tiene 22 años y otro 32. Hay que individualizar las cargas de trabajo, la recuperación, la comida, etc.

–Gana visibilidad la salud mental en el deporte de élite.

–El estrés del deporte de alto rendimiento siempre ha puesto a algún deportista en problemas de salud mental. Ahora son más visibles, pero desde hace muchos años que pensamos que parte del equipo de trabajo tiene que ser un psicólogo que ayudara a ese control también.

Distribuido para AYUNTAMIENTO DE AVILÃ S * Este artículo no puede distribuirse sin el consentimiento expreso del dueño de los derechos de autor.

El San Agustín amplía a cinco días la consulta de enfermería para pacientes ostomizados

El hospital avilesino acoge una jornada para visibilizar la operación en la que participan 114 médicos y afectados por las intervenciones

L. L.

El Hospital Universitario San Agustín de Avilés (HUSA) amplía a cinco días a la semana en horario ordinario de mañana, de 8.00 a 15.00 horas, la atención de la consulta de enfermería para pacientes ostomizados, que hasta marzo de este año se limitaba a dos horas semanales. Estos pacientes son los que han sido sometidos a operaciones quirúrgicas en las que se practica una abertura en la pared abdominal para dar salida a una víscera y facilitar así la salida de sustancias orgánicas de desecho.

Este cambio en el servicio mejora su atención y repercute en su calidad de vida, entienden desde la dirección del hospital avilesino.

La responsable de la consulta es una enfermera estomaterapeuta, con formación específica para la atención integral a este tipo de pacientes desde la fase preoperatoria e intrahospitalaria a la de seguimiento posterior al alta, de tal modo que facilita su reincorporación a la vida cotidiana. El pasado año, en el HUSA se practicaron 51 ostomías, 44 de ellas digestivas y 7 de urología.

Esta iniciativa, que cuenta con la promoción del servicio de Cirugía del hospital supone un paso más en la calidad de la asistencia en el área sanitaria avilesina. En total, 850 personas han sido ostomizadas en Avilés desde el inicio de la actividad, en 2015.

Para los pacientes con ostomía es fundamental una atención integral y personalizada para facilitar su adaptación a la vida cotidiana mediante una correcta educación, más amplia que la mera información de su estoma y de los diferentes tipos de dispositivos.

La evidencia científica avala los beneficios del apoyo profesional experto porque ayuda a disminuir las complicaciones postoperatorias y la disminución de la estancia hospitalaria.

La importancia de la consulta del Hospital San Agustín se presentará hoy, en el marco de las II Jornadas de Visibilización del Paciente Ostomizado.

El salón de actos del hospital reunirá a 114 profesionales y pacientes en esta sesión de trabajo que comenzará a las 9.00 horas, y en la que se darán a conocer experiencias y proyectos que contribuyan a mejorar el conocimiento sobre estos casos.

Coincidiendo con la jornada, se exhibirá en el centro sanitario la exposición fotográfica itinerante «Héroes y heroínas», iniciativa del proyecto Grupo de Estomaterapeutas Gesto. La muestra consta de varios paneles que narran a través de imágenes y textos la historia de varios pacientes junto a los profesionales de enfermería que los atienden.

Miguel Rodríguez. | Marcos León

El exgerente de Cabueñes, entre los candidatos a suceder a De Dios en el área III

Miguel Rodríguez, que fue consejero de Salud en Cantabria, se incorpora al nuevo equipo del Sespa

C. J.

El exgerente del Hospital de Cabueñes Miguel Rodríguez (Reinosa, Cantabria, 1964) es uno de los candidatos a suceder a Ricardo de Dios al frente del área sanitaria avilesina. Rodríguez, que abandonó sus funciones en Asturias para ocupar el cargo de consejero de Sanidad en el gobierno cántabro presidido por Miguel Ángel Revilla en 2019, regresaría así a Asturias, tras una etapa anterior en el HUCA, para integrarse en el nuevo equipo del Sespa que encabeza Aquilino Alonso. El martes se cierra el plazo de presentación de candidaturas, que serán evaluadas entre finales de mes y principios de diciembre.

La llegada de Rodríguez a Cantabria para integrarse en el Ejecutivo que se conformó tras el acuerdo entre el PRC y el PSOE llevó de vuelta a casa a quien fuera gerente del Área Sanitaria V, con cabecera en Gijón, médico con plaza de inspector en Cantabria, y que ya había abandonado Oviedo y el HUCA, donde entre 2013 y 2015 ocupó la dirección médica, para hacerse cargo del plan de ampliación de Cabueñes.

