



***Departamento de
Medicina Deportiva de la
Fundación Deportiva Municipal
de Avilés***

MEMORIA 2022

INDICE

+ Resumen 2022

+ Recursos Humanos

+ Prestaciones Médicas

+ Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias

+ Docencia e Investigación

- **Publicaciones en revistas científicas internacionales**
- **Revista “Deporte, Salud y Entrenamiento”**
- **Cursos, Conferencias y Ponencias**
- **3er Premio Nacional de Investigación en Medicina Deportiva.**
- **Proyecto de Investigación sobre Anorexia Nerviosa y Ejercicio Físico.**

+ Reunión del Grupo de Trabajo “Avilés” de Medicina del Deporte. XI Jornadas de Trabajo. Barcelona, Octubre 2022. CONCLUSIONES

+ Memoria de Prensa

RESUMEN 2022

PRESTACIONES MÉDICAS

El total de **prestaciones médicas** durante el año **2022** fueron **7103**.

4067 Consultas de Medicina Deportiva, 110 Reconocimientos Médico-deportivos, 88 Tests de Esfuerzo y Test de Campo, 108 Analíticas de Sangre, 2221 Ecografías Músculo-tendinosas, 334 Sesiones de Fisioterapia e Hidroterapia, 85 Planificaciones de Entrenamientos, 86 Asesoramientos Nutricionales y 4 Pruebas especiales (RMN, RX).

DOCENCIA e INVESTIGACIÓN

-Se realizaron **6** publicaciones científicas internacionales y **6** ponencias en Congresos internacionales o conferencias en Cursos o Jornadas.

-Se editó el **nº 21** de la revista "**Deporte, Salud y Entrenamiento**"

-3er PREMIO NACIONAL de INVESTIGACIÓN en Medicina del Deporte.

Un estudio liderado por investigadores del ISPA en el que intervenía la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias, ha obtenido el tercer lugar en el Premio Nacional de Investigación en Medicina del Deporte Fundación Cajastur, convocado por la Universidad de Oviedo.

PROYECTO de INVESTIGACIÓN sobre ANOREXIA NERVIOSA y EJERCICIO FÍSICO.

La URMD participa en el proyecto de investigación: "*Proyecto DiANa: Descifrando la relación entre la expresión de microRNA, la Microbiota intestinal y el pronóstico en pacientes con Anorexia Nerviosa*". En colaboración con la Universidad de Oviedo y el HUCA.

RECURSOS HUMANOS

El personal que, durante el ejercicio 2022 ha conformado el Departamento de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal de Avilés, es el siguiente:

Médicos:

Dr. Nicolás Terrados Cepeda (Director Responsable).

Dr. Javier Pérez-Landaluce López.

Dra. Adenis del Valle Manrique Betancourt. (hasta el 28 de Septiembre).

Dra. María Ramos Bueno. (desde el 28 de Septiembre)

Enfermera / Fisioterapeuta (mediante asistencia técnica):

Dña. Ana Amelia Menéndez Bernardo.

Auxiliar Administrativo:

D. Eleuterio Rodrigo Juan.

PRESTACIONES MÉDICAS 2022

Consultas de Medicina Deportiva:	4067
- <i>Consultas de lesión, 1ª consulta:</i>	1490
- <i>Revisiones y otras consultas:</i>	2577
Reconocimientos Médico-deportivos:	110
Ergometrías (Tests de Esfuerzo):	64
Test de Campo:	24
Analíticas de Sangre:	108
Ecografías Músculo-tendinosas:	2221
Sesiones de Fisioterapia:	267
Sesiones de Hidroterapia:	67
Planificación de Entrenamientos:	85
Controles Nutricionales y Antropométricos:	86
Petición de pruebas especiales :	4

TOTAL PRESTACIONES MÉDICAS: 7103



UNIDAD REGIONAL DE MEDICINA DEPORTIVA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS.

Junto a la función como Servicio de Medicina Deportiva, el Departamento de Medicina Deportiva de la FDM, se ha constituido desde el año 2001 mediante un Convenio suscrito con el Gobierno del Principado de Asturias, a través de la Dirección General de Deportes, como Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias (URMD)

El total de **Deportistas** a los que se les prestó asistencia y seguimiento médico deportivo (previa solicitud a la Dirección General de Deportes y aprobación de dicha solicitud), durante 2022 fue de **116**.

Las **prestaciones médicas** a dichos deportistas durante el año **2022** fueron **799**.

Prestaciones médicas por especialidad, 2022

TOTAL: 799

**ATENCIÓNES MÉDICAS POR ESPECIALIDAD
(2022)**

Analíticas de sangre	108
Consultas médicas	207
Control de peso/grasa	32
Consultas nutricionales	86
Ecografías	155
Fisioterapia	13
Petición de pruebas especiales	4
Planificación de entrenamientos	85
Reconocimientos médicos	52
Test de campo	24
Test de esfuerzo	33

Prestaciones médicas por modalidad deportiva en 2022

TOTAL: 799

ATENCIÓNES MÉDICAS POR MODALIDAD DEPORTIVA
(2022)

Ajedrez	
Atletismo	75
Badminton	108
Caza-agility	8
Ciclismo	19
Halterofilia	3
Kickboxing	2
Lucha Libre	3
Montañismo	7
Motociclismo	4
Natación	23
Piragüismo	540
Rugby	4
Triatlón	3

DOCENCIA e INVESTIGACIÓN

PUBLICACIONES en REVISTAS CIENTÍFICAS INTERNACIONALES

Match Loads May Predict Neuromuscular Fatigue and Intermittent-Running Endurance Capacity Decrement after a Soccer Match.

Marqués-Jiménez D, Calleja-González J, Arratibel-Imaz I, Terrados N.

Int J Environ Res Public Health. 2022 Nov 21;19(22):15390.

doi: 10.3390/ijerph192215390.

Biochemical and Physical Performance Responses to a Soccer Match after a 72-Hour Recovery Period.

Marqués-Jiménez D, Calleja-González J, Arratibel-Imaz I, Terrados N.

Sports (Basel). 2022 Sep 22;10(10):140.

doi: 10.3390/sports10100140.

Injury Characteristics among Young Adults during and Immediately after the COVID-19 Lockdown.

Quintana-Cepedal M, Rodríguez MÁ, Crespo I, Terrados N, Sánchez Martínez B, Del Valle M, Olmedillas H.

Int J Environ Res Public Health. 2022 Jul 23;19(15):8982.

doi: 10.3390/ijerph19158982.

Determinants of Adherence to the Mediterranean Diet in Spanish Children and Adolescents: The PASOS Study.

Bibiloni MDM, Gallardo-Alfaro L, Gómez SF, Wärnberg J, Osés-Recalde M, González-Gross M, Gusi N, Aznar S, Marín-Cascales E, González-Valeiro MA, Serra-Majem L, Terrados N, Segu M, Lassale C, Homs C, Benavente-Marín JC, Labayen I, Zapico AG, Sánchez-Gómez J, Jiménez-Zazo F, Alcaraz PE, Sevilla-Sánchez M, Herrera-Ramos E, Pulgar S, Sistac C, Schröder H, Bouzas C, Tur JA.

Nutrients. 2022 Feb 9;14(4):738.

doi: 10.3390/nu14040738.

Injury in CrossFit®: A Systematic Review of Epidemiology and Risk Factors.

Ángel Rodríguez M, García-Calleja P, Terrados N, Crespo I, Del Valle M, Olmedillas H.

Phys Sportsmed. 2022 Feb;50(1):3-10.

doi: 10.1080/00913847.2020.1864675.

Combined Body Mass Index and Waist-to-Height Ratio and Its Association with Lifestyle and Health Factors among Spanish Children: The PASOS Study.

Bibiloni MDM, Gallardo-Alfaro L, Gómez SF, Wärnberg J, Osés-Recalde M, González-Gross M, Gusi N, Aznar S, Marín-Cascales E, González-Valeiro M, Serra-Majem L, Terrados N, Segu M, Lassale C, Homs C, Benavente-Marín JC, Labayen I, Zapico AG, Sánchez-Gómez J, Jiménez-Zazo F, Alcaraz PE, Sevilla-Sánchez M, Herrera-Ramos E, Pulgar S, Sistac C, Schröder H, Bouzas C, Tur JA.

Nutrients. 2022 Jan 6;14(2):234.

doi: 10.3390/nu14020234.

Editor del Special Issue "Exercise, Health and Disease Management"

International Journal of Environmental Research and Public Health (ISSN 1660-4601).

Guest Editor(s): Hugo Olmedillas, Miguel Enrique del Valle Soto, Nicolas Terrados.

Revista DSE (Deporte, Salud y Entrenamiento)

Redacción del nº 21

INDICE

Editorial.

Mecanismos de fatiga en el tiro con arco.

Álvaro González Miranda

Ingesta de mentol y su relación con el rendimiento deportivo y la sensación térmica.

Guillem Vizcaíno Muñoz

Vitamina C y su influencia en el factor de crecimiento inducido por la hipoxia.

Javier Morán Tiesta

Bibliografía.

CURSOS, CONFERENCIAS Y PONENCIAS

CURSO: COMO CUIDAR EL MÚSCULO DEL ANCIANO PARA EVITAR O RETRASAR LA DISCAPACIDAD, DISFONÍA Y LA DISFAGIA OROFAGÍNEA.

St. Fruitós de Bagés (Barcelona), 23 a 25 de Marzo 2022. Organiza: Fresenius Kabi.

Títulos: "Metabolismo, estructura y función del músculo" y "Ejercicio físico y síntesis proteica muscular. Relación entre nutrición, ejercicio y función muscular: el músculo como órgano".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

JORNADA: LOS TRANSPLANTES, MEJOR CON DEPORTE.

Gijón, 29 de Abril 2002. Entidad organizadora: Deporte y Transplante España y Ayuntamiento de Gijón

Título: "Vivir más y mejor gracias al deporte".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

SEMINARIO WEB: RECETA DE ACTIVIDADES FÍSICAS

17 de Mayo 2022. Entidad organizadora: Junta de Andalucía -Consejería de Salud y Familias-.

Título: "Prescripción de ejercicio en la Atención Primaria en Asturias. Proyecto La Receta Deportiva".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

CONGRESO: XXIX ISOKINETIC MEDICAL GROUP CONFERENCE: FOOTBALL MEDICINE, THE PLAYER'S VOICES

Lion (Francia), 4 al 6 de Junio de 2022. Entidad organizadora: Isokinetic Medical Group y FIFA.

Título: "Prevention".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

CONGRESO: II CONGRESO GESMUTE. LA FIBROSIS MÚSCULO-TENDINOSA EN EL DEPORTE: UN PROBLEMA SIN RESOLVER.

Madrid, 22 a 23 de Septiembre 2022. Entidad organizadora: GESMUTE (GRUPO DE ESTUDIO DEL SISTEMA MÚSCULO Y TENDÓN).

Título: "Últimas novedades en el tratamiento conservador de la Fibrosis Músculo-Tendinosa".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

CONFERENCIA: PRESENTACIÓN DEL ESTUDIO "DIAGNÓSTICO CIUDADES AMIGAS DE LAS PERSONAS MAYORES"

Avilés, 29 de Septiembre 2022. Entidad organizadora: Ayuntamiento de Avilés.

Título: "Trucos para un envejecimiento saludable".

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

3er PREMIO NACIONAL de INVESTIGACIÓN en Medicina del Deporte.

Un estudio liderado por investigadores del ISPA en el que intervenía la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias, ha obtenido el tercer lugar en el Premio Nacional de Investigación en Medicina del Deporte Fundación Cajastur, convocado por la Universidad de Oviedo.

El trabajo "*Los microRNA, miR-16-5p, miR 19a-3p, miR451a y miR-25-3p, contenidos en vesículas extracelulares del plasma como biomarcadores del sedentarismo y la adaptación al ejercicio*" estudió el perfil de microARN de las vesículas extracelulares de deportistas de resistencia y de fuerza masculinos, en comparación con jóvenes sedentarios. El principal hallazgo de este trabajo ha sido que por primera vez se han descrito microARN plasmáticos que permiten objetivamente identificar a personas sedentarias o activas. Por otra parte, el seguimiento y estudio de estos marcadores de perfil epigenético en deportistas de élite puede proporcionar información relevante en la individualización de las cargas de entrenamiento de estos deportistas..

Entre los firmantes del estudio figuran los investigadores del ISPA Manuel Fernández Sanjurjo, Paola Pinto Hernández, Nicolás Terrados Cepeda, Benjamín Fernández García y Eduardo Iglesias Gutiérrez (grupo Intervenciones traslacionales para la salud), Laura Amado Rodríguez, Guillermo Muñiz Albaiceta (Investigación traslacional en el paciente crítico) y Juan Castilla Silgado (Investigación clínico-básica en Neurología). Además del ISPA los autores pertenecen a la Universidad de Oviedo, la Agencia Española para la Protección de la Salud en el Deporte, el IMDEA Food Institute, la Universidad de Birmingham y la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias.

