



El delegado de Salud, Higinio Almagro, con María Alcalde, una facilitadora de las terapias. :: RAMÓN L. PÉREZ

Pacientes de salud mental se convierten en terapeutas

Unos treinta usuarios de psiquiatría participan en grupos de ayuda mutua en un programa pionero en Granada con muy buenos resultados

:: ANGELES PEÑALVER

GRANADA. Básicamente, Amaya Villalonga y María Alcalde son dos mujeres muy valientes. Además de haber pasado por un trastorno mental, que ya no les impide hacer vida normal, se atreven a dar la cara, a contar en público su paso por las unidades de psiquiatría y a anunciar que en Granada hay un programa pionero mediante el que personas como ellas, ya muy recuperadas, ejercen de facilitadoras, mediante sus testimonios y experiencias, para que otros enfermos tengan mejoría.

María Alcalde, por ejemplo, es trabajadora social y ejerce de tal, después de haber atravesado por algún episodio de enfermedad mental que no quiso detallar. Sin embargo, sí dejó claro que sus vivencias y recuperación son elementales, junto a los recursos sanitarios tradicionales, para que algunas personas aún muy afectadas mejoren y emprendan el camino hacia la normalidad.

María y Amaya hacen posible que una treintena de personas con problemas de salud mental se beneficien de grupos de apoyo mutuo en sesiones que se llevan a cabo en la Unidad de Rehabilitación de Salud Mental de los hospitales de Granada, ubicada en Camino Bajo de Huétor.

En las reuniones del grupo de apoyo mutuo, que contempla el entrenamiento de personas con enfermedades como trastornos obsesivos, de personalidad o depresiones severas, ellas utilizan el conocimiento en primera persona para ayudar y apoyar a otros que experimentan las mismas situaciones.

Pilotaje en Santa Fe

La iniciativa se pilotó en Santa Fe, según explicó la jefa de Salud Mental de Granada, la doctora Mercedes Rueda Lizarra, y está impulsada por la asociación Sapame (Salud Para la Mente), mediante un convenio de colaboración con la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, ya que este proyecto se enmarca dentro del II Plan Integral de Salud Mental de Andalucía (Pisma II).

«En Granada se llevan a cabo tres grupos de ayuda mutua. Dos de estas reuniones, en las que participan en torno a 12 usuarios en cada una de ellas, se llevan a cabo semanalmente, mientras que un tercer grupo, al que asisten en torno a ocho usuarios lo hace con una periodicidad quincenal», explicó el delegado de la Junta

de Andalucía, Higinio Almagro. Próximamente, usuarios valientes y recuperados también se ocuparán de hacer dinámicas grupales en el hospital de día de Salud Mental del Virgen de las Nieves y en la Comunidad Terapéutica de Alfacar.

Amaya Villalonga y María Alcalde aseguraron que, a través del diálogo, se comparten experiencias comunes, se da apoyo emocional, se fomenta el sentimiento de esperanza y se abre un espacio donde poder recuperar un proyecto de vida con sentido.

«Esto ayuda a una mejora en la calidad de vida y el bienestar y a una ampliación de las redes de apoyo social: un igual, partiendo de su condición de experto, puede ayudar a otro a situarse en contextos de desorientación, facilitando el afrontamiento de problemas derivados del sufrimiento psíquico, con confianza e igualdad. Complementa los apoyos profesionales», apostilló Villalonga. Para poner en marcha este proyecto, tildado de revolucionario por la doctora Rueda, previamente se realizaron seis cursos de entrenamiento en ayuda mutua, coordinados por la Escuela Andaluza de Salud Pública.

LAS FRASES

María Alcalde
Usaria de Salud Mental

«Se abre un espacio donde poder recuperar un proyecto de vida con sentido»

Amaya Villalonga
Usaria de Salud Mental

«Facilita el afrontamiento de problemas derivados del sufrimiento psíquico, con confianza e igualdad»

Un anciano gran dependiente espera tres años para una plaza en una residencia de la Junta

El Defensor pide a la administración que solucione de inmediato la situación, ya que su mujer no podía cuidarlo en casa y lo tuvo que llevar a un centro privado

:: Á. PEÑALVER

✉ mapenalver@ideal.es

GRANADA. Una mujer granadina mayor, casada con un anciano dependiente moderado, pidió a la Junta de Andalucía hace tres años –en 2012– la revisión del grado de enfermedad de su marido, que había empeorado notablemente, para que éste fuera ingresado en una residencia concertada, ante la imposibilidad de cuidarlo ella sola en casa. Como el señor era discapacitado, tenía el derecho de obtener una plaza en un asilo mediante las prestaciones que ofrece la Ley de Dependencia.

No fue hasta dos años después, en abril de 2014, cuando la administración andaluza le respondió a la granadina –previa intervención del Defensor del Pueblo por la tardanza– que efectivamente el hombre había alcanzado el grado máximo de dependencia debido a su deterioro. Pero, una vez reconocida esa situación de empeoramiento, tampoco se articularon las soluciones que la anciana, al cuidado del gran dependiente, había pedido hacía dos años, que no era más que el ingreso de su marido en una residencia donde lo pudieran cuidar bien ante la imposibilidad de hacerlo ella.

El Defensor del Pueblo señala que en noviembre de 2014, la mujer reiteró su petición inicial y concluye que en abril de 2015 –tres años después de la primera petición– no se ha dictado la resolución aprobando el plan individualizado de atención al que tiene derecho ese ciudadano dependiente, persistiendo, por tanto, la pretensión que motivó la interposición de la queja.

