

GRANADA

14 GRANADA

Medicina será la carrera más larga del Plan Bolonia, con seis años

12 GRANADA

Sólo 20 parejas podrán casarse al año en Santa María de la Alhambra

27 ACTUALIDAD

Muere un hombre en Ávila al arder su casa en un incendio forestal



La Herradura, diez minutos más cerca

PÁGS. 2 A 4



ESTRENO. Viaducto del barranco de La Cuesta, en el comienzo del tramo inaugurado ayer por el ministro José Blanco en la A-7 a su paso por Taramay. / LUCÍA RIVAS

Bárcenas tira la toalla

El senador **renuncia a su cargo como tesorero del PP** hasta que quede «probada» su inocencia

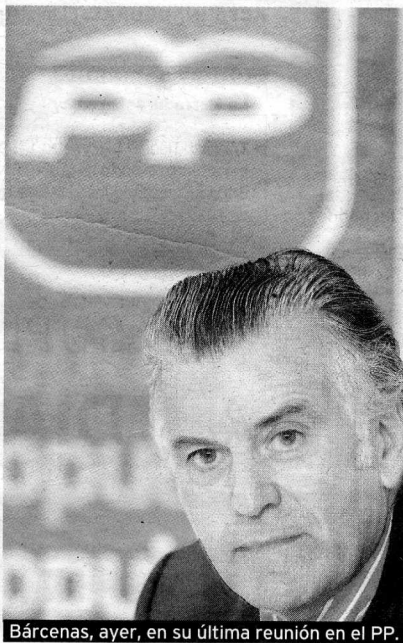
Pacta una salida pacífica con Rajoy mientras los tribunales se pronuncien sobre el 'caso Gürtel'

Luis Bárcenas, senador por Cantabria, informó ayer de su decisión de abandonar su cargo de tesorero del PP a través de una nota oficial difundida por la oficina de comunicación de su partido. Justificó su dimisión «por lealtad al PP y a su presidente, Mariano Rajoy», con el que había acordado previamente las condiciones de la renuncia, que tendrá carácter transitorio hasta que la Justicia se pronuncie sobre la causa judicial que

instruye el Tribunal Supremo y en la que se le acusa de cohecho y fraude fiscal por haber recibido, supuestamente, diversas cantidades de dinero del entramado corrupto del 'caso Gürtel'. Desde las filas del PSOE, el ministro de Fomento, José Blanco, que estaba en la inauguración del tramo de la A-7 en Almuñécar, se preguntó que «si no hay nada, ¿por qué dimites?» y dijo que si lo hay debería haberlo hecho antes. PÁGS. 26 Y 27

EDITORIAL PÁG. 22

CAMBIO DE ESTRATEGIA



Bárcenas, ayer, en su última reunión en el PP.

La Junta quiere transformar el área metropolitana en una segunda capital

La expansión contempla parques tecnológicos y centros comerciales

PÁGS. 6 Y 7

ÍNDICE

LA NOTICIA	2
TU IDEAL	5
GRANADA	6
OPINIÓN	22
ACTUALIDAD	
ESPAÑA	26
ANDALUCÍA	30
MUNDO	31
DE NEGOCIOS	34
DEPORTES	36
CLASIFICADOS	63
VIVIR	46
AGENDA	60

La vacunación masiva por la gripe A se extiende a los profesores

Se descarta retrasar el inicio del curso PÁG. 49

Un proyecto del distrito sanitario velará por la salud de los pacientes polimedicados

IDEAL GRANADA

El distrito sanitario de Granada ha lanzado un proyecto para garantizar que los pacientes que toman una gran cantidad de medicamentos y están expuestos por ello a un alto riesgo se encuentren siempre seguros. Se pretende reducir la incidencia de reacciones adversas que se producen por la interacción que pueden tener entre sí los distintos fármacos.

Con esta iniciativa, que se realiza desde hace tres años en la provincia y se enmarca dentro de la estrategia de seguridad del paciente de la consejería de Salud, se ofrecerán talleres dirigidos a los responsables de seguridad de todos los centros de salud de la provincia y, gracias a un censo de pacientes polimedicados, los médicos podrán hacer un seguimiento más exhaustivo. Se consideran pacientes polimedicados de alto riesgo aquellos que ingieren más de diez medicamentos diferentes en un mes. Más del 48% de los efectos adversos en la atención primaria se deben a interacciones entre fármacos.

Titos aconseja prestar atención a la riqueza de la agricultura granadina

El catedrático participó en el curso sobre los mil años del Reino

IDEAL GRANADA

La segunda jornada del curso 'El milenio: Granada, pasado, presente y futuro', organizado por la Oficina del Defensor del Ciudadano, se adentró en el pasado de la ciudad con dos profundos análisis históricos de la mano de los especialistas Antonio Navas y Francisco Sánchez Montes, y con la perspectiva económica de la conferencia de Manuel Titos Martínez.

El análisis de la historia económica de Granada que ofreció el catedrático Manuel Titos Martínez, opinó que no se debe despreciar el sector primario y la industria que puede ir asociada a él. «Las mejores oportunidades de la economía granadina han estado relacionadas con el sector primario», apuntó el catedrático, que puso ejemplos como el lino, la seda, la remolacha y el tabaco. «Tenemos que reencontrarnos con nuestros propios recursos».



Manuel Titos. /IDEAL

Por otro lado, el especialista en Historia de la Iglesia Católica Antonio Navas hizo un recorrido por la Granada cristiana, describiendo tanto la organización de la Iglesia en la zona en los diferentes momentos como los problemas de convivencia que hubo con las otras religiones. Al profesor de Historia Moderna y de América Francisco Sánchez Montes le tocó «la crónica más negra de Granada», que desgarró las causas del declive y los males que aquejaron a Granada y a su población en el Barroco.

Hospedaje premia a los mejores servicios hoteleros y a la delegada Sandra García

IDEAL GRANADA

La Asociación Empresarial de Alojamientos Turísticos de Granada y Provincia (Hospedaje), cuyos socios representan más del 85% de la oferta hotelera en Granada y provincia, entregará a las 21 horas de mañana jueves en el Carmen de los Mártires y en el transcurso de la Cena de Gala que se celebrará a tal fin, los premios correspondientes a la 'II Edición de los Premios Santa Marta', a los establecimientos turísticos y a la institución o político más comprometido con el turismo.