PROYECTO de INVESTIGACIÓN sobre ANOREXIA NERVIOSA y EJERCICIO FÍSICO.

Título: *Proyecto DiANa: Descifrando la relación entre la expresión de microRNA, la Microbiota intestinal y el pronóstico en pacientes con Anorexia Nerviosa*

Financiación: Margarita Salas Joven: SV-PA-21-AYUD/2021/58376. Fecha inicio 23/12/2021. Fecha finalización 22/12/2023

Entidad Financiadora: FICYT - Fundación para el Fomento en Asturias de la Investigación Científica Aplicada y la Tecnología.

Investigadora Principal: María Fernández del Valle

Comité de Ética: CEImPA 2022.004, fecha de aprobación 14/03/2022

Investigadores:

Pilar Valladares Rodríguez (Especialista de área en el servicio de Psiquiatría, HUCA), Estefanía Morán Suárez (Enfermera de área en el servicio de Psiquiatría, HUCA), Hugo Olmedillas Fernández (Área de Biología Funcional, Universidad de Oviedo - UniOvi), Aránzazu Sánchez García (Especialista de área en el servicio de Psiquiatría del Área V), Margarita González Garcia (Enfermera Especialista en Salud Mental del Área V), Eduardo Iglesias Gutiérrez (Área de Biología Funcional, Universidad de Oviedo - UniOvi), Nicolás Terrados Cepeda (Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias), Javier Fernández Río (Departamento de Ciencias de la Educación, Universidad de Oviedo – UniOvi), Ceferino Martínez Faedo (Especialista de área en el servicio de Endocrinología y Nutrición del HUCA, grupo ISPA-ENDO), Lorena Suarez Gutiérrez (FEA servicio Endocrinología y Nutrición del HUCA, grupo ISPA-ENDO), Carmen Lambert Goitia (Investigadora Margarita Salas Joven, UniOvi – ISPA), Alicia Cobo Irusta (Enfermera y coordinadora de investigación en el servicio de Endocrinología y Nutrición del HUCA), Miguel Heres Soto (Doctorando, UniOvi), Alex del Valle Pagador (Investigador y estudiante de Master, UniOvi).

Centros que participan:

- Departamento de Biología Funcional, Universidad de Oviedo.
- Servicio de Psiquiatría – Unidad de Hospital de Día, HUCA (Oviedo).
- Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias.

- Departamento de Ciencias de la Educación, Universidad de Oviedo.
- Servicio de Endocrinología y Nutrición del HUCA, grupo ISPA-ENDO.
- Centro de Salud Mental del Área V (Gijón) .

Reunión del Grupo de Trabajo “Avilés” de Medicina del Deporte.

XI Jornadas de Trabajo. Barcelona, Octubre 2022

La organización corrió a cargo del Departamento de Deporte y Salud de la Comisión Española para la Lucha Antidopaje en el Deporte (CELAD) y de la Secretaria General de l'Esport i l'Activitat Física (SGEAF) a través del CAR de Sant Cugat y del Consell Català de l'Esport.

Las Jornadas tuvieron lugar en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat y en el Museo Colet de Barcelona.

El acto de presentación fue presidido por el Dr Jose Luis Terreros Blanco. Director de la AEPSAD junto a D. Ramón Terrassa. Director del CAR de Sant Cugat.

Ponencias:

DE LA TECNIFICACIÓN AL ALTO RENDIMIENTO

- **Mesa redonda.**
- **Organización de los Centros de Tecnificación en Catalunya.**D. Carles Giralt. Jefe de la Unidad de Alto Rendimiento y Deporte Federado. CCE.
- **Organización del CAR de Sant Cugat y Servicios al Deportista de Alto Nivel.** D. Xavier Balius. Jefe de la Unidad de Ciencias, Medicina y Tecnología. CAR Sant Cugat. Y Dra. Susana Reguela. Organización del CAR de Sant Cugat y Servicios al Deportista de Alto Nivel. Jefa de la Unidad de Formación. CAR Sant Cugat
- **Modelos internacionales de Alto Rendimiento. La Red Mundial de Centros (ASPC) – DE TOKYO A PARIS.** D. Josep Escoda. Jefe de la Unidad de Relaciones Internacionales y Nuevos Desarrollos. Secretario General ASPC. CAR Sant Cugat.
- **Protocolo médico CAR Sant Cugat.** Dra. Montse Bellver. Jefe de los servicios médicos del CAR-Consorci Sanitari de Terrassa.

TEMAS DE ACTUALIDAD EN MEDICINA DEL DEPORTE.

- **Muerte súbita en el Deporte.** Dr Josep Brugada. Catedrático de Cardiología. Hospital Clinic, Universitat de Barcelona.
- **Deporte y Salud Pública.** Dr. Antoni Trilla. Consultor Sénior del Servicio de Medicina Preventiva y Epidemiología del Hospital Clínic de Barcelona. Catedrático de Salud Pública y Decano de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad de Barcelona.
- **Nuevas perspectivas en Salud Mental: la indicación de ejercicio físico.** Dr. Tulio Callorda. Médico psiquiatra. Coordinador CSM y HdD de Terrassa. Consorci Sanitari de Terrassa.
- **Diversidad sexual y de género: conceptualización.** D^a Blanca Nualart. Responsable en materia de género i programes deportivos transversales. Consell Català de l'Esport del departament de Presidència Generalitat de Catalunya y D^a Lluïsa Jimenez Gusi. Responsable de la Àrea para la Igualdad de trato y no-discriminación de personas LGBTI, direcció general de polítiques lgbti+, del departament d'Igualtat i Feminismes, Generalitat de Catalunya.
- **Estado actual de la especialidad.** Dr. Pedro Manonelles. Miembro de la Junta de Gobierno de SEMED. Director de la Escuela de Formación de la Sociedad Española de Medicina del Deporte.
- **Juegos Olímpicos Barcelona 92. Organización médica.** Dr. Josep Farres. Director Adjunto Asistencia Sanitaria COOB 92 y Dr. Ramón Olivé. Jefe de Medicina del Deporte. Consorci Sanitari de Terrassa.

Asistentes:

Participaron los directores médicos de los centros de Medicina del Deporte autonómicos, de los Centros de Alto Rendimiento y de Tecnificación y de Ayuntamientos.

Comunidades Autónomas:

- **Andalucía.** Centro Andaluz de Medicina del Deporte. Carmen Vaz Pardal.
- **Asturias.** Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias. Nicolás Terrados Cepeda
- **Cantabria.** Centro Regional de Medicina Deportiva de Cantabria. Leonor Berlanga Navarro
- **Cataluña.** Consell Català de l'Esport. Daniel Brotons Cuixart
- **Galicia.** Centro Galego de Tecnificación Deportiva (CGTD). Santiago Perote Suarez-Rivero
- **Madrid.** Centro de Medicina Deportiva de la Comunidad de Madrid. Jesús López Peral

Centros de Alto Rendimiento y de Tecnificación

- **CAR de Sant Cugat del Vallés (Barcelona).** Montse Bellver Vives
- **CTD de Alicante.** Julián Álvarez García.

Ayuntamientos

- **Alcobendas. Pablo Gasque Celma**
- **Mahón (Consell Insular de Menorca). Fernando Salom Portella**
- **Rivas (Madrid) Juan Carlos Tébar Rodrigo**

CELAD

- **Jose Luis Terreros Blanco. Director CELAD**
- **Enrique Lizalde Gil. Jefe del Departamento de Deporte y Salud CELAD**
- **Fernando Gutierrez Ortega. Director Centro Medicina del Deporte. Departamento Deporte y Salud CELAD**
- **Carmen Arnaudas Roy. Coordinadora Grupo Avilés. Departamento Deporte y Salud CELAD.**

CONCLUSIONES

Como resultado de las jornadas se obtuvieron las siguientes conclusiones:

Se insiste en la importancia de los reconocimientos médicos previos a la práctica deportiva para la prevención de la Muerte Súbita. Una exploración médico-deportiva que incluya anamnesis, exploración física y ECG, es esencial como punto de partida. La realización de pruebas más específicas como ecocardiograma o prueba de esfuerzo, estarían indicadas como complementarias para los deportistas a partir de los 14 o 15 años o en el caso de sospecha de patología cardíaca.

El ejercicio de resistencia “extremo” continuado durante muchos años puede provocar alteraciones en la estructura y función cardíaca y crear un sustrato para padecer arritmias. Por este motivo, y especialmente en las personas que practican este tipo de deportes, es importante y necesaria la realización de valoraciones cardíacas periódicas.

La incidencia de miocarditis por SARS Cov-2 es baja y en general leve. Esta incidencia tras la vacunación es todavía más baja, afectando en este caso a la franja de edad de 18-25 años. Se aconseja no practicar deporte durante la infección. Si bien la prescripción y práctica deportiva es de gran ayuda en el proceso de recuperación de pacientes post COVID.

En relación con la infección por SARS Cov-2, no se ha observado un aumento de muerte súbita en el deporte.

Se ha de normalizar la realización de pruebas de esfuerzo según el criterio del especialista en medicina del deporte si bien es importante mantener en todo caso la utilización de mascarilla por parte del personal sanitario, y realizarse en espacios con abundante ventilación y renovación del aire. En el caso de un deportista sintomático se debe realizar un test diagnóstico previo

Se recuerda la importancia de la prevención en el deporte en general y especialmente en el deporte de alto nivel. Es de destacar que no se llega al alto rendimiento si no hay salud.

Hay que avanzar en la prescripción de ejercicio físico para la salud mental.

La actividad física modula la neuroplasticidad y estimula la adherencia terapéutica por lo que es recomendable su uso para el tratamiento de las enfermedades en salud mental, con una prescripción individualizada para cada paciente.

Es importante tener en cuenta los estudios y aportaciones que sobre la diversidad sexual y de género, el deporte y sus implicaciones se vienen realizando en nuestra sociedad.

Las unidades de medicina deportiva deberían estar vinculadas a los departamentos hospitalarios junto al resto de especialidades médicas por el valor añadido que suponen para cuidar la salud de nuestros

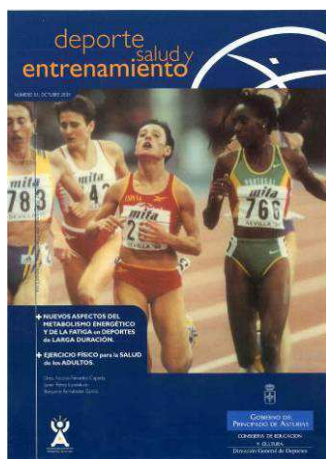
deportistas, sea cual sea su nivel, y practicantes de actividad física así como por su utilidad como herramienta preventiva y terapéutica para las distintas patologías.

La actual falta de formación en España de médicos especialistas en medicina del deporte ha originado una grave carencia de estos y que continuará agravándose en los próximos años si no se aprueba próximamente el sistema de formación MIR en esta especialidad.

Este déficit afecta de forma importante a todo el sistema deportivo, a la salud de los deportistas en general y especialmente en los de alto nivel. Un país con importantes resultados deportivos internacionales no puede desprenderse de unos profesionales que vienen contribuyendo sustancialmente al cuidado de la salud y mejora del rendimiento de nuestros deportistas. Del mismo modo la formación de Médicos del Deporte es la referencia especializada para una sociedad activa y saludable que practica deporte de forma segura.

Una vez más este Grupo de trabajo “Avilés” insta al Ministerio de Sanidad a la aprobación prioritaria y urgente de la formación de Médicos Especialistas en Medicina del Deporte.