Con el informe recibido, la documentación que obra en la queja y la normativa que resulta de aplicación al presente caso, el Defensor del Pueblo Andaluz, en virtud del artículo 29 de la Ley 9/1983, de 1 de diciembre, dice a la Agencia de Servicios Sociales y Dependencia de Andalucía que, sin más dilación, se proceda a tramitar el expediente de dependencia del interesado hasta su finalización, asignándole la plaza residencial concertada correspondiente a su gran dependencia.

El organismo andaluz recalca que la avanzada edad de ambos, hizo inviable la permanencia del mismo en el domicilio familiar, lo que determinó su ingreso en una residencia que, entretanto, pagaban ambos con carácter privado.

«Como en tantos otros casos, la compareciente aludía a las dificultades que comportaba el sostenimiento económico de la estancia de su marido en la residencia privada, ya que el matrimonio residía de alquiler desde hacía años, en la localidad de Loja, por la necesidad de encontrarse cerca de sus sobrinos, dado su desvalimiento, por lo que interesaba que se agilizará el procedimiento», relata el Defensor.

Un proyecto de innovación docente de la UGR explica técnicas de genética con música 'indie'

:: R. I.

GRANADA. Investigadores de la Universidad de Granada (UGR) han desarrollado un proyecto de innovación docente, que pretende enseñar a los estudiantes técnicas avanzadas en genética a través de vídeos acompañados de música 'indie' de diferentes grupos de música granadinos.

Se trata de seis vídeos cuyo objetivo ha sido potenciar entre el alumnado de posgrado el estudio y revisión de conceptos prácticos que a veces, por restricción de tiempo o de recursos, no está a su alcance. En los vídeos se recogen conocimientos prácticos y teóricos que los estudiantes podrán usar como material de apoyo a su formación.

Todos los vídeos han sido subtítulos al inglés, para potenciar tanto el aprendizaje del idioma como la posibilidad de que sean vistos por



José Antonio Lorente. :: A. A.

alumnos de todas las nacionalidades. Además, y con el objetivo de atraer al público joven al que va dirigido el proyecto, los científicos de la UGR han incluido canciones (con el permiso de los autores) de diferentes grupos de música emergentes de Granada como We Are Robots, Kid Simius, Plastic Frostik Machine, Elefé, Aurora o Royal Mail.

En este proyecto han colaborado los profesores de Medicina Legal, Toxicología y Antropología Física José Antonio Lorente, Antonio Hernández Jerez y Lourdes Rodrigo e investigadores del centro de investigación Genyo.

La Escuela de Arquitectura «debe ser un edificio más de la ciudad»

El rehabilitado Hospital Militar acoge el acto oficial de inauguración del centro universitario, que ha estado sin sede más de una década

:: ANDREA G. PARRA

GRANADA. La rehabilitada sede de la Escuela de Arquitectura de la Universidad de Granada (UGR) acumula elogios. La gente anónima que la visita da el visto bueno a la actuación que se ha realizado. Los alumnos están contentos con el cambio. Las autoridades fueron ayer las encargadas de recorrer el inmueble en la inauguración oficial. Es un espacio que ha sido pensado para los estudiantes, pero que está abierto a toda la sociedad. «Espero que este edificio sea un edificio más de la ciudad», dijo Víctor López Cotelo, arquitecto y director de obra y redactor del proyecto de rehabilitación. Un inmueble abierto a granadinos y turistas.

El rector Francisco González Lodeiro habló de las vicisitudes a lo largo de los años en las obras. El profesorado y alumnado han estado más de una década fuera del Campo del Príncipe. Con las clases funcionando –desde el día 18– en el ‘nuevo’ edificio concluye que «ha merecido la pena». Valoró que es de las mejores escuelas de Arquitectura.

Por su parte, el director de la Escuela de Arquitectura, Emilio Herrera, destacó que el edificio en sí es una lección «viva de arquitectura». Se combina la tradición con las nuevas técnicas. También agradeció el compromiso y el trabajo realizado por González Lodeiro para que se concluyera la rehabilitación.

La obra de la primera fase se inició el día 1 de marzo de 2005 –aún no era rector González Lodeiro, que fue elegido en 2007– y la de la segunda fase fue el 11 de octubre de 2011. El coste del proyecto, obra y

dirección ascendió a 20.360.513,02 euros. Ministerio, Junta y la propia Universidad han asumido estos gastos. El presupuesto del equipamiento ha sido 2.067.155,05 euros, según los datos facilitados por la vicerrectora de Infraestructuras, Begoña Moreno. La superficie construida, 13.785,47 metros. Los patios y la ‘terrazza’ son algunos de los lugares más llamativos.

Ya están recibiendo clases en el antiguo Hospital Militar, cuyos módulos ahora tienen uniformidad, unos 1.600 alumnos. Herrera dijo que no le pertenece a ellos, pero que de momento no está previsto ampliar en demasía el cupo de estudiantes de primero para incrementar el total de universitarios.

Un acto muy concurrido

En la inauguración de ayer se recorrió con un vídeo la historia de un edificio que es referente en el Realejo. Universitarios y vecinos ya lo están disfrutando y poco a poco echan a rodar los servicios y todas las instalaciones. González Lodeiro así como muchos vicerrectores estuvieron acompañados por el subdelegado del Gobierno, Santiago Pérez; y Francisco Trigueros, secretario general de Universidades, de la consejería de Economía, Innovación, Ciencia y Em-

OBRAS

► **Las cifras de Arquitectura:** El coste del proyecto, obra y dirección ha ascendido a 20.360.513,02 euros. El equipamiento, 2 millones.

► **Edificios del PTS:** Facultad de Ciencias de la Salud, servicios centrales y Facultad de Medicina son obras nuevas también.

► **Cartuja y Centro:** Módulo de Económicas, reurbanización del campus de Cartuja y biblioteca de Derecho esperan acto oficial.



