



**LA PAZ DE  
VIETNAM**



Se cumplen 40 años del final de una guerra que dejó el país arrasado y de la que hoy muy pocos se acuerdan **P57A59**

**RAJOY SERÁ CANDIDATO AUNQUE SUFRA UNA DEBACLE EL 24-M, Y ANUNCIA QUE NO HARÁ CAMBIOS EN EL PP P27**

# Atrapados en las ruinas de Nepal

**El motrileño Yeray Castro y la granadina Leyre Navarrete, localizados en el país devastado**

El aeropuerto, congestionado, retrasa la llegada de ayuda mientras emerge el peligro de pandemias

Nepal sufre un dramático colapso tres días después del devastador terremoto que ha sumido en la desesperación a uno de los países más pobres del mundo. Mientras prosiguen las tareas para localizar cuerpos entre las ruinas. Los muertos pasan ya de 4.000 y miles de personas se hacinan en las calles y cientos de extranjeros continúan atrapados en el país asiático. Entre ellos está el motrileño Yeray Castro en Katmandú, la granadina Leyre Navarrete, cooperante que se quedará allí, y el fotoperiodista Omar Havana. **P2Y3 Y 30A32**



Yeray Castro en Nepal.

«Esto es un desastre, una pesadilla, se acaba el agua potable y la electricidad» **P3**

Los primeros 37 españoles evacuados de Katmandú llegaron a la una de esta madrugada a Nueva Delhi, tras vivir momentos duros en Nepal. :: EFE.

**VALENCIA 4 GRANADA 0**



**Los rojiblancos,** más cerca de Segunda División tras ser goleados en Mestalla **P38A44**

## Los empresarios ejercen presiones para facilitar la investidura de Susana

Los empresarios andaluces están ejerciendo presiones cerca del PP y Ciudadanos para que faciliten el acceso al Gobierno de Susana Díaz. Tam-

bién lo hacen los sindicatos, pero con matices. El PP ha respondido que no tiene motivos en este momento para apoyar a Susana Díaz. **P20**

**Los obispos** piden un pacto contra la pobreza y actuar contra el «pecado grave» de la corrupción **P54**

**Jonatan Ruiz** afirma que «los escolares deberían tener una hora de educación física diaria» **P50**

## Ochenta cruces

lucirán en Granada para la fiesta del 3 de mayo que se celebrará durante dos días **P7**

Granada	2	Culturas	
Andalucía	20	y Sociedad	50
Opinión	23		57
España	26	Cartelera	
Mundo	30	y Agendas	
Economía	34	Pasatiempos	66
Tus Anuncios	37	Tiempo/Loterías	67
Deportes	38	Televisión	68

**Trescientos vecinos** se rebelan y exigen soluciones eficaces al Ayuntamiento al vial de La Chana **P8**

**RAMÓN BILBAO**  
RESERVA 2010

**EL VIAJE COMIENZA AQUÍ**

www.bodegasramonbilbao.es



# El único fotoperiodista internacional que vive en Katmandú es granadino

Omar Havana, de 39 años, vivió con pánico la primera sacudida del seísmo y ayer mientras hablaba con IDEAL sintió una réplica de 4,5: «Esto es una pesadilla»

✉ **ÁNGELES PEÑALVER**  
✉ mapenalver@ideal.es

**GRANADA.** Son las diez de la noche en Katmandú, capital de Nepal, y la oscuridad va tapando la devastación que devora a la ciudad desde hace tres días, cuando un temblor de la tierra de intensidad 7,8 se llevó por delante miles de edificios con miles de vidas humanas sepultadas bajo los escombros. El fotoperiodista granadino Omar Havana (39 años) interrumpe su conversación con IDEAL –mantenida ayer por la tarde– para correr a un refugio porque acaba de sentir una réplica sísmica de –en pocos minutos se enterará– 4,5 grados.

«Esto es un desastre, se está acabando la electricidad, el agua potable, el petróleo, los teléfonos no funcionan... Hoy hemos conocido que los muertos ascienden a 4.000 y los heridos a 9.000. Yo creo que serán muchos más los damnificados. Ya

sabíamos que Nepal encabezaba la lista de lugares del mundo con mayor riesgo de terremoto desde hace un año, pero se ha hecho poco trabajo para prevenir el caos», atinaba a decir el fotoperiodista, el único reportero gráfico internacional destinado –hasta ahora– a Katmandú, donde llegó en octubre de 2014 de manos de la agencia Getty.

Estos días del desastre Omar anda acompañado por su novia, una joven periodista francesa, Juliette, con la que planeaba casarse el 22 de mayo en el país de ella, para posteriormente venir a Granada. Ahora dependen más que nunca de la suerte: «A ver si logramos salir de aquí en avión». La fatídica noche del viernes, la pareja dormía en un moderno edificio de 11 plantas –ellos ocupaban la sexta– de Katmandú. «Nos despertó la sacudida y no podíamos andar para salir corriendo. El terremoto te tiraba al suelo. Desde entonces hemos dormido en unas escuelas en la calle, en planta baja. Los nepalíes son un pueblo muy generoso, no paran de traernos té y cuidarnos. Hoy he vuelto a casa a por ropa y estaban todos los techos resquebrajados».

Pasan las horas mientras tratan de llegar a Nepal otros fotoperiodistas de Reuters y de las demás agen-

cias internacionales, pero Omar ya ha visto con sus propios ojos la incertidumbre y el olor a muerte fresca de los primeros días. Tal es así, que una instantánea suya ocupó la portada de 'The New York Times' el domingo pasado. «Mis compañeros de profesión no pueden aterrizar. Yo solo estoy disparando 'fotos' por la mañana y es duro. Este pueblo es genial, son unas gentes amabilísimas y qué desgracia. Antes la vida era tranquila, bonita y ahora esto...», contaba abatido el periodista, cuya cámara está llena de imágenes de «miedo y pánico».

«Tengo un compromiso con este país –él estuvo antes dos años y medio en Camboya– y me da pena pensar en irme para casarme, aunque volveré. Nosotros somos unos afortunados, pero esta gente se quedará siempre aquí y no es de justicia para ellos este horror. Ayer logré salir a otra ciudad a 15 kilómetros y la imagen es dantesca. Se han venido montañas abajo y hay zonas rurales muy afectadas. Trabajo haciendo de tripas corazón, pero nosotros somos unos afortunados. Yo sufro por ellos», apostillaba.

**Más información del terremoto :** Páginas 30 a 32

Omar Havana, en Nepal. ✉ JULIETTE ROUSSELOT



Foto del granadino en la portada de 'The New York Times'. ✉ R. I.




clm-granada.com

El CLM organiza  
**CURSOS DE FAMILIARIZACIÓN**  
de **20 horas**  
con los exámenes  
de acreditación

**LA MEJOR FORMACIÓN EN IDIOMAS**  
PARA ESTUDIANTES,  
PROFESIONALES  
Y VIAJEROS

**Centro de Lenguas Modernas**  
www.clm-granada.com



**MÁS INFORMACIÓN:**  
Centro de Lenguas Modernas de la Universidad de Granada  
Placeta del Hospicio Viejo s/n | Tel. 958 215 660  
Correo e. info@clm.ugr.es | Web: www.clm-granada.com

**Pruebas y exámenes que ofrece el Centro de Lenguas Modernas de la UGR para acreditar el nivel B1/B2**  
PRIMAVERA / VERANO 2015

**Examen CLM para la ACREDITACIÓN DE DOMINIO DE LENGUA EXTRANJERA**

 Válido para Grado, Máster Universitario en Profesorado y Programas de Movilidad de la UGR. Nivel B1/B2 (Inglés) **Prueba escrita:** 4 de julio