Se trata de uno de los eventos más importantes que se organizan dentro del sector turístico que cuenta con la presencia de las autoridades locales y provinciales y de los principales agentes sociales en materia turística, aprovechando para celebrar una cena de confraternización del sector.

En esta segunda edición los premios han recaído en Sandra García, delegada de Turismo, Comercio y Deporte de la Junta de Andalucía como Premio a la Institución más comprometida con el sector turístico, por la constante labor de ayuda y apoyo al sector hotelero y turístico en gene-

ral, por la presencia continua de su delegada en cualquier acontecimiento relacionado con el sector turístico, representando un estímulo y ayuda constante para los profesionales de este sector. También ha resultado premiado el hotel Meliá Sol y Nieve, como Premio Alojamientos Turísticos Grupo I, constituyendo el hotel de mayor capacidad de la estación, a la vez que el más vanguardista en diseño e instalaciones y cuenta con uno de los spa más modernos de España. Y todo ello en el punto de acceso a pistas y en pleno centro comercial y de ocio de Sierra Nevada.

Expansión

El hotel Los Girasoles I como Premio Alojamientos Turísticos Grupo II, que constituye uno de los más importantes establecimientos de Granada dentro de su categoría, por sus servicios y por ser representativo de una adecuada expansión de una reconocida cadena hotelera, cuidando la calidad como eje principal en sus servicios. Hoy se entregan también, en La Chumbera, los premios Prestigio Turístico que otorga cada año el Ayuntamiento de Granada. El alcalde preside el acto.

VEN A MOVISTAR Y DISFRUTA DE UN VERANO A LO GRANDE



SAMSUNG MY TOUCH 2GB (S5600)
PANTALLA TÁCTIL
3,5G-HSDPA
TARJETA 2GB

SONY ERICSSON T707
CAMERA 3,2 MPX
BLUE TOOTH
3,5G-HSDPA

NOKIA 5800 XPRESSMUSIC
PANTALLA TÁCTIL
GPS
3,5G-HSDPA

**HABLA GRATIS
LOS FINES DE SEMANA
CON CUALQUIER OPERADOR***

**Y LLÉVATE UN
MÓVIL
DESDE 0€****

ALICANTE
2008-2009
VUELTA AL MUNDO A VELA

*VÁLIDO PARA SÓLICITUDES DE PORTABILIDAD HASTA 31 AGOSTO. DISFRUTE HASTA 17/01/10 PARA LLAMADAS TERRITORIO NACIONAL SÁBADOS Y DOMINGOS. MÁX. 500 MIN. O LLAMADAS / MES. MÁX. 1.400.000 ALTAS + INFO LLAMANDO GRATIS AL 3515. **PVPR NOKIA 5800 XPRESSMUSIC, MY TOUCH 2GB (S5600), SE T707. DE. OFERTA VÁLIDA HASTA EL 31/07/09 PARA NUEVAS ALTAS CON PORTABILIDAD DE NÚMERO CON UN CONTRATO MOVISTAR. MI GENTE, TIEMPO LIBRE, ÚNICO, O PLANAZO 19€ SIN HORARIOS, CONDICIONADO AL MANTENIMIENTO DEL ALTA DE LA LÍNEA EN EL SERVICIO Y EN LA TARIFA AL MENOS 18 MESES (T707) O 24 MESES Y A UN CONSUMO MÍNIMO MENSUAL DE 20€ DURANTE DICHO PERÍODO DE COMPROMISO (5800, S5600).

**LLÉVATELO
EN TU TIENDA
TELEFÓNICA MOVISTAR**



**RED OFICIAL DE
DISTRIBUIDORES
DE Granada**

El grado europeo de Medicina será la carrera más larga que ofrecerá la UGR

El Consejo de Gobierno aprueba cuatro títulos europeos y suma ya 22
Los estudios de Relaciones Laborales son los primeros que se verifican

ANDREA G. PARRA GRANADA

Los médicos seguirán siendo los que más años estarán en la Universidad. No porque repitan, al contrario son una carrera con estadísticas de repetidores muy bajas, es porque su plan de estudios será de más años. El grado -nueva denominación de las diplomaturas y licenciaturas con el Espacio Europeo de Educación Superior (EES)- de Medicina tendrá una duración de seis años. El Consejo de Gobierno de la Universidad de Granada (UGR) dio luz verde ayer al plan de estudios, unos 360 créditos.

Tras años de elaboración, mucho debate en las mesas de trabajo y alguna voz que otra en contra, el órgano de gobierno de la institución universitaria granadina dio el visto bueno al plan de estudios con el que se formarán los galenos en los próximos años. Si se mantienen las previsiones estos estudios de grado se ofrecerán en el curso 2010/2011. El de Medicina durará seis años y se mantendrá

como la carrera más larga, de más duración. La tendencia general con el nuevo programa de estudios europeos es que todos los estudios sean de cuatro años. Los de cinco pasarán a cuatro y los de tres hasta ahora a cuatro años también.

Según la vicerrectora de Grado y Posgrado de la UGR, Lola Ferre, no ha habido muchos cambios en Medicina. Es más, explicó que ha habido quejas de algunos sectores diciendo que deberían haber aprovechado para hacer más cambios.

El grado de Medicina, sobre el que ha habido algunas críticas en los últimos meses, no fue el único votado y apoyado ayer. A éste se sumó el de Derecho, el grado de Lenguas Modernas y sus Literaturas y el grado en Trabajo Social. Los estudios de Lenguas Modernas y sus Literaturas también son

unos estudios muy significativos de la UGR, con una gran raigambre, y que se han aglutinado para mantenerlos y reforzarlos. En este grado se estudiarán las que hasta ahora han sido las carreras de Románicas, Hebreo, Italiana, Eslava y Portuguesa. Los estudios minoritarios, en cuanto al número de alumnos, pero que gozan de gran prestigio por sus investigaciones y profesorado.