La nueva escuela fue inaugurada ayer de forma oficial. :: ALFREDO AGUILAR

pleo de la Junta. Tampoco faltaron el alcalde, José Torres Hurtado; el portavoz del grupo municipal socialista, Francisco Cuenca; y la delegada del Gobierno, Sandra García, entre otros cargos políticos. La candidata a rectora Pilar Aranda y el candidato a rector Indalecio Sánchez-Montesinos también estuvieron en el acto.

La inauguración de ayer da paso a una serie de ‘puestas de largo’ en edificios que se han terminado en el mandato de Francisco González Lodeiro: Facultad de Ciencias de la Salud del PTS, que funciona hace meses; Facultad de Medicina, que tiene previsto acoger a los alumnos el próximo curso; edificio de servicios centrales; módulo de la Facultad de Económicas; reurbanización del campus de Cartuja o nueva biblioteca de Derecho en la calle Duquesa. Son las actuaciones mayores, aunque no las únicas acciones en infraestructuras.

59 mesas electorales para elegir al máximo responsable de la UGR

:: A. G. P.

GRANADA Las urnas están esperando hoy las papeletas de la comunidad universitaria. Los trabajadores y los estudiantes de la Universidad de Granada (UGR) eligen a su nueva rectora o rector. Los candidatos son Pilar Aranda e Indalecio Sánchez-Montesinos. El actual mandatario, el profesor Francisco González Lodeiro, hizo ayer un llamamiento a la participación.

Un total de 60.462 universitarios son los que tienen voz y voto. El profesorado permanente se eleva a 2.482. Son los que tienen el mayor ‘poder’. Al ser el voto ponderado aglutinan el 57% del total.

A las urnas también están llamados los 76 miembros del profesorado no permanente, 513 investigadores en formación y perfeccionamiento, 860 se califican como resto de personal docente e investigador, 10 eméritos y 165 asociados en la rama de Ciencias de la Salud. Para ellos es un 6% de la tarta.

El censo del personal de administración y servicios es de 2.221. Ellos tienen el 12%. El alumnado son 47.773 de grado y 6.362 de posgrado. En este caso el porcentaje es del 25%.

Habrán un total de 59 mesas electorales. Estarán abiertas desde las 10.00 hasta las 19.00 horas.

Luis Alberto Martínez Cañas, nuevo decano del Colegio Oficial de Arquitectos

:: A. G. P.

GRANADA. Luis Alberto Martínez Cañas es el nuevo decano del Colegio Oficial de Arquitectos de Granada. Consiguió 187 votos frente a los 120 de Gustavo Romera. La junta de gobierno estará integrada por la lista presentada por Martínez Cañas

y queda fuera la de Romera, que era el candidato continuista. En los últimos cuatro años la decana ha sido Marta Gutiérrez, que se presentó a la alcaldía por Vamos Granada.

Luis Alberto Martínez Cañas está vinculado al Colegio de Arquitectos desde 1990. Había ejercido el pue-

to de arquitecto de visado y responsable del departamento de información al colegiado desde 1994 hasta 2008 y posteriormente el cargo electo de presidente de la comisión Instructora de deontología desde 2008 hasta la actualidad.

Su equipo estará integrado por Gabriel Ruiz Zafrá, secretario; Luis Manuel Martín-Ferrer Martínez, tesorero; Felipe Rueda García, vocal; Ismael Rodríguez Pedregosa, vocal; David Molina Carneros, vocal; Fernando Mateos Tejada, vocal; Paloma Baquero Masats, vocal; y Carina Medina López, vocal. Han sido los

que han conseguido más apoyos en las elecciones celebradas ayer.

Como representantes al Consejo Andaluz de Colegios de Arquitectos fueron elegidos Miguel Martín Heredia (198 votos), Ángel Luis Benito Pérez (160), Emilio Herrera Cardenete (150) y Federico Justicia Gil (148). Menos Emilio Herrera, que en la actualidad es director de la Escuela de Arquitectura de la Universidad de Granada (UGR), los otros tres arquitectos iban en la candidatura de Romera.

En la Comisión de Deontología y Recursos del Consejo Andaluz los

representantes serán Francisco Peña Fernández (con un total de 181 apoyos) y Antonio Aguayo Pérez (124). Aguayo Pérez se presentó sólo en la candidatura para este puesto y ha conseguido el respaldo de los arquitectos.

A las elecciones estaban llamados a las urnas más de 700 profesionales granadinos y el número de votos emitidos fueron 316 (45,14%).

Martínez Cañas presentó una candidatura en la que primó «la integración, dignificación y representación» y ha sido la que ha conseguido el respaldo mayoritario.

HOY MIÉRCOLES

Santos: Agustín de Canterbury, Hildeberto, Teodora, Julio, Ranulfo, Bruno.
Han transcurrido 147 días de 2015 y faltan 218 para que termine el año.

AGENDA

POESÍA

Recital poético
C/ Profesor Sainz Cantero, 6
A las 20.00 horas, en la Biblioteca de Andalucía, lectura poética de Juan Malpartida. Organiza el Ateneo de Granada. La entrada es libre.

MÚSICA

Jazz en el Magic
Avenida Doctor Olóriz
A las 22.00 horas, en el Magic, jazz en directo con Tumbando A Monk, un sexteto de latin-jazz formado en Cádiz. La entrada es libre.

Tiger Bell y The Profans
Campo del Príncipe
A las 21.30 horas, en la Quilombo, actuación de Tiger Bell y The Profans. Las entradas, a ocho euros (anticipada) y a diez euros (en taquilla).

Noche flamenca
Carrera del Darro
A las 20.00, 22.00 y 00.00 horas, en Le Andolú, noche flamenca con Alberto Funes (cante), Luis de Melchor (guitarra) y Pitar Fajardo (baile). Las entradas, a ocho y diez euros.