**Examen TOEFL · Test of English as a Foreign Language™ (TOEFL®)**

 **TOEFL.** Fechas de la prueba: 10 de abril / 8 de mayo / 12 de junio

**Examen PLIDA · Progetto Lingua Italiana Dante Alighieri**

 **Niveles B2 / C1:** 22 de abril  
**Niveles A2 / B1 / C2:** 27 de mayo

**TCF · Test de connaissance du français · Ministère de l'Éducation Nationale**

 Centro de Lenguas Modernas de la UGR - Centro homologado  
**Prueba escrita:** 22 de mayo

**ACLro · Acreditarea Cunosintelor de Limba Romana (Examen Oficial de Rumano)**

**ACLro** Fecha de la prueba: 23 de mayo

**SWEDEX · Swedish Examinations (Examen oficial de sueco como 2ª lengua)**

 Fecha de la prueba: 23 de mayo

**Examen NOKEN · Examen Oficial de Nivel de Lengua Japonesa**

 Fecha de la prueba: 5 de julio







# Los titulados en Medicina y Óptica son los que logran más contratos

El máster y el doctorado aumentan las opciones de trabajo a los universitarios, aunque el porcentaje de inserción es del 50%

:: ANDREA G. PARRA

**GRANADA.** Por vocación. Por tradición familiar. Por posibilidades de empleo. En algo más de un mes y medio -16, 17 y 18 de junio-, los estudiantes tendrán la selectividad y después llegará el turno, si así lo deciden, de matricularse en la Universidad. Un informe del Servicio Andaluz de Empleo pone encima de la mesa cuáles fueron las titulaciones que tuvieron más y mejores opciones en el mercado laboral. Esto les puede ayudar a algunos a despejar dudas sobre el mercado laboral.

Más del 80% de los egresados en Ingeniería en Tecnología de la Comunicación, la conjunta de Educación Primaria y Educación Musical, Ingeniería Técnica Agrícola en Industrias Alimentarias, Medicina, Podología y diplomado en Óptica y Optometría consiguen un empleo un año después de finalizar los estudios. Esta es una de las principales conclusiones del 'Estudio de la situación laboral de las personas egresadas en enseñanzas universitarias en Andalucía' realizado por el Observatorio Argos del Servicio Andaluz de Empleo, dependiente de la Consejería de Economía, Innovación, Ciencia y Empleo. Algunas de las titulaciones citadas se pueden estudiar en la Universidad de Gra-

nada (UGR) y otras no. Medicina y Óptica, sí y además en los diferentes informes que se han realizado últimamente están bien situadas. A estas habría que sumar Informática y Telecomunicaciones.

El estudio del Observatorio Argos analiza la situación laboral de este colectivo al año de finalización del curso académico en el que se graduaron 2012-2013 (entre el 1 de octubre de 2013 y el 30 de septiembre de 2014) e incluye a las 30.358 personas egresadas identificadas de primer y segundo ciclo, además de las 7.704 egresados en másteres y 1.293 personas egresadas en doctorado de las nueve universidades andaluzas.

El informe del SAE desvela que a 30 de septiembre de 2014, el 44,4% de las personas identificadas como egresadas durante el año académico se encontraban afiliadas en alta a la Seguridad Social. Por rama de estudio, destacan las Ciencias de la Salud en el caso de las titulaciones largas (Medicina, Farmacia, Odontología entre otras), en las que el porcentaje de inserción supera el 76% y las titulaciones cortas de Ciencias Experimentales (Estadística, Nutrición y Óptica...) con más de 58% y las Enseñanzas Técnicas, con algo menos del 55%.

En relación al género, existen diferencias entre hombres y mujeres. Mientras el porcentaje de hombres egresados afiliados en la Seguridad Social asciende a 45,88%, el de mujeres es del 43,43%. En este sentido, se observa mayor dificultad de las mujeres para acceder al mercado laboral tras el año del egreso, aún estando casi 18 puntos porcentua-



:: ALFREDO AGUILAR

## PINTURA Y DIBUJO INFANTIL SOBRE LA SANIDAD MILITAR

En el marco de la exposición sobre Sanidad Militar que se está desarrollando en el Parque de las Ciencias, se ha organizado un concurso de pintura y dibujo infantil con el objeto de promover entre los niños y niñas participantes la creatividad, a la vez que difundir y hacer que se interesen por las actividades que desarrolla la Sanidad Militar.

les por encima la proporción de mujeres tituladas.

Si se analizan las cinco titulaciones con mayor importancia por su número de egresados (con más de mil), el porcentaje de inserción es superior al porcentaje general en los diplomados de Empresariales (51,3%) y en los licenciados en Administración y Dirección de Empresas (51,3%), siendo por el contrario inferior en el caso de Derecho (24,8% de inserción) o Psicología (33,9%) y

## El 52,4% de los que encuentran trabajo en el primer año lo hacen fuera de su domicilio

españoles: «Diseñamos una tarea que consistía en que los participantes tenían que detectar y señalar con el teclado la sílaba acentuada de una serie de estímulos que se presentaban oralmente», explica a Sinc Gracia Jiménez-Fernández, investigadora en el departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la UGR y autora principal.

En una primera tarea, los estímulos eran palabras trisílabas que podían ser agudas (con o sin tilde), llanas (con o sin tilde) o esdrújulas. La segunda tarea tuvo la misma estructura pero los estímulos presentados fueron pseudopalabras -palabras no existentes en español pero que respetan sus reglas grafotónicas como, por ejemplo, 'cátupos'.

«Es importante destacar que las palabras y pseudopalabras se presentaron oralmente, es decir, en ningún momento el niño tenía que leerlas, solo escucharlas y señalar con el teclado la sílaba acentuada», destaca Jiménez-Fernández.

Psicopedagogía con 43,5%. El estudio del SAE también desvela que el 10,6% de los egresados que empiezan a trabajar lo hacen como autónomos, principalmente en las titulaciones de Ciencias de la Salud y las titulaciones cortas de Ciencias Experimentales con un 14,8% y Humanidades con un 12,9%.

En cuanto a las cifras de desempleo, el 19,41% de los egresados estaban inscritos como parados registrados a 30 de septiembre de 2014. Por rama de estudio, son las titulaciones cortas en Ciencias Sociales y Jurídicas y las titulaciones largas de Ciencias Experimentales las que presentan los mayores porcentajes de parados mientras que las titulaciones largas de Ciencias de la Salud son las que menos registran, alcanzando niveles de 5,39% de parados. Otro de los

parámetros que 'desgrana' este estudio es el número de días que el egresado tarda en tener su primer contrato. Desde que una persona titulada acaba su formación hasta que formaliza su contrato pasa una media de 149 días, unos cinco meses.

También se analiza la movilidad geográfica, que en el caso del 52,44% de los que encuentran trabajo en el primer año, lo hacen fuera de su domicilio habitual.

Por otra parte, más del 50% de los titulados que realizan másteres y doctorados en universidades andaluzas encuentran un empleo al año siguiente de finalizar sus estudios. En este sentido, en el caso de los titulados que han realizado másteres, la inserción es casi 8 puntos porcentuales superior a los que realizan enseñanzas de primer y segundo ciclo.

# Los niños disléxicos no detectan bien las sílabas acentuadas al oír las palabras

:: A. G. P.

**GRANADA.** Investigación. A pesar del nivel de estudio y de la inteligencia del individuo, la dislexia puede generar dificultades a la hora de reconocer de manera correcta y fluida las palabras, de escribir sin faltas de ortografía y de descodificar las palabras. Las consecuencias inmediatas repercuten en la comprensión escrita y en la lectura, lo que impide que estas personas desarrollen de manera natural el vocabulario y la memoria necesarios.

En la actualidad, los expertos atribuyen este trastorno a un déficit fonológico, que consiste en la dificultad para representar adecuadamente los fonemas, para automatizar las

reglas de conversión grafema-fonema y para mantener la información fonológica en la memoria de trabajo.

