

# 20 minutos Granada

El primer diario que no se vende

Lunes 25

MAYO DE 2009. AÑO X. NÚMERO 2158

**La crisis reduce la emisión de dióxido de carbono en las empresas de la provincia**  
En 2008 expulsaron 32.600 toneladas menos de CO<sub>2</sub> porque bajó la producción y algunas cerraron. 5

**Comienzan ya a funcionar las salas de estudio nocturnas para los exámenes**  
Desde hoy, en los centros universitarios de Ciencias, Derecho, Arquitectura Técnica y Biosanitaria. 4

**Piden mejoras en la ciudad con motivo del Mundial de Baloncesto de 2014**  
Granada será subsele. El PP demanda que para entonces estén listas las rondas de tráfico y el metro. 4

Cambia ahora a Gas Natural.

Agua caliente sin interrupciones  
No pagues la instalación hasta 2010

Llama al 900 77 77 11 o entra en [www.gasnatural.es](http://www.gasnatural.es)

1 Gas Natural Servicio, S.A. (GNS), a través de "la Caixa" facilita el pago del coste de la instalación y equipamiento en 20 cuotas trimestrales al 9% de interés, 8.301,16 IVA (importe máximo financiado 700 € IVA incl.) Pago de la primera cuota de financiación y otros pagos que deban hacerse a la empresa distribuidora (derechos de alta y acometida y, en su caso, gastos de la instalación receptora) como a partir del 01/07/10. Oferta sujeta a disponibilidad de gas en la zona para nuevos puntos de suministro que contrasten la instalación con GNS antes del 31/07/09.

**Una avalancha durante el mayor festival de Marruecos deja once fallecidos**  
70.000 personas asistían en Rabat al concierto de clausura cuando cayó una valla por la presión. 10

**Suben a 18 los afectados por la gripe A a causa del brote en el cuartel**

Hay más de 500 militares confinados en la base madrileña. La ministra investigará por qué se permitió a un colegio visitar el centro. 10

**Pablo Soto: «Si me condenan, será una metedura de pata para la cultura»**  
Entrevista al creador de programas P2P. Cuatro gigantes discográficos le piden 13 millones. 12

**Dos periodistas se vuelven a colar en el palacio de Isabel II sobornando al chófer**  
Se hicieron pasar por hombres de negocios, le pagaron 1.130 euros y burlaron toda la seguridad. 8

Todo esto y mucho más, continuamente actualizado, en...

[20minutos.es](http://20minutos.es)

Carolina Bona

Entrevista a la fantasma de la serie 'Hay alguien ahí'

Página 22



Cannes

'El lazo blanco', del austriaco Michael Haneke, Palma de Oro

Página 19



Amy Winehouse

Así es la chica del moño y así son sus demonios

Página 20



# Unos 71.000 granadinos tienen trastornos del sueño a causa del estrés

Es el factor principal en los problemas para dormir, por encima de otras enfermedades, el café o las drogas. Afecta a uno de cada tres ciudadanos. Los expertos recomiendan estar alerta ante la presencia de ronquidos o sobrepeso. 4

## La revista



## «LA PRIMERA VEZ TOCAMOS FATAL»

Entrevista con El Sueño de Morfeo, que vuelve con un disco más rockero y con cambio de look de su solista, Raquel del Rosario. «Es un momento difícil, cada vez se venden menos discos», dicen. 21

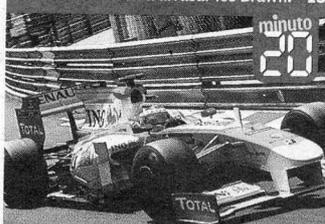
SI LA CIUDAD SE TE HACE PEQUEÑA, CON NOSOTROS EL PRECIO DEL SEGURO TAMBIÉN.

El seguro de tu moto scooter desde solo: **99€**

lineadirecta.com  
902 123 094

Séptimo y GRACIAS

Fernando Alonso no brilló en Mónaco, donde volvieron a arrasar los Brawn. 15



«NUESTRO TORNEO». Verdasco y Ruano nos analizan Roland Garros. 17

Repunta el robo a bancos a manos de 'aficionados'

De empresarios arruinados a madres desesperadas, cada vez son más los atacadores novatos. 8

Andalucía lidera los episodios de violencia sexual 6

**OTURA**  
**Túnica de Nuestro Padre Jesús Nazareno.** La imagen lució ayer en la procesión que recorrió la localidad con una nueva túnica que ha sido restaurada gracias a la financiación del Consistorio. La

prenda original fue bordada en oro en 1888 por una maestra de Otura.

