

Un estudio recoge que dormir a oscuras podría ayudar a controlar la diabetes

:: A. G. P.

GRANADA. Científicos de la Universidad de Granada han demostrado que la melatonina, una hormona natural segregada por el propio cuerpo humano, sirve para controlar la diabetes, al reducir la hiperglucemia y la hemoglobina glicada, y al mismo tiempo incrementa la secreción de insulina, disminuye los ácidos grasos libres y mejora la ratio leptina/adiponectina. Dado que el cuerpo humano segrega una mayor cantidad de esta hormona por la noche y en la oscuridad, los científicos creen que la administración de melatonina, dormir a oscuras y/o la ingesta de alimentos que contienen la misma pueden ayudar a combatir la diabetes asociada a la obesidad y los factores de riesgo asociados a la misma.

La melatonina es producida en el cerebro de todos los seres vivos en cantidades variables a lo largo del día, de acuerdo al ciclo diurno/nocturno. La producción de melatonina es inhibida por la luz y estimulada por la oscuridad.

La secreción de melatonina alcanza su pico en la mitad de la noche, y gradualmente desciende durante la segunda mitad de la noche, por lo que dormir a oscuras podría ayudar a controlar el sobrepeso, la diabetes, y a prevenir las enfermedades cardiovasculares asociadas, explican desde la institución universitaria granadina en un comunicado.

Los autores de este trabajo de investigación son los profesores Ahmad Agil, Isaac Rosado, Rosario Ruiz, Adriana Figueroa, Nouralhuda Zen y Gumersindo Fernández. Crean que, a la luz de sus resultados, sería posible mejorar el riesgo cardiovascular asociado a la obesidad y diabetes, que tanto merma la calidad y esperanza de vida de estos pacientes.

El consumo de alcohol y drogas es el principal factor de riesgo en los accidentes

Expertos apuestan por aplicar el Programa de Prevención Secundaria en Traumatizados que, en toda España, solo se desarrolla en el hospital Virgen de las Nieves

:: ANDREA G. PARRA

GRANADA. Las malas consecuencias del alcohol y las drogas al volante. El consumo de estas sustancias es el principal factor de riesgo en accidentes. Eso sí, la prevención secundaria es escasa por no decir que es prácticamente nula. En España no se realiza prevención secundaria en traumatizados. Esta providencia es punto de partida de la recomendación que sobre prevención en traumatizados se ha hecho en el curso organizado por la Universidad de Granada y dirigido por Enrique Fernández Mondéjar, jefe de la UCI del Hospital de Traumatología de Granada.

En este sentido, se pone sobre la mesa la necesidad de establecer un programa de difusión para la generalización de esta actividad de prevención. Se ha advertido de la necesidad de una recomendación conjunta por parte de la Sociedad Española de Medicina Intensiva, Crítica y Unidades Coronarias y del Plan Nacional Sobre Drogas, que debe ser el primer paso y éste ayudaría a la generalización de estas actividades de prevención secundaria. En esta recomendación ha de quedar claro que «los hospitales que reciben traumatizados deben establecer mecanismos para identificar a los pacientes que han sufrido traumatismos relacionados con alcohol y drogas y deben aplicar Prevención Secundaria».

En el estudio realizado en el Hospital Universitario Virgen de las Nieves, que lleva por título 'Alcohol y drogas en traumatizados graves. Necesidad de acciones de pre-



El doctor Fernández Mondéjar, jefe de la UCI de Traumatología. :: J. O.

vencción secundaria', viene trabajando desde hace varios años en la prevención, en cómo evitar la reincidencia o en la eficacia de la intervención motivacional. Lo dirige el doctor Fernández Mondéjar.

Factores de riesgo

En ese estudio se recoge además que, actualmente, el consumo de alcohol y drogas es el principal factor de riesgo para sufrir accidentes de todo tipo, y aproximadamente un 50% de los traumatizados graves menores de 45 años están relacionados con su consumo. Además, la reincidencia de nuevos accidentes es muy alta y si estos pacientes no reciben tratamiento, las posibilidades de fallecer en otro accidente son de un 200% con respecto al

resto de la población. «Por tanto, una vez que se ha originado el accidente, nuestra actuación debe dirigirse no solo a proporcionar el tratamiento de las lesiones, sino a evitar la reincidencia».