Un nuevo estudio, publicado en 'Research in Developmental Disabilities', demuestra por primera vez en la lengua española -en inglés ya había evidencias- que la dislexia no solo es un problema para la adquisición de la lectura. Los niños y las niñas con esta dificultad de aprendizaje presentan también un déficit en el procesamiento prosódico (también llamado fonología suprasegmental).

Para demostrarlo, el equipo de científicos, liderado por la Universidad de Granada (UGR), realizó una serie de experimentos con 31 niños

## La Facultad de Ciencias del Trabajo acoge el primer Congreso de Mujer y Derecho

:: A. G. P.

**GRANADA.** El I Congreso Internacional de Mujer, Trabajo y Derecho va a reunir durante dos días en la Facultad de Ciencias del Trabajo a expertos y profesionales nacionales e internacionales en el campo del Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social, así como profesionales de la Fiscalía, Inspección de Trabajo y Derecho.

El acto de inauguración se celebra hoy, a las 10.00 horas con las intervenciones de Pedro A. García López, decano de la Facultad de Ciencias del Trabajo, y Rosa Moya Amador, profesora del departa-

mento de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social y directora del Observatorio de Estudios Jurídico-Laborales.

La conferencia de inauguración será impartida por María Emilia Casas Baamonde, catedrática de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social de la Universidad Complutense de Madrid y expresidenta del Tribunal Constitucional, titulada 'Mujer y derechos fundamentales'.

El objetivo principal del congreso es el análisis de la situación actual y futura de la mujer en el ámbito laboral y en la legislación española e internacional desde una perspectiva de género. La situación de la mujer actualmente se ve agravada por la crisis económica, que aumenta las dificultades para acceder al mundo profesional, tanto en la formación y promoción profesional como en las políticas de conciliación de la vida laboral y familiar.

## Tu IDEAL

INMA G. LEYVA

# TÚ HACES TU IDEAL

✉ inmagarcialeyna@ideal.es

🐦 @inmagleyva

Tus quejas o sugerencias en forma de fotografía, felicitaciones de todo tipo, breves noticias... conforman a diario esta sección del periódico, en la que tú eres el auténtico protagonista. ¿A qué esperas para participar? Tú haces esta sección diaria de Tu Ideal. ¡Anímate! Solo tienes que subir tus colaboraciones a ideal.es, a cualquiera de las secciones que hemos creado, o mandarlas por correo electrónico o postal, y en unos días te las publicaremos en esta sección de IDEAL, hecha por y para ti. Así de fácil. ¿A qué esperas? No cuesta nada. Es un servicio totalmente gratuito. ¡Anímate! Y no olvides identificarte correctamente y acompañar las imágenes con un breve texto explicativo.



## TUS ACTOS SOCIALES

Si quieres que IDEAL esté en tus actos sociales, escríbenos

Si quieres que tus actos sociales tengan un lugar muy especial en las páginas de IDEAL, ponte en contacto con nosotros. Mándanos un correo electrónico a inmagarcialeyna@ideal.es y cuéntanos qué celebráis próximamente. Actividades escolares, aniversarios de clubs o asociaciones, actos benéficos, reuniones de antiguos alumnos... También nos interesan vuestros homenajes o celebraciones más multitudinarias.



## FELICITACIONES

Manda tus felicitaciones de cumpleaños, santo, aniversario de bodas, jubilación... por correo electrónico a [tuideal@ideal.es](mailto:tuideal@ideal.es) o postal, a **San Juan de Dios, 3 18001 Granada**, o súbelas directamente a nuestra página web, a [www.ideal.es](http://www.ideal.es), a la sección 'Felicitaciones', y no olvides indicar el día que debe publicarse en esta página de Tu Ideal, así como acompañar la fotografía con un breve texto. **Todas las felicitaciones deben acompañarse de un teléfono de contacto y del DNI de la persona que felicita. Sin esta información, el cumpleaños no se publicará.**



**Belén**

12 AÑOS

Muchas felicidades en tu 12 cumpleaños. Te queremos muchísimo.



**Blanca Rodríguez Ramírez**

5 AÑOS

Gracias por regalarme los cinco mejores años de mi vida, eres mi felicidad



**Pablo**

10 años juntos, a cual más bonito e importante. Pero este es mucho mejor por tener a nuestro bichillo en nuestras vidas. Eres el mejor padre y pareja del universo, gracias por cuidarnos y querernos. Siempre estaremos junto a ti. Te quiero, tu Nani.



**Luis Ruiz Izquierdo**

70 AÑOS

A tu nieta en brazos nos unimos tus hermanos, hijos y demás nietos y te gritamos: ¡Feliz cumpleaños! Tu hermano Alfredo.



**Fran**

Cómo pasa el tiempo. Ya han pasado 20 años desde aquel día y muchas cosas, entre ellas dos muy importantes, Alejandro y Pedro. Con ellos celebraremos este día y muchos más. Muchas felicidades y gracias por todo y que sigamos otros 20 años más. Besos.



**Mario**

Siempre... ¡Felicidades 'feo'!



**Alejandra**

Que cumplas muchos más y disfrutes mucho de tus once años. Te quiero mucho, guapa!



**Ana Rueda Pérez**

27 AÑOS

Felicidades a la mejor hermana y tata del mundo. Eres única y siempre lo serás. Te queremos mucho.



La promoción 1985-1990, el grupo 4, de la Facultad de Derecho celebró hace unos días su 25 aniversario, al que no faltaron, además de Luis Moreno Quesada, Mari Angeles, Montse, Antonio, Alfonso, Meryam, Matías, Juan Antonio, Guido, Jesús, África, José Antonio, Mari Loli, Rafa Siles, Paco y Magdalena. Tampoco lo hicieron Miguel, Rafa Tamayo, Mariano, Josefina, Ramón, Mati, Juan, María Rosa, Amalia, Vicente, Pepe, Antonio Vélez, Antonio Valenzuela, José Luis, María Luisa, María José, Estrella, María Jesús, Mavi, Juan Enrique, Jesusa, Emilio, Begoña, Loli y María Antonia. ¡Felicidades a todos!

## PARTICIPA

¿Qué tema te gustaría que cubriera ideal.es?

Desde ideal.es os invitamos a que nos propongáis qué temas os gustaría que tratáramos en nuestra web: denuncias, reportajes, entrevistas, personajes curiosos... Solo tenéis que contactar con nosotros a través del correo electrónico [idealdigital@ideal.es](mailto:idealdigital@ideal.es) ¿A qué esperáis?

CONTACTA CON TU IDEAL

▶ [tuideal@ideal.es](mailto:tuideal@ideal.es)

▶ [www.ideal.es](http://www.ideal.es)

▶ Redacción: C/ Huelva s/n Polígono Asegra 18210 Peligros (Granada)

# «Los escolares deberían tener una hora de educación física diaria»

**Jonatan Ruiz Investigador en Ciencias del Deporte**

El especialista de la Universidad de Granada hablará sobre los beneficios y riesgos de la actividad física, este jueves en el foro de IDEAL sobre Salud y Deporte

:: **INÉS GALLASTEGUI**

✉ igallastegui@ideal.es

**GRANADA.** Jonatan Ruiz nació en Igualada, Barcelona, en 1978, aunque se crió en Martos, Jaén. Es licenciado en Ciencias del Deporte y doctor en Fisiología del Ejercicio por la Universidad de Granada y doctor en Ciencias Médicas por el Instituto Karolinska de Estocolmo (Suecia), donde desarrolló su etapa postdoctoral. Actualmente es investigador Ramón y Cajal en la Facultad de Ciencias del Deporte de la UGR. Ha publicado más de 300 artículos científicos sobre los beneficios del ejercicio en la salud de niños, adolescentes y adultos y ha recibido una veintena de premios por sus investigaciones. Este jueves participa en el Foro Salud y Deporte organizado por IDEAL.