**MARACENA**  
**Clases de cocina para jóvenes.** El curso intenta acabar con los estereotipos y se imparte los lunes

por la tarde en el CEIP Emilio Carmona. Cuesta 15 euros, dura hasta julio y para apuntarse hay que ir al Ayuntamiento.

**SANTA FE**  
**Documentos digitalizados.** El Ayuntamiento

está digitalizando sus archivos para conservarlos. De momento, la mitad (55.457) ya han sido copiados con esta técnica.

**ALFACAR**  
**Diagnóstico medioambiental.** El pueblo ha sido

examinado y está por debajo de la media en la generación de residuos. Además, se están cambiando las bombillas de las farolas por otras de bajo consumo y hay un estudio para colocar calderas de biomasa en dos colegios.

Y MUCHO MÁS, EN...

**20 minutos / granada**

Toda la información de tu ciudad actualizada, el tiempo, el callejero, la cartelería, búsqueda de empleo... Todo a un clic.

# Unos 71.000 granadinos sufren trastornos del sueño

Casi tres de cada diez adultos y niños padecen insomnio. El estrés es ahora la principal causa. Los expertos avisan: ojo a los ronquidos y al sobrepeso

PATRICIA PÉREZ  
20 MINUTOS

Problemas para respirar, sensación de no haber descansado, mal humor... Así se levantan cada día unos 71.000 granadinos de la capital (270.000 en toda la provincia), los que, según la Sociedad Española del Sueño, tienen graves dificultades para dormir. Y no se trata de un problema liviano, los expertos calculan que ya un 30% de los vecinos de Granada, tanto niños como adultos, padecen trastornos como el insomnio o la apnea, cuando hace años era algo residual.

El actual ritmo de vida no ayuda a mejorar estos datos. «El estrés es ahora la primera causa, por encima de los problemas de salud, los estimulantes como el café o incluso

las drogas. La gente no sabe relajarse, y menos aún descansar», explica el neurofisiólogo Eduard Estivill, uno de los grandes expertos de España en tratamientos del sueño. Tanto él como el doctor Héctor Vereá, especialista en Neumología, coinciden en estar alertas ante los ronquidos y el sobrepeso. «Hay un perfil mayoritario: personas con una vida sedentaria, con mucho peso, con el cuello corto y ancho, y con mucho sueño todo el día», explica el doctor Vereá.

Por encima de los 40 años, los trastornos son más habituales, aunque niños de entre 0 y 4 también los sufren. «Se da mucho en menores con amígdalas grandes que les impiden respirar y puede provocar retraso escolar o de crecimiento», dicen los médicos.

**4 PREGUNTAS A...**

**E. Estivill**  
NEUROFISIÓLOGO Y AUTOR DE DECENAS DE LIBROS SOBRE EL SUEÑO



- ¿Por qué ahora se dice que los niños no saben dormir?** Dormir sabemos todos; dormir bien, sólo unos pocos. Y los niños deben aprender unas rutinas para conseguirlo.
- ¿Y en qué consisten?** Hay que acostarlos siempre a la misma hora (entre las ocho y las nueve de la noche), dejarlos dormir solos, pero que sepan que los padres están ahí. Y antes de la cena, mostrarles afectividad, hablar con ellos... para que vean ese momento como algo relajado.
- Y ante pataletas y llantos, ¿qué se hace?** Lo de enseñar a dormir hay que empezarlo ya desde pequeños, y siguiendo unos hábitos todo se soluciona.
- ¿Y si el pequeño ronca?** Es muy importante observar al niño: si duerme con la boca abierta, si ronca..., porque pueden padecer apnea y eso afectaría a su desarrollo, porque no crecería tanto, y a su mente, con hiperactividad.