Así las cosas, hay datos para afirmar que una Intervención Motivacional (IM) tras un traumatismo grave, disminuye significativamente el consumo de alcohol, así como la reincidencia hasta un 50% de los casos, informó la UGR.

Según esta investigación, en una encuesta realizada en 60 UCI de todo el territorio nacional entre octubre y noviembre de 2008, solo una tenía una actividad muy elemental de Prevención Secundaria en Traumatizados. Y esa solo se desarrolla en el Virgen de las Nieves.

Los universitarios tendrán 'bonos' para la residencia Fernando de los Ríos

:: A. G. P.

GRANADA. Alquileres con subvenciones. La Oficina de Gestión de Alojamiento del vicerrectorado de Estudiantes de la Universidad de Granada (UGR) ha suscrito un convenio con la empresa responsable de la explotación de la residencia Fernando de los Ríos, por el que a los estudiantes de la institución universitaria granadina que realicen reserva de plaza, en habitación individual se les aplicará un precio mensual bonificado de ciento ochenta euros -180 euros- IVA incluido. Este precio se incrementará con el correspondiente consumo de agua y electricidad. Los universitarios interesados deben hacer la reserva a través del Servicio de Asistencia Estudiantil -Oficina de Gestión de Alojamiento-.

El precio -sin bonificaciones- de las habitaciones dobles es de 288 euros y el de las individuales 302. En el caso de las habitaciones individuales, que es para las que se ha suscrito el acuerdo, el descuento será de 77 euros. A los 180 euros se deben sumar los 15 euros mensuales del agua y los 30 euros mensuales también de luz.

La Oficina de Alojamiento está en Severo Ochoa -bajos del edificio de los comedores-. En este servicio de la institución universitaria granadina se informa también de otro tipo de alojamientos como los colegios mayores o las ofertas que tienen a través de su bolsa para pisos o habitaciones. El 'mercado' del alquiler para universitarios está abierto. El grueso de alumnos ya ha buscado piso o cualquier otro tipo de alojamiento por el que haya optado para el curso, pero aún hay estudiantes que tras ser admitidos la semana pasada en la UGR buscan un sitio donde dormir. Facultades y escuelas y varios puntos de la ciudad siguen 'inundados' de carteles.

Las tropas coloniales marroquíes que intervinieron en nuestra guerra civil fueron conocidas popularmente como 'los moros de Franco'. Estos soldados mercenarios, a los que no se les pagaba, tenían como compensación el pillaje. Entraban a sangre y fuego e implantaban el terror siguiendo el modelo colonial. Asesinaban a los hombres y violaban a las mujeres de las poblaciones conquistadas. En la zona republicana también hubo violaciones, pero no estaban 'fomentadas' por los mandos militares y no llegaron a ser sistemáticas. Beatriz Frieyro de Lara, profesora titular de His-

BUENOS DÍAS
MELCHOR SÁIZ-PARDO

LOS MOROS DE FRANCO



toria Contemporánea en la UGR ofreció datos espeluznantes sobre

la incidencia de los conflictos armados en la mujer. Su ponencia forma parte de un interesantísimo curso sobre 'El género en el contexto de los conflictos, la seguridad y las fuerzas armadas' organizado por el Centro Mediterráneo y el MADOC. Margarita Robles, profesora de Derecho Internacional Público de la UGR, es la directora de curso y el coronel José Antonio Vergara, el coordinador del MADOC. «El general Queipo de Llano en sus 'charlas' por Radio Sevilla llegó a decir que las mujeres rojas iban a saber lo que eran hombres de verdad cuando entraran las fuerzas nacionales», recordó Beatriz