EXPOSICIONES

'Granada a través del cristal'
C/ Jardines
El hotel Ladrón del Agua acoge, hasta el próximo 31 de mayo, la exposición de fotografía 'Granada a través del cristal', de Aurora Foto. De lunes a domingo, de 16.00 a 22.00 horas.

Exposición de pintura
C/ Jardines
La Casa de Jaén en Granada acoge estos días una exposición de pintura de los alumnos de 'La buhardilla azul'. La entrada es libre.

Obras de Beatrice Schotsmans
Cuesta Aceituneros, 6
El hotel Casa del Capitel Nazari acoge, hasta el próximo 31 de agosto, una exposición de pinturas de Beatrice Schotsmans. De lunes a domingo, de 10 a 20 horas.

'Hijos de la tierra'
Placeta de Porras
La Casa de Porras acoge, hasta el próximo 30 de julio, una exposición formada por grabados, litografías, dibujos, pinturas...

'Música: Arte: Ciencia'
C/ San Jerónimo
El Conservatorio Superior de Música 'Victoria Eugenia' acoge, hasta el 15 de julio, la exposición 'Música: Arte: Ciencia', de Fernando Bolívar Galiano.

Obras de José Antonio Lobón
C/ Andrés Segovia
El Colegio de Médicos de Granada acoge, hasta el 26 de mayo, la exposición de fotografías de José Antonio Lobón.

'La máquina de la soledad'

C/ Molinos, 56

A las 21.00 horas, en el teatro Alhambra y dentro del Festival Internacional de Teatro con Títeres, Objetos y Visual, la obra 'La máquina de la soledad (México / España)', de Microscopia y Oligor. La entrada es de diez euros



'Norman Bethume. La huella solidaria'

Armilla
La Casa García de Viedma acoge estos días una exposición de incalculable valor documental que recoge las únicas imágenes de la masacre perpetrada en la carretera de Málaga a Almería por tropas franquistas, alemanas e italianas en 1937. Martes, miércoles jueves y viernes, de 17 a 20 horas. Sábados, de 10 a 14 y de 17 a 20 horas. Domingos, de 10 a 14 horas.

'El poder del ingenio'

Puerta Real
El Centro Cultural CajaGranada de Puerta Real acoge, hasta el 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.

'La fotografía en estado puro'

C/ Pavaneras, 3
Ofecum acoge, hasta el 29 de mayo, la exposición de Fernando Quirantes Alonso 'La fotografía en estado puro'.

'En clave de luz'

Paseo de los Mártires, s/n
El Auditorio Manuel de Falla acoge, hasta el próximo 17 de junio, la exposición colectiva de fotografía 'En clave de luz', organizada por Afogra. De lunes a viernes, de 9 a 14 horas y una hora antes de cada concierto o evento.

'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.

'Lirismo mágico'
C/ Puentezuelas
Milenium Gallery acoge, hasta el próximo 18 de junio, la exposición 'Lirismo mágico', de Josep Baqués. De lunes a sábados, de 10.30 a 13.30 y de 17.30 a 21.00 horas.

'Marruecos, miradas de vuelta'

C/ Águila, 20
La Qarmita acoge, hasta el próximo 31 de mayo, una exposición fotográfica de Nacho Herrero, con de Tánger, Assilah, Chefchaouen y Tetuán como protagonistas.

'Péter Bøjthe. Granada'

C/ Arenas, 2 Bajo
La galería Rincón del Arte acoge, hasta el próximo 29 de mayo, una selección de óleos del artista Péter Bøjthe. De lunes a viernes, de 18 a 21 horas.

'La huella en la estampa de Francisco Izquierdo'

Cuesta del Chapiz
El Carmen de la Victoria acoge, hasta el próximo 30 de mayo, una muestra que integra la obra gráfica y literaria sobre grabado de Francisco Izquierdo. De lunes a viernes, de 18 a 21 horas.

'La sátira no está reñida con la ética'

C/ Puentezuelas
La Facultad de Traducción e Interpretación acoge estos días la exposición 'La sátira no está reñida con la ética', a cargo del dibujante Andrés Vázquez de Sola. Se puede visitar, en horario de apertura del centro, hasta finales del

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.agendadegradana.es

mes de junio.

'El humor de Marsá'
Avenida de Fuentenueva
La Facultad de Ciencias acoge, hasta el 23 de mayo, una exposición de litografías con viñetas de humor de Carlos Marsá. De lunes a viernes, de 12 a 14 y de 19 a 21 horas.

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 11 a 15 horas.

'Elogio a la naturaleza'

C/ San Matías
Ceferino Navarro acoge, hasta el próximo 2 de junio, la última exposición de Pepe Martín. De lunes a viernes, de 11 a 13.30 y de 18 a 21 horas. Y los sábados, de 11.30 a 13.30 horas.

Obras de Péter Bøjthe

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

'Homenaje al Greco'

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

'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 12 de junio, la exposición 'El genocidio cultural armenio. El antes y el después'. De lunes a viernes, de 10 a 13.30 horas.

'Elegía sin verso'

Placeta de Porras
La Casa de Porras acoge, hasta el próximo 30 de julio, una exposición de Irene García Castillo titulada 'Elegía sin verso'.

'Al aire de tu paso'

Puerta Real
La sala Zaida de Caja Rural acoge estos días la exposición 'Al aire de tu paso', de María Teresa Martín-Vivaldi.

PRODUCTO DEL DÍA

Savia Verde, para beber salud

En un programa de televisión intervino Isabel Preysler y comentó que cada día tomaba un complejo de frutas cada mañana



Encuentro en el mercado un producto de la marca Aktidrenal que según indica el envase, contribuye a eliminar metales pesados y toxinas, favoreciendo el mejor funcionamiento del hígado y riñones. Transmito lo que leo en un blog de herbolario sobre esta bebida, cuando tomar Aktidrenal: En casos de fatiga y falta de energía. Al sentir la piel apagada y aspecto envejecido. Si siente hinchazón. Antes y durante una dieta de control de peso. En tratamientos farmacológicos. Si hay trastornos digestivos y se sienta pesadez. Añadir la medida de 1 tapón dosificador de 25 ml disuelto en agua, zumo o batido verde, una vez al día.