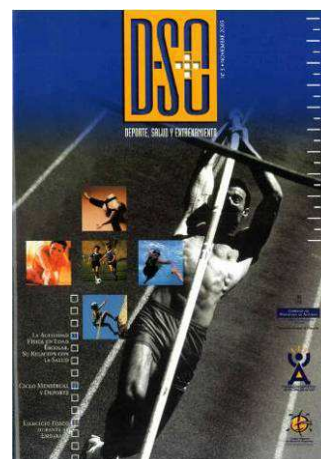
REVISTA DEPORTE, SALUD Y ENTRENAMIENTO



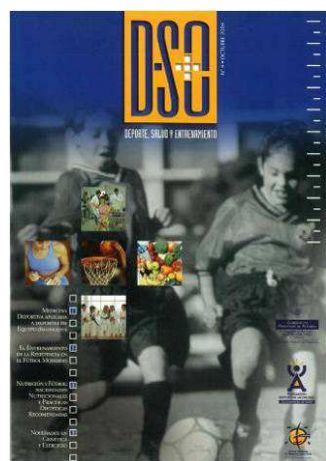
Núm. 1 – Oct. 2001



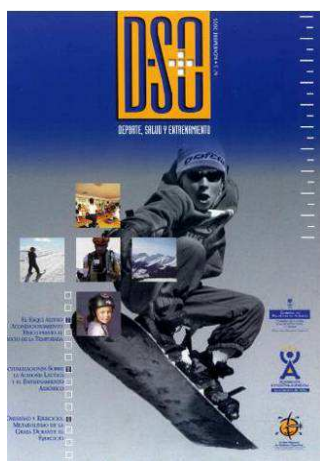
Núm. 2 – Oct. 2002



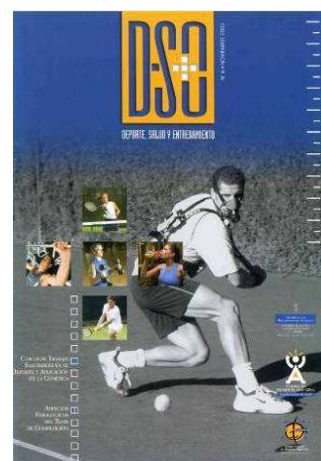
Núm. 3 – Nov. 2003



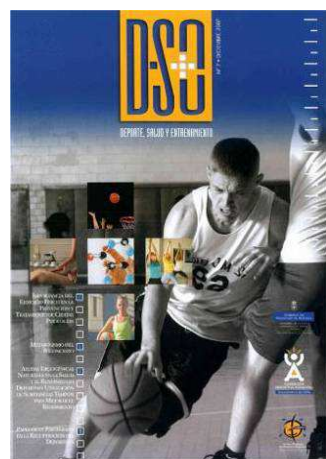
Núm. 4 – Oct. 2004



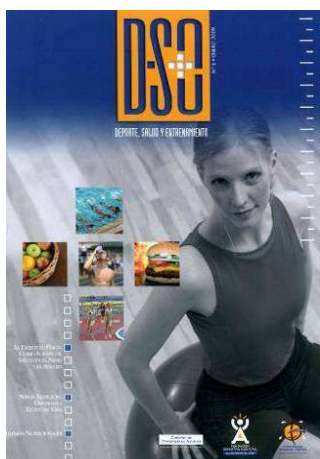
Núm. 5 – Nov. 2005



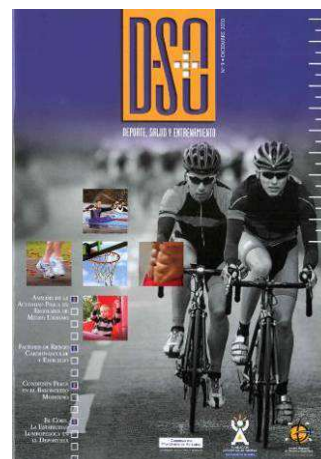
Núm. 6 – Nov. 2006



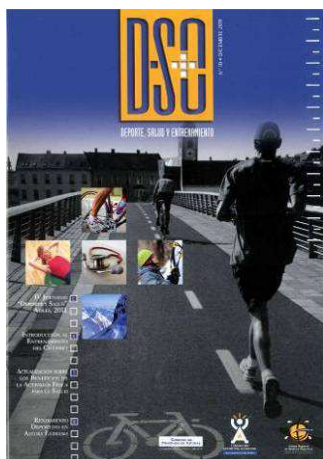
Núm. 7 – Dic. 2007



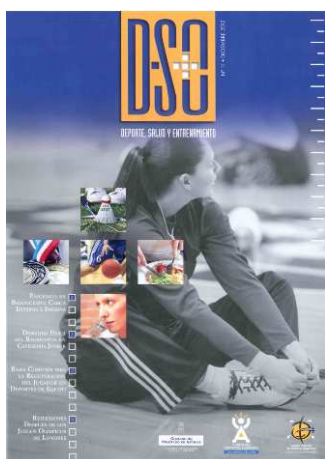
Núm. 8 – Ene. 2009



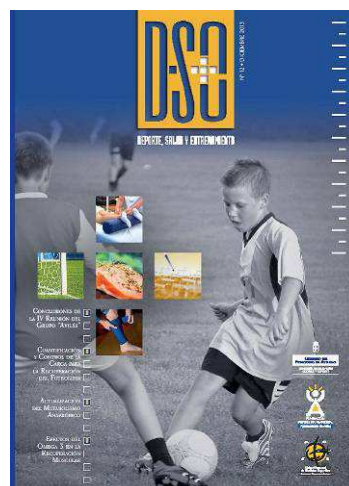
Núm. 9 – Dic. 2010



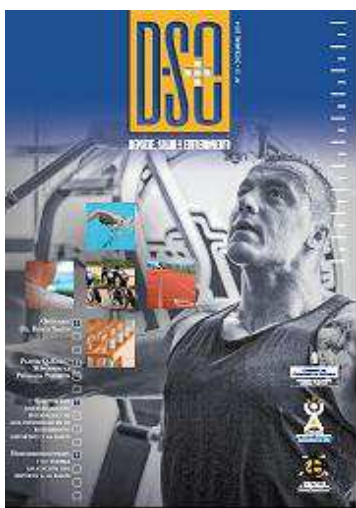
Núm. 10 – Dic. 2011



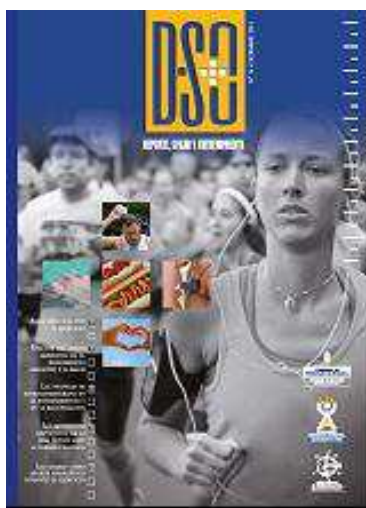
Núm. 11 – Dic. 2012



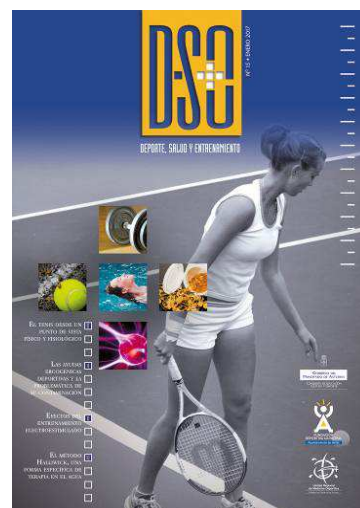
Núm. 12 – Dic. 2013



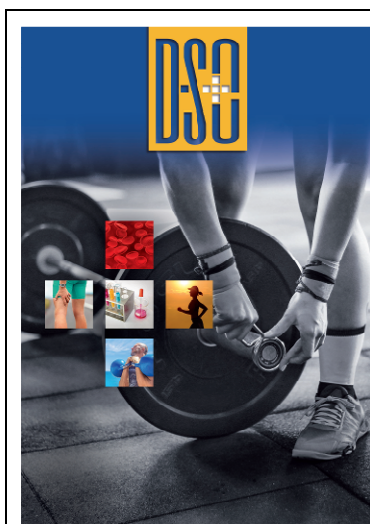
Núm. 13 – Dic. 2014



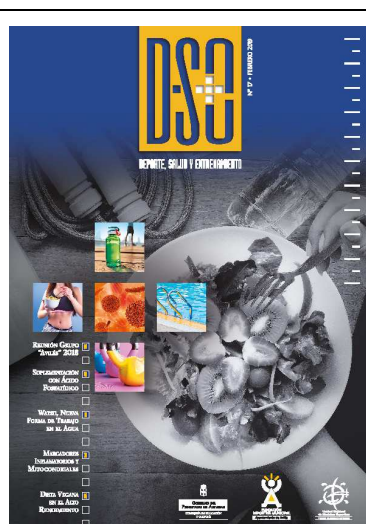
Núm. 14 – Dic. 2015



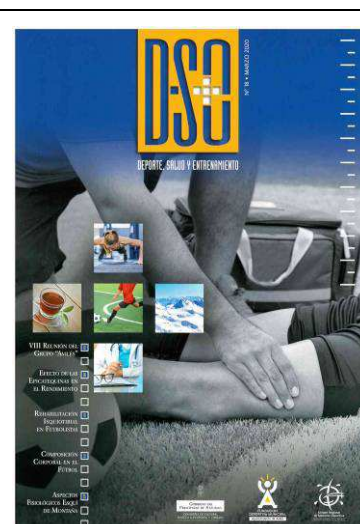
Núm. 15 – Dic. 2016



Núm. 16 – Dic. 2017



Núm. 17 – Feb. 2019

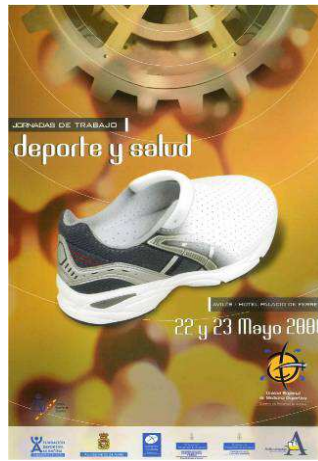


Núm. 18 – Mar. 2021

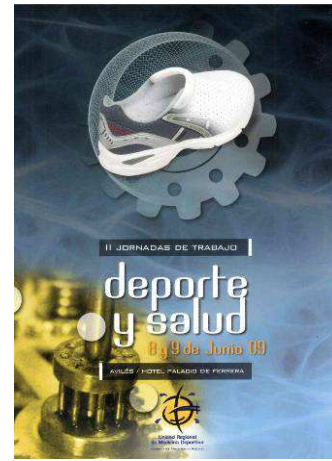
JORNADAS de MEDICINA DEPORTIVA



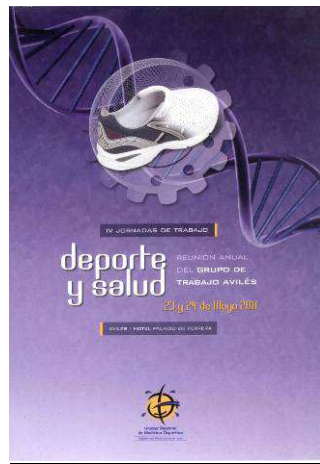
Noviembre 2001



Mayo 2006

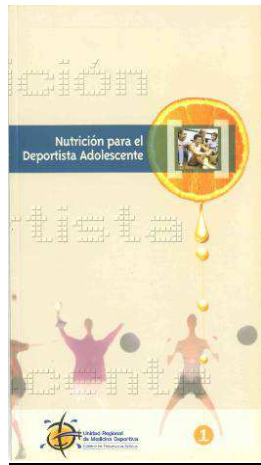


Junio 2009

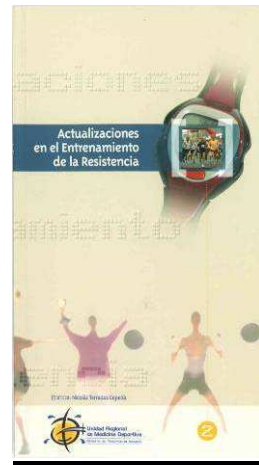


Mayo 2011

MONOGRAFÍAS

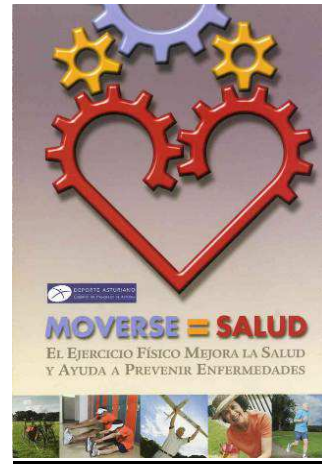
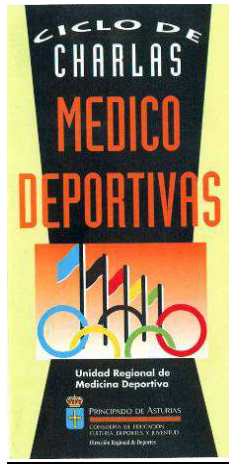


Número 1



Número 2

CAMPAÑAS de MEDICINA DEPORTIVA



MEMORIA DE PRENSA 2022

Balance de la Unidad Regional de Medicina Deportiva (URMD)

Avilés es referente en salud para 149 deportistas asturianos de alto nivel

Los profesionales realizaron 751 prestaciones médicas y estrenaron en 2021 un novedoso servicio de hidroterapia a cargo de fisioterapeutas