Frieyro. Destacó que los soldados soviéticos hasta llegar al Berlín nazi violaron a dos millones de alemanas. «Se habló de la sed de venganza de los soviéticos porque los alemanes hicieron desaparecer de la faz de la tierra 7.000 aldeas rusas durante su invasión». «Los ataques sexuales contra las mujeres se utilizan como arma de guerra, bien para efectuar una limpieza étnica (en Bosnia) o para dar placer a los soldados (Serbia y Ruanda). Incluso se han utilizado como arma biológica: las mujeres tutsi fueron infectadas con el sida». En Japón, durante la segunda guerra mundial «existieron las 'mujeres de solaz',

para servir «de reposo del guerrero». Algunas de ellas eran violadas por 15/20 hombres diarios. Estas esclavas sexuales llegaron a ser 200.000 y más de la mitad de ellas no sobrevivieron. «Tres millones de mujeres muertas en Darfour. Un tercio de ellas han sido violadas más de tres veces en su vida. En Birmania, las mujeres jóvenes son seleccionadas para un 'pase de modelos' y después son violadas por sus brutales admiradores». Beatriz Frieyro no es optimista: «Ahora la situación no ha hecho más que empeorar. Hay que hacerla visible y contra la impunidad, aplicar la justicia. Estas conductas son evitables».

LA MIRILLA



ENCARNA XIMÉNEZ DE CISNEROS

La fiesta más esperada

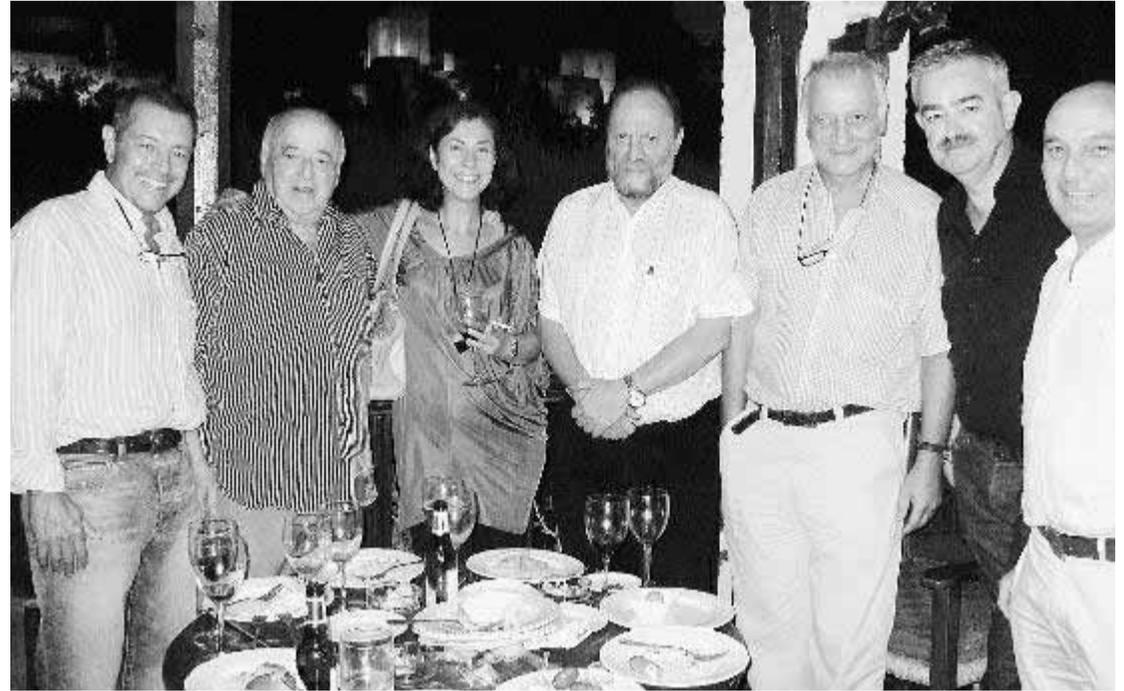
Sara Cruz celebra un año más su cumpleaños en el Mirador de Morayma rodeada de cientos de familiares y amigos

Es una larga tradición, aunque no he tenido la suerte de conocerla hasta este año, cuando se cumplen las tres décadas.

Mariano Cruz es de Osuna, aunque lleva toda una vida entre nosotros y es, además, propietario del Mirador de Morayma, ese precioso restaurante del Albaicín, que fue noticia de portada nacional. Igual recuerdan que el entonces presidente del Gobierno, **José María Aznar** –año 1998– invitó a **Romano Prodi** y quisieron reservar para la ocasión el comedor del Mirador, pero «casualmente estaba reservado ya a una familia granadina y la casa es muy seria

con estas solicitudes, por lo que tuvieron que consultar y el tema se arregló gentilmente por parte de los clientes locales. El presidente en persona quiso agradecer la cesión del coqueto comedor entregándoles un ramo de flores y pagándoles su comida, todo un gesto de buena educación por los clientes granadinos, Aznar y su equipo». Aún se puede recordar esta anécdota en su página web.

Pero yo quiero hablarles de **Mariano Cruz**, como padre, y de la protagonista auténtica, **Sara**, que con su traje –me chivaron que de Armani– recibía a los ¿cientos? de invitados, familiares –tiene a sus hermanos



Mariano Cruz (segundo por la izda.) acompañado de algunos invitados. :: E. X. C.

Mariano, Estrella y María del Mar – y a amigos del barrio y fuera de él, algunos de ellas caras habituales como el rector de la Universidad, **Francisco González Lodeiro**, que charlaba con el responsable de Comunicación, **Francisco Sánchez Montes** o **Tato Rébora** y **Chema Ojeda**, entre otros rostros que pude vislumbrar en un en-

cuentro que, me dijeron, es toda una referencia en el final del verano.

Mucha alegría me dio ver a mi compañera **Elena Morales** y a su marido **Rubén**, que me presentaron a **Pepe García**, con el que charlamos de un viaje inolvidable a la Alpujarra, incluida una visita a la Alquería de Morayma.

Y, mientras, **Sara**, radiante,

recibía sus regalos y disfrutaba del buen ambiente.

Sara, como Morayma –la mujer de Boabdil– tiene ojos grandes y expresivos. Pero **Sara**, a diferencia de la princesa –sufrida esposa como recuerdan las crónicas– es una mujer feliz que sabe también hacer feliz a quienes la rodean. ¡Enhorabuena y hasta el próximo cumpleaños!

ACTIVIDADES FORMATIVAS PARA ESTUDIANTES CURSO 2011/2012

Sácale créditos a la biblioteca



La Biblioteca Universitaria de Granada organiza nuevas actividades formativas para el curso académico 2011/2012 dirigidas a los estudiantes universitarios.

El objetivo de estas actividades es que los usuarios aprendan a utilizar la biblioteca y aprovechen al máximo todos los recursos de información que les ofrece.

Todas estas actividades formativas son **GRATUITAS** y, en algunos casos, permitirán obtener el reconocimiento de **créditos de libre configuración**.

Para el curso 2011/2012, se ofertarán las siguientes actividades formativas:

Cursos introductorios para alumnos de nuevo ingreso (sin reconocimiento de créditos)

Talleres virtuales generales para alumnos matriculados en cualquiera de los centros de la UGR (con reconocimiento de 3 créditos de libre configuración)

Talleres virtuales especializados organizados por las bibliotecas de los centros para los alumnos matriculados en sus facultades

Cursos a la carta, en colaboración con el profesorado como parte de la asignatura o máster que imparten, o a demanda de un grupo de usuarios

Cursos presenciales ofrecidos por cada centro bibliotecario durante el curso, a medida que se van concretando

INFÓRMATE EN: biblioteca.ugr.es



La Universidad de Granada informa

APERTURA DE SALAS DE ESTUDIO

CONVOCATORIA DE EXÁMENES FINALES [PERÍODO SEPTIEMBRE 2011]

El Vicerrectorado de Estudiantes informa de que se han habilitado las siguientes salas de estudio para el período de exámenes de la convocatoria extraordinaria de septiembre:

A partir del día 22 de agosto y hasta el 20 de septiembre, ambos inclusive, en horario de 8 de la mañana a 6 de la mañana del día siguiente, sábados y domingos incluidos, con dos horas de intervalo para limpieza, abrirán las salas de estudio en:

- Aulario de la Facultad de Derecho

A partir del día 29 de agosto y hasta el 20 de septiembre, ambos inclusive, en horario de 8 de la mañana a 6 de la mañana del día siguiente, sábados y domingos incluidos, con dos horas de intervalo para limpieza, también se abrirán las salas de estudio en los siguientes centros:

- Facultad de Ciencias
- E.T.S. de Ingenierías Informática y de Telecomunicación
- Biblioteca Biosanitaria
- Facultad de Farmacia
(sólo en horario de 8 a 22 horas, sábados y domingos incluidos)

Y del 1 al 20 de septiembre, sólo en horario de 8 a 22 horas, sábados y domingos incluidos, permanecerá abierta:

- E.T.S. de Ingeniería de Edificación (antigua Arquitectura Técnica)





Restos de la Edad de Bronce

Hallan en Baños de la Encina restos de gran valor

El Yacimiento de Peñalosa lleva nueve campañas arqueológicas de la Universidad de Granada

:: EFE

BAÑOS DE LA ENCINA. El grupo de arqueólogos que excavan el yacimiento argárico de Peñalosa, en Baños de la Encina, han encontrado en esta acrópolis varios contextos de la vida cotidiana de «incalculable valor» para explicar la vida de la Edad del Bronce. Uno de los aspectos más destacables, según el director de las excavaciones, Francisco Contreras, es la existencia en esa época de una actividad textil muy especializada, documentada en una de las casas, por medio de un telar vertical, más de 30 pesas de arcilla para tensar los hilos del telar, y punzones y agujas de hueso relacionados con la confección de tejidos.

La directora general de Bienes Culturales de la Consejería de Cultura, Margarita Sánchez, acompañada de la delegada provincial, Mercedes Valenzuela, y junto al alcalde de Baños de la Encina, Antonio Las Heras, visitaron ayer el enclave, en el que se está desarrollando la novena campaña de excavaciones arqueológicas, una actuación dirigida por el catedrático de Prehistoria de la Universidad de Granada (UGR), Francisco Contreras, y en la que han participado los investigadores Auxilio Moreno, Luis Arboleda y Eva Alarcón de la UGR, así como un amplio equipo de arqueólogos de la universidad granadina.

Durante esta nueva campaña financiada por la Consejería de Cultura (desde 2005 ha invertido 400.000 euros) se han excavado varios complejos de la zona fortificada de la acrópolis, quedando demostrado la existencia de varias fases en la ocupación del poblado durante la Edad del Bronce. Entre la fase antigua y la más reciente hubo una gran destrucción que derribó parte del poblado, con un fuerte incendio.

Entre los hallazgos en el yacimiento arqueológico destacan distintas orzas (vasijas) de almacenamiento, con restos de cereales y legumbres, así como un buen número de dientes de hoz de sílex, que muestran el trabajo agrícola.

También se ha localizado el enterramiento de un posible minero de Peñalosa con sus pertenencias, que incluyen varios martillos para la extracción del mineral y un juego de dos escoplos de bronce, utilizados posiblemente en el trabajo minero. Relacionado con la metalurgia está el hallazgo de un vertedero en el exterior del poblado que ha proporcionado escorias, restos de paredes de hornos y crisoles, entre otros materiales. Durante las excavaciones realizadas en esta ciu-



Arqueólogos en el yacimiento, junto al pantano del Rumblar. :: IDEAL

LOS DETALLES

Presupuesto

Desde 2005 se han invertido más de 400.000 euros en las excavaciones

actividad

Se ha documentado en el poblado actividad en agricultura, textil y minería

Importancia

El Rumblar fue importante hace 4.000 años por la minería

dad argárica, una de las más importantes de la península y que ahora va por su novena campaña, que comenzó en agosto, se ha trabajado en varios complejos de la zona fortificada. Así, está demostrada la existencia de varias fases en la ocupación del poblado durante la Edad del Bronce y se ha comprobado que entre la fase antigua y la más reciente hubo una gran destrucción originada por un incendio.