En el nuevo plan de estudios de este grado de Lenguas Modernas también se da una «participación» importante al chino, que se estu-

diaba como segunda lengua en la UGR. Según explicó la vicerrectora de Grado y Posgrado el debate sobre los planes de estudio de los cuatro grados aprobados ayer fue «tranquilo» y hubo consenso. En otras convocatorias del Consejo de Gobierno el debate ha sido más encendido respecto a los planes de estudio. En uno incluso se echó para atrás planes de estudio.

Ningún europeo

La Universidad granadina, que será la única andaluza que el próximo curso 2009/2010 no ofrecerá ningún estudio adaptado a las exigencias europeas, ha enviado veintidós planes de estudio a las administraciones competentes. Empezaron a enviar en febrero. Por el momento ha recibido la notificación de que hay uno verificado. Es

el grado de Relaciones Laborales y Recursos Humanos. De este modo, se convierte en el primer estudio aprobado oficialmente y adaptado al plan Bolonia. La titular del vicerrectorado de Grado y Posgrado espera recibir en los próximos días la notificación del Consejo de Universidades de que ya hay aprobados otros ocho planes de estudio más.

A la Universidad granadina le queda aún mucho trabajo por hacer en cuanto a planes de estudio europeos se refiere. Según la vicerrectora se deberán aprobar 64 grados en total -en la actualidad la UGR ofrece 75 titulaciones-. Después la Administración debe darles el visto bueno para que cumplan todos los requisitos legales. La reducción de títulos los explica la vicerrectora en la reunificación de algunos estudios en Filosofía y Letras y en otros estudios como el Derecho, por ejemplo.

En el Consejo de Gobierno de ayer, el último antes de vacaciones, también se dio luz verde al Plan de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad granadina. Con este programa pretenden mejorar, corregir y prevenir riesgos. En el Consejo de Gobierno, que constaba de trece puntos, se aprobaron otros reglamentos y adhesiones.

La Universidad granadina pasará de 75 títulos a 64 grados con el plan Bolonia

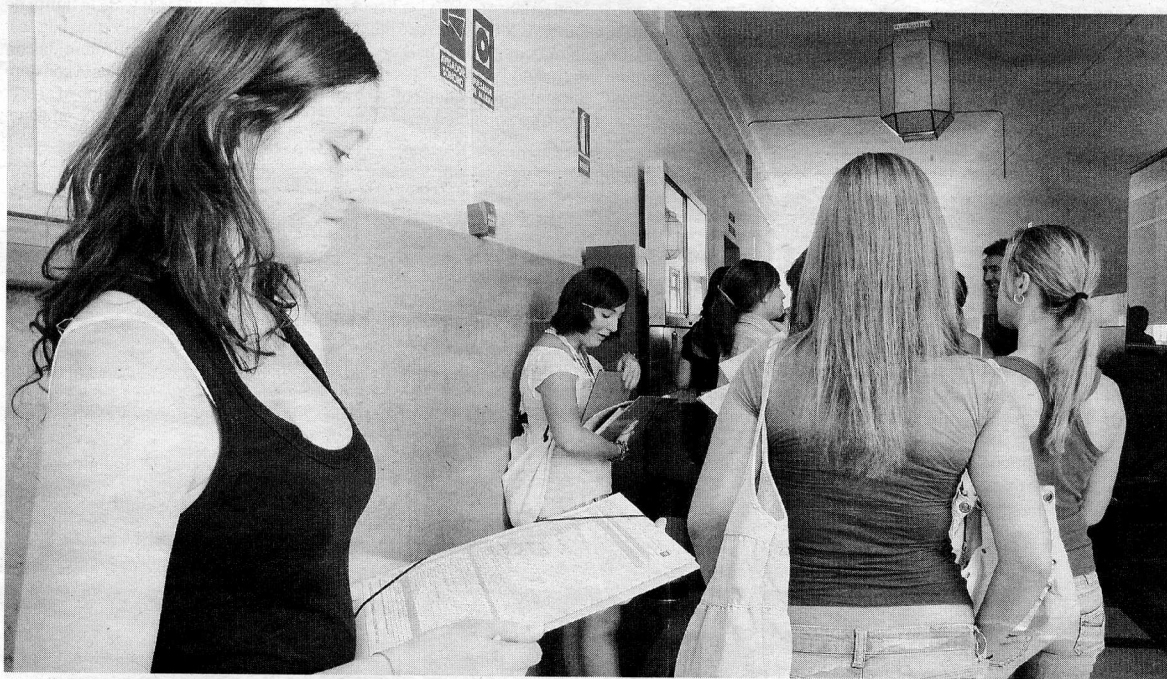
Expertos en atención a enfermos

A. G. P. GRANADA

La Universidad de Granada (UGR) será la única que el próximo curso ofrecerá en toda España el experto en atención integral a enfermos avanzados y sus familiares. Será una primera edición 'piloto' que tiene como objetivo fomentar la atención multidisciplinar a estos enfermos terminales, que en todo el territorio nacional son más de 300.000.

El experto lo coordinarán el profesor Antonio Maldonado, decano de la Facultad de Psicología, y Rafael Gálvez. Trabajarán de manera conjunta la Universidad y la Unidad de Cuidados Paliativos del hospital Virgen de las Nieves.

Es un curso abierto en el que participarán médicos, psicólogos, enfermeros, trabajadores sociales... y que está patrocinado por la Fundación La Caixa. Este patrocinio supone que el experto será gratuito para las 25 personas que se apunten, que es el cupo de plazas.



UNIVERSIDAD. Un grupo de alumnos, en los pasillos de la facultad de Medicina. / A. G. P.

El personal de administración está «satisfecho» con su trabajo

A. G. P. GRANADA

Están más contentos de lo que podría parecer, pero también tienen sus quejas. O lo que es lo mismo, el personal de administración y servicios de la Universidad de Granada (UGR) está «más satisfecho que insatisfecho». Esa es una de las conclusiones del avance de la encuesta que la institución universitaria granadina ha pasado a

su personal. Las valoraciones se presentaron ayer en el Consejo de Gobierno de la Universidad granadina. Se dijo, además, que «es un pequeño avance sobre los resultados que se están analizando». Han juntado 1.506 cuestionarios, lo que representa el 65,5% de la plantilla de la UGR».

