



PORTATIL TOSHIBA SATELLITE Mod.L5001WH
Procesador Intel Core i3 330 a 2.13GHz
Memoria **4GB**. Disco duro **500GB**
T. gráfica ATI Radeon HD 5145 512MB dedicada
Windows 7

643'08 €

PC CITY
Digital Superstore

AHORRA 8%€ PVP antes 699€

Versión móvil

Hemeroteca | Edición Impresa | RSS

Hoy 10.7 / 16.3 | Mañana 13 / 15.9 |

ideal tv.es tu televisión online...

Edición: Jaén Edición Almería » Edición Granada » Personalizar 25 febrero 2010

Clasificados 11870.com Vivienda Empleo Coches mujerhoy.com Hoyvino

Portada Local Deportes Economía Más Actualidad Gente y TV Ocio Participa Blogs Servicios

Buscar

Real Jaén Fútbol Provincial Más Fútbol Más Deporte Ajedrez **La Preferente**

Más Deportes

Estás en: Jaén - Ideal > Noticias Deportes > Noticias Más Deportes > **Ángel Gutiérrez, profesor de la Universidad de Granada, acompañó a Jesús Calleja y sus 'novatos' al 'Desafío en Himalaya'** **DEPORTES | ENTREVISTA**

Ángel Gutiérrez, profesor de la Universidad de Granada, acompañó a Jesús Calleja y sus 'novatos' al 'Desafío en Himalaya'

25.02.10 - 00:05 - IVETTE DOBARGANES | GRANADA

0 votos

0 Comentarios | Comparte esta noticia »



Ángel Gutiérrez, profesor de la Universidad de Granada, en el Himalaya durante el programa de Cuatro, 'Desafío en Himalaya' con Jesús Calleja.

El buen recuerdo de un antiguo alumno de **Ángel Gutiérrez** lo llevó al Himalaya este verano tras ser recomendado para el **Desafío de Jesús Calleja**. El pamplonés, afincado en Granada desde hace casi tres décadas, fue el médico de la expedición que llevó Jesús en su programa de **Cuatro** este verano.

Gutiérrez es profesor de Ejercicio en **INEF en la Universidad de Granada** y también de Fisiología de la Actividad Física en la **Facultad de Medicina**. Este especialista en la medicina de la montaña entrena a numerosos atletas en el centro de la Facultad de Medicina, incluso a ganadores de aclamadas maratones mundiales y esquiadores del equipo nacional.

Su experiencia como director del **Centro de Alto Rendimiento Deportivo** de Sierra Nevada y ocho años como **médico de la Selección Española de Ciclismo** ayudaron para que la organización del programa lo eligiese para ir al **'Pico sin Nombre'** -un seis mil en el Himalaya del Tíbet Indio.

Más de un mes y medio estuvo **perdido en el Himalaya** con Jesús y un equipo grandísimo de productores, técnicos, especialistas y por supuesto, los concursantes. "La experiencia fue inolvidable", dice Gutiérrez. El recuerdo queda para siempre. Lo que no se ve por la tele de las más de quinientas horas que se grabaron es lo que queda grabado en los corazones de aquellos que fueron.

Ángel cuenta a Ideal.es que iban muy preparados para lo que pudiera ocurrir. Nunca se puede confiar uno en la montaña. La preparación para la aclimatación comenzó en Madrid antes de ir al Himalaya y luego, Gutiérrez se encargaba de controlar que todos subían en condiciones médicas adecuadas.

Algún concursante se tuvo que bajar, como se vio en el programa televisado, pero también se bajaron personal de producción. El mal de altura puede afectar a cualquiera, aunque sea una persona sana, y hubo personal del equipo que aunque se prepararon previamente, a la hora de subir en el Himalaya, no pudieron.

Tras la experiencia de subir al 'Pico', aunque se quedó a 5.800 metros por no tener la equipación para hacer cumbre, Gutiérrez confía en que más personas de las que se creen capaces en realidad lo son. "No fue un pico complicado, al serlo no lo hubiéramos podido hacer con los novatos", **fue casi como un**

BUSCADOR

Todo el Deporte en un click

1

Seleccione deporte

Ciclismo

2

Seleccione categoría

Tour Francia

3

¿Qué quiere ver?

En directo

buscar



FÚTBOL BALONCESTO MÁS DEPORTE

1ª 2ª Champions Liga Europea Copa

Resultados

JORNADA 24

EQUIPOS	ESTADO
Getafe 0 0 Zaragoza	27-02-18:00
Tenerife 0 0 R.Madrid	27-02-20:00
Barcelona 0 0 Málaga	27-02-22:00
Sporting 0 0 Osasuna	28-02-17:00
Valladolid 0 0 Mallorca	28-02-17:00
Xerez 0 0 Espanyol	28-02-17:00
Villarreal 0 0 Deportivo	28-02-17:00
Racing 0 0 Almería	28-02-17:00
Sevilla 0 0 Athletic	28-02-19:00
At. Madrid 0 0 Valencia	28-02-21:00

RESULTADOS

Clasificación

Quiniela 

Bienvenido a 

Accede directamente si tienes cuenta en

[+]información

Actividad usuarios Iniciar sesión REGISTRO Cerrar barra 

trekking. Ángel asegura que con un grado de preparación adecuado y con las medidas de seguridad adecuadas, se pueden conseguir alturas sin complicaciones técnicas aunque se sea totalmente sedentario.