–**Su conferencia se titula ‘Del placer de correr a la dictadura de la carrera’. ¿A qué se refiere?**

–Hablaré de los beneficios de correr 2-3 días a la semana, por placer, a nivel recreativo. Explicaré qué ocurre a nivel cardiovascular cuando pasamos a correr 5-6 días a la semana, esto es, cuando correr se convierte en una necesidad fisiológica, cuando eres dependiente de la carrera, del deporte. Hablaré de esperanza de vida en corredores y personas sedentarias así como el riesgo de mortalidad de los atletas de élite que corren por necesidad comparado con la población general.

–**El foro está dedicado al abuso del deporte. ¿Qué se considera exceso de deporte? ¿Qué perjuicios puede causar en la salud?**

–Para hablar de abuso o exceso de deporte tenemos que tener en cuenta siempre al individuo, es decir, a la capacidad funcional de la persona y su nivel de entrenamiento. Correr 30 minutos un día a la semana puede ser excesivo para una persona muy sedentaria y que además pesa 30 kilos de más. No obstante, hay carreras o eventos deportivos que, a priori, pueden resultar excesivos. Por ejemplo, los ultramaratones, carreras de más de 50 kilómetros con desniveles acumulados muy altos, carreras de más de 12 horas. Pero, de nuevo, todo depende del nivel de preparación y adaptación de esa persona. Para una persona que corre 10 km a la semana, enfrentarse a una media maratón puede ser ‘excesivo’ y entre los perjuicios esperados pueden aparecer problemas musculares y osteoarticulares.

–**La moda del running, ¿ha traído una oleada de lesiones por sobreentrenamiento?**



Jonatan Ruiz en el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUD). :: **ALFREDO AGUILAR**

–**¿Qué tipo de lesiones son las más frecuentes?**

–La moda del running ha traído más lesiones pero por pura estadística. Cuanta más gente corre, mayor es la prevalencia de lesiones. Las lesiones más frecuentes suelen ser el síndrome compartimental crónico de pierna, la periostitis, el síndrome de estrés tibial medial, fascitis plantar, o la tendinopatía del tendón de Aquiles. Muchas de las lesiones se deben a falta de conocimiento, falta de control del entrenamiento. Muchos corredores corren sin criterio, sin una preparación de base suficiente y en ocasiones guiados por modas, como por ejemplo correr descalzo o con calzado minimalista. Esto puede estar muy bien, pero requiere de una adaptación progresiva. Hay licenciados en Ciencias del Deporte que son especialistas en preparación física que pueden reducir el riesgo de lesiones además de mejorar el nivel de condición física de la persona sin caer en el sobreentrenamiento. Hay corredores que o bien corren sin control o bien se ponen en manos de gente que no tiene preparación alguna.

–**¿Qué tipo de lesiones son las más frecuentes?**

–La moda del running ha traído más lesiones pero por pura estadística. Cuanta más gente corre, mayor es la prevalencia de lesiones. Las lesiones más frecuentes suelen ser el síndrome compartimental crónico de pierna, la periostitis, el síndrome de estrés tibial medial, fascitis plantar, o la tendinopatía del tendón de Aquiles. Muchas de las lesiones se deben a falta de conocimiento, falta de control del entrenamiento. Muchos corredores corren sin criterio, sin una preparación de base suficiente y en ocasiones guiados por modas, como por ejemplo correr descalzo o con calzado minimalista. Esto puede estar muy bien, pero requiere de una adaptación progresiva. Hay licenciados en Ciencias del Deporte que son especialistas en preparación física que pueden reducir el riesgo de lesiones además de mejorar el nivel de condición física de la persona sin caer en el sobreentrenamiento. Hay corredores que o bien corren sin control o bien se ponen en manos de gente que no tiene preparación alguna.

–**¿Qué tipo de lesiones son las más frecuentes?**

–Hace unas semanas se publicaban los resultados de un estudio realizado por el Colegio Americano de Cardiología en Copenhague, según el cual el grupo de corredores ‘intensivos’ tenía una mortalidad similar al grupo de sedentarios, mientras que el grupo de los corredores ‘moderados’ tenía una mortalidad inferior. ¿Qué le parece este estudio?

–Se trata de un estudio longitudinal, observacional, que ha seguido a una cohorte de Copenhague desde el 2001. Los datos de este estudio muestran efectivamente que el riesgo de mortalidad se reducía en aquellos que corrían entre 1 y 2,4 horas, no más de 3 días a la semana y a una velocidad por debajo de 11 km por hora. Los que corrían más tiempo, más frecuentemente y a una mayor velocidad parecían no tener beneficios. Sin embargo hay que tener en cuenta que de entre los 1.291 participantes, había 128 muertes desde el 2001 en el grupo de sedentarios y solo 2 muertes en el grupo de corredores ‘intensivos’. Los datos son reveladores e indican que la posibilidad de mortalidad es mucho mayor si eres sedentario. Datos del mismo estudio publicados en el 2014 indicaban que los corredores varones vivían de media 6,2 años más que los sedentarios. En el caso de las mujeres, los resultados eran muy similares, vivían de media 5,6 años más.

–**¿Ese estudio es suficientemente concluyente como para recomendar a la gente que no exceda las 2,5 horas semanales, en tres salidas y a velocidad inferior a 11 km/h?**

–Este estudio es concluyente para recomendar correr. También es conclu-

yente para recomendar que, si se quiere correr más tiempo y más rápido, es aconsejable realizarse un reconocimiento médico así como ponerse en manos de un especialista en Ciencias del Deporte para que controle la carga de entrenamiento.

–**Recomendar deporte moderado, ¿vale para todas las edades o solo para los mayores?**

–Recomendar deporte moderado es un mensaje muy sencillo de salud pública pero puede no ser válido para nadie. Todo depende del nivel de actividad física y forma física de la persona. En términos relativos, deporte moderado puede ser levantarse de la cama o del sofá para una persona mayor, mientras que para un joven deporte moderado equivale a correr a 8,5 km/hora, 60 minutos, 3 días a la semana. Los mensajes de salud pública están muy bien, pero tenemos que huir de las recetas y del café para todos si se desea individualizar.

**Reconocimiento previo**

–**¿A qué controles debería someterse una persona que desea empezar a hacer deporte?**

–Lo ideal sería realizarse previamente un reconocimiento médico. El comité científico de la Federación Internacional de Medicina del Deporte establece la necesidad de realizar una valoración médico-deportiva en todo sujeto mayor de 35 años que inicie o reemprenda una actividad física de competición o incluso de tipo lúdica. Los objetivos del reconocimiento médico son múltiples. Primero, hay que valorar el estado de salud del deportista: despistaje de enfermedades, lesiones o patologías que pueden constituir un riesgo para el deportista; y detección de causas patológicas que representen algún tipo de contraindicación absoluta, relativa o temporal a la práctica deportiva. No se debe olvidar la necesidad de proporcionar al deportista toda la información sobre los datos médicos obtenidos y las recomendaciones que se deriven de los mismos. Segundo, es preciso conocer el nivel de adaptación del deportista al esfuerzo físico que se requiere para el deporte o actividad física escogida. Este objetivo se debe adaptar a las diversas etapas de la evolución biológica del deportista, así como a las diversas etapas del entrenamiento. Ello permite aconsejar la práctica más adecuada a las posibilidades del atleta. Tercero, es necesaria la prevención de lesiones o enfermedades que pueden derivarse de ciertas anomalías, defectos físicos o insuficiencias del deportista, incluyendo la falta de condición física y la inadecuación entre el grado de maduración biológica y la actividad deportiva elegida, en el caso de los deportistas en desarrollo. Y cuarto, se debe proporcionar la oportunidad de participar en actividades deportivas a personas que tengan procesos patológicos, indicándoles sus posibilidades, limitaciones y riesgos implicados.