En ese primer avance también se detalla que «en todas las preguntas los valores positivos supe-

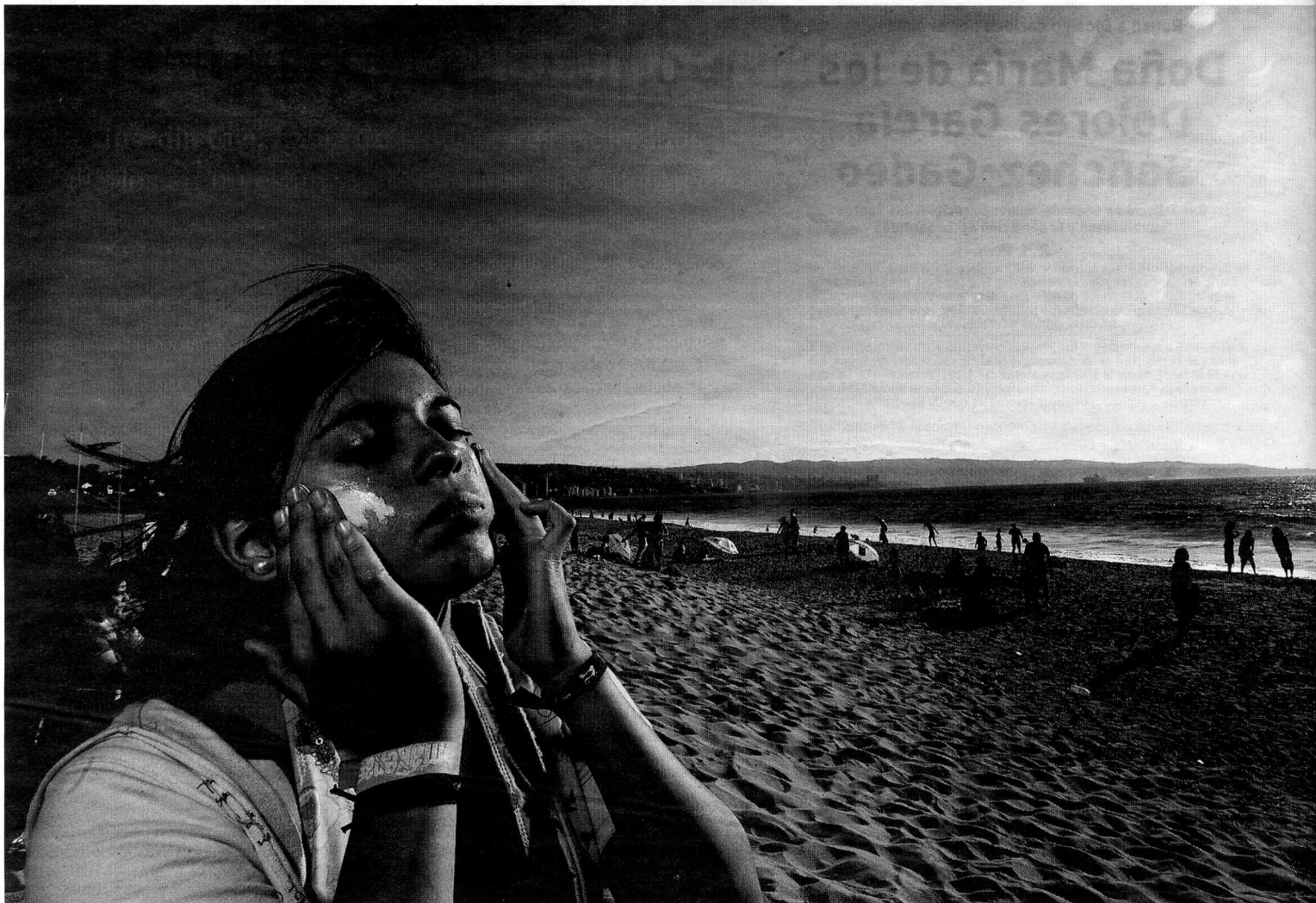
ran a los negativos y, excepto en tres casos, se sitúan claramente por encima del valor 50». Mejoran con respecto a 2008.

Las preguntas que alcanzan valores más positivos, superando el 90%, son las relacionadas con el conocimiento del puesto, sus objetivos y responsabilidades.

Las preguntas que más han mejorado son las relacionadas con la formación que recibe el PAS. «Los

valores positivos han experimentado en su conjunto un crecimiento superior al 15%». Además, este colectivo muestra «una gran predisposición a aumentar sus conocimientos y habilidades relacionadas con su trabajo».

Respecto a los resultados de 2008 se ha reflejado la incidencia, según informó la UGR «del Plan Plurianual de Formación del PAS 2009/2011 y las acciones desarrolladas desde la gerencia-área de Formación». También se ha preguntado por la relación con los jefes, espacio y materiales con los que trabajan en los diferentes servicios de la Universidad.



PRECAUCIÓN. El uso de cremas fotoprotectoras es la mejor forma de prevenir la aparición de manchas y de mantener a raya las que ya existen. / FOTOS: IDEAL

Cuando el sol mancha la piel

Pueden ser grandes y difuminadas, o más pequeñas y con bordes delimitados. **Proliferan en rostros, manos y escotes. Y son antiestéticas.** Los rayos ultravioleta dejan su huella en el cuerpo con una pigmentación irregular que, en muchos casos, tiene solución

REGINA SOTORRÍO

Los especialistas lo advierten constantemente, la publicidad bombardea con la amplia gama de protectores que invaden el mercado y los efectos nocivos de la radiación del astro rey son de sobra conocidos. Pese a todo, en las consultas de dermatología se sigue escuchando, y cada vez más, la misma pregunta: «¿Cómo puedo quitarme esta mancha?». La piel siempre reacciona a la exposición reiterada al sol y una de sus respuestas son las manchas oscuras que se instalan en muchos rostros, manos y escotes, «las zonas más fotoexpuestas», como explica el jefe del servicio de derma-

tología del hospital Xanit Internacional, Leandro Martínez.

Con la radiación solar, unas células llamadas melanocitos liberan la melanina que genera el bronceado de la piel. Este proceso tiene lugar, en condiciones normales, en la epidermis, una capa que se renueva constantemente, motivo por el que el moreno se difumina conforme se aleja el verano. Sin embargo, según la profesora de Dermatología de la Universidad de Granada y vocal de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), María Teresa Gutiérrez Salmerón, puede ocurrir que haya un «depósito anormal» de melanina no sólo en la epidermis sino tam-

bién en la dermis —que no se renueva— de determinadas partes del cuerpo. El resultado: las manchas solares.

Primero, el diagnóstico

La mayoría son lesiones benignas, cuyo único problema es que resultan antiestéticas. «Es un envejecimiento prematuro de la piel llamado fotoenvejecimiento, que hace que las personas aparenten tener más edad», añade Matilde Mendiola, especialista en Dermatología del Hospital Clínico y profesora de la Facultad de Medicina de la Universidad de Málaga.

No obstante, en algunos casos la mancha «puede esconder el temi-

TENGO UN...

Melasma o cloasma

- **Cómo es:** Difuminada y de gran tamaño.
- **Por qué aparece:** Por cambios hormonales. Surge en mejillas, frente y labio superior de las mujeres, especialmente en embarazadas y las que toman anticonceptivos orales.
- **Cómo se trata:** Requiere de una combinación de 'peelings', exfoliantes, mascarillas y tratamiento clínico. El láser puede ser eficaz, pero sólo en casos concretos. Es indispensable usar fotoprotectores.

Léntigo solar

- **Cómo es:** Mide un centímetro o más, es de color marrón y con los bordes delimitados.
- **Por qué aparece:** Está asociado a una exposición reiterada al sol, por eso es más frecuente que aparezcan con la edad. También influye la carga genética. Se localiza en cara, dorso de manos, escote y espalda.
- **Cómo se trata:** El tratamiento con el láser Alejandrita es eficaz. Es indispensable usar fotoprotectores.

do melanoma», advierte Martínez. Por eso, cuando una parte de la piel se oscurece más que el resto, el primer paso tiene que ir dirigido hacia la consulta de un dermatólogo. «Lo principal ante una mancha es tener el diagnóstico. Después, se realizará el tratamiento más adecuado», coinciden todos los expertos. Muchas, señalan, pueden eliminarse o disimularse considerablemente.

Los dermatólogos distinguen entre dos tipos de procesos generados por la radiación ultravioleta, que cada vez deja su huella en una población más joven: el melasma o cloasma, y el léntigo solar. El primero es un aumento de pigmentación difuso relacionado con los cambios hormonales que se presentan en el embarazo y en las mujeres que toman pastillas anticonceptivas. Aparece con frecuencia en las mejillas, frente y labio superior a partir de los 20 años. Según datos de los laboratorios Ducray, un tercio de las mujeres que toman anticonceptivos y un 25% de las embarazadas están afectadas. Su tratamiento es

Sanidad también vacunará a los profesores contra la gripe A

Los hombres se apuntan a la estética

R. S.

La estética no es terreno exclusivo de mujeres. Y las salas de espera de las consultas de dermatología son una prueba. «Asistimos a una mayor demanda por parte del personal masculino», señala el doctor Leandro Martínez. «Cada vez son más coquetos y quieren aparentar ser más joven», añade la doctora María Teresa Gutiérrez Salmerón. En muchos casos, como explica la doctora Mendiola, se trata de hombres que trabajan de cara al público y quieren evitar el aspecto envejecido y descuidado que ofrece una piel con machas.

El láser es eficaz para eliminar los lentigos, asociados a la edad y a la genética

cesores», indica. Los avances en medicina estética han logrado que hoy día la gran mayoría de los lentigos puedan eliminarse gracias al láser. «Mejoran con una sesión, aunque haya que repasarlo después», asegura Mendiola, doctora especialista en dermatología, dermocosmética y láser. Los expertos recurren al llamado láser Alejandrita de pulso corto. Eso sí: siempre debe aplicarse bajo supervisión de un dermatólogo, avisan.

Pero, ante todo, hay que evitar llegar a este punto. Nada garantiza que nunca aparezca esta coloración de la piel. «Todos estamos expuestos al sol, pero se puede minimizar el riesgo», señala Martínez. Para ello, la solución universal es protegerse. Como mínimo, se recomienda un factor 15 para pieles normales, sin problemas previos. «Debe aplicarse media hora antes de tomar el sol y repetir cada dos horas», explica. Sin embargo, si se trata de una piel ya dañada o de colectivos de riesgo, los expertos aconsejan pantalla total, es decir, un fotoprotector de 50. Además, cuando el calor aprieta, hay que seguir ciertas precauciones. Por un lado, nada de colonias para tumbarse al sol. «Algunas de las esencias que se utilizan en perfumes reaccionan y pueden producir manchas», señala el jefe de dermatología del hospital Xanit. Hay que evitar perfumarse en el cuello, como suele ser habitual, y pulverizar el producto sobre la ropa. Por otro lado, se desaconseja exponerse al sol tras la depilación, sobre todo con láser. «En los días posteriores a cualquier tratamiento con láser hay que usar un fotoprotector alto porque la ligera irritación que produce puede generar la pigmentación de la piel», advierte Matilde Mendiola.

ALGUNOS PRODUCTOS

Para aclarar

► **Melascreeen Iluminador SPF 15:** Los laboratorios Ducray han lanzado este producto de uso diario que actúa como un despigmentante suave. Su misión es aclarar las manchas superficiales: la vitamina C inhibe la síntesis de melanina y la niacinamida en alta concentración bloquea el paso de la melanina hasta las células epidérmicas. Se puede usar como hidratante y base de maquillaje. Aplicar mañana y noche de tres a cuatro dosis sobre rostro, cuello y dorso de manos.



Despigmentante OTC:

De los laboratorios OTC Ibérica, es un gel con filtro solar que suaviza las manchas de la piel. Además tiene una acción inhibidora de la tirosinasa (enzima que interviene en la formación de melanina), acción exfoliante e hidratante. Se recomienda usar mañana y noche.