POR PABLO AMATE

REGADO CON...

Refrescos INDI de Andalucía

Se elabora como hace cientos de años en la única destilería que queda de este tipo en El Puerto de Santa María, en la calle del Cielo, que se abrió en 1824. Se produce a partir de botánicos como pieles de naranja de Sevilla, de mandarina, de limón, de yuzu japonés, de lima persa o kalamansi, así como flores de azahar de Sevilla, de kewra de la India y violeta y también cardamomo de la India, etc.



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 Garivet, 3. Plaza de Gracia, 8. Torre del Adarguero, 2-4. Arabial, 18. Dr. Alejandro Otero (esq. Pediatra 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: Avda. Europa, 22 (zona parque El Majuelo).

BAZA. Permanente 24 h. Carretera de Ronda, 15.

GUADIX. 09:30 h-09:30 h: Carretera Granada, 12.

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: Avda. García Lorca, 2.

LOJA. 08:00 h-22:00 h: Avda. Pérez del Álamo, s/n. **Servicio nocturno 22:00 h-09:30 h:** C/ Fernando Gómez Gallardo, 6.

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	958 222 222
Información	902 222 292
	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

VIDA RELIGIOSA

Cofradía de la Santísima Virgen de la Cabeza de Granada
Este sábado, 30 de mayo, en la iglesia de Santa María Magdalena -calle Puentezuelas- esta cofradía celebrará Sabatina en honor de su amada titular, Santísima Virgen de la Cabeza. Rosario a las 18.30 horas y Eucaristía a las 19 horas, que se ofrecerá por la cofrade fallecida María Luisa Vázquez Díaz.

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 958-222257.

Arqueológico Provincial
Dirección: Carrera del Darro. Horarios de visita: De miércoles a sábado, de 9 a 20 horas. Martes, de 15 a 20. Domingos, de 9 a 14.30. Mañanas de martes: solo visitas en grupo concertadas.

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.

Archivo-Museo San Juan de Dios 'Casa de los Pisa'
Dirección: Convalecencia, 1 (junto a la iglesia de Santa Ana). Horarios de visita: De lunes a sábado, de 10 a 14 horas. Teléfono 958 222144.

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.

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.

Corral del Carbón
Horarios de visita: De lunes a sábados, de 9 a 19 h. Domingos, de 10 a 14 h. Información: 958 224550.

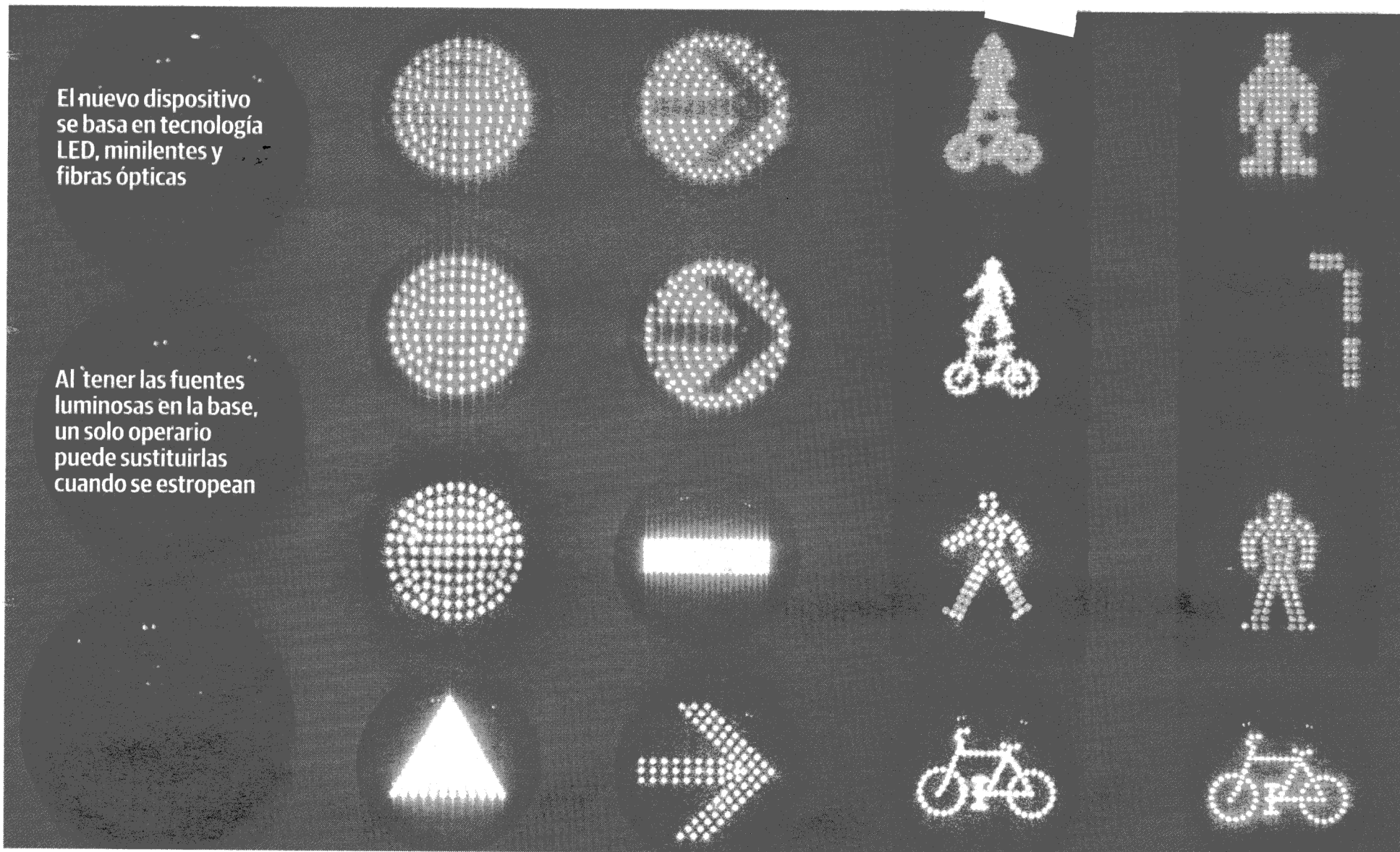
Carmen de los Mártires
Horarios de visita: De lunes a viernes, de 10 a 14 horas y de 18 a 20 horas. Sábados y domingos, de 10 a 20 horas. Precio: Gratis.