## Objetos antiguos pero útiles

Muchos granadinos han acudido este fin de semana a la primera Feria de Desembalaje de Antigüedades, en el recinto ferial de Armilla. Allí pudieron encontrar todo tipo de utensilios: muebles, lámparas, cafeteras, revisteros, teléfonos, espejos, dedales... Una buena oportunidad para darle un toque retro a la decoración de la sala de estar. Todos los artículos con una antigüedad mínima de 40 años, aunque había objetos de hasta el siglo XIII. FOTO: TORRES



## Comienzan a funcionar las salas de estudio nocturnas de la Universidad

Los espacios abrirán desde hoy y hasta el 8 de julio. Los exámenes de fin de curso están a la vuelta de la esquina y con ellos llegan los últimos atracones delante de los libros. La Universidad abrirá desde esta noche ocho salas

**8 ESPACIOS**  
nocturnos se abren hoy a los estudiantes para preparar los exámenes

de estudio. Los espacios estarán ubicados en la Facultad de Ciencias, Derecho (cinco salas), Arquitectura Técnica y Biblioteca Biosanitaria. El horario hasta el próximo 7 de junio será de 22 horas a seis de la mañana. Después de

esta fecha, las aulas permanecerán abiertas durante todo el día con un intervalo de dos horas (de seis a ocho de la mañana) para limpiarlas.

La Escuela de Informática y Telecomunicaciones se sumará a esta iniciativa a partir del 29 de mayo, pero sólo permanecerá abierta por la noche durante los fines de semana (el día de cierre será el domingo 5 de julio).

**20 SEGUNDOS**

### Mejoras por el Mundial de básquet

El PP pide que se dote a la provincia de infraestructuras necesarias para la celebración del Mundial de Baloncesto (2014). En concreto, los populares reclaman que «las rondas estén terminadas y Granada tenga su metro». El CB Granada, varios eurodiputados y el presidente de la Diputación celebraron la elección de España como sede y la condición de Granada como subsele. (Más información, en pág. 17)

### El jamonero de Trévez, a juicio

Comienza hoy el juicio contra Antonio Herrera, el jamonero de Trévez, acusado de estafar a 200 vecinos de la Alpujarra. Se enfrenta a 46 años y 10 meses de prisión.

### El fraude a la Seguridad Social

El juez ha dejado en libertad bajo fianza de 6.000 euros al único empresario que seguía en prisión por el fraude a la Seguridad Social y al INEM.

### Droga en prisión

La Fiscalía pide 6 años de prisión para un preso de Albolote que aprovechó un permiso para introducir droga en la cárcel.

### Pacto por el agua

IU ha propuesto al Ayuntamiento de la capital que se adhiera al Pacto de Estambul sobre el agua para garantizar un consumo responsable.

### No al 'parking' en el Albaicín

Los vecinos del Albaicín y el grupo municipal socialista se oponen a la construcción de un parking privado en el barrio, Patrimonio de la Humanidad. Creen que empeorará la circulación del tráfico y será «un peligro para los peatones».

### Isabel Andrés

PROFESORA DE FILOLOGÍA

## «Hay que conversar con los extranjeros»

Isabel Andrés Cuevas dirige un curso pionero en el aprendizaje del inglés utilizando revistas, cómics e incluso series de televisión. Cree que lo mejor para conocer un idioma es enfrentarse a situaciones reales. ¿Por qué nos cuesta tanto a los andaluces hablar inglés? No creo que tengamos una dificultad especial. Lo que ocurre es que en España no se ha prestado la suficiente atención a las lenguas extranjeras. Se pensaba que lo principal era la gramática, pero la teoría no sirve sin la práctica.

Viajar... La movilidad de los estudiantes con las becas Erasmus es esencial, pero también el perder la inseguridad y conversar con gente que vive aquí y es de otros sitios.



**BIO** Isabel Andrés Cuevas es doctora en Filología Inglesa y desde hace cinco años trabaja en la Universidad.

### ¿Mejor un profesor nativo?

El alumno puede adquirir una enseñanza de calidad con o sin profesor nativo, ya que lo importante es interactuar en el contexto real en el que se habla el idioma que se está aprendiendo. Eso, sin moverse de casa, es complicado. Los medios de comunicación tienen la ventaja de ser cercanos y familiares, tanto en contenido como en forma. Son un testimonio de la realidad. Estamos en la era de las comunicaciones y acceder a revistas, películas, series de televisión... es fácil. Usted enseña a enseñar. ¿Qué es lo que debe tener un profesor? En el curso que coordino en la Escuela de Posgrado enseñamos a los profesores a usar medios audiovisuales en clase para captar la atención del alumno. **A. HUERTAS**