



Juana María Gil. :: IDEAL

La docente Juana M^a Gil recibe el premio Meridiana por su labor por la igualdad

:: A. G. P.

GRANADA. Reconocimiento. La profesora del departamento de Filosofía del Derecho de la Universidad de Granada (UGR) Juana María Gil Ruiz ha obtenido el premio Meridiana en la categoría de 'Iniciativas que promueven el desarrollo de valores para la igualdad entre las personas o empresas jóvenes'. El galardón es otorgado por la Consejería de la Presidencia e Igualdad.

La selectividad comenzará el 18 de junio y mantendrá el número de tribunales de 2012

No habrá prueba oral de lengua extranjera, los alumnos que hagan Psicología no podrán conseguir más de un 12 y los exámenes se realizarán en 24 sedes

:: ANDREA G. PARRA

GRANADA. Quedan cuatro meses para que se realicen los exámenes, pero los estudiantes de segundo de bachillerato han conocido ya las facultades y escuelas de la Universidad de Granada (UGR) y saben cómo van a ser los exámenes de selectividad. No habrá prueba oral de lengua extranjera. Se ponderará de acuerdo a la misma tabla que el año pasado, excepto en Psicología. Eso alumnos no podrán llegar al catorce. Se quedarán en el doce los que saquen la mayor puntuación. Se trata de un cambio en el parámetro relacionado con la Química y la Biología –se queda en el 0,1 y no el 0,2 como estaba antes–.

Bajo la presión de la reforma educativa, los futuros universitarios deben estar tranquilos porque para que haya cambios notables quedan años. En este caso, parece que los anuncios y debates de los políticos son

una cosa y la aplicación otra. En este sentido, Ceferino Ruiz Garrido, coordinador de Relaciones con los Centros de Enseñanza Secundaria, valora que para los cambios quedan diferentes cursos. Primero, de salir adelante lo que se ha comentado por el Gobierno, deberían aplicarse en Primaria, Secundaria y el último curso de Bachillerato, finalmente.

Antes de todo eso, los alumnos que el próximo curso quieran matricularse en alguna carrera de la UGR deberán superar los exámenes que se realizarán desde el día 18 al 21 de junio. Para el viernes,

día 21, se dejan, solo, las pruebas de incompatibilidades horarias. Los horarios de cada una de las pruebas se pueden consultar ya en el Servicio de Alumnos de la Universidad granadina.

Precios y examen en la Red

Este curso se mantiene el mismo número de sedes. Habrá 23 más la número 30 destinada a estudiantes con necesidades especiales, que estará en la Facultad de Ciencias del campus de Fuentenueva. Habrá sedes en Granada capital –ya está cada un asignada por institutos–, Loja, Guadix, Baza,

Motril, Ugijar, Huéscar, Ceuta, Melilla, Casablanca, Tánger, Tetuán, Nador, Alhucemas y Rabat.

«Se ha previsto el mismo número porque estimamos que la cifra de matriculados será similar al año pasado, en todo caso puede que crezca un 10% y habría capacidad suficiente», especifica Ceferino Ruiz. Estos cálculos los hacen teniendo en cuenta el número de alumnos que han participado en las jornadas de orientación de hace unas semanas.

El precio de la fase general será este año de 57,70 euros y en la fase específica, 14,50 euros por número de materias de las que se examina cada alumno. Por tanto será más cara dependiendo del número de asignaturas a las que se presente el estudiante.

Para conocer cómo funciona la fase general, la fase específica, la ponderación de cada asignatura dependiendo de la carrera que se quiera cursar así como cuándo se considera superada la prueba de acceso a la Universidad se puede consultar el Servicio de Alumnos de la institución universitaria granadina.

Para consultar algunos de los exámenes de convocatorias anteriores se debe consultar la web del Distrito Único Andalúz. Hay exámenes de algunas materias desde el año 2004.

Más interés por la orientación y pruebas de mayores

El plazo para los que quieran hacer las pruebas de acceso a la Universidad para mayores de 25 y 45 años ya está abierto. «Se informa a todas aquellas personas interesadas en participar en el procedimiento de acceso a la Universidad para mayores de 25 o 45 años, que las fechas de ins-

cripción serán del 1 al 21 de marzo de 2013», destaca la convocatoria. La solicitud se puede conseguir en la página web del Servicio de Alumnos y se debe entregar en el mismo servicio. Por otra parte, ya se puede consultar la resolución del listado definitivo de excluidos y valoraciones del acceso a la Universidad para mayores de 40 años. También se están celebrando las jornadas de orientación que, según explica Ceferino Ruiz están contando con más alumnos.

«Se debe reformar la Ley de Partidos y que las empresas no los financien»

Rodolfo Martín Villa **Exministro**

«No creo que se deba sacralizar tanto la Constitución como para no cambiarla mediante los cauces establecidos para ello»

:: A. G. P.

GRANADA. Rodolfo Martín Villa, el que fuera ministro en varias ocasiones y considerado por muchos un político clave en la Transición, impartió ayer por la tarde una conferencia en la Facultad de Derecho invitado por el Club de la Constitución. Este periódico habló con él de temas de actualidad.

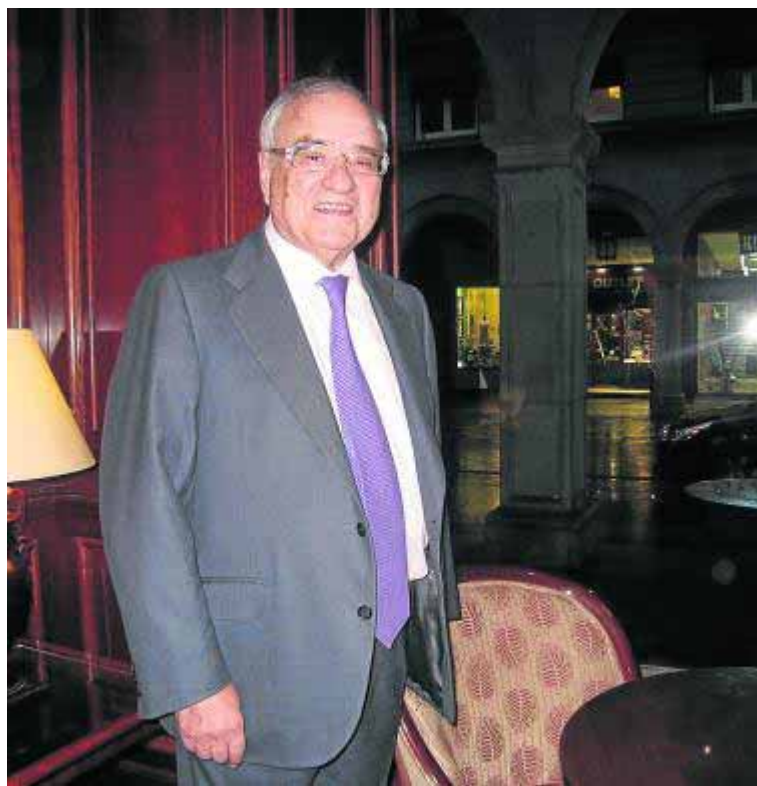
–‘Constitución, reforma o ruptura’. Ese es el título de su ponencia ¿Es necesario que se reforme?

–Es un poco por repetir la vieja polémica de la reforma política de hace casi cuarenta años. Al final ganamos los partidarios de la reforma, pero no del todo. Yo no soy de los que cree

que se debe sacralizar tanto la Constitución como para no ser partidario de reformarla. Una forma de respetarla es reformarla por los cauces establecidos para ello. Por lo que se refiere a los problemas que tenemos los españoles, lo veo necesario en lo que se refiere a las instituciones de la justicia y a la España autonómica; y una reforma no muy excesiva.

–¿Con Cataluña también? ¿Está haciendo lo que debe el Gobierno?

–Hasta ahora está haciendo lo que debe hacer. No es un tema de contraposición de competencias del Gobierno o competencias de la Generalitat de Cataluña en torno a si habría que convocar un referéndum para la independencia de Cataluña. Es algo que tampoco el Gobierno puede hacerlo, es contrario a la Constitución. Por lo tanto para que fuera posible en los términos que se ha planteado sería preciso una reforma muy profunda. Prácticamente una nueva Constitución y con eso yo no estoy de acuerdo.



Rodolfo Martín Villa, ayer en Granada. :: IDEAL

–La corrupción es uno de los temas que más preocupa a los españoles ¿Se debe abordar con más firmeza?

–Sí. Es necesario una reforma de la Ley de Partidos para asegurar que la formación de los partidos y el funcionamiento sea como dice la Constitución. Hay que modificar profundamente la financiación de los partidos. Debe ser transparente en la parte que sea pública. Tiene que estar, como todos los dineros públi-

cos, intervenida por la intervención de la Administración del Estado. Soy partidario de que se dé cauce a la financiación de las personas a los partidos, pero no que se dé cauce a la financiación de las empresas a los partidos. Con esas reformas se podrían resolver no pocas cosas.

–¿Se necesita ahora mismo un gran pacto?

–Sí. Comprendo que hay un Gobierno con mayoría parlamentaria, por lo tanto es muy difícil que crea ab-

solutamente necesario el pacto, pero yo creo que lo es. Sería bueno para el Gobierno, bueno para la oposición y bueno para todos. Sería muy beneficioso y además creo que es un pacto que no desgastaría a nadie y beneficiaría a todos los grupos políticos. De otra parte es lo que desean los españoles.

–¿Le preocupa la situación actual de la justicia?

–Creo que también es una de las cuestiones que habría que reformar, y no poco. No soy jurista, pero hay una cosa que me produce un cierto escándalo y es cuando se dice ‘la sentencia del Tribunal Constitucional cuyo ponente ha sido el magistrado progresista o el magistrado conservador...’. Esto está atentando ya desde el primer momento a la independencia de la justicia. Habrá que reformar las leyes y los partidos políticos se deben dar cuenta de que ellos intervienen en los gobiernos y en los parlamentos, pero no deben intervenir en el poder judicial.

–¿España está enferma, pero no muerta?

–No, hombre. España está mucho mejor que estaba en la Transición. Podemos discutir si los partidos cumplen con su obligación, pero hay partidos que son esenciales para la vida democrática. Se podrá hacer una discusión parecida de las patronales o los sindicatos, pero los hay. Aquella era una sociedad nueva, moderna y abierta, pero esta es una sociedad, mucho más nueva, mucho más moderna y mucho más abierta.

LA MIRILLA



ENCARNA XIMÉNEZ DE CISNEROS



Foto de familia de todos los premiados por el Consejo Social de la Universidad de Granada. :: RAMÓN L. PÉREZ

Seguimos de premios

El Consejo Social de la Universidad de Granada entrega sus reconocimientos a la excelencia

De nuevo fue protagonista el Hospital Real y de nuevo presidiendo el rector, **Francisco González Lodeiro**, en esta ocasión con el viceconsejero de Salud, **Enrique Cruz**. Con ellos, el presidente de la comisión de Premios del

Consejo Social de la Universidad de Granada, **Rafael López Cantal**, y el presidente de la de Relaciones con la Sociedad, **Javier Jiménez**, en representación del máximo responsable, **Gregorio Jiménez**, al que un imprevisto le impidió acudir. Todos ellos para reconocer la excelencia.

Las distinciones recayeron en el doctor **Manuel Arroyo**, diplomado en Fisioterapia y Premio Europa de Investigación, antes de licenciarse en Medicina y Cirugía en 2002. El reconocimiento lo dedicó a su familia, su mujer y sus dos hijas.

También fue distinguido **Francisco Ortega Porcel**, autor de cinco tesis doctorales y premios de carácter científico, que, en sus palabras, se refirió a la

crisis, los recortes y la corrupción, pero también habló de optimismo y de ilusión. Dedicó el momento a **Ángel Gutiérrez**, que estaba presente, a **Manuel Delgado** y a **Pablo Tejedor**, y a sus 'titos' de Murcia por ejemplo de superación por su lucha contra el cáncer.

Premio también para el grupo de Investigación CTS-109, que recogió el jefe, **José Manuel Baeyens**. Sus investigaciones han aportado a la Universidad de Granada unos ingresos superiores a los dos millones y medio de euros y han dado lugar a una importante actividad de creación de patentes.

Acciona y Rovi fueron también nombres de la jornada. La primera, representada por **Fer-**

nando Merino, del departamento de Andalucía, fue distinguida «por su apuesta por la investigación y el desarrollo sostenible, con más de treinta mil profesionales».

En cuanto a la segunda, representada por el presidente, **Juan López Belmonte**, destaca por su apuesta por la investigación, con más de mil cien personas en plantilla, «y aumentando». El premio honorífico en el ámbito social recayó en la empresa de Emergencias Sanitarias 061. El viceconsejero se lo entregó a **Luis Olavarría**.

Al acto, presentado por **Virtudes Molina**, no faltaron la delegada del Gobierno Andaluz, **María José Sánchez Rubio**; el delegado de Salