

## Los adolescentes melillenses no llevan una buena alimentación

Así lo estima un estudio de la UGR

por El Telegrama

Un estudio de la UGR demuestra que la dieta alimentaria de los adolescentes melillenses es deficitaria en frutas, verduras, hortalizas y lácteos, mientras que resulta excesiva en cuanto al consumo de grasas, dulces y bebidas refrescantes, estimulantes y alcohólicas. Igualmente, el consumo de alimentos proteicos es inadecuado y específicamente escaso en el de la fuente primordial de las proteínas vegetales, como son los frutos secos.

Es el resultado del trabajo de investigación "Hábitos e ingestas alimentarias de los adolescentes melillenses", realizado por la profesora Alicia Benarroch Benarroch (Facultad

de Educación y Humanidades de la UGR-Melilla) y Silvia Pérez Vadillo (Centro de Profesores y Recursos de Melilla).

Las profesoras señalan que "estos resultados contundentes ponen de manifiesto la urgencia de que tanto desde la educación formal como informal se incida en la modificación de las conductas alimentarias de los adolescentes. No obstante, si todo cambio o modificación de hábito o conducta es difícil, lo es más si cabe cuando se trata de adolescentes, en los que, por sus peculiares características, las intervenciones educativas mal diseñadas pueden conducir a efectos no deseados e incluso contrarios".



El INGESA recomienda un control de la tensión

## INGESA recomienda controlar la hipertensión

**Los hábitos de vida saludables son primordiales para los afectados**

Por El Telegrama

Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Hipertensión Arterial, hoy jueves, 17 de Mayo, la Dirección Territorial del Instituto Nacional de Gestión Sanitaria (INGESA) en Melilla, que dirige Francisco Robles, recomienda el control periódico de la tensión arterial, la alimentación saludable y el ejercicio físico regular y adaptado, para prevenir este problema de salud que afecta entre el 25 y el 30 por ciento de las personas y es uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares.

Tanto la prevención de estas enfermedades cardiovasculares como la atención a pacientes crónicos con hipertensión arterial están contempladas en los programas de salud del INGESA en Melilla, que constituyen un instrumento importante para articular respuestas a los principales problemas de salud pública, dentro del contrato de gestión anual de la entidad.

Como desarrollo de estas líneas de trabajo, desde la Dirección Territorial, en colaboración con el Área de Salud de Melilla, se han concertado algunas iniciativas que buscan sobre todo la concienciación de la población y su corresponsabilidad en el cuidado de su salud. En este sentido, del lado de los profesionales sanitarios, se han instalado dos puestos para el control de la tensión arterial en los centros de salud "Zona Norte" y "Zona Centro". Así mismo todos los facultativos de Atención Primaria recibirán un multi-mensaje en su correo profesional, en el que se recordará la fecha para no bajar la guardia ante la que es considerada como una de las "plagas" del mundo occidental en la actualidad.

Para conocer un poco más sobre este problema de salud, el Ingesa ha entrevistado a los doctores José de la Vega Díaz y José Luís Carrión Horcajadas del Área de Atención Primaria de Melilla.

Se puede decir que una persona es hipertensa cuando cifras de presión arterial sistólica (máxima) y/o las de presión arterial diastólica (mínima), medidas en al menos en tres visitas, son iguales o mayores a 140/90 mm Hg, respectivamente en adultos mayores de 18 años.

La hipertensión se puede clasificar según las cifras de tensión arterial; la causa, esencial o sin causa responsable (90-95%) o secundaria (a otras enfermedades que se padecen); y el riesgo cardiovascular del paciente.

Hay una serie de exploraciones que se pueden hacer al paciente hipertenso, como la anamnesis (preguntar sobre antecedentes familiares, antecedentes personales y enfermedad actual, hábitos (tabaco, alcohol, ejercicio físico). También la exploración física: peso, talla, examen de diversos órganos y aparatos. Así mismo, hay ciertas exploraciones complementarias: en principio análisis de sangre, orina y ECG. Se pueden posteriormente realizar otras, en función de los datos clínicos.

La hipertensión exige un control por parte del paciente, que debe prestar atención a la pérdida de peso, al consumo de dieta rica en frutas, vegetales y pocas grasas diarias saturadas y totales. También conviene reducir el consumo de sodio y sal, hacer ejercicio físico aeróbico regular, como caminar rápido (al menos 30 minutos al día, casi todos los días de la semana). Limitar el consumo de alcohol (a no más de dos copas al día en varones y no más de una en mujeres) es también imperativo.

No obstante, el tratamiento debe ser individualizado. El principal motivo de fracaso del tratamiento en su abandono. Existen diversos grupos de fármacos que solos o combinados, nos permiten mantener un control adecuado de la tensión arterial. Una vez controladas las cifras de tensión arterial el paciente podrá ser seguido con una periodicidad trimestral en la consulta de enfermería.

Te HABLAMOS A TI

**SEIZ**

PASE LO QUE PASE

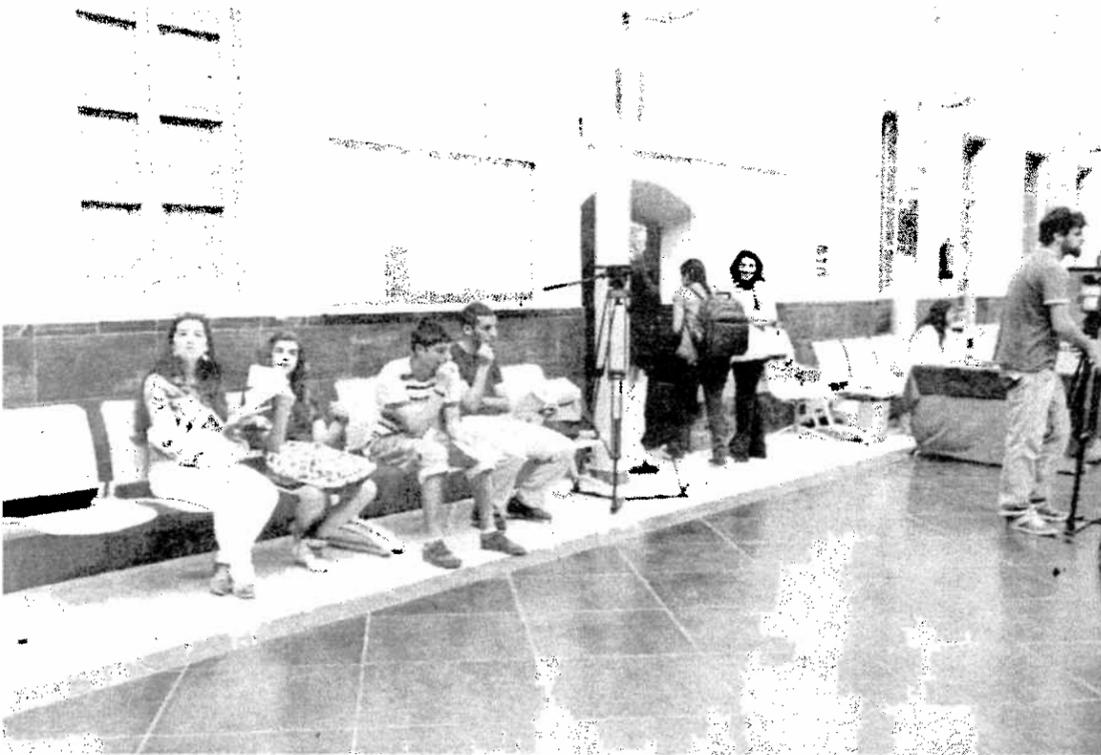
**CARMINA SAN MARTIN**

**TODOS LOS JUEVES**

**HOY X HOY MELILLA**

**RADIO MELILLA 1485 AM**

# La primera Feria de los Idiomas se hace con todas las expectativas



Ante el éxito de la primera feria de idiomas no se descarta la creación de una segunda edición

## Ya comentan la posibilidad de una segunda edición en la ciudad

Por Victoria Margullón

“Lo importante es que los melillenses sepan que es importante tener una certificación internacional de una lengua y que hay muchas opciones a la hora de tenerlas...más de las que ellos creían”. Esas son las conclusiones y sabor de boca que mostraron los representantes de Cambridge, EF y TECS en la clausura de la primera Feria de Idiomas que se ha llevado a cabo en la ciudad durante los días 15 y 16 de mayo.

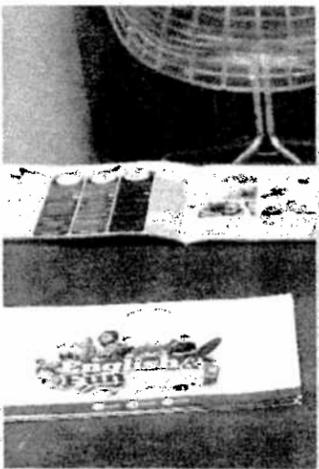
En este sentido, y como prioridad, el eje de las jornadas ha sido dar a conocer al alumnado las diferentes certificaciones internacionales que hay -sobre todo de habla inglesa y francesa- así como sus diferencias, convocatorias e importancia en la obtención de las mismas de cara a un futuro laboral prometedor.

Todos ellos han confesado cumplir sus expectativas en torno a la ciudad y han comentado que donde más expectación y público han tenido ha sido en el campus, tal vez porque allí el término de las certificaciones

### El eje de la primera feria de idiomas se centró en las certificaciones

todavía es reciente y muchos alumnos se han acercado a mostrar sus dudas, incertidumbres y temores hacia el hecho de no tenerlas, cómo obtenerlas y cómo hacerlo. “Es un campo por explorar y hay muchas alternativas, más de las que cree la ciudadanía y ese es el motivo de la visita”.

## Aprender y disfrutar de un idioma



### Para los más pequeños...TECS, campamentos en inglés, pero en España

V.M Una de las empresas que ha visitado la Feria de los Idiomas, TECS, ofrece campamentos en inglés para niños y adolescentes en España. Esta empresa ofrece la posibilidad de aprender inglés con profesorado nativo sin tener que irte a Londres, Irlanda o Estados Unidos...sino que pueden hacerlo, desde los 6 años, en las playas de Cádiz...por ejemplo.

### EF, una alternativa para estudiantes y profesionales a lo largo del año

V.M La agencia de cursos de idiomas en el extranjero, EF, ha estado en la primera Feria de Idiomas mostrando a los interesados algunas de las ofertas y opciones a las que puede optar aquel que quiere aprender idiomas en el extranjero. Desde un bachiller, año académico, cursos de corta estancia -desde dos semanas-

cursos de especialización -comunicación, negocios, abogacía, publicidad o cine entre otros- así como programas de prácticas no remuneradas, la persona que desee ampliar su currículum también tendrá la posibilidad de ampliar sus conocimientos en una lengua extranjera, no sólo el inglés, también el francés o el alemán.

### La importancia de obtener la titulación internacional

V.M Escuela Oficial de Idiomas (EOI), TOEFL, TOEIC, Alianza Francesa, Cambridge, GOEDE... el alumnado universitario se pierde entre tanta titulación internacional y no sabe cual escoger, el idioma al que dirigirse o cual es el más idóneo según la carrera o destino al que deba dirigirse. Todos ellos coinciden en lo mismo: lo importante es el estudio de una lengua y el aprendizaje de la misma. Todas estas certificaciones cuentan con un reconocimiento internacional avalado, así que cualquiera de ellas será válida.



**Hermandad de Donantes de Sangre**  
Centro de Transfusión de Melilla  
INGESA

Estamos en:  
Centro de Salud zona Centro (junto a Comisaría)  
De Lunes a Jueves de 8:30 a 14:30 horas  
Martes y Jueves tarde de 16:30 a 19:30 horas

Horario de verano  
(del 15 de Junio al 15 de Septiembre):  
De Lunes a Jueves de 8:30 a 14:30 horas.  
Teléfonos: 951 320 224 - 951 320 225

¿Quieres salvar una vida?  
**DONA TU SANGRE**