Protectores con color

► **Extrem 50+ Color hidratación intensa:** De la firma Isdin, proporciona una protección máxima con una base de color para difuminar manchas. Se puede emplear como base de maquillaje.

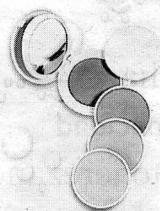
► **Heliocare Toque de Sol SPF 50:** Es un protector solar, con un índice ele-

vado, que no blanquea la piel al incorporar un toque de color. Además, tiene propiedades hidratante, antioxidante y anti-envejecimiento. Especialmente indicado para pieles normales, secas y sensibles.



Maquillaje especial

► Couvrance compact Foundation



Cream SPF 30: De la firma Avène, es un maquillaje compacto que disimula las imperfecciones de la piel y consigue un acabado natural. Incorpora protección solar. Los expertos aconsejan optar por el color más semejante al tono más claro de la piel para disimular las manchas.

Protección total

► Melascreeen SPF 50:

Es el complemento de los laboratorios Ducray para el Melascreeen Iluminador. Se presenta en crema para la cara y leche solar para el cuerpo. Limitan la aparición de las hiperpigmentaciones cutáneas ligadas al sol con un índice de protección muy elevado. De cuatro a cinco dosis para la



cara, de nueve a diez dosis para el escote y de una a dos para el dorso de cada mano.

► Heliocare Gel SPF 90:

Proporciona una protección total para pieles especialmente sensibles o que necesitan mantener a raya las manchas solares. Se extiende con facilidad y no deja brillos en la piel. Es ideal como base de maquillaje y para los hombres.



► Extrem 50+ Stick Zonas sensibles:

Máxima protección para zonas localizadas (como cicatrices, manchas pigmentarias y de embarazo) con pigmentos para matizar. Para todo tipo de piel. Con el sello de los laboratorios Isdin.



Protección oral

► **Betavite cápsulas:** De OTC Ibérica. Prepara la piel para el bronceado. Es un complemento a la protección por vía tópica, nunca debe sustituirse. Indicado para personas con alergias solares, hiperpigmentaciones o antecedentes de cáncer cutáneo. Se toma antes de la exposición a los rayos ultravioleta.

La fotoprotección por vía oral, un nuevo aliado

R. SOTORRÍO

Tres pasos conducen a una piel cuidada: limpieza, hidratación y fotoprotección. La fórmula es obligada cada mañana o antes de salir de casa para aquellos en los que la mancha ya ha hecho su aparición, y recomendable para quienes tienen una piel uniforme y quieren mantenerla.

Como explica la especialista en dermatología, dermocosmética y láser Matilde Mendiola, el mercado cuenta con una amplia gama de productos que ayudan a disimular y mantener a raya las antiestéticas manchas solares. La clave es «la constancia».

Tras limpiar el rostro, hay que hidratarlo. Ducray acaba de lanzar Melascreeen Iluminador SPF 15, que además de aportar hidratación a la piel ac-

túa como un despigmentante suave. Como su nivel de protección no es excesivamente alto, es necesario combinarlo con cremas más resistentes a los rayos ultravioletas.

Heliocare ofrece, por ejemplo, un fotoprotector 90, libre de aceite, ideal como base de maquillaje y para los hombres ya que no deja brillos en la piel. Durante el invierno no se puede bajar la guardia y hay que continuar haciendo frente al sol, aunque se reduzca el factor de protección.

Además, las tradicionales cremas cuentan ahora con un nuevo aliado: la fotoprotección por vía oral. Recientes congresos de dermatología han confirmado la eficacia de estas cápsulas como complemento a la fotoprotección por vía tópica. En ningún caso, como insiste Mendiola, sustituyen a la crema, «es una

ayuda, una doble protección, especialmente para las personas que tengan alergias solares, hiperpigmentaciones o antecedentes de cáncer cutáneo».

Se recomienda tomar una cápsula al día al menos media hora antes de la exposición solar. Laboratorios como Heliocare y OTC Ibérica comercializan estos productos. Sobre la cara ya protegida, se aplica el maquillaje. Y también en este apartado hay productos especiales y trucos.

Para disimular las manchas, Mendiola aconseja recurrir a un color similar al tono más claro de la piel, «como el del cuello», precisa. «Si usamos un color oscuro como el de la mancha, esta se notará aún más». En esta línea, la firma Avène ha creado una amplia variedad de tonalidades de su maquillaje corrector con factor 30.

complejo y no siempre se logra la desaparición total de la mancha. Como observa la profesora de la Universidad de Granada, para los melasmas se combinan 'peelings', exfoliantes, despigmentantes y mascarillas con un tratamiento puramente clínico para reducir la coloración de la piel. Durante el verano, cuando la exposición solar es más frecuente, se recomienda suspender estos cuidados para retomarlos en otoño.

Culto al bronceado

El culto al bronceado es el responsable del segundo tipo de pigmentación irregular de la piel. Son los llamados lentigos solares, de color marrón, con bordes definidos y de un centímetro o más de tamaño. Se instalan, en la gran mayoría de las ocasiones, en el dorso de las manos, el rostro, el escote y la espalda.

Se trata de una reacción a la exposición crónica al sol a lo largo de la vida, y por eso suelen aparecer con la edad. Sin embargo, cada vez son más frecuentes en personas jóvenes con un historial de quemaduras solares reiteradas, como asegura Mendiola. Gutiérrez Salmerón apunta otro factor determinante en el desarrollo de los lentigos: «la carga genética» del individuo. «Tenemos más o menos lentigos según hayan tenido nuestros prede-

Farmacias

GRANADA

Servicio diurno de 9.30 a 22.00 h.: Gran Capitán, 9. Cerrillo de Maracena (Avda. Virgilio, s/n). Casería del Cerro, s/n. Camino de Ronda, 134. Gran Capitán, 1. Verdiales, 4. Dr. Olóriz, 1. San Jerónimo, 52. Julio Moreno Dávila, 10. Las Hayas, 1 (Edif. La Rotonda). Carretera de Jaén, 68. Periodista José María Carulla, 8. Carretera de Jaén, 5. Camino Bajo de Huétor, 63. Camino de Ronda, 64. Ángel Ganivet, 3. Poeta Mira de Amezcu, 6. Avenida Cervantes, 10. Avenida Dilar, 16. Reyes Católicos, 5. Puerta Real, 2. Recogidas, 48. Plaza de Gracia, 8. Arabial, 18. Avenida Palencia, 9. Avenida América, 46. Plaza del Ángel, 8.