–**¿Cuáles son los beneficios de la carrera sobre la salud?**

–Hay una fuerte evidencia científica que indica correr de forma regular tiene muchos beneficios: menor riesgo de muerte prematura, enfermedad coronaria, infarto de miocardio e hipertensión arterial; menor riesgo de desarrollar diabetes tipo II, síndrome metabólico, cáncer de colon y cáncer



Sede del IMUD, en el PTS. :: ALFREDO AGUILAR

de mama; mejora general del perfil lipídico; prevención de la ganancia de peso (sobrepeso y obesidad); pérdida de peso, especialmente cuando se combina con reducción de la ingesta; mejora general de la condición cardiovascular y muscular; y prevención de caídas.

–También es importante la mejora del estado de ánimo, ¿no?

–La práctica regular de actividad física también reduce de los niveles de depresión y ansiedad y hace que las personas sean más felices y tengan una mayor satisfacción con la vida.

### Niños con sobrepeso

–Usted ha trabajado en temas de nutrición y deporte para niños y adolescentes. ¿Cuál es la recomendación? ¿Qué beneficios se obtienen?

–Se recomienda que a estas edades se haga 1 hora o más de actividad física diaria de intensidad moderada y vigorosa. Hay fuerte evidencia de que practicar actividad física de forma regular a estas edades mejora la capacidad aeróbica y la fuerza muscular, la salud ósea, el perfil lipídico, la presión arterial, la resistencia a la insulina y la composición corporal. Y hay moderada evidencia científica de que practicar actividad física de forma regular reduce los síntomas de depresión y ansiedad.

–Teniendo en cuenta que los hábitos sobre alimentación y actividad física se adquieren en la infancia y la adolescencia, ¿qué deberían hacer las familias y/o el sistema educativo?

–El sistema educativo debería implantar una hora de educación física todos los días de la semana. Hay numerosos estudios científicos que han mostrado resultados muy llamativos en escuelas que han implantado este modelo. Los efectos observados son muy importantes desde el punto de vista de la salud cardiovascular durante estas edades, así como años más tarde. Además, hoy ya no hay duda de que la práctica de actividad física en la etapa infantil y juvenil mejora el rendimiento cognitivo. Además, las familias también deberían tomar conciencia de la importancia de que sus niños tengan un estilo de vida físicamente activo. Esto es una garantía de salud no solo presente sino futura.

–España es uno de los países con mayores tasas de obesidad infantil del

## FORO SALUD Y DEPORTE

► **Participantes:** Jonatan Ruiz y Ángel Gutiérrez, especialistas en el tema. Y Fernando Romay, medalla de plata olímpica de baloncesto.

► **Temas:** Uso y abuso del deporte ¿Los excesos se pagan? ‘De l placer de correr a la dictadura de la carrera’ y ‘Deportes extremos: Teoría del riesgo permitido’.

► **Cuándo.** Jueves 30 de abril, 20 horas, salón de actos de Caja Granada (el cubo). Patrocina Hefagra. Entrada libre hasta completar aforo.

**mundo. En su opinión, ¿cuál es el problema? ¿La escasez de horas de la asignatura de educación física?**

**¿La falta de infraestructuras, con numerosos colegios sin gimnasio? ¿La alimentación inadecuada? ¿Los videojuegos, tablets y móviles...?**

–El problema es multifactorial. Datos recientes indican que el 44% de los escolares españoles presentan exceso de peso, es decir, sobrepeso u obesidad. Según los últimos datos, los factores asociados a mayor riesgo de desarrollar obesidad son: ser varón, mayor peso al nacer, no desayunar, tener el polideportivo lejos de casa, realizar la comida principal en casa en lugar de en el colegio, uso del coche o el autobús para ir al colegio, más tiempo dedicado a actividades de ocio sedentarias, dormir menos horas, ser hijos de padres fumadores y/o con sobrepeso u obesidad; y menores ingresos familiares.

–**Dentro de España, Andalucía osenta, junto a Canarias, las peores tasas de obesidad en niños y adultos. ¿Por qué?**

–Es posible que los factores antes mencionados sean más prevalentes es estas dos comunidades. Los principales factores que favorecen la obesidad infantil son una escasa actividad física, alimentación inadecuada y un ambiente obesogénico en el hogar, en la escuela y en la comunidad.

### El sedentarismo mata

–**En este sentido, ¿qué es más peligroso? ¿Practicar demasiado deporte o no hacerlo en absoluto?** –Tan peligroso puede ser practicar demasiado deporte como ser absolutamen-

te sedentario. Hay que tratar de encontrar un término medio. Datos recientes de un estudio europeo (EPIC) donde participan un total de 334.161 hombres y mujeres, algunos de ellos españoles, ponía de manifiesto que evitar el sedentarismo podría reducir el riesgo de mortalidad un 7,3%. Teniendo en cuenta que en el 2008 murieron 9,2 millones de europeos, estos datos sugieren que 676.000 muertes podrían ser atribuibles a la falta de actividad física. Sin embargo, no hay datos científicos con estos números en personas que hacen demasiado deporte. Por tanto, si se puede elegir yo recomendaría practicar demasiado deporte tras un reconocimiento médico y bajo supervisión de un especialista en Ciencias del Deporte.

–**¿En qué línea está investigando actualmente y en qué institución?**

–Estoy investigando sobre nuevas terapias para tratar la obesidad y la diabetes en adultos jóvenes de entre 18 y 25 años. Datos del Eurostat indican que más de la mitad de la población europea tiene sobrepeso u obesidad. La obesidad es uno de los factores de riesgo más importantes para desarrollar enfermedad cardiovascular, diabetes y ciertos tipos de cáncer. A la obesidad se le atribuye un 2-8% de los costes de salud y del 10-13% de las muertes en la Unión Europea. Aunque se ha avanzado mucho en el conocimiento de esta patología, es evidente que el estado del conocimiento no es suficiente para paliar esta epidemia y que hay una necesidad imperante de investigar nuevas terapias para combatirla. Actualmente estamos realizando un estudio que pretende demostrar que el ejercicio físico puede incrementar la cantidad y actividad del tejido adiposo pardo, comúnmente denominado como ‘grasa marrón’, en esta población. La grasa marrón tiene numerosas implicaciones fisiológicas relacionadas con el control del peso corporal. El tejido adiposo pardo acumula grasa como el tejido adiposo blanco, pero contiene numerosas mitocondrias y, por ello, cuando se activa incrementa el gasto energético de forma significativa y, además, quema parte de las calorías que se ingieren con la comida, lo que puede ayudar al control y pérdida de peso corporal. Además, el tejido adiposo pardo juega un papel importante en el metabolismo de los triglicéridos y la glucosa que circulan en la sangre, por lo que podría servir para prevenir enfermedades cardiovasculares como la diabetes y la obesidad. Entre los requisitos para poder participar en este estudio están tener entre 18 y 25 años, no realizar ningún tipo de ejercicio o actividad deportiva de forma regular y no ser fumador. El estudio está liderado por investigadores de las Facultades de Ciencias del Deporte y de Farmacia de la Universidad de Granada, el Centro Andaluz de Medicina del Deporte, así como un equipo del Servicio de Medicina Nuclear del Hospital Universitario Virgen de las Nieves. Este estudio, denominado Actibate (Activating Through Brown Adipose Tissue o Activación a través del Tejido Adiposo Marrón) está financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad, a través de Fondos de Investigación Sanitaria del Instituto de Salud Carlos III.



Ensayo de la Orquesta Filarmonía para el concierto del viernes. :: A. A.

# Concierto solidario de la Orquesta Filarmonía con García Asensio

Se celebra este viernes, en el Palacio de Congresos, en benéfico del proyecto Sinfonendo, que lleva la música a los hospitales y residencias

:: ANTONIO ARENAS

**GRANADA.** La Orquesta Filarmonía Granada dará un concierto benéfico este próximo viernes día 1 de mayo. Será en beneficio del proyecto Sinfonendo. Contará con la invitación del director de orquesta el Enrique García Asensio, y participarán la solista Adriana Zarzuela Rodríguez y el director titular Ricardo José Espigares Carrillo. Una vez más la música de Mozart y Beethoven, además de ser un deleite para los oídos, servirá para colaborar con el proyecto solidario Sinfonendo que lleva la música clásica a los hospitales y residencias de ancianos

Paralelamente, este concierto permitirá a la orquesta cumplir uno de sus principales objetivos como es dar oportunidades a jóvenes solistas. «Tendrá dos partes, la primera dirigida por el maestro García Asensio, padrino de la orquesta desde su concierto inaugural. Dirigirá la Obertura de la Flauta Mágica y el concierto N° 3 para violín y orquesta de Mozart», cuenta Ricardo quien a continuación tomará la batuta para dirigir la se-

gunda parte en la que interpretarán la Sinfonía n° 5 de Beethoven.

Por su parte Adriana Zarzuela, de 20 años y alumna del Conservatorio Superior Victoria Eugenia de Granada, expresa sentirse «con muchas ganas de afrontar este proyecto». Reconoce que fue su padre quien le inculcó el interés por el violín. «Mi padre es pianista por lo que contaba la posibilidad de celebrar conciertos de música de cámara. A mi casa venían estos grupos y yo me fijaba en las personas que tocaban el violín. Él notó este interés por el instrumento y me regaló uno» comenta sin dejar de pensar en la gran responsabilidad que tendrá «por el dominio que exige del instrumento y lo que supone ponerse delante de una orquesta».

Ricardo José Espigares ha agradecido a los responsables del proyecto Sinfonendo su apoyo y, en especial, al maestro García Asensio pues «siempre está dispuesto a ayudar y para mí es un orgullo poder dirigir un concierto a medias con mi maestro que me lo ha enseñado todo acerca de la dirección. También por su calidad humana pues nos trata con mucho respeto, como si fuésemos de su familia». Para Adriana será un lujo tocar con un maestro así». Los interesados puede adquirir las entradas en la taquilla del Teatro Isabel la Católica o una hora antes del comienzo del espectáculo en el Palacio de Congresos.

## HOY MARTES

Santos: Prudencio, Pedro Chanel, Luis M.ª Grignon de Monfort, Patricio, Teodora, Acacio. Han transcurrido 117 días de 2015 y faltan 248 para que termine el año.

### AGENDA

#### CINE

**'El gran dictador'**  
Plaza de San Agustín  
A las 21.00 horas, en el Entresuelo, proyección de 'El gran dictador', de Charles Chaplin. La entrada es libre.

#### CONFERENCIAS

**'El galeón de Manila 1565-1815: conmemorando el pasado'**  
C/ Oficios  
A las 19.00 horas, en el Palacio de la Madraza, conferencia de Ana Ruiz Gutiérrez bajo el título 'Intercambios culturales en el Galeón de Manila (1565-1815)'. Y después, 'Arqueología subacuática en torno al Galeón de Manila', a cargo de Xavier Nieto Prieto.

**'Cómo ganar un sueldo'**  
Colegio de Abogados  
El Grupo de Abogados Especializados en Derecho Mercantil ofrece la jornada sobre Formación Financiera 'Cómo ganar un sueldo en la bolsa', a cargo de trader y especialista en Trading Francisca Serrano Ruiz.

#### POESÍA

**Encuentro poético**  
C/ Oficios  
A las 20.00 horas, en el Palacio de la Madraza, encuentro poético con Luis Alberto de Cuenca. La entrada es libre.

#### LIBROS

**'Otra Iglesia. Clero disidente durante la Segunda República y la guerra civil'**  
C/ Marqués de Falces, 10  
A las 20.00 horas, en el Centro Universitario Francisco Suárez, presentación del libro 'Otra Iglesia. Clero disidente durante la Segunda República y la guerra civil'.

#### MÚSICA

**Noche flamenca**  
Carrera del Darro  
A las 20.00, 22.00 y 00 horas, en el escenario de Le Chien Andalou, noche flamenca con Iván 'El Centenillo' (cante), José Fernández (guitarra) y Beatriz Remacho (baile). Las entradas, a ocho y diez euros.

#### EXPOSICIONES

**'El genocidio cultural armenio. El antes y el después'**  
Plaza de Alonso Cano, 1  
La sala de exposiciones del Centro Cultural Nuevo Inicio acoge, hasta el próximo 12 de junio, la exposición 'El genocidio cultural armenio. El antes y el después'. De lunes a viernes, de 10 a 13.30 horas.

**'Historia e identidad palestina a través de su humor gráfico'**  
C/ San Jerónimo, 27  
La Fundación Euroárabe acoge, hasta el

## 'La gran guerra'

C/ Severo Ochoa

A las 21.00 horas, en la Facultad de Ciencias, proyección de 'La gran guerra', dentro del Cineclub universitario



8 de mayo, una exposición sobre el humor palestino.

**'Iuxta Crucem'**  
Plaza de los Girones, 1  
El Palacio de los Condes de Gabia acoge, hasta el 17 de mayo, una exposición del arte e iconografía de la Pasión de Cristo en la Granada Moderna, (siglos XVI-XVIII). De lunes a sábados, de 11 a 14 y de 18 a 21 horas. Domingo, de 11 a 14 horas.

**'Estado de malestar'**  
Callejón del Señor, 2  
La galería de arte Arrabal & Cía acoge, hasta el próximo 22 de mayo, la última exposición de fotografía de Alfonso Alcalá, bajo el título 'Estado de malestar'. De lunes a viernes, de 18 a 21 horas.

**Obras de Javier Seco**  
C/ Profesor Sainz Cantero  
La Biblioteca de Andalucía acoge, hasta el próximo 23 de mayo, la última expo-

sición de Javier Seco. De lunes a viernes, de 9 a 21 horas. Y los sábados, de 9 a 14 horas.

**'Mujer y trabajo'**  
C/ Rector López Argüeta  
La Facultad de Ciencias del Trabajo acoge estos días la exposición 'Mujer y trabajo en España (1875-2015)'.

**'Realismo poético'**  
C/ Almona del Campillo, 2 2º  
El Centro Artístico acoge estos días una exposición de dibujos del artista Joaquín de Alva Marín, titulada 'Realismo poético'.

**Fotografías de Alicia Núñez**  
Puerta Real  
El Centro de Exposiciones de CajaGranada acoge, hasta el 31 de mayo, la exposición de fotografías 'Surmas. El tiempo detenido', de Alicia Núñez. De martes a viernes, de 18.30 a 20.30 horas. Sábados, de 12 a 14 y de 18.30 a 20.30 horas. Domingos y festivos, de

Envíe sus comunicados con la referencia IDEAL agenda

**Por correo ordinario:**  
C/ Huelva nº2 Polígono ASEGRA, 18210 Peligros (Granada);  
**Por fax:** 958 40 50 72;  
**Por correo electrónico:**  
inmagarcialeya@ideal.es  
agenda@ideal.es  
www.agendadegranada.es

11 a 15 horas.

**'Contrastes'**  
Carrera del Darro  
El hotel Ladrón del Agua acoge, hasta el próximo 3 de mayo, la exposición 'Contrastes', de Mª José Puerto. De lunes a domingo, de 16 a 21 horas.

**Obras de Jesús Chinchilla**  
Paseo de los Mártires, s/n  
El Auditorio Manuel de Falla acoge, hasta el 3 de mayo, una muestra del pintor granadino Jesús Chinchilla. De lunes a viernes, de 9 a 14 horas, y desde una hora antes del inicio de cada concierto.