En etapas anteriores en Cantabria fue director de Formación del Hospital de Valdecilla. Además, ejerció varios cargos de responsabilidad en el Insalud y en 2007 saltó a la Administración del Estado, en la Subdirección General de Ordenación Profesional en el Ministerio de Sanidad, con Elena Salgado al frente. Y cuando Salgado dio el salto al Ministerio de Administraciones Públicas lo llevó como asesor en el gabinete. Rodríguez regresaría tres años después a Cantabria para convertirse en segundo en la dirección médica de Valdecilla.

Un conductor de 41 años choca contra dos vehículos policiales y se da la fuga

La Policía Local y la Nacional detienen al hombre, que circulaba con el carné retirado

I. G.

Conducía de forma temeraria y consiguió darse a la fuga. Momentos después, dos coches patrulla de la Policía Local de Avilés le siguieron la pista y el conductor colisionó contra ellos. Llegó a dar incluso un giro de 180 grados en la carretera Nacional 632. Tras esto consiguió su objetivo y se zafó de los agentes.

Todo esto ocurrió el pasado sábado a primera hora de mañana, sobre las 06.00 horas. La colaboración entre cuerpos y fuerzas de seguridad, más concretamente entre la Policía Local y la Policía Nacional, permitió primero la localización y después detención del conductor, que se trata de un avilesino de 41 años.

Se da la circunstancia además de que el conductor ahora arrestado tenía múltiples antecedentes policiales y, según apuntaron fuentes policiales, el día en que se dio a la fuga y se escapó tras la persecución, el pasado sábado día 11, el detenido conducía un turismo pese a que un Juzgado de lo Penal de Avilés le había decretado la pérdida de vigencia de su permiso de conducción por un período de cinco años.

Además de esa detención con conductor a la fuga, la Policía Local ha registrado estos días pasados otras incidencias, concretamente, dos atropellos con sendos heridos leves y un accidente de tráfico, del que resultó otra herida leve.

Uno de los dos atropellos fue registrado en el aparcamiento del Hospital Universitario San Agustín (HUSA). Como consecuencia del impacto, fue herida una peatona de 55 años y vecina de Soto del Barco, que resultó herida leve. Dada la proximidad del lugar del accidente con el hospital avilesino fue atendida por los servicios sanitarios «in situ». El atropello ocurrió diez minutos después de las 12.00 horas.

El segundo atropello del pasado miércoles fue registrado en la calle Llano Ponte. En esta ocasión, un avilesino de 86 años resultó herido leve tras un accidente ocurrido pasadas las 20.00 horas.

Ya por la noche, sobre las 23.00 horas del miércoles, las patrullas de la Policía Local intervinieron en un accidente por alcance ocurrido en la calle Buenavista en el que se vieron implicados dos vehículos. El accidente se registró, más concretamente en la glorieta que da acceso a las calles Río San Martín y Leopoldo Alas Clarín. Tras la colisión, una avilesina de 50 años que conducía uno de los dos vehículos implicados, resultó herida leve.

La ciudad premia la labor voluntaria en defensa del bienestar emocional

Montserrat Bermejo, el Espacio de Mujeres «La Trébede» y Afesa reciben los galardones anuales

I. G.

La voluntaria Montserrat Bermejo Menéndez, con más de diez años de experiencia; la delegación de Avilés de la Asociación de Familiares de Enfermos y Personas con Enfermedad Mental de Asturias (Afesa) y el proyecto «Espacio de sororidad, salud y autocuidado», que desarrolla el Espacio de Mujeres «La Trébede» recibirán este año los galardones municipales a la Labor Voluntaria en 2023.

Según detallan desde la concejalía de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Avilés, la edición de 2023 del «Reconocimiento Municipal a la Labor Voluntaria de Avilés» ha estado dedicada especialmente a «las actuaciones en materia de voluntariado que favorezcan el bienestar emocional».

Bermejo, concretamente, se ha llevado el premio individual; AFESA, el de entidad y «La Trébede» el galardón vinculado a nuevos proyectos.

Nicolás Terrados imparte una charla en la Rafa Nadal Academy, en Manacor

El médico deportivo avilesino hablará sobre la fatiga y su relación con las lesiones musculares

I. G.

El doctor Nicolás Terrados, director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva y responsable del Servicio de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal de Avilés, impartirá esta mañana una conferencia en la Rafa Nadal Academy, ubicada en la ciudad natal del tenista: Manacor (Baleares). La charla lleva el título de «Fisiopatología de la fatiga y su relación con la lesión muscular». Se desarrollará en el marco de las jornadas «Osteoarticular advances», que contarán con la participación de prestigiosos nombres de la medicina deportiva, tanto nacionales como internacionales.