Servicio nocturno de 22.00 a 9.30 h. día siguiente: Recogidas, 48; Periodista José María Carulla, 8; Avenida Dilar, 16 (Zaidín, junto a Fuentes); Reyes Católicos, 5 (esquina Mesones); Puerta Real, 2 (junto a Hotel Victoria).

ALMUÑECAR

De 9.30 a 9.30 día siguiente: Barrio de San Sebastián, 10.

BAZA

Permanente 24 h.: Zapaterías s/n.

GUADIX

De 9.30 a 9.30 día siguiente: Avenida Buenos Aires, 19.

MOTRIL

De 9.30 a 9.30 día siguiente: Rambla de los Álamos.

SALOBREÑA

Permanente 24 h.: Avenida Mediterráneo, esquina Félix Rodríguez de la Fuente.

LOJA

Permanente 24 h.: Avenida Pérez del Álamo, s/n.

HUÉTOR VEGA

De guardia: Cañadilla, 7.

OGÍJARES

Permanente 24 h.: Veracruz, s/n.

ARMILLA

Permanente 24 h.: Farmacia Poniente (Carretera de Las Gabias).

Teléfonos de interés

URGENCIAS MÉDICAS

Emergencias	112
Teléfono Emergencias	902 505 061
Centralita todos Hospitales	958 020 000
Cruz Roja	958 222 222

SEGURIDAD

Bomberos	080
Policía Nacional	091
Policía Local	092
Guardia Civil	958 185 400
Tráfico	958 153 600
Ayuda	062
Salvamento Marítimo	900 202 202

AVERÍAS

Endesa-Sevillana	902 516 516
Gas Natural	900 710 720
Emasagra (Agua)	902 250 170

Museos y Monumentos

ALHAMBRA GENERALIFE

Horarios de visita: De marzo a octubre, de lunes a domingos de 8.30 a 20 horas (noviembre a febrero, de 8.30 a 18 horas). **Taquilla:** De 8 a 19 horas. **Precio:** 10 euros visita + 5 euros jardines. **Venta anticipada:** Serviticket, con cargo en cuenta de La Caixa. Servicio 24 horas. Telf: 902 888 001 (España). Telf: 0034934923750 (Extranjero). **Información:** 902 441 221.

CATEDRAL

Horarios de visita: de 10.30 a 13.30 y de 16 a 19 horas. **Precio:** 3 euros. **Información:** 958 222959.

MUSEO CATEDRALICIO

Horarios de visita: de 10.30 a 13 y de 16 a 19 horas. **Información:** 958 222959.

CAPILLA REAL

Horarios de visita: de 10.30 a 13.30 y de 15.30 a 18.30 horas. **Precio:** 3 euros. **Información:** 958 229239.

PARQUE DE LAS CIENCIAS

Horarios de visita: de 10 a 19 horas (martes a sábado); de 10 a 15 (domingos, festivos y lunes vísperas de festivo). **Precio:** General, museo, 5,50 euros y planetario, 2,50 euros; Reducida, museo, 4,50 euros y planetario, 2 euros; Escolar, museo, 4 euros y planetario, 2 euros. (Tarifa reducida, mayores de 65 años, menores de 18 años y grupos organizados de más de 15 personas, tarifas sometidas a posible variación). **Información:** 958 131900.

MONASTERIO DE LA CARTUJA

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

HUERTA DE SAN VICENTE

Horarios de visita: De 10 a 14.30 horas (de martes a domingos). Lunes cerrado. **Precio:** 3 euros. **Información:** 958 258466.

ABADÍA DEL SACROMONTE

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

CARMEN DE LOS MÁRTIRES

Horarios de visita: De lunes a viernes, de 10 a 14 horas y de 18 a 20 horas. Sábados y domingos, de 10 a 20 horas. **Precio:** Gratis. **Información:** 958 227953.

CORRAL DEL CARBÓN

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

BASÍLICA DE SAN JUAN DE DIOS

Horarios de visita: De 10 a 11.30 y de 18 a 19.30 horas. **Información:** 958 275700.

ARQUEOLÓGICO PROVINCIAL

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

CASA MUSEO MANUEL DE FALLA

Horarios de visita: De martes a domingo, de 10 a 14 horas. Grupos, de miércoles a domingos, de 10 a 14 horas. **Información:** 958 222188.

MONASTERIO MUSEO DE LA CONCEPCIÓN

Dirección: Placeta de la Concepción, 2. **Horarios de visita:** De martes a domingo, de 10.30 a 13 y de 17 a 19.30 horas. Para contactar y concertar visitas de grupos, teléfonos 958 225368 / 606002058.

MUSEO CAJAGRANADA MEMORIA DE ANDALUCÍA

Dirección: Avenida de la Ciencia, 2. **Horarios de visita:** De martes a sábado, de 10 a 20 horas; domingos y festivos, de 10 a 14 horas. **Precio:** General, 5 euros; Reducida A, 3,50 euros (mayores 65 años, menores de 25 años y pago con tarjeta CajaGranada); Reducida B, 3 euros (grupos de 10 personas o más, cita previa). Para contactar y concertar visitas de grupos, teléfono 958 222257.

agenda

Cultural

No hay que perderse...

Artes plásticas

Colectiva en la sala Vimaambi

Cuesta de San Gregorio
Hasta el 31 de agosto

Obras de los artistas Maam, Valerie Blanchard, María de la Rosa Soriano, Silvio Sigler, Noura Bennajah... y muchos más, hasta el 31 de agosto, en la sala Vimaambi.