Monasterio de la Cartuja
Horarios de visita: De 10.30 a 13.30 y de 15.30 a 18.30 horas. Precio: 3 euros. Información: 958 229239.

Huerta de San Vicente
Horarios de visita: De 10 a 14.30 horas (de martes a domingos). Lunes cerrado. Precio: 3 euros. Inf.: 958 258466.

El nuevo dispositivo se basa en tecnología LED, minilentes y fibras ópticas

Al tener las fuentes luminosas en la base, un solo operario puede sustituirlas cuando se estropean



El semáforo del futuro

Científicos de la UGR patentan un dispositivo que tiene las luces en la base, lo que mejora la seguridad vial al ser reparados

AVANCES
TÉCNICOS

DANIEL
OLIVARES

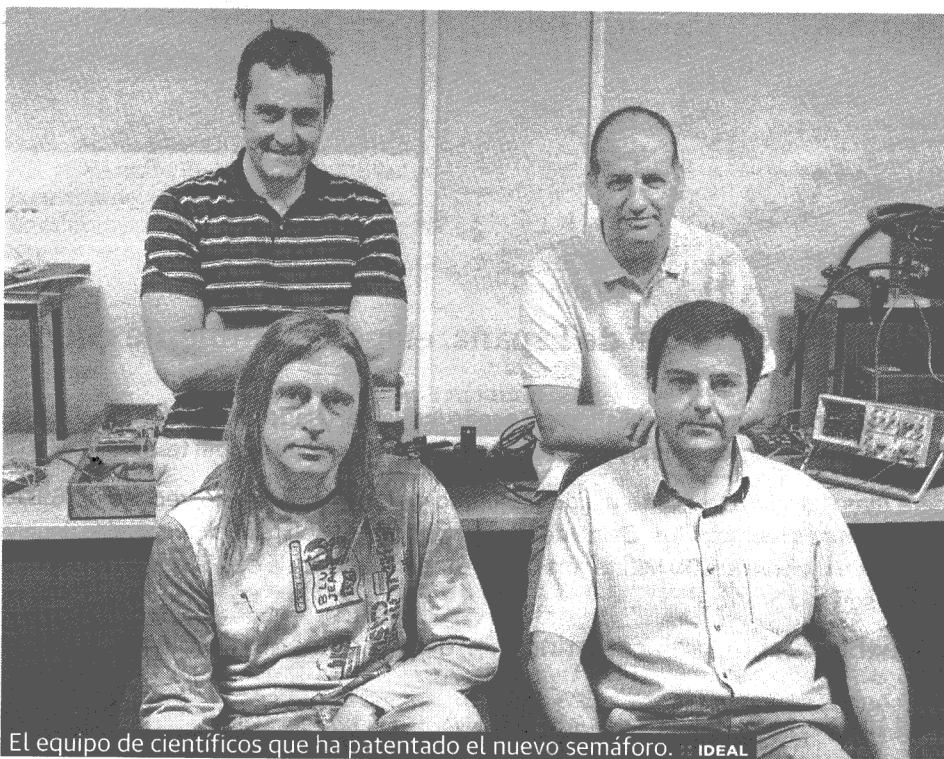


GRANADA. En la actualidad, cada vez que se produce una avería en un semáforo es necesario emplear incluso agentes de la circulación, cortar el carril afectado y hasta detener el tráfico rodado. Además, los operarios tienen que subirse en grúas provistos de arneses a alturas de hasta ocho metros, con el riesgo que conlleva.

Esas escenas pueden desaparecer definitivamente gracias a la patente registrada

por científicos de la Universidad de Granada pertenecientes a los departamentos de Óptica e Ingeniería Civil, que han diseñado un nuevo semáforo, basado en tecnología LED, minilentes y fibra óptica, mucho más resistente que los actuales y más sencillo de arreglar cuando se estropea.

El nuevo dispositivo supone una importante mejora en la seguridad vial. Con él los operarios no tienen que cortar el tráfico cuando hay que reponer la matriz de LEDs del semáforo, como ocurre en la actualidad. Además, a diferencia de los tradicionales, el semáforo diseñado en la UGR tiene las fuentes luminosas en la base, con lo que un solo operario, sin necesidad de grúas, puede sustituir las fuentes luminosas. En la actualidad, las