Powered by  SARENET

Con **Sierra Nevada** tan cerca, Gutiérrez da unos consejos para aquellos que no sean habituales al deporte. Todos quieren tener esa experiencia de 'perdidos' pero la **montaña es tracionera**, al igual que el mar. Hay que subir **preparado**, con ropa de abrigo aunque sea verano, con bastante comida y sobre todo agua y hay que subir al ritmo individual que pueda cada uno. Aunque se suba en grupo, "hay que subir como un viejo para llegar como un joven", recuerda el médico. El **ascenso súbito** es uno de las principales motivos para que de el mal de montaña, aunque se esté sólo a 3.000 metros.

También cabe recordar que hay personas más predispuestos a otros a sufrir el mal de montaña. La predisposición a esta patología puede afectar a deportistas y personas sanas al igual que personas sedentarias. Puede que una persona no haga nunga deporte y suba perfectamente -aunque con su trabajo- una montaña de 3.000 metros y puede que otra muy deportiva tenga una predisposición al mal de altura y se tenga que bajar sin hacer cumbre.

Algunos aficionados a la montaña se pueden preguntar si hay algo que ellos puedan hacer para prevenir ese mal de altura. Existen medidores de oxígeno en sangre que son fáciles de utilizar y leer, sin necesidad de ser médico, y lo bastante pequeños para llevar consigo en una excursión.

El conocido 'truco de la aspirina' para paliar los efectos del mal de montaña funciona hasta cierto punto. El médico aconseja que la mezcla hábil de paracetamol, aspirina y cafeína es lo necesario pero hay que saber la función de cada una de las medicinas y cuando aplicarlas. Para paliar el mal de altura hay que bajar, también es muy importante la alimentación y la hidratación.

Banesto: Tenemos lo que todos quieren: Nuestro Depósito Selección
Club hoyvino.com: descubre los mejores VINOS + regalo
Cuenta NARANJA de ING DIRECT 3% TAE los 4 primeros meses

TAGS RELACIONADOS

angel, gutierrez, profesor, universidad, granada, acompañó, jesus, calleja, novatos, desafio, himalaya

0 votos

0 Comentarios | Comparte esta noticia »

Opina

Aprovecha las ventajas de ser un usuario registrado y **Regístrate** Para realizar un comentario con tu perfil, primero debes identificarte: **Login**. También puedes escribir un comentario sin tener perfil:

Nombre * y apellidos

Email *

☐ Acepto todas las **condiciones de uso**
 * campos obligatorios

Opinión *

escribe aquí tu comentario

Enviar

Listado de Comentarios

Lo más reciente | Lo más valorado

0 opiniones

ANUNCIOS GOOGLE

Software sector Deportes

Solución de Microsoft DynamicsProyectos financiados 0% INTERES
 www.aitana.es

Digital+ con Alta Gratis

Cine, Deporte, Series, Toros y más¡Hasta 2 meses al 50% Sólo Online!
 abonate.plus.es

Jornadas Antropología

(Des)Encuentros (Granada)Ciencias y Movimientos Sociales
 apuntesdeantropologia.blogspot.com

Profesor De Autoescuela

Hazte Profesor de Autoescuela.Centro en Granada. ¡Infórmate!
 www.MasterD.es/Profesor_Autoescuela



© **Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal**

Registro Mercantil de Granada, Tomo 924, Libro 0, Folio 64, Sección 8, Hoja GR17840, Inscripción 1ª C.I.F.: B18553883 Domicilio social en C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA 18210 Peligros (Granada) Correo electrónico de contacto: idealdigital@ideal.es Copyright © Ideal Comunicación Digital S.L.U., Granada, 2008. Incluye contenidos de la empresa citada, del diario IDEAL editado por Corporación de Medios de Andalucía y en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y transformación de esta obra. Queda permitida la explotación en forma de copia privada, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

Contactar | Mapa Web | Aviso legal | Política de privacidad | Publicidad | Master de periodismo | Visitas al Ideal

BUSCAR EN IDEAL.ES

Google Búsqueda personalizada

Buscar

LO MÁS LEÍDO

Con catenarias no hay paraíso...
 «Me siento vilipendiado y me planteo de...
 Cuando estudiar en 'Peritos' era sinóni...
 «¡Señora, deme todo el dinero que tengo...
 'Manifestación light' contra el pension...
 El agua deja a 400 familias de Andújar ...
 Exámenes y Erasmus centran las quejas d...
 El comercio de Linares innova para hace...
 El Intervú disfrutó e hizo disfrutar e...
 El 95% de los caminos de la Sierra Sur,...
 Ayudas para el mercado y el mercadillo ...
 Topalov se corona por primera vez en Li...

LO MÁS COMENTADO

LO ÚLTIMO DE IDEAL



VIDEOS DE DEPORTES

más videos [+]



MAS DEPORTE

Jiménez: "La adaptación a los elementos ha sido buena"

1 2



ENLACES VOCENTO

ABC.es
 El Correo
 nortecastilla.es
 Elcomerciodigital.com
 SUR digital
 Qué.es
 La Voz Digital
 Punto Radio
 hoyCinema

Hoy Digital
 La Rioja.com
 DiarioVasco.com
 Ideal digital
 Las Provincias
 El Diario Montañés
 Laverdad.es
 Finanzas y planes de

Actividad usuarios | Iniciar sesión | REGISTRO | Cerrar barra