**'Diálogos íntimos'**  
Avenida de la Ciencia, 2  
El Museo CajaGranada acoge, hasta el próximo 28 de junio, una extraordinaria selección de la obra de Juan Manuel Brazam, así como de la selecta colección de arte que él mismo ha ido atesorando a lo largo de su vida. Martes y miércoles, de 12 a 14 horas. Jueves a sábado, de 12 a 14 y de 16 a 19 horas. Domingos y festivos, de 11 a 15 horas.

**Obras de Péter Bøjthe**  
Camino de Ronda  
Aurora Foto acoge, hasta el próximo 31 de mayo, la última exposición de Péter Bøjthe. Horario comercial.

**'Homenaje al Greco'**  
C/ San Miguel Alta, 15  
La galería El Toro acoge, hasta el próximo 30 de mayo, una exposición colectiva compuesta por una selección de quince obras, realizadas para homenajear a El Greco. De lunes a viernes, de 10 a 13.30 y de 17.30 a 21 horas.

**'El otoño de Miguel Peidro'**  
C/ Puentezuelas  
Milenum Gallery acoge, hasta el 14 de mayo, una exposición individual de Miguel Peidro. Se puede visitar de lunes a sábados, de 10.30 a 13.30 y de 17.30 a 21 horas.

**'El poder del ingenio'**  
Puerta Real  
El Centro Cultural CajaGranada de Puerta Real acoge, hasta el próximo 30 de junio, una exposición que recorre los hitos en el desarrollo tecnológico contemporáneo a través de la colección Miguel Giménez Yanguas. De martes a viernes, de 18.30 a 20.30 horas. Sábados, de 12 a 14 horas y de 18.30 a 20.30 horas. Domingos y festivos, de 11 a 15 horas.

## SERVICIOS

### FARMACIAS

**GRANADA. 09:30 h-22:00 h:** Avda. Constitución, 2. Camino Ronda, 134. Casería del Cerro, s/n (junto Centro Salud). Gran Capitán, 1. Doctor Olóriz, 1. San Jerónimo, 52. Avda. Constitución, 41. Cardenal Parrado, 7. Las Hayas, 1. Edif. La Rotonda. Carretera de Jaén, 68. Plaza San Isidro, 6. Periodista José M.ª Carulla, 8. Gran Capitán, 9. Cerrillo de Maracena (Avda. Virgilio, 1). Carretera de Jaén, 5. Méndez Núñez, 12. Avda. Federico García Lorca, 9. Plaza Nueva, 2. Emperatriz Eugenia, 22. Gonzalo Gallas, 1. San Juan de Dios, 47. Camino Bajo de Huétor, 63. Avda. Cervantes, 10. Avda. Dílar, 16. Reyes Católicos, 5. Puerta Real, 2. Recogidas, 48. San Matías, 2. Avda. Dílar, 82. Camino Ronda, 64. Ángel Ganivet, 3. Plaza de Gracia, 8. Torre del Adarguero, 2-4. Arabal, 18. Dr. Alejandro Otero (esq. Pediatría García Duarte). Avda. Palencia, 9. Avda. América, 46. Navas, 19. Plaza del Ángel, 1. Mirador Genil, Residencial Camino Alhambra, 10. Avda. Ilustración, 61 local 1.  
**Servicio nocturno 22:00 h-09:30 h:** Reyes Católicos, 5. Recogidas, 48. Periodista José María Carulla, 8. Camino Bajo de Huétor, 63. Avenida Dílar, 16. Puerta Real, 2.

**ALMUÑECAR. 09:30 h-09:30 h:** Baja del Mar, 9.

**BAZA. Permanente 24 h.** Plaza Santo Domingo, 6.

**GUADIX. 09:30 h-09:30 h:** Puerto Santa María, 2.

**MOTRIL. 09:30 h-22:00 h:** Alonso Terrón, 1 (Explanadas). Juan de Dios Fernández Molina, 4 (junto Instituto Julio Rodríguez). Pablo Picasso, 18 (junto Puente Toledano). Justicia, 1 (La Posta). Nueva, 2.  
**Servicio nocturno, 22:00 h-09:30 h:** Juan de Dios Fernández Molina, 4.

**SALOBREÑA. Permanente 24 h:** Urb. Mare Nostrum, local 10 (farmacia de la playa).

**LOJA. 08:00 h-22:00 h:** Avda. Pérez del Álamo, s/n. **Servicio nocturno 22:00 h-09:30 h:** Avda. Los Ángeles, s/n.

**HUÉTOR VEGA. De guardia.** Cañadilla, 7.

**ARMILLA. 09:30 h-22:00 h:** Farmacia Orta (lunes a domingo), Granada, 34. Real de Motril, 24 (lunes a viernes). Sevilla, 32 (lunes a sábado). **Permanente 24 h:** San Miguel, 22.

### TELÉFONOS

#### URGENCIAS MÉDICAS

Emergencias	112
Teléfono Emergencias	902 505 061
Servicio Andaluz de Salud	061
Centralita todos Hospitales	958 020 000
Cruz Roja emergencias	902 222 292
Información	958 221 420

#### SEGURIDAD

Bomberos	080
Parque Norte	958 160 878
Parque Sur	958 183 108
Bomberos pueblos	958 163 222
Policía Nacional	091
	958 222 053
Policía Local	092
Guardia Civil	062
	958 271 272
Tráfico	900 123 505
Salvamento Marítimo	900 202 202
Atención Violencia Mujeres	016

#### AVERÍAS

Endesa-Sevillana	902 516 516
Gas Natural	900 750 750
Emasagra (Agua)	902 250 170

#### HOSPITALES

Complejo Hospitalario Virgen de Las Nieves	958 241 100
Clínico Universitario San Cecilio	
Centralita	958 270 200
Ruiz de Alda	958 241 100
Clínica La Inmaculada	958 261 600
San Rafael	958 275 700
San Juan de Dios	958 204 111
Sanatorio Nuestra Señora de la Salud	958 161 611
Psiquiátrico	958 281 551
General de Baza	958 863 100
General Santa Ana Motril	958 603 506

#### AYUDA CIUDADANA

Teléfono de la esperanza	958 261 516
Asociación Contra Cáncer	958 293 929
Alcohólicos Anónimos	686 074 206
Narcóticos Anónimos	902 114 147
Enfer. de transm. sexual	902 505 061
Información sida	900 850 100

### AGUA

**Lluvia recogida**  
Acumulado mes de abril 38,8 l/m2  
Media histórica mes de abril (desde 1960) 43,78 l/m2  
Acumulado año hidrológico 306,3 l/m2  
Media histórica año hidrológico (desde 1960) 415,84 l/m2  
Lluvia recogida el día 26-4-15 12,5 l/m2

**Captaciones para abastecimiento:**  
Canales 25% + Quénar 75% + Sondeos 0%  
Año hidrológico: 1 de octubre al 30 de septiembre

### VIDA RELIGIOSA

**Pastoral Obrera y del Trabajo**  
Invita a la celebración de la Eucaristía el 1º de Mayo, que este año tendrá lugar en la parroquia de la Virgen de las Angustias de Granada, a las 10 de la mañana.

#### Rosario en el Triunfo

El próximo día 2 de mayo, primer sábado de mes, a las diecinueve horas, se celebrará el rezo del santo rosario en la plaza del Triunfo, al pie del monumento de la Inmaculada Concepción, por las intenciones del Santo Padre y por las necesidades de España.

#### Vida ascendente

El Movimiento de Vida Ascendente ha organizado una Peregrinación de Oración al Monasterio de las MM. Clarisas Capuchinas de Chauchina el próximo día 4 de mayo. A las 11 horas, salida desde la calle Marín Ocete, en el autobús de la Línea Granada-Santa Fe-Chauchina. A las 11.30 horas, oración antes el Santísimo, rezo del Santo Rosario y a las 13.10 horas, regreso.