El equipo de científicos que ha patentado el nuevo semáforo. IDEAL

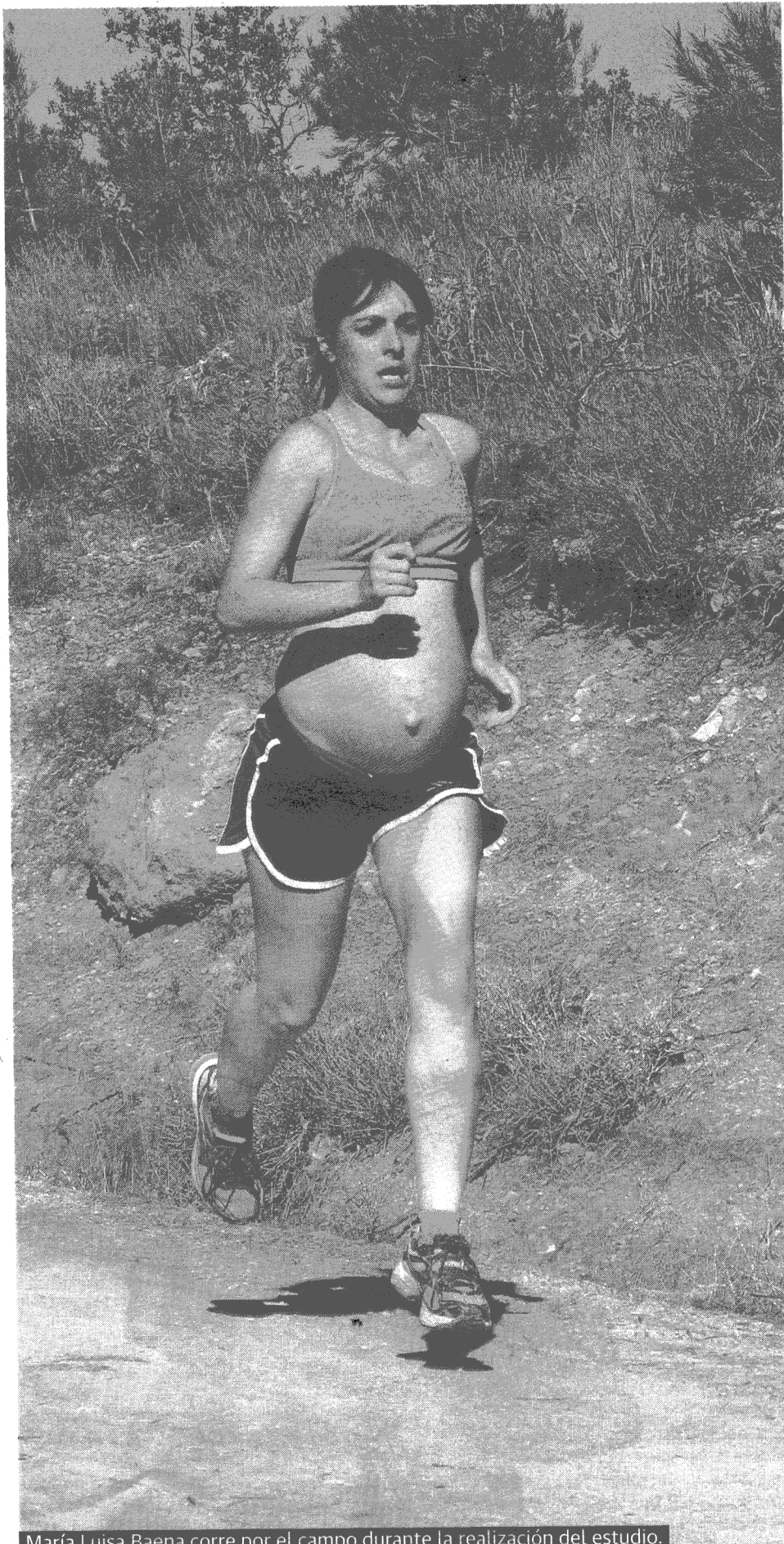
vías públicas representan una amenaza constante para los peatones y los conductores a causa de la creciente densidad de tráfico. Esto impone la necesidad de su control y regulación, mediante el código de la circulación, una eficaz señalización y limitaciones de velocidad.

Algunas de las causas del gran número de accidentes que se producen y se desencadenan son los errores humanos, fallos en la señalización o un mal mantenimiento de la vía pública. Una correcta señalización contribuye a minimizar el error humano y consigue un tráfico más fluido, lo cual reduce la posibilidad de accidentes.

Como explica el autor principal de este trabajo, el catedrático de Escuela Universitaria del departamento de Óptica de la UGR Francis-

Mamás de alto rendimiento deportivo

Un proyecto piloto demuestra que hacer ejercicio de gran intensidad durante el embarazo llega a ser beneficioso tanto para la madre como para el feto



María Luisa Baena corre por el campo durante la realización del estudio.

co Pérez Ocón, «cada vez que se produce una avería en una señal luminosa de tráfico en encrucijadas, intersecciones o pasos importantes, es necesario emplear agentes de la circulación a tiempo completo, cortar el carril afectado e incluso parar el tráfico».

Esto supone un incremento en el riesgo de accidentes que ha de ser evitado por las autoridades. Además, los operarios tienen que subir en grúas provistas de arneses a alturas a veces de hasta ocho metros y reparar el sistema a esa altura. «Esta situación crea un peligro para el operario, retenciones en el tráfico, peligro para los conductores y los peatones, sin contar el coste económico que conlleva para las arcas municipales por estar realizando trabajos de peligrosidad», apunta Pérez-Ocón.

Resistente

Los resultados de este trabajo han sido publicados en la revista 'Engineering Structures', y han permitido desarrollar un nuevo diseño de semáforo en el que las fuentes luminosas se colocan en la base. «Unas minilentes concentran la luz de los LEDs en la entrada de la fibra óptica y ésta sube la luz hasta la cabeza semafórica situada en su parte superior. Nuestro sistema no precisa fabricar nuevos semáforos pues los mazos de fibras ópticas pueden introducirse dentro de los vástagos de los semáforos actuales y llegar hasta los discos», explica el profesor de la UGR.