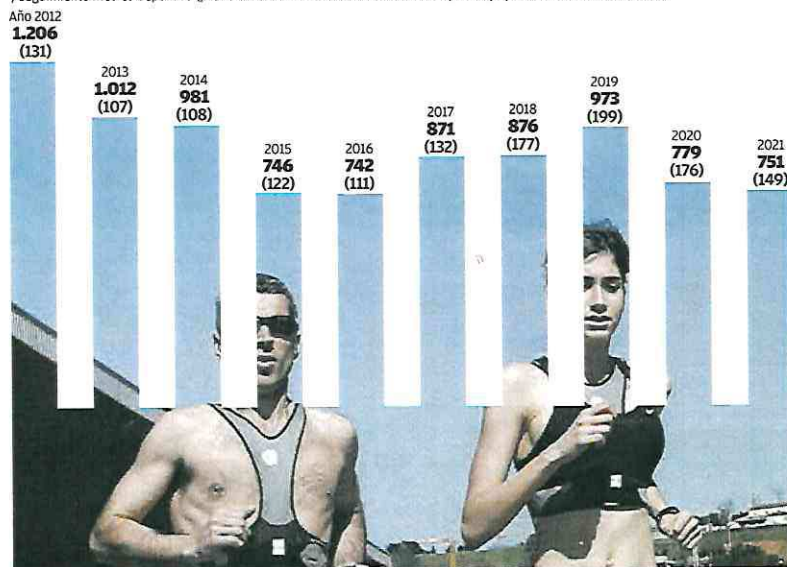
Myriam Mancisidor

Hace veinte años, el Gobierno regional y la Fundación Deportiva Municipal de Avilés firmaron un convenio en virtud del cual la citada Fundación desarrollaría la Unidad Regional de Medicina Deportiva (URMD), orientada a la protección de la salud de los deportistas asturianos de alto rendimiento, centralizando la medicina deportiva para los deportistas de alto nivel en el complejo deportivo Quirinal. Desde entonces, Avilés es un referente en la atención sanitaria de piragüistas, atletas, ciclistas o montañeros, algunos olímpicos: solo el año pasado, los profesionales al frente de esta unidad que lidera Nicolás Terrados prestaron asistencia y seguimiento médico deportivo a 149 personas. El número de prestaciones médicas ascendió a 751.

La cifra es ligeramente inferior a la registrada antes de la pandemia –en 2019, por ejemplo, se asistió a 199 deportistas y en 2018 a 177– precisamente por el impacto del covid: “Durante el año 2021 se siguieron realizando atenciones médicas presenciales, aunque debido a las restricciones por el covid se espaciaron las citas para dar tiempo a ventilar y desinfectar las consultas”, según recoge la memoria de 2021 de la URMD. El departamento de medicina de la Fundación Deportiva Municipal atiende además a centenares de avilesinos, en este caso ya no vinculados al deporte de alto nivel: en 2020, por

Actividad en la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado

Número de prestaciones realizadas. Entre paréntesis, total de Deportistas de Alto Nivel (DAN) a los que se prestó asistencia y seguimiento médico deportivo (previa solicitud a la Dirección General de Deportes y aprobación de dicha solicitud)



Principales prestaciones médicas por modalidad deportiva en 2021



ejemplo, sumaron 3.001 prestaciones en total.

Como novedad destaca el refuerzo de la unidad con la actividad de hidroterapia, una propuesta terapéutica nueva puesta en marcha en 2021 y ejecutada por el servicio de fisioterapia. “La actividad es muy demandada por la ciudadanía, novedosa y pone en valor la instalación y sus profesionales dada la prácticamente nula existencia de unidades similares en Asturias”, explican en la memoria de la URMD. Dicho tratamiento se desarrolla con la supervisión del equipo médico, que valora la idoneidad de los tratamientos, lo que garantiza un servicio sanitario adaptado a cada patología y de gran calidad.

Docencia e investigación

La unidad –el año pasado contó con una MIR de Medicina Familiar y Comunitaria, María Luz Álvarez Zapata– está formada por tres médicos –Nicolás Terrados, como director responsable, Javier Pérez-Landaluce López y Adenis del Valle Manrique Betancourt– más una enfermera fisioterapeuta, Ana Amelia Menéndez, y un auxiliar administrativo. Entre todos ellos realizaron un total de 751 prestaciones el año pasado, las más numerosas, tras las consultas médicas (264), las ecografías (178). También sometieron a los deportistas profesionales a analíticas de sangre, controles de peso y grasa, consultas nutricionales, test de campo, reconocimientos médicos o planificación de entrenamientos. Por modalidades deportivas fueron los piragüistas los que requirieron más veces atención; por detrás, atletas y nadadores.

Ha sido relevante asimismo la actividad de docencia e investigación en 2021: se realizaron a lo largo del año pasado un total de nueve publicaciones científicas internacionales y cinco ponencias en congresos internacionales o conferencias en cursos o jornadas. También se editó el número 20 de la revista “Deporte, salud y entrenamiento”, que incluye distintos estudios.

Los expertos piden Medicina del Deporte como especialidad

M. M.

En la última publicación de “Deporte, salud y entrenamiento” se incluyen las conclusiones del grupo de trabajo “Avilés” de Medicina del Deporte (lleva el nombre de la ciudad por las reuniones previas que se celebraron en la villa, antes de la existencia del grupo), que se reunió el pasado septiembre en León. Los participantes en el encuentro nacional analizaron el impacto de la pandemia en los deportistas (evolución, recuperación, secuelas, vacunas...). Defendieron también como de “gran interés y utilidad la inclusión del desarrollo de una plataforma de digitalización de los centros públicos en Medicina del Deporte” en el marco de las inversiones incluidas en el Plan de Recuperación aprobado por el Gobierno de España y la Comisión Europea. Incidieron a su vez en la importancia de implementar lo antes posible la formación de especialistas en Medicina de la Educación Física y el Deporte. “Los deportistas reclaman más soporte médico-deportivo oficial, incluido el psicológico, como parte de su equipo de apoyo, por lo que seguimos considerando fundamental la existencia de la especialidad de Medicina del Deporte tanto para el deporte de alto nivel como el deporte como fuente de salud”, subrayaron.

EMPRESA DEL SECTOR CARNÍCO PRECISA EN ASTURIAS

RESPONSABLE SALA DESPIECE

- Se requiere:**
- Despiece, deshuese y fileteado.
 - Manipulación de alimentos.
 - Preparación de pedidos.
 - Orden y limpieza del puesto de trabajo.
 - Experiencia previa de al menos 2 años en un puesto similar.
 - Buscamos a una persona dinámica y entusiasta.
 - Se valorará conocimientos en informática.
- Se ofrece:**
- Contrato indefinido a jornada completa.
 - Remuneración a convenir.
 - Formación continua a cargo de la empresa.

Interesados enviar curriculum a empleo.ast@gmail.com

Guía Médica de Avilés

Endocrinología y nutrición

UNIDAD DE NUTRICIÓN ALIMENTACIÓN Y METABOLISMO
Dr. Jesús Bernardo García MÉDICO
 N.R.S. C2.15012

OBESIDAD
 DIABETES
 HIPERCOLESTEROLEMIA
 HIPERTENSIÓN
 INSUFICIENCIA RENAL
 HEPATOPATÍAS
 HIPERURICEMIAS
 PARKINSON
 BULIMIA
 ANOREXIA
 NUTRICIÓN INFANTIL
 NUTRICIÓN PARA DEPORTISTAS
 NUTRICIÓN PARA EMBARAZOS

TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS DE LAS ENFERMEDADES ASOCIADAS A LA ALIMENTACIÓN

Avilés - C/ La Cámara, 35 - 2º
 Gijón - C/ Aquilino Hurlé, 47 - Bajo
 984 18 03 03 - 664 21 45 45

Urología

DR. TUERO
 Proyecto Sanidad 4.11025

Riñón, vías urinarias, aparato genital masculino, vasectomía, enfermedades prostáticas

CLINICA B INTERNACIONAL
 José Cueto, 20 - Tel. 984 04 51 36



La factura del covid en la salud

El servicio de Medicina Deportiva constata el aumento de la obesidad tras la pandemia

El centro dirigido por Nicolás Terrados realizó 5.172 prestaciones en 2021: "Los deportistas de alto nivel sufrieron más lesiones musculares"

I. García

El servicio de Medicina Deportiva de la Fundación deportiva municipal, que dirige Nicolás Terrados, ha constatado que la pandemia pasó factura tanto a los deportistas como a la población en general. Según explicó ayer el responsable de este servicio, durante este tiempo fueron más comunes las lesiones musculares y tendinosas entre los deportistas de alto nivel. Y para la población en general, "han empeorado los índices de obesidad por la falta de ejercicio". También se han detectado más casos de personas aquejadas de fascitis plantar, "además de los problemas psicológicos asociados a la pandemia".

Terrados dio a conocer ayer estas conclusiones durante la presentación de la memoria de actividad de 2021 del Departamento de Medicina Deportiva de Avilés, así como el número 20 de la revista "Deporte, Salud y Entrenamiento". El también director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias estuvo acompañado por la directora general de Deportes, Aida Nuño, y la concejala avilesina del ramo, Nuria Delmiro.

Esta última indicó que el Servicio de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal realizó un total de 5.172 prestaciones médicas frente a las 3.001 de 2020. De esa cifra total, 751 intervenciones corresponden a la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias. Delmiro recordó además que esta unidad fue reforzada en 2021 con la actividad de hidroterapia, una propuesta terapéutica nueva. Llevada a cabo por la enfermera y fisioterapeuta del centro, Ana Amelia Menéndez. Terrados alabó las ventajas de este tipo de tratamiento para trabajar la movilidad de las articulaciones en el agua "y que está siendo muy demandado".

El médico deportivo avilesino se refirió a un nuevo proyecto sobre el sedentarismo en el que participará su servicio; se trata del "estudio Pasos" que llegó a la conclusión en 2019 de que el 67 por ciento de los niños europeos son sedentarios, todo después de la participación de 5.000 menores. "Ahora repetiremos el estudio con esos mismos menores para ver su evolución", indicó el especialista, que incidió en la necesidad de recuperar el ejercicio físico como requisito indispensable a la hora de mejorar la salud.

Balance asistencial de la Unidad de Medicina Deportiva de Avilés

Desglose de las prestaciones médicas



Prestaciones a deportistas de alto rendimiento

Piragüismo	459
Atletismo	104
Natación	89
Bádminton	41
Ciclismo	25

Fútbol americano	9
Lucha libre	7
Caza agility	6
Kickboxing	3
Montañismo	3

Docencia e investigación

9 publicaciones en revistas científicas internacionales
5 ponencias en congresos científicos y conferencias en cursos o jornadas



Aida Nuño, Nicolás Terrados y Nuria Delmiro presentan la memoria del servicio de Medicina Deportiva. | M. F.

La directora general de Deportes y ex ciclista profesional, Aida Nuño, aplaudió la cercanía del servicio de medicina deportiva regional "y sus beneficios para los deportistas, siendo una parte más del ecosistema deportivo asturiano".

Durante la presentación, Terrados destacó que durante 2021 el centro continuó realizando atenciones médicas presenciales, aunque debido a las restricciones por la pandemia se espaciaron las cita-

ciones para dar tiempo a ventilar y desinfectar las consultas. Además, por normativa sanitaria, no se pudieron realizar ergometrías en laboratorio, sólo test de campo.

Del total de prestaciones médicas, la mayoría (3.301) fueron consultas de Medicina Deportiva. El servicio realizó, además, 1.443 ecografías músculo-tendinosas, 109 analíticas de sangre, 115 sesiones de fisioterapia, 74 reconocimientos médico-deportivos, 31

tests de campo, 58 planificaciones de entrenamientos, 32 asesoramientos nutricionales y otras nueve pruebas especiales como rayos X.

Terrados habló, además, de nueve publicaciones que el servicio realizó a nivel internacional sobre salud y deporte y sobre la revista, recomendó algunos artículos sobre como el que se refiere al ejercicio como tratamiento contra la osteoporosis, entre otros.

Nuevo pico de contaminación en la estación de Las Arobias, según los ecologistas

M. Mancisidor

Nueva jornada con malos humos en la comarca avilesina, a juicio del Colectivo Ecologista de Avilés (CEA), que ayer denunció que desde hace cinco días se registran "los peores datos de contaminación de partículas de toda España". Pusieron el acento otra vez en el polígono de Las Arobias: "Se han llegado a alcanzar 814 microgramos/m³ de partículas de menos de diez micras (PM10), lo que es un valor peligrosísimo".