### MONUMENTOS

**Alhambra - Generalife**  
Horarios de visita: De marzo a octubre, de lunes a domingos de 8.30 a 20 horas (noviembre a febrero, de 8.30 a 18 horas). Taquilla: De 8 a 19 horas. Precio general: 13 euros visita. Venta anticipada: Serviticket, con cargo en cuenta de La Caixa. Servicio 24 horas. Telf: 902 888 001 (España). Telf: +34 93 49 23 750 (extranjero). Información: 958 027900/29.

**Catedral**  
Horarios de visita: De lunes a sábado, de 10.45 a 18.45 horas. Domingo, de 14.30 a 17.15 horas. Precio: 4 euros. Información: 958 222959.

**Capilla Real**  
Horarios de visita: Horario de invierno (hasta cambio de hora), de 10.15 a 13.30 y de 15.30 a 18.30 horas (lunes a sábado); de 11 a 13.30 y de 15.30 a 18.30 horas (domingos y festivos). Horario de verano, de 10.15 a 13.30 y de 16 a 19.30 horas (lunes a sábado); de 11 a 13.30 y de 16 a 19.30 horas (domingos y festivos). Precio: 4 euros. Información: 958 227848.

**Parque de las Ciencias**  
Horarios de visita: De martes a sábados, de 10 a 19 h.; domingos y festivos, de 10 a 15 h. Precio: General, 6 euros; reducida, 5 euros; escolar, 4,50 euros.

**Museo CajaGranada**  
Dirección: Avenida de la Ciencia, 2. Horarios de visita: Martes y miércoles, de 9.30 a 14 horas; jueves, viernes y sábados, de 9.30 a 14 horas y de 16 a 19 horas; domingos y festivos, de 11 a 15 horas. Lunes cerrado. Entrada general, 4 euros. Entrada reducida, 3 euros. Acceso gratuito a las salas de exposiciones y Mediateca. Información y reservas para visitas de grupos en el teléfono 958-22257.

**Monasterio Museo de la Concepción**  
Dirección: Placeta de la Concepción, 2. Horarios de visita: De martes a domingo, de 10.30 a 13 y de 17 a 19.30 horas. Teléfono: 958 225368.

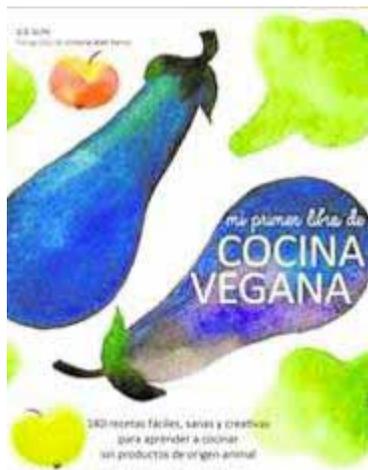
**Casa Museo Manuel de Falla**  
Horarios de visita durante julio y agosto: De jueves a domingo, de 10 a 14 horas (última visita guiada, 13.30 horas). Festivos cerrado. Información: 958 222188.

**Abadía del Sacromonte**  
Horarios de visita: De 11 a 13 horas y de 16 a 18 horas. Lunes cerrado. Precio: 2,10 euros. Inf.: 958 221445.

## LIBRO DEL DÍA

### Mi primer libro Vegano

Vegano es una persona que no come ningún producto animal. Evitan la carne (incluyendo el pollo y el pescado), el huevo, la leche...



Tampoco toman productos lácteos, la manteca, la gelatina e inclusive la miel de abeja. Cualquier alimento que tenga origen animal se rechaza en la dieta vegana. Este libro se dirige a todas las personas que tienen una inquietud por cambiar sus hábitos de comida y experimentar recetas a base de productos cien por cien vegetales. En él encontrarán platos para todos los momentos del día, pautas y buenos consejos para practicar este tipo de dieta sin demasiado esfuerzo. Muffins de espinacas, buñuelos de farro y calabacín, cuscús al azafrán, pastel de pistachos, etc.



POR PABLO AMATE

#### REGADO CON...

Marqués de Vargas reserva 2008

Tempranillo (75%), Mazuelo (10%) Garnacha tinta (5%) y otras. Se hace en la Rioja, con bazuqueados diarios. Su tratamiento no lleva ni clarificación, ni filtración. Envejecimiento: Una vez trasegado con la fermentación terminada, hay crianza en barricas: 30% roble americano nuevo 40% roble americano, francés y ruso de 1 vino 20% roble francés nuevo 10% roble ruso nuevo. Crianza: 23 meses. Precio correcto.



# Heroprotect Micro, novedad de Xtrem Biotech para luchar contra los nemátodos

AG

**X**trem Biotech ha desarrollado un producto bioestimulante y protector frente al ataque de nemátodos patentado por la Universidad de Granada que tiene una gran aceptación en el mercado.

Cada vez más, el mercado de los fertilizantes y fitosanitarios está evolucionando hacia este tipo de productos motivado por una parte por las restricciones legales al uso de productos de síntesis, y de otra por la demanda por parte de los consumidores hacia alimentos más saludables y cultivados de forma más natural posible.

Es aquí donde el caldo bacteriano Heroprotect Micro que presenta Xtrem Biotech se abre un hueco en un mercado creciente como el de los Bioestimulantes, donde solo en Europa ya se tratan un total de 3 millones de hectáreas de cultivos, con una tasa de crecimiento del 10% anual según la asociación sectorial europea EBIC.

Son muchas las empresas españolas y extranjeras, crecientes o consolidadas, ofreciendo productos en este campo, y cada vez son más los

productores agrícolas que apuestan por este tipo de productos dado el rendimiento que ofrecen y las ventajas a largo plazo que suponen para el suelo. La riqueza y biodiversidad del mismo será lo que definirá posteriormente la calidad y éxito de la producción agrícola.

Heroprotect Micro ha sido probado y testado en un proyecto conjunto entre Xtrem Biotech, la Universidad de Granada, la Estación Experimental del Zaidín (CSIC), Ifapa y Herogra Especiales.

Con el trabajo, conocimiento y experiencia de todos ellos, se ha conseguido crear un producto probado científicamente «con resultados muy interesantes» según Ifapa, y sobre todo «espectaculares» como acredita Herogra y sus clientes de la Costa Tropical, frente a la extendida 'Batatilla' o engrosamiento de raíces debido a los nemátodos.

Los microorganismos de este extracto bacteriano han sido aislados de suelos hipersalinos, lo que determina un producto que resiste perfectamente a todo tipo de condiciones de salinidad, pH y estrés hídrico.

Aunque en la naturaleza hay un pequeño porcentaje de microorga-



El antes y el después con el tratamiento Heroprotect Micro. Resultados espectaculares. AG

nismos que son patógenos, la gran mayoría son beneficiosos y fundamentales para la salud humana. Por ello utilizamos microorganismos como los probióticos, para elaborar yogures y otros productos lácteos y obtener así numerosas ventajas, o al igual que en agricultura, donde necesitamos suelos fértiles y biológicamente diversos.

Con Heroprotect Micro conseguimos sustituir los fertilizantes químicos por seres vivos que realizan las mismas funciones, como por ejemplo, la fijación de nitrógeno del aire, la solubilización de fosfatos, la producción de hormonas estimulantes del crecimiento, o la transformación de hierro para aprovechamiento de la planta. Pero ade-

más, este producto realiza funciones adicionales: lucha contra organismos patógenos que se encuentran en el suelo, y estimula el sistema 'inmunológico propio' de la planta para fortalecerla no sólo frente a ataques de otros organismos sino también frente a condiciones externas adversas como el frío y la sequía.

**Xtrem biotech**

[www.xtrembiotech.com](http://www.xtrembiotech.com)  
692 13 40 96

Bioestimulantes agrícolas