El nuevo diseño supone una mejora significativa en el mantenimiento de las señales de tráfico, ya que la fibra óptica es muy resistente a los fenómenos naturales y al paso del tiempo. «Además, la introducción de las fibras y las minilentes en el sistema no disminuye la calidad de la señalización de las carreteras o calles, debido a que nuestro dispositivo cumple rigurosamente la normativa vigente de seguridad vial», indica Pérez Ocón.

El semáforo diseñado en la UGR supone una importante mejora en la seguridad vial al no tener que cortar el tráfico cuando hay que reponer la matriz de LEDs del dispositivo. Y es que, al tener las fuentes luminosas en la base del semáforo, basta un solo operario, sin necesidad de grúas, para sustituir las fuentes luminosas. El profesor de la UGR destaca que este novedoso diseño «se puede emplear en otros ámbitos, ya que permite desplazar fuentes luminosas sin tener que modificar instalaciones eléctricas, por lo que su aplicación es claramente extensible a otros campos como alumbrado público, torres de telefonía o de comunicaciones en general».

:: R. I.

GRANADA. Científicos de la Universidad de Granada, pertenecientes al grupo de investigación 'Evaluación Funcional y Fisiología del Ejercicio CTS262' (EFFECTS 262), y 'Aspectos avanzados en atención clínica a la mujer CTS515' han llevado a cabo un proyecto piloto de investigación cuyo objetivo ha sido demostrar los enormes beneficios que tiene el ejercicio de alta intensidad durante el embarazo, tanto para el feto como para la madre.

Para ello, los investigadores han realizado un seguimiento exhaustivo durante más de un año a una deportista, María Luisa Baena, quien tanto antes de quedarse embarazada, como durante toda la gestación, se sometió a entrenamiento deportivo de alta intensidad que incluyó disciplinas como atletismo, natación o ejercicios de musculación con pesas.

La paciente se sometió a numerosas pruebas médicas que incluían prueba de esfuerzo máximo con control de ECG de doce derivaciones, tomas de tensión arterial, saturación de oxihemoglobina, RPE y lactacidemia, entre otras variables. «Su bebé nació al término, en la semana 40 de gestación, completamente sano, y hasta el último día María Luisa estuvo entrenando», explica Ángel Gutiérrez Sainz, profesor del departamento de Fisiología de la UGR y autor principal de este estudio.

No en vano, en el período analizado María Luisa, «que se sometió semanalmente a rigurosos controles médicos para garantizar su buen estado de salud y el de su bebé, corrió una media maratón (21,097 kilómetros) y se sometió a varias pruebas de fondo, una de ellas de 10 kilóme-

tros, incluso durante el tercer trimestre del embarazo».

Los miedos del parto

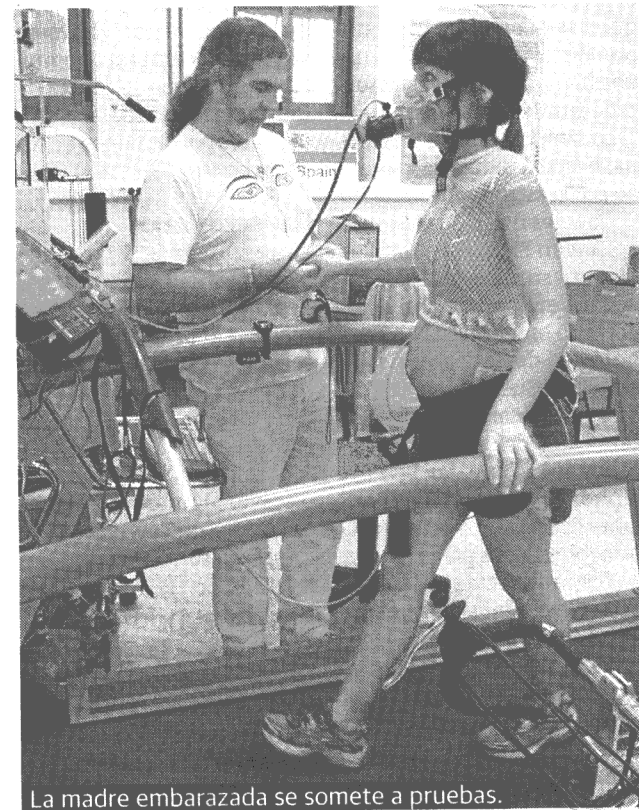
El investigador de la UGR afirma que el ser humano «es el único animal que reduce su actividad física durante el embarazo, por miedo a un parto prematuro o a problemas para el feto. «Las leonas, por ejemplo, cazan hasta el último día. Tenemos que acabar con la creencia de que una mujer encinta está enferma, y normalizar la práctica deportiva durante la gestación», explica.

Aunque se han hecho investigaciones similares en Estados Unidos o Australia, el trabajo realizado en la UGR «es el más completo que se ha llevado a cabo hasta la fecha en una mujer embarazada».

El profesor Gutiérrez destaca que hay que desterrar el miedo a la actividad física durante el embarazo. «Una mujer sana sin patologías previas no sólo puede, sino que debe hacer ejercicio hasta el final del embarazo, salvo que un médico le indique lo contrario. Lo que realmente es un problema es vivir un embarazo sedentario, pues puede condicionar negativamente el metabolismo del bebé, convirtiéndolo en obeso, y la salud de la madre, con enfermedades asociadas como la diabetes gestacional».

María Luisa Baena, que dio a luz hace apenas un mes, ha ido escribiendo un diario durante todo su embarazo, donde ha recogido toda su evolución, los resultados de sus pruebas de esfuerzo y sus sensaciones. En la actualidad, está buscando una editorial para publicarlo en forma de libro.

En esta investigación han participado también Olga Ocón Hernández, profesora del departamento de Obstetricia y Ginecología de la Universidad de Granada.



La madre embarazada se somete a pruebas.