Muestra

La imagen transparente de China de Zhang Yuan

Centro Cultural CajaGranada
Lunes, cerrado

Zhang Yuan muestra, hasta el 31 de julio, en el Centro Cultural CajaGranada de Puerta Real, varias facetas de la realidad china actual. De martes a sábado, de 18.00 a 21.00 horas. Y los domingos, de 12.00 a 14.00 y 18.00 a 21.00 horas.

Exposición

'Colección CajaGranada. Selecciones' le espera

Avenida de la Ciencia, 2
De martes a domingo

Visite la muestra 'Colección CajaGranada. Selecciones' que se exhibe en la sala de exposiciones temporales del Centro Cultural CajaGranada Memoria de Andalucía. ¡Le sorprenderá! De martes a sábados, de 12.00 a 14.00 y de 17.00 a 21.00 horas. Y los domingos, de 10.00 a 14.00 horas.

Propuesta

Visite la restaurada Torre de la Pólvora

Recinto de la Alhambra
Todo el mes de julio

El Patronato de la Alhambra y Generalife abre al público la Torre de la Pólvora durante el mes de julio. Tome nota. Todos los martes, miércoles, jueves y domingos, de 8.30 a 20.00 horas, los turistas y granadinos que accedan al recinto monumental, tendrán la oportunidad de conocer este impresionante espacio. ¡No se lo pierda!

Agenda

Envíe sus comunicados con la referencia IDEAL AGENDA

● Por correo ordinario: C/ Huelva nº2 Polígono ASEGRA, 18210 Peligros (Granada)

● Por fax: 958 40 50 72 ● Por correo electrónico: inmagarcialeya@gmail.com / agenda@ideal.es

EXPOSICIONES

Exposición colectiva

Casa de la Condesa (Motril)
Hasta el próximo 5 de agosto, la Casa de la Condesa de Motril acoge una interesante exposición colectiva, con obras de la pintora Diana Morillas, entre otros muchos. El horario de visitas es de martes a viernes, 10 a 14 y de 17 a 20 horas. Y los sábados, de 10 a 14 horas. Dom-

Santorial

Santos: Marta, Urbano, Félix, Simplicio, Faustino, Calínico, Lucino, Beatriz, Flora, Olavo, Eugenio, Teodoro, Antonino, Próspero, Lupo y Guillermo

Propuesta

Miguel Ángel Cortés y Patricia Guerrero

A las 22.30 horas

Entrada: 15 euros

Flamenco en directo esta noche en el Corral del Carbón. A las 22.30 horas, dentro de la XI Muestra Andaluza del Arte Flamenco, Miguel Ángel Cortés, a la guitarra, y Patricia Guerrero, al baile. ¡Anímesese!

Pintura

Obras del pintor granadino Víctor Capdevila

C/ San Matías, 2
Hasta el 30 de julio

Nueva exposición del pintor granadino Víctor Capdevila que, bajo el título 'Trazos popimpresionistas', se exhibe en la galería de arte Ceferino Navarro. De 11.00 a 13.30 y de 18.00 a 21.30 horas.

Baile

'Poema del Cante Jondo, en el café Chinitas'

Jardines del Generalife
Entrada: 20 euros

No se pierda el último espectáculo del Ballet Flamenco de Andalucía: 'Poema del Cante Jondo, en el café Chinitas', que, hasta el próximo 29 de agosto, se representa en los jardines del Generalife, bajo la dirección y coreografía de Cristina Hoyos. ¡No se lo pierda! La cita es a las 22.00 horas, excepto los domingos.

Exposición

'Los cazadores de sueños', en el Hospital Real

Hasta el 31 de agosto
De lunes a viernes

No se pierda 'Los cazadores de sueños', una exposición de los nuevos fondos de la Colección de Arte Contemporáneo de la UGR que, hasta el próximo 31 de agosto, se podrá visitar en el Crucero del Hospital Real. ¡Le sorprenderá! Entre los 69 artistas representados en la exposición se en-



cuentran, entre otros muchos, nombres como los de Alejandro Gorafe, Valentín Albaridá, Antonio Arabesco, Julián Amores, Paco Luis Baños, Mar Garrido, Francisco Lagares, o Miguel Virivay. ¡Visítela! De lunes a viernes, de 10.00 a 14.00 horas.

Visita

La muestra 'Soul garden' le espera

Hasta el 13 de septiembre
Palacio de Carlos V

La Alhambra acoge hasta el próximo mes de septiembre la exposición 'Soul garden' (Jardín del alma), del artista coreano Bae Bien-U. ¡Visítela! El horario de visita es de lunes a domingo, de 9.00 a 20.00 horas.

Flamenco

Lucía de Miguel en directo

A las 22.00 horas
Entrada: 12 euros

Sacromonte Cuna de Flamencos, en su apartado juventud presenta esta noche, a las 22.00 horas, en el Museo Cuevas del Sacromonte, a la joven bailaora Lucía de Miguel. ¡No se la pierda!

Parapandafolk

Coplas y fados

Antiguo instituto Diego de Siloé
A las 22.30 horas

Coplas y fados esta noche, a las 22.30 horas, en el antiguo instituto Diego de Siloé de Ilora, con la actuación de Juan Santamaría. ¡No se la pierda!

www.agendadegranada.es



Plato del día

Ajoblanco de Coco

Una receta basada en la que tiene José Carlos García del Café de París en Málaga

Ingredientes:

100 gr. almendras peladas,
2 dientes de ajo,
50 gr. miga de pan blanco,
400 cc. leche de coco (puede ser enlatada),
50 cc. aceite de oliva de virgen extra
2 cucharadas de vinagre de vino blanco,
Sal y agua fría.

Elaboración:

Remojar el pan. Ya listo y escurrido se mezcla con los ajos y las almendras peladas, el aceite, el vinagre, la sal y la leche de coco. Se va triturando con la batidora hasta que quede muy fino, añadiendo un poco de agua muy fría según el punto de espesor deseado

POR PABLO AMATE



Regado con

Palacio de la Vega

Los blancos ya no son, gracias a Dios, lo que eran. Un buen ejemplo es este chardonnay, 100% que la bodega vendimia de noche para conseguir mejores aromas primarios. Hubo maceración en frío durante 4 horas y posterior paso a barrica nueva para lograr los toques fermentados de maderas nobles.