En la recién comenzada intervención se pretende acondicionar el yacimiento para darle realce, para lo que se han hecho trabajos de consolidación en la fortificación del ya-

cimiento y en algunas viviendas de la acrópolis de Peñalosa.

El poblado, que se encuentra en la margen derecha del río Rumblar y al que se puede acceder desde la parte norte en barca y desde la parte sur en todoterreno, se asienta sobre un espolón de pizarra en forma de lengua, inundado en parte por las aguas del pantano del mismo nombre. Sus casas rectangulares están dispuestas en las laderas del cerro mediante terrazas artificiales que se comunican por calles estrechas, situándose en la parte inferior del poblado una gran cisterna que recoge el agua de la lluvia.

Carne de caballo

El poblado está defendido naturalmente por una serie de cortados en su zona oeste, mientras que por el este está cerrado por una muralla, reforzada con bastiones, sobre la que se adosan las casas de los antiguos moradores. La zona superior, donde se han detectado los enterramientos más ricos y un mayor consumo de carne de caballo, está especialmente fortificada y conserva restos de numerosas vasijas de almacenamiento con restos de cereal. Hasta la campaña de 2010 se habían documentado unos 25 enterramientos en las zonas domésticas, que muestran una clara jerarquización social a partir de los ajueres funerarios, como también queda reflejado en los estudios antropológicos, en los alimentos consumidos, en los restos de cultura material que aparecen en los contextos domésticos y en el tamaño de las casas.

gunas de estos restos presentan marcas muy claras de corte y fracturación antrópica realizada por el hombre. «En el yacimiento de Barranco de León, los mamíferos más abundantes son grandes cérvidos, de la familia de los Megaloceros, équidos, rinocerontes e hipopótamos. En cambio, son muy pocos los restos atribuíbles a mamut», precisa.

El director del equipo investigador refiere que la ecología de los dos yacimientos es bastante diferente: «Mientras que en Fuente Nueva 3 corresponde a una zona de la orilla de lago, de encañizado, con presencia importante de agua que puede favorecer la existencia de pequeñas trampas para los grandes herbívoros, Barranco León, en cambio, tiene que ver con el borde de un pequeño torrente cuyas aguas iban hacia el lago, en un entorno menos húmedo. Sin embargo, la presencia de hipopótamos asegura la existencia de una masa importante de agua cerca».

En la campaña de este año se han extraído tal y como estaba previsto algunas muestras de sedimento para obtener dataciones paleomagnéticas, radiométricas y bioestratigráficas en yacimientos del entorno como Cúllar de Baza 1, Huéscar 1 y Barranco del Paso, más recientes que Fuente Nueva 3 y Barranco León los dos primeros, y más antiguo el último.

«Todo este trabajo se inserta en la línea de investigación que nos debe permitir establecer una secuencia regional de evolución del paleo paisaje, del entorno ecológico y de adaptación humana hasta el final del Pleis-

toceno inferior, entre hace 1,5 millones de años y 800.000 años», asegura Sala.

Talleres didácticos

Finalmente, en el aspecto divulgativo de las excavaciones, se han llevado a cabo dos jornadas de puertas abiertas, con una afluencia de más de cien personas, en los dos yacimientos y en el museo de Orce. En este mismo ámbito, la participación de la empresa Schola Didáctica Activa en el proyecto ha permitido la preparación de dos talleres, uno de arqueología y otro de paleontología, que durante el otoño serán puestos en marcha en las escuelas e institutos de los pueblos de la zona, como Orce, Galera y Huéscar, en la comarca de oscense y Cúllar, ya en la comarca de Baza.

Como ya sucediera la pasada campaña, para los próximos días se espera que visite los yacimientos el consejero de Cultura de la Junta de Andalucía, Paulino Plaza, quien podría informar con más precisión sobre el plan director que su consejería está elaborando para los yacimientos de la cuenca de Guadix, Baza, Huéscar.

El objetivo en Fuente Nueva 3 es preparar el terreno para abordar en 2012 las capas antiguas