Para las PM 10, el valor de alerta está fijado en una media diaria de 50 microgramos/m³ que no debe superarse un máximo de 35 días al año de acuerdo al real decreto 102/2011. Advierten a su vez desde el Colectivo Ecologista de Avilés que preside Fructuoso Pontigo de que "no se ha producido la obligada revisión del plan de mejora de calidad del aire de la comarca".



Pasos de peatones en el Alfazar. María Fuentes

Los vecinos del Alfazar critican que los pasos de peatones "están borrados"

M. Mancisidor

Los vecinos de la zona del Alfazar, en La Carriona, reclamaron ayer el repintado de algunos pasos de peatones "ya borrados", así como que se reubique una caja de registro "cerca de la parada del autobús" que, a su modo de ver, supone un peligro para los peatones. "Deberían también cambiar de ubicación unos bancos o plantar árboles que den sombra donde cada tarde se reúnen personas mayores", señaló una residente.

DESGUACES HORREO
COMPRA DE TODO TIPO DE VEHICULOS, RETIRAMOS A DOMICILIO, TRAMITACION DE BAJA EN EL MOMENTO
PUENTE NORA S/N LUGONES
985.26.04.80

a plantear la necesidad de salir del negocio del automóvil para centrarse en aquellas partes de la actividad más rentables.

Así que, como empresa privada que es, a la división de Sekurit le corresponde hacer los deberes de manera rápida. En buena lógica, la reunión de esta semana deberá ir enfocada en esa línea.

Más aún cuando los primeros competidores de la planta de Sekurit de Avilés no son las empresas externas, sino el resto de emplazamientos europeos Saint-Gobain.

La situación del mercado de Glass es, actualmente, buena, con un mercado en alza y ofreciendo beneficios. Internamente, se cuentan en Saint-Gobain como dos plantas independientes, pero las turbulencias en una instalación vecina nunca son una buena compañía.

De esta manera, lo esperable en la reunión de esta semana es que la dirección describa de la situación de las plantas españolas, donde Saint-Gobain ha ido cerrando instalaciones que no eran rentables, como en Portugal, y se avance en la estrategia que consideran oportuna para asegurar la continuidad de la actividad.

En la primera reunión del convenio, la dirección de Saint-Gobain ya avanzó algunos de los temas que considera necesario afrontar, como analizar los aspectos que generan rigidez en la gestión y también reducir costes laborales abordando aspectos sociales que recoge el convenio, lo que genera el rechazo sindical.

O sea, un tema complejo y difícil de abordar, pero del que es inevitable hablar si se quiere pensar en el futuro de la empresa.

secretario de organización de la sección sindical de Comisiones.

La Federación de Industria de CC OO emitió ayer un comunicado de apoyo a los dos despedidos. Medina asegura que el despido «es un acto de represalia sindical que los trabajadores debemos evitar».



Aida Nuño, Nicolás Terrados y Nuria Delmiro posan con el nuevo número de la revista. MARIETA

Medicina Deportiva detecta obesidad y lesiones musculares como secuelas de la pandemia

Nuria Delmiro, Aida Nuño y el doctor Nicolás Terrados presentan el balance de 2021 con 5.172 consultas a pesar de las restricciones

F. DEL BUSTO

AVILÉS. Un aumento de la obesidad, especialmente en las personas que no son deportistas de alto rendimiento, y diferentes tipos de lesiones musculares, son las principales secuelas que el Centro de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal detectó tras el fin de los confinamientos y las restricciones tras la pandemia explicó ayer el doctor Nicolás Terrados, director del Centro y que ayer presentó la me-

moria anual del servicio junto con la concejala de Deportes, Nuria Delmiro, y la Directora General de Deportes, Aida Nuño.

El doctor Terrados también apuntó que después de la pandemia «en las consultas notamos una mayor preocupación en las personas, aunque no hicimos ningún trabajo científico ni seguimiento».

Terrados distinguió las consecuencias de la pandemia entre los deportistas de alto nivel y las personas que practican deporte como ocio saludable. En los primeros, los problemas musculares eran similares a los producidos después de malas pre-temperadas o cortas, con los tiempos de recuperación habituales.

En cambio, en el segundo grupo, además de un aumento de la

obesidad, apreció un incremento de «fascitis plantar, posiblemente por los entrenamientos en casa, habitualmente sobre el mismo lugar, y que es un tema muy latoso de tratar».

El director del Centro de Medicina Deportiva también avanzó que Avilés volverá a participar en la segunda edición del estudio Pasos, impulsado por la Fundación Gasol, y donde participarán la misma cohorte de estudiantes que en la primera edición

«En la consulta vemos una mayor preocupación por la situación en la gente, pero no tenemos datos», avanza el doctor Terrados

LOS DATOS

► **Prestaciones médicas.** En total, se realizaron 5.172 servicios frente a los 3.001 del año previo.

► **Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias.** Se realizaron 751 prestaciones, de las que 149 corresponden a atletas de alto nivel.

► **Deportes.** La Unidad Regional atendió a trece modalidades deportivas: piragüismo (459 prestaciones), bádminton (41), natación (89), atletismo (104), ciclismo (25), kickboxing (3); fútbol americano (9), caza-agility (6), tiro olímpico (1), ajedrez (2), lucha libre (7), montañismo (3) y motociclismo (2)

► **Investigación.** Se realizaron nueve publicaciones en revistas científicas internacionales y se presentaron cinco ponencias en congresos internacionales, además de editar el número veinte de la revista 'Deporte, Salud y Entrenamiento'.

de 2019, con lo que se podrá ver el impacto de la pandemia en la juventud.

Nuria Delmiro destacó el aumento de la actividad del Centro, que alcanzó las 5.172 prestaciones después de 3.001 en 2020, gracias al esfuerzo del equipo. El doctor Terrados valoró las aportaciones de todo el equipo, que incluso incorporó la hidroterapia dentro de las terapias que aplica Ana Amelia Menéndez Bernardo, fisioterapeuta del servicio.

Por su parte, la directora general de Deporte, Aida Nuño, destacó la importancia del centro y su apoyo a los deportistas de elite y que ella conoció en primera persona. «Esta atención personal que ofrecen es un gran apoyo psicológico para los deportistas y lo convierte en uno de los principales valores del deporte asturiano».

Nicolás Terrados también recordó que, además de la investigación, el Centro había participado en la rotación de una formación de una especialista en Medicina de Familia.

BONDOOR

- SOLUCIONES DE TODO TIPO DE TENEDEROS DE EXTERIOR E INTERIOR
- CELOSÍAS CON TENEDERO PARA COMUNIDADES Y CONSTRUCCION
- REFORMAS DE BAÑO Y COCINA
- FABRICACION A MEDIDA DE ARMARIOS Y PUERTAS



C/ General Elorza, 85. Bajo. Oviedo. Tel.: 985 118 740 · C/ Pérez de Ayala, 6. Bajo. Gijón. Tel.: 984 705 751
www.bondoor.com

El frenazo a las obras de la plaza paraliza el retorno del mercado de los lunes

La vuelta prevista para el 3 de octubre se pospone sine die y los puestos ambulantes y productos de la huerta continuarán en su ubicación actual

Marián Martínez

Los puestos ambulantes y los vendedores de productos de la huerta no volverán el próximo lunes 3 de octubre a su tradicional ubicación en la plaza Hermanos Orbón, como estaba previsto cuando se iniciaron las obras para renovar el pavimento de este espacio. La paralización de los trabajos por Patrimonio deja ahora sine die la vuelta a la normalidad.

El lunes 20 de junio, día de mercado semanal, los puestos ambulantes y los vendedores de productos de la aldea se distribuyeron en las inmediaciones del parque del Muelle. Esta situación se mantendrá

durante el tiempo que duren las obras, con una previsión de cuatro meses.

La sociedad Mercado de Avilés, que gestiona la plaza de abastos de la ciudad, notificó el sábado a los vendedores ambulantes y a los de productos de la huerta que el traslado a su ubicación original «ha quedado suspendido hasta nuevo aviso».

En el comunicado, la entidad explica que «no ha recibido el decreto municipal que autoriza legalmente el traslado, lo que unido a la incertidumbre generada por la paralización de las obras de la plaza por parte de Patrimonio, hace imposible el regreso del mercado ambulante

para el lunes 3 de octubre». Añaden desde Mercado de Avilés que «en cuando disponga del decreto de referencia, se procederá a realizar todos los trabajos necesarios para que los vendedores ambulantes y de productos de la aldea puedan volver lo antes posibles a su emplazamiento original en la plaza Hermanos Orbón».

Las críticas

Las obras, con un coste de 350.000 euros, ya nacieron con críticas y polémicas por realizarse en pleno verano, una época de enorme actividad tanto para los puestos ambulantes como para los instalados en la propia plaza de abastos y tam-

bién para los de hostelería que se ubican en el entorno. El Ayuntamiento decidió realizarlo por tramos en un intento de minimizar las molestias.

Ahora se sabe que Patrimonio paralizó las obras porque el Ayuntamiento no solicitó los permisos necesarios al considerar que se trataba de obras de mantenimiento. Sin embargo, los servicios técnicos municipales ya recibieron en agosto un escrito remitido por la Consejería de Cultura que ordenaba «de manera inmediata y urgente, proceder a la paralización de las obras», al no contar con autorización de la Comisión Permanente de Patrimonio.

Reunión de los exalumnos de la Escuela de Aprendices

Un grupo de antiguos alumnos de aprendices de Ensidesa se reunieron este pasado viernes en Avilés para compartir mesa y mantel. Se trata de la promoción 13.ª de la siderúrgica. El grupo volvió a reunirse como en los encuentros que realizaban con regularidad antes de la pandemia para conmemorar algunas anécdotas de sus tiempos en activo, además de recordar a sus compañeros difuntos. En la imagen, el grupo antes del almuerzo, este viernes, en pleno casco histórico de Avilés.



Mara Villamuza

La UTE Ogensa-Turing-Peralte reformará los pisos de los maestros en La Luz

La previsión es que el proyecto esté listo para final de año e iniciar la obra a principios de 2023

M. M.

La Mesa de Contratación del Ayuntamiento de Avilés acordó por unanimidad proponer la adjudicación conjunta a la Unión temporal de Empresas (UTE) integrada por Ogensa-Turing-Peralte de la redacción del proyecto y ejecución de las obras de rehabilitación de los cuatro edificios de las antiguas viviendas de maestros de La

Luz y urbanización de parcela. Fruto de esta intervención se crearán una treintena de viviendas, además de trasteros y cuatro locales comerciales, con una inversión de 2.981.760,10 euros.

A las tareas de redacción del proyecto corresponden 63.597,60 euros y a la ejecución de las obras 2.918.162,50 euros. Esta UTE se impuso en un proceso sometido a

una pluralidad de criterios de valoración a una segunda unión temporal de empresas.

El plazo de duración total del contrato será de catorce meses, con el siguiente cronograma: redacción del proyecto, dos meses (contados desde el día siguiente al de la firma del contrato administrativo) y ejecución de las obras, otros doce meses (contados desde el día siguiente al de la firma del acta de comprobación del replanteo).

Plazos

Entre la terminación de la prestación del servicio de redacción del proyecto, y el inicio de la ejecución de la obra, no podrán transcurrir más de quince días hábiles, en los que ha de producirse la aprobación del proyecto de ejecución que resulte del contrato de servicios y la aprobación del Plan de Seguridad y Salud que se pre-

sente en desarrollo del Estudio de Seguridad y Salud del proyecto, según informan desde el Ayuntamiento de Avilés. Así pues, la previsión es que el proyecto de obras esté redactado y aprobado antes de final de año y los trabajos de reforma se inicien a principios de 2023.

La actuación cuenta con financiación del 80 por ciento a través de fondos Feder al formar parte de las actuaciones incluidas en la Estrategia de Desarrollo Urbano Sostenible Integrado (DUSI) de Avilés, ya que las aplicaciones presupuestarias para Rejuvenecimiento de los barrios de Versalles y La Luz, para equipamientos energéticos en viviendas y para equipamientos energías renovables que engloba el proyecto de las viviendas para jóvenes, tienen cabida en este paquete de ayudas de ámbito comunitario.

Nicolás Terrados ofrece una conferencia para animar a realizar ejercicio

M. M.

Nicolás Terrados Cepeda, médico especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte, médico deportivo de la Fundación Deportiva Municipal del Ayuntamiento de Avilés (Asturias), y director del Centro Regional de Medicina Deportiva en Asturias, ofrecerá esta tarde, a partir de las 19.30 horas, una conferencia con el título «Por qué tengo que hacer ejercicio».

El acto se celebrará en el complejo hotelero La Serrana y se enmarca en los actos conmemorativos del 90.º aniversario de la Asociación Atlética Avilesina. Pero en esta ocasión, la ponencia va dirigida a tanto a los que practican deporte de forma regular como aquellos que lo hacen de forma esporádica y, también, para los que no habiendo tenido experiencia deportiva alguna, piensan comenzar con su práctica.

Nicolás Terrados formó parte del equipo médico del Comité Olímpico Español durante la celebración de los Juegos Olímpicos de Barcelona.

Europa financia viajes con fines de aprendizaje a jóvenes en riesgo de exclusión

M. M.

La Oficina de Movilidad Juvenil Internacional de Avilés, Europa Aquí, dará a conocer estos días en la ciudad el programa DiscoverEU Inclusión, una acción diseñada por la Comisión Europea para facilitar la participación de personas que por motivos económicos, sociales, culturales, geográficos, de salud, origen, discapacidad, dificultades de aprendizaje o por cualquier otra razón estén discriminados. Las entidades que trabajan con este colectivo pueden solicitar financiación para proporcionar el apoyo necesario para que los jóvenes puedan viajar. Podrán participar un máximo de cinco. Las candidaturas se podrán enviar hasta el 25 de octubre y solo podrán participar jóvenes que hayan nacido en 2004. Los seleccionados obtendrán un bono de viaje y una tarjeta con descuentos en visitas culturales, actividades de aprendizaje, deportes, transporte local, alojamiento, comida, entre otros.



La artista Mónica Jiménez junto a uno de los cuadros de su exposición. MARIETA

Una revisión crítica de la historia para ilustrar el futuro

Mónica Jiménez presenta 'Indispensables', una exposición sobre revisión histórica y feminista en el Palacio de Valdecazana que finaliza este jueves

A. GRANDA

AVILÉS. «Visualizar lo invisible» o «combatir el inmovilismo» son los objetivos con los que Mónica Jiménez abrió las puertas de 'Indispensables', su última exposición. Artista y activista desde la juventud, Mónica Jiménez decidió hace ya tres años aunar las obras más significativas de su trayectoria y conformar con ellas una exposición de la que nace una lectura clara: «Es necesario hacer una revisión crítica de nuestra memoria histórica, volver sobre ella y también aplicar la perspectiva de género que le corresponde».

Tras haberse enfrentado a un proceso vital dificultoso y sentir cómo «los cimientos» de su alma «iban resquebrajándose poco a

poco», la artista gráfica recabó en la importancia de «hablar de lo que se oculta», utilizando así la conciencia social como método de catarsis. A través de 29 piezas de ilustración y lienzo, la autora recopila en su exposición 'Indispensables', el aullido de la libertad que recorren los rostros de mujeres como Virginia Wolf, Gloria Fuertes, Nina Simone, Úrsula K. Leguin o Wangari Maathai. Mónica, también dedicada al desarrollo de talleres que conjugan el proceso creativo y artístico con la reflexión sobre los derechos humanos, ya ha expuesto 'Indispensables' en lugares como el Atenéu de Turón, el Centro Cultural de Pola de Siero e incluso en los rincones más inhóspitos de los barrios de Gijón a través

29 lienzos e ilustraciones tejen la memoria histórica a partir de los rostros de mujeres como Gloria Fuertes o Nina Simone

de su proyecto 'Arte en los barrios'. Desde una tienda de ultramarinos hasta una copistería, las piezas de Jiménez han alentado a la reflexión a pie de calle, confiando plenamente la creadora en «el poder del arte para generar un diálogo entre los barrios y las realidades sociales que en ellos anidan».

Tomar aliento es para la autora asturiana conectarse con la realidad que nos rodea y analizarla, lo que parte inevitablemente del pasado, pero también toma parte en la confección del futuro: «Creo que ha sido una catarsis para mí el realizar una exposición que vuelve sobre la memoria histórica y rescata los grandes rostros del feminismo para poder también crear a partir de ello imágenes nuevas».

La muestra se puede visitar hasta este jueves en el Palacio de Valdecazana, la entrada a la exposición es de acceso libre, con un horario de visita de lunes a viernes de once a dos y, también en la tarde, desde las seis hasta las nueve.

La Plataforma por los Servicios Públicos debate sobre sanidad y memoria democrática

Celebra su décimo aniversario con tres jornadas en las que participarán expertos en ambas materias

R. D.

AVILÉS. La Plataforma por los Servicios Públicos celebra su décimo aniversario con unas jornadas que comenzarán este jueves, 28 de septiembre, y finalizarán el sábado dedicada a repasar la situación de la memoria democrática actualmente y a la crisis de la atención primaria en la sanidad. Los actos el jueves comenzarán a las 18.30 horas con una actuación musical del Conservatorio Julián Orbón, tendrán lugar en el palacio de Valdecazana.

La mesa redonda de ese día estará conformada por el médico y portavoz de la Federación de Asociaciones para la Defensa de la Sanidad Pública, Marciano Sánchez Bayle; y el médi-

co y miembro de la Plataforma por la Salud Pública Asturiana, Carlos Ponte Mittelbrun. Ejercerá como moderador Laureano López Rivas, médico e integrante de la Plataforma por los Servicios Públicos de la Comarca de Avilés.

Al día siguiente la jornada comenzará a las siete de la tarde con un recital poético de Susana Selas y después será el turno de hablar sobre la memoria histórica con la participación de Emilio Silva Barrera, presidente de la Asociación de Recuperación de la Memoria Histórica que será presentado por Alejandro Ferrer Viña, integrante de la Plataforma avilesina.

El sábado concluirán los actos conmemorativos del décimo aniversario con la presentación de las acciones que ha llevado y llevará a cabo esta Plataforma para la defensa de la movilidad sostenible, pensiones, banca, educación, justicia e inmigración.

El médico Nicolás Terrados hablará hoy en el 40 Nudos sobre ejercicio físico

R. D.

AVILÉS. Las instalaciones del Hotel 40 Nudos acogerán hoy lunes, a partir de las siete y media de la tarde, una conferencia del doctor Nicolás Terrados Cepeda. La charla, que lleva por título 'Porque tengo que hacer ejercicio', se inscribe dentro de los actos conmemorativos del 90 aniversario de la Asociación Atlética Avileña. Está dirigida, según informaban ayer desde la Asociación Cultural La Serrana, tanto a las personas

que practican deporte de forma regular como aquellos que lo hacen de manera esporádica o a quienes estén pensando en comenzar a practicarlos.

Nicolás Terrados es médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Licenciado en Medicina por la Universidad de Oviedo, obtuvo el título de doctor hace 31 años con su tesis 'Ejercicio Físico en Altitud: Efectos sobre el Metabolismo Muscular' con la que obtuvo la calificación de cm laude.



Nicolás Terrados

Desde 1984 es médico de la Fundación Deportiva Municipal de Avilés y es también el director del Centro Regional de Medicina Deportiva en Asturias. Es además profesor asociado de la Universidad de Oviedo en el Departamento de Biología Funcional.

80s
Night Party

LAS CALDAS
VILLA TERMAL
by blau hotels

07/10 21 - 3H AM

RESERVAS@LASCALDAS.COM
LASCALDASVILLATERMAL.COM
985 79 87 87

VUELTA A LOS 80'S

**TRASPASO
FRANQUICIA
NATURHOUSE**

Contrato de venta exclusiva, presencial y online, para toda Avilés

Posibilidades de ingresos +3.000€/mes

T.: 627 683 273

**VULCANIZADOS
GRANDA**

**ESPECIALISTAS EN
NEUMÁTICOS**

**Y ALINEADO DE
DIRECCIÓN**

Leopoldo Alas, 3-5 Bajo · GIJÓN
985 19 53 65

La construcción de la nueva manzana de Llano Ponte y El Muelle empezará en 2023

El astur-mexicano Marcelino González se suma al proyecto inmobiliario, que pondrá en el mercado más pisos turísticos en alquiler

A. P. Gión

La sociedad propietaria de la manzana derruida el pasado año en Llano Ponte ha finalizado el procedimiento urbanístico para la obtención de la licencia de obras por parte del Ayuntamiento de Avilés. El último trámite ha sido el visto bueno a la actuación por parte de Adif (Administrador de Infraestructuras Ferroviarias), un requisito previo a la obtención de la preceptiva licencia, puesto que el solar colinda con la línea férrea de interés general entre Villabona y San Juan de Nieva.

Como viene informando este periódico, el año pasado se desmontaron los cercados de piedra de los tres edificios que conformaban el conjunto arquitectónico de 1890 (se instalarán de nuevo en los inmuebles, una vez reconstruidos) y posteriormente se procedió a la demolición de la manzana, con fachadas a las calles Llano Ponte y El Muelle.

Las previsiones de la propiedad pasan por poder comenzar la obra, que durará algo más de un año, a principios de 2023. El proyecto básico que se presentó para la obtención de la licencia de obras contempla 16 viviendas que tendrán un doble uso. En la planta baja está previsto habilitar viviendas de uso turístico de corta y media estancia con unas dimensiones de unos 40 metros cuadrados. En las plantas superiores se contemplan ocho vi-

viendas de mayores dimensiones y la promotora aún está analizando si ponerlas a la venta o destinar la totalidad del edificio en régimen de alquiler, en este caso de larga estancia. También está proyectada una planta con garajes en el subsuelo, con una capacidad de 21 vehículos.

La propiedad ha superado el último trámite para la licencia de obra, el visto bueno del Adif

Como informó este periódico, el estallido de la pandemia conllevó un retraso en este proyecto inmobiliario. Las previsiones iniciales pasaban por haber comenzado la demolición en 2020 y construir después viviendas nuevas y sostenibles en aquella manzana en ruinas que ocupaba 2.000 metros cuadrados. Durante este tiempo se han producido cambios en el destino del inmueble y en la propiedad. En un principio estaba previsto destinar los bajos a locales comerciales, pero finalmente se ha decidido optar por la opción de los apartamentos turísticos.

Fuentes próximas a la propiedad han confirmado que el empresario astur-mexicano Marcelino



Recreación de la futura manzana de Llano Ponte y El Muelle, situada frente al centro de salud.



Marcelino Álvarez González.



Estado actual del solar, tras el derribo del conjunto original. | M. V.

Álvarez González se ha incorporado recientemente al proyecto para desarrollar esta promoción de viviendas en alquiler, el mismo concepto de negocio que tiene entre manos para el edificio del Café Colón. Álvarez González ya había anunciado en una entrevista a este periódico su intención de seguir in-

virtiendo en Avilés y, según las fuentes consultadas, tiene entre manos más operaciones de este tipo en la ciudad.

Este proyecto constructivo está llamado a acabar con una de las últimas caries de la fachada marítima, que en los últimos años ha cambiado la estética de la mano del

plan de rehabilitación de fachadas. Los inmuebles demolidos, vecinos del centro de salud de Llano Ponte, estaban catalogados, de ahí que los promotores estén obligados a mantener en la nueva edificación la misma configuración que tenían los edificios originales, de finales del siglo XIX.

Consejos de salud de Nicolás Terrados, por el aniversario de la Atlética

El doctor ofreció argumentos para quienes se inicien en la práctica deportiva próximamente

M. M.

Las celebraciones del 90.º aniversario de la Atlética Avilesina continúan en marcha y, ayer, el doctor Nicolás Terrados Cepeda impartió una charla que llevaba por título «Por qué tengo que hacer ejercicio». Con esta actividad, a través de la colaboración con la Asociación La Serrana, donde se programó la conferencia, se pre-

tendía brindar a la población consejos útiles de salud. Aunque la charla se inscribe dentro de los actos conmemorativos del 90.º aniversario de la Atlética, iba dirigida tanto a los que practican deporte de forma regular como aquellos que lo hacen de forma esporádica y también para los que no habiendo tenido experiencia deportiva alguna, hayan pensado en comenzar con su práctica próximamente.



Nicolás Terrados, antes de la charla. | Mara Villamuza

La plataforma canina trasladará sus peticiones en un encuentro con la Alcaldesa

M. M.

La recién constituida Avilés Plataforma Canina (Aplacan) se reúne mañana con la Alcaldesa para dar traslado de aquellos artículos de la normativa municipal sobre tenencia de animales que están generando malestar e incertidumbre entre las personas que conviven con perros. La entidad apela al «sentido común» y confía en llegar al entendimiento.

Homenaje a la divulgación de la salud pública

López Acuña: «Debemos interiorizar la vacuna anual del covid como con la gripe»

El ex alto directivo de la OMS dedica el premio «Jamón de Plata Negra Grande Covián» a «los colegas epidemiólogos por su gran labor callada»

M. Martínez

«Debemos interiorizar la necesidad de recibir una vacuna al año frente al covid-19, igual que se recibe la de la gripe, como medida de salud pública». Este fue uno de los mensajes lanzados ayer por Daniel López Acuña, epidemiólogo y exalto ejecutivo de la Organización Mundial de la Salud (OMS), antes de recibir el premio «Jamón de Plata Negra Grande Covián 2022», distinción que falla la Fundación Grande Covián y que se entrega cada año al cierre de las jornadas que dedica a este alimento la sociedad Gastrónomos del Yumay.

Casi un centenar de personas se dieron cita ayer en la popular sidrería avilesina para acompañar a López Acuña, quien recibió el premio «no tanto en forma individual, como un homenaje a los colegas que con una gran labor callada han venido trabajando en la pandemia y mucho antes en muy distintos asuntos».

El epidemiólogo y divulgador nacido en México, tiene raíces carreñenses por parte de padre y una fuerte vinculación con Avilés. Su trayectoria, y la de su familia, la relató Pepa Sanz, historiadora, cronista oficial de la Villa y amiga personal de la familia. Y destacó de López Acuña, más allá de su formación y su carrera profesional, su «implicación en todo lo que sea ayudar al control de las enfermedades. Nos lo demostró con creces durante la pandemia: no le gusta ser un hombre mediático, pero si es necesario hacerlo para que la gente normal y corriente se entere de lo que hay que hacer ante situaciones de crisis, como ha sido la pandemia, lo hace». El mismo confesó que desde marzo de 2020, cuando estalló la crisis sanitaria por el covid-19, ha concedido más de 3.000 entrevistas como divulgador.

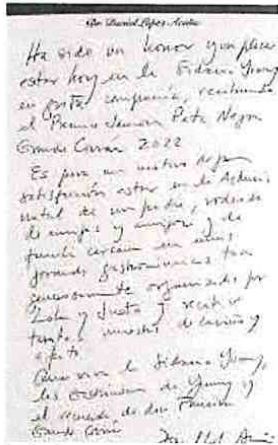
La mascarilla

Y en ese papel fue en el que ayer, antes de la entrega de los premios, insistió en la necesidad de alentar a la nueva vacunación contra el covid y contra la gripe. Añadió que se siente especialmente preocupado porque en España hay 15 millones de personas que no han recibido la tercera dosis, «y están muy desprotegidas, aun siendo jóvenes. Una vez se concluya la campaña con los mayores, hay que vacunar a todos los que no han recibido la tercera dosis», remarcó.

Daniel López Acuña insistió en su mensaje de seguir usando la mascarilla —él se la quitó solo pa-



Pablo Fernández, consejero de Salud del Principado; Daniel López Acuña y Justo García, propietario del Yumay e impulsor del premio «Grande Covián», posan con los premios entregados al galardonado. | Mara Villamuza



La dedicatoria de Daniel López Acuña tras recibir el premio.



Pepa Sanz, durante su intervención, con Justo García, en el centro, y López Acuña.

ra comer— en espacios interiores mal ventilados y en aglomeraciones, porque «funciona como barrera». En este sentido, remarcó que «querer suprimirla en el transporte público sería contraproducente, y más en el otoño-invierno, cuando además nos tenemos que proteger de la gripe estacional y del covid. Soy partidario de seguir usando en interiores. Esto no tiene carácter de obligatoriedad, pero si llegamos a tener un repunte importante, deberíamos entender que hay que volver a la mascarilla en

interiores porque será lo que más nos proteja».

Tras ejercer una vez más como divulgador, el exdirector de Acción Sanitaria en Situaciones de Crisis de la OMS, aseguró sentirse «muy honrado» de recibir el premio «Jamón de Plata Negra Grande Covián 2022», que celebra al gran científico español, «que es un pionero en el área de la nutrición y la salud pública, que no solo ha hecho grandes estudios que han demostrado el impacto del colesterol en las enfermedades cardiovascu-

lares, que no solo ha sido el gran adalid de la dieta mediterránea, sino que también supo intervenir en materia de salud pública cuando había necesidades». Y relató cuando en la Guerra Civil, se nombró a Grande Covián subdirector del Instituto de Higiene y Alimentación e inició su lucha particular contra la desnutrición. «Cuando se tiene una figura así, que es la que inspira este premio, es un honor poderlo recibir, y que se destaca sobre todo es el valor de la epidemiología y la salud pública», afirmó.

El Bosque Comestible programa cinco talleres para este otoño

A. P. G.

El Bosque Comestible recibe el otoño con yoga, talleres de cocina, semillas y experimentos varios. Todas estas actividades, dirigidas a un público familiar, se desarrollarán durante los sábados de octubre en horario de 12.00 a 13.30 horas. Para participar se requiere inscripción previa a través del correo electrónico bosquecomestible.aviles@gmail.com.

Situado en una parcela municipal en la calle José Cueto, tras la Escuela de Idiomas, el Bosque Comestible es un espacio verde y abierto para aquellas personas que echan de menos el contacto con la naturaleza.

La programación otoñal arranca el próximo sábado con yoga. El día 8 habrá un taller de semillas, el día 15 experimentos para conseguir plastilina comestible, el día 22 se enseñará a fermentar las verduras y para el 29 se ha programado un taller de yoga familiar. Las actividades se trasladarán al Edificio Fuero en caso de lluvia.

A debate el diagnóstico del proyecto para un envejecimiento saludable y activo

A. P. G.

El Centro Municipal de Arte y Exposiciones (CMAE) acogerá este jueves (17.00 horas) la presentación del diagnóstico del proyecto Avilés Ciudad Amigable con las Personas Mayores, que persigue la participación de este sector de la población en la toma de decisiones para promover un envejecimiento saludable y activo.

En la sesión se presentarán las principales conclusiones de la consulta llevada a cabo con la participación de 85 mayores de 60 años y 31 profesionales de 25 edades, distribuidos en grupos focales. Los participantes expresaron sus impresiones sobre ocho áreas del entorno urbano y social, propuestas de acuerdo con el Protocolo de Vancouver diseñado por la Organización Mundial de la Salud. El acto finalizará con la conferencia «Trucos para un envejecimiento saludable», a cargo del doctor Nicolás Terrados, responsable del departamento de Medicina Deportiva.



Sesión orientativa para alumnos del IES Carreño Miranda, ayer. ARNALDO GARCÍA

72 horas para grabar un cortometraje con el móvil

El Avilés Acción Film Festival pone en marcha en seis institutos el certamen tutorizado por el cineasta David Rodríguez Muñiz

A. GRANDA

AVILÉS. Tras haber superado el centenar de participantes en la pasada edición, el Avilés Acción Film Festival dio ayer comienzo a las tutorías formativas para la creación de los cortometrajes que serán presentados a la sección 'Avilés Acción en 72 horas'. El certamen, que recalca en el análisis de las inquietudes juveniles y busca fomentar sus posibilidades creativas, se basa en la elaboración de una pieza audiovisual y cinematográfica de tres minutos de duración en un lapso de tiempo que abarcará tan solo tres días, desde el día 4 hasta el 7 de octubre en los centros de Secundaria Carreño Miranda, el Número cinco, Santo Tomás, Menéndez Pidal, San Fernando y Santo Ángel.

«Este proyecto es heredero de Aulas Móvil, un proyecto anterior al que añadimos la dificultad sobre la acotación temporal porque notamos que la toma de decisiones es lo que más lastra al público juvenil». Javier Mediavilla, director del Festival, explica el germen del proyecto que ha ido buscando nuevas fórmulas con las que sacar el máximo partido a las propuestas de la cantera avilesina. «Se tiende a pensar en que la juventud es el futuro y estamos

muy equivocados. Es el presente y la estamos dejando un segundo plano. Así se fomentan carencias comunicativas importantes». Este aspecto sobre el que llama la atención Mediavilla es curiosamente el mismo que traslada David Rodríguez Muñiz, el director cinematográfico avilesino encargado de orientar la elaboración de los cortometrajes del alumnado en diferentes tutorías. «No existe una tendencia estética ni una fórmula de expresión similar en ninguno, pero sí coincide en todos la preocupación social y una conciencia crítica», asegura.

Tomando en consideración que se propone libertad temática para la elaboración de las piezas, los resultados, hasta el momento, enraizan en problemáticas sociales como, al decir de Muñiz, «la desigualdad de género, el maltrato o la soledad sobre todo». Los participantes, que se sitúan entre cuarto de la ESO y segundo de Bachiller, manifiestan un manejo del lenguaje audiovisual de carácter prácticamente innato e instintivo, según traslada el director avilesino y Marc Nef, director de producción y también asistente en algunas de las tutorías programadas. «Todos los años nos sorprende la capacidad expresiva

«Se tiende a pensar que la juventud es el futuro y estamos equivocados. La juventud es el presente y está en un segundo plano»

que manifiestan las imágenes y las reflexiones que todo ello conlleva, pero falta definir cómo voy a contar lo que quiero contar y centrarse en el plano». Nef afirma sorprendido que «el alumnado no sabe aún el nombre de la técnica, pero reconoce las claves del proceso de edición».

En los próximos días, los diferentes institutos de la villa se verán involucrados en el desarrollo de un guión literario, un guión técnico, una sesión de rodaje y otra sesión de montaje para asistir finalmente a la perspectiva desde la que ven el mundo sus miradas más jóvenes. Otra novedad que se incorpora este año al proyecto educativo llega de la solicitud del propio alumnado en las ediciones anteriores: el cineforum previsto para mostrar a los jóvenes las obras de sección oficial incluirá el visionado de sus piezas en la gran pantalla.

«La OMS aconseja que se prescriba deporte en 26 enfermedades»

El doctor Nicolás Terrados interviene en la Asociación Cultural La Serrana para recordar los beneficios de la actividad deportiva

F. DEL BUSTO

AVILÉS. «Desde hace mucho tiempo sabemos que la actividad física es buena para la salud, pero ahora conocemos que también es necesaria en el tratamiento de algunas enfermedades». Así lo aseguró ayer el doctor Nicolás Terrados, director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva y de los servicios Médicos de la Fundación Deportiva Municipal, en la charla que ofreció en los salones del Hotel 40 Nudos organizado por la Asociación Cultural La Serrana.

Así, Terrados destacó que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ya ha incluido la actividad física como necesaria en un listado de veintiséis enfermedades, incluso utiliza el término «prescribir» en algunos casos. El nuevo paradigma llega a modificar abordajes previos. «Tradicionalmente, con la artrosis se aconseja el reposo, ahora se ha demostrado que es positivo hacer ejercicio», explica. A los tradicionales efectos benéficos de la actividad física para el corazón y el sistema respiratorio, cada vez se unen más enfermedades. «Se está viendo que ayuda a prevenir varios tipos de cáncer, como puede ser el de mama», apuntó.

El ejercicio también es bueno en las personas obesas, destacó Terrados. «Se ha descubierto que la grasa que tienen las personas no es toda igual. Existe un tipo de grasa blanca, que es la mala, y otro tipo de grasa, la grasa parda, que no es negativa. Si un obeso hace ejercicio, tiene menos grasa blanca y más



Nicolás Terrados. ARNALDO GARCÍA

grasa parda», explicó el doctor Terrados.

A la hora de hacer actividad física, el doctor Terrados se mostró prudente en sus consejos. La referencia que presentó son cinco horas a la semana. Y, junto con ejercicios como caminar o nadar, que obliguen al movimiento, aconsejó realizar actividad que fortalezca la musculatura, siempre adaptada a la situación de la persona.

Frente a esta realidad, el doctor Terrados aportó una mala noticia: el creciente sedentarismo de la infancia española. «Somos los campeones de Europa en todos los estudios que se están haciendo. Tenemos los niños y los adolescentes más sedentarios de Europa», apuntó. Avilés se mantiene en esa línea. Recordó el estudio Pasos de la Fundación Gasol que confirma esa tendencia en la juventud avilesina. Aunque existe una parte que practica deporte de manera habitual, en su conjunto, los hábitos de la mayoría aporta a un comportamiento sedentario.

Terrados advirtió sobre la necesidad de revertir esa situación, no sólo por la salud de los jóvenes, también porque ayuda a disminuir el gasto sanitario.



EL SEÑOR

Don Guillermo Jiménez Álvarez

(Willy)

falleció en Avilés, el día 25 de septiembre de 2022, a los 62 años de edad, habiendo recibido los Santos Sacramentos y la Bendición Apostólica

D. E. P.

Sus padres: María Dolores Álvarez Fernández (Lola Canseco) y Juan Antonio Jiménez Riesgo (Ñ); hermanos: Miguel, Ignacio (Ñ), Juan y Javier Jiménez Álvarez; hermanos políticos: Maite, Carolina y Arturo; sobrinos: Guillermo, Lucía, Beatriz, Carmen, Carolina, Juan y Marta; sobrinos políticos: Agurtzane, Sergio y Juan, sobrinos nietos, primos y demás familia, al comunicar a sus amistades y personas piadosas tan sensible pérdida, les ruegan una oración por su alma. El cadáver será recibido HOY MARTES, día 27 de septiembre, a las ONCE Y MEDIA de la mañana, en la Iglesia parroquial de Santo Tomás de Cantorbéry, Avilés, donde se celebrará el funeral de cuerpo presente y acto seguido se procederá a su incineración en el Tanatorio de Avilés. Capilla ardiente: Tanatorio de Avilés, sala 2, Avilés. Esqueletos y pésames: www.esqueletosdeasturias.com

Funeraria de Avilés, S. L. Avda. Portugal, 7-bajo. Tfno. 985 54 27 55. Tanatorio de Avilés. Emilia Pardo Bazán, 36. Tfno. 985 52 08 26. www.funerariadeaviles.com

La espera quirúrgica no se desinfla: 2.560 enfermos aguardan por cirugía en Avilés

Los pacientes que precisan prótesis de rodilla sufren demoras de 187 días de media, con Traumatología entre los servicios con mayor demanda

M. Mancisidor

La lista de espera quirúrgica no se desinfla en el Hospital Universitario San Agustín: a finales de agosto —últimos datos oficiales facilitados por la consejería de Salud a través del portal «Astursalud»— había 2.560 personas pendientes de una operación, cinco menos que en junio. Por especialidades: 709 pacientes en espera pertenecían a Oftalmología, 678 a Traumatología, 592 a Cirugía, 315 a Urología, 125 a Ginecología, 81 a Otorrinolaringología y 60 más a Dermatología. Para estos enfermos el tiempo de espera media es de 99 días, y la máxima, según Salud, de 392 días; es decir, algo más de un año.

Por procesos, en el complejo sanitario avilesino la mayor lista de espera afecta históricamente a los pacientes que esperan por una operación de cataratas, con 527 personas en lista de espera. Siguen las personas ligadas al servicio de Traumatología: por poner un ejemplo, en el mes de agosto había en el complejo sanitario de Camino de Heros 177 pacientes pendientes de una prótesis de rodilla, 33 de cirugía de los llamados popularmente juanetes y 26 de una intervención del túnel carpiano. En este caso la demora varía según la enfermedad. Otro ejemplo, siempre según los datos recogidos



El complejo sanitario avilesino. | M. V.

por Astursalud; los pacientes que esperan a ser llamados para una prótesis de rodilla tienen esperas medias de 187 días, mientras que los que esperan por una intervención de varices aguardan mes y medio.

Y si así están los quirófanos, en consultas externas las esperas rondan los tres meses, siempre de media, lo que significa que hay pacientes que son atendidos antes de este tiempo y, otros, después. En este ca-

so, los servicios más saturados son, en orden de más a menos, Dermatología, Urología y Rehabilitación; los que menos Obstetricia, Otorrinolaringología, Medicina Interna y Digestivo.

El «grupo Avilés» de expertos en Medicina del Deporte se reúne en Barcelona

M. M.

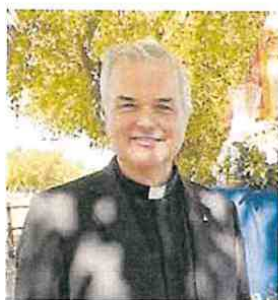
El «grupo Avilés» de Medicina del Deporte celebra hoy y mañana sus undécimas Jornadas de trabajo que tendrán lugar en Barcelona, con la participación de destacadas personalidades en el campo del deporte y la medicina. El Grupo de Trabajo Avilés reúne a representantes médicos de los centros públicos de Medicina del Deporte de comunidades autónomas, centros de alto rendimiento y tecnificación deportiva y entidades locales entre los que está el doctor Nicolás Terrados, director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias-Fundación Deportiva Municipal de Avilés.

En la reunión se abordarán temas de actualidad, entre los que cabe destacar la muerte súbita en el deporte, el deporte y la salud pública, la importancia del ejercicio físico en la salud mental, la diversidad sexual y de género y su impacto en el deporte y, en general, el estado actual de la especialidad de medicina deportiva.

Las jornadas están organizadas por el Departamento de Deporte y Salud de la Comisión Española para la Lucha Antidopaje en el Deporte y por la Secretaría General de l'Esport i l'Activitat Física (SGEAF).

Hernández Déniz, nombrado capellán del Centro Asturiano de Sevilla

M. M.



Hernández Déniz, en Sevilla.

El párroco de Villalegre, José Juan Hernández Déniz, ha sido nombrado capellán del Centro Asturiano con sede en Sevilla en un acto celebrado en el Círculo Mercantil de La Capital hispalense. Ayer, además, Hernández Déniz participó, junto a la comunidad asturiana, en el parque del Almillo en una misa en honor a la virgen de Covadonga. Seguidamente se celebró una comida en el mismo parque. José Juan Hernández Déniz, nacido en 1958 en Santa Cruz de Tenerife, llegó a Avilés hace un año. Fue anteriormente canónigo penitenciario de Covadonga. Anteriormente había ejercido durante nueve años como párroco en la iglesia de San Juan XXIII de Viesques.

Española de Cubiertas
LIMPIEZA DE CANALONES
3€/m lineal
GOTERAS
985 760 865 / 669 448 968

DESGUACES HORRO
COMPRA DE TODO TIPO DE VEHÍCULOS, RETIRAMOS A DOMICILIO, TRAMITACIÓN DE BAJA EN EL MOMENTO
PUENTE NORA S/N LUGONES
985.26.04.80

GUIA DE SERVICIOS

SISTEMA TERYMYFOAM
para desaparecer las
HUMEDADES
rápido, sin obras y económico
ENOSA 699 992 242 - 985 38 99 48
aislamientosenosa.es
C/ Soria 1. GIJÓN

CAMBIO A PLATO DUCHA
en COCINAS Y BAÑOS "BONET"
Llámenos: 985 172 674

- * Plato, última novedad
- * Mampara cristal alta seguridad
- * Antiñal y cromo **1.490€**
- * Columna: ducha gigante y azulejado
- * Todo incluido. Calidad y garantía

★ PARA TODA LA PROVINCIA ★
★ **"BONET"** ★
★ **COCINAS-BAÑOS** ★
★ **FABRICACION PROPIA** ★

ESPECIAL REFORMAS
TODO EN CALIDAD
GARANTÍA CERTIFICADA 5 AÑOS
PAGOS HASTA 24 MESES ★★★★★
O LOS MESES QUE NECESITE

LLÁMENOS **985 17 26 74** DTOS. 40%
EXPOSICION
C/ PINTOR MARIANO MORE, 2 GIJÓN.

¡¡¡NO MÁS HUMEDADES!!!
AVERIGUAMOS CUAL ES LA CAUSA DE LA HUMEDAD PARA APLICAR EL TRATAMIENTO ESPECIFICO
DIAGNÓSTICO GRATUITO Y SIN COMPROMISO *Garantía 30 años*
www.acuasec.com **Tel. gratuito: 900 535 625**

La unidad de medicina deportiva de Avilés lidera un grupo de trabajo en Barcelona

El doctor Nicolás Terrados coordina unas jornadas que abordarán la muerte súbita en el deporte y la importancia del ejercicio en la salud mental

A. L. J.

AVILÉS. Avilés puede presumir de contar con un equipo multidisciplinar de expertos en medicina deportiva que es una referencia a nivel nacional y un claro ejemplo del reconocimiento que cosecha en otras comunidades autónomas son las jornadas profesionales que organiza hoy y mañana el 'Grupo de Trabajo Avilés' de Medicina del Deporte en Barcelona, un evento que alcanza su undécima edición y que reúne en la ciudad condal a representantes médicos de los centros públicos y los centros de alto rendimiento y tecnificación deportiva más prestigiosos.

La representación avilesina la ejercerá el doctor Nicolás Terrados, director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva del



El piragüista Saúl Craviotto realiza pruebas en la Unidad Regional de Medicina Deportiva, en Avilés. MARIETA

Principado de Asturias y de la Fundación Deportiva Municipal de Avilés. Terrados coordinará unas jornadas profesionales en las que se abordarán temas de actualidad

entre los que cabe destacar la muerte súbita en el deporte, el binomio que forman el deporte y la salud pública, la importancia del ejercicio físico en la salud men-

tal, la diversidad sexual y de género y su impacto en el deporte, y en general el estado actual de la especialidad de medicina deportiva.

Cabe recordar que el Consejo Superior de Deportes (CSD) constituyó en 2009 este 'Grupo de Trabajo Avilés' de Medicina Deportiva en reconocimiento a la importante labor en este ámbito del Servicio de Medicina Deportiva del Ayuntamiento de Avilés, con el doctor Nicolás Terrados al frente, que antes de esta fecha ya había sido pionero al organizar encuentros y jornadas similares.

La reunión de este año se inaugurará hoy lunes, a las nueve de la mañana, en el Aula Olímpica del Centro de Alto Rendimiento (CAR) de la localidad de Sant Cugat, con la apertura de las Jornadas a cargo de José Luis Terreros Blanco, director de la Comisión Española para la Lucha Antidopaje en el Deporte (CELAD), y Ramón Terrassa, director del CAR de Sant Cugat.

Durante toda la jornada de hoy y también mañana se desarrollarán varias mesas redondas, encuentros y reuniones de trabajo en las que se desarrollarán diversos temas relacionados con la medicina deportiva. Destaca la ponencia de clausura, que tendrá lugar mañana al mediodía, y abordará cómo se gestionó la organización médica en los Juegos Olímpicos que se celebraron en Barcelona en 1992, con la intervención de Josep Farres, director adjunto de Asistencia Sanitaria de aquellas Olimpiadas.

LES LLUVIES DE CASTAMERE DOLFO CAMILO DÍAZ

Abellugos



Miles d'Ucranianos abellúguense de les bombes ruses nos suéтанos o nel metru de les principales ciudaes ucranianes... Miles de rusos abellúguense nes fronteres de los países amigos pa escapar de les leves obligaes del oligarca Putin... Y Tamara Falcó apurri otra solución, otru 'abellugu': «Estando en plena

separación con ñigo, me refugí en dios». Ta claro que caún busca'l so abellugu o, dicho d'otra manera, caún tien l'abellugu que merez.

Hai un par de selmanes, como historiador, como corvevanu naciú n'Ayer y como ser humanu pasé toles vergüenes del mundu viendo como media humanidá se postraba (literal-

mente) al pasu d'una carroza que, por hortera, nun pasaría la esixente peñera de les Carroces de Valdesotu (¡¡Pueblu Exemplar, ya!!). Esa xente postrao (arrimaos, aprovechaos, mamporreros de toa clas ya condición; periodistes y políticos llambiculos; xente de la nobleza y de la simpleza; paraos lumpen y demás) adoraba a una reina con más de 5.000 sombreros; xenófoba y clasista que, ente más otro, parió a un fatu racista y clasista al que agora llámenlu rei, pa plasmu de republicanos pata negra y de monárquicos serios y repunantes.

Teniendo en cuenta onde vivió tola so vida la Reina d'Inglaterra paez que'l so abellugu en vida y en muerte, coincidien: un

nichu en formatu pirámide, una tumba como un planeta. Yo que siempre admiré la cultura anglosaxona quedo agora con cara de tontu, mirando pa unes esequies diseñaes por Walt Disney y con millones de discapacitaos intelectuales faciendo-y 'l rendez vous a un ser humanu innecesariu. ¡Ai los abellugos! ¿Onde mos guardaremos llégao'l casu? ¿Cuál ye'l nuestro abellugu? ¿Embaxu les sábanes? ¿Embaxu la cama? ¿Embaxu la escalera? ¿No más fondo d'un furacu ensin fondu?

Esti día salía la cueva onde s'abellugaren Rafael Alberti y Teresa León de los bombardeos fascistes, del fasciu de verdá, el de 1936, indiscutible arrebatu autoritariu qu'entemecía naci-mu y facismu, ensin sabelo, y

añedía pingarates patries, toes elles santificaes por dios y pola patria y col agua bendito de los obispos del momentu, tan cequillina del dictador, tan lloñe del creyente... Abellugos, los más embaxo tierra...

Los ciudadaños predisponiéndose más pa sapozase, p'adelantar la inevitable muerte. Abellugos fechos de tierra, piedra, maera... Abellugos fechos d'un mesmu, como'l de Tamara. Un ser humanu tan básico que paez imposible qu'esista. O un ser humanu tan alambicáu, tan complexu, que paez imposible qu'esista.

La única verdá, al final, ye esa: que l'abellugu perfectu ye qu'aquel que mos fai desapae-cer. Y caún tien el d'él: piénsalo!!



Mes del bebé

HASTA **15% DTO.**



STOKKE FLEXI BATH

114,00€
96,90€



STOKKE TRIPP TRAPP

239,00€
203,15€



CARLITOS baby BABYZEN YOYO+

449,00€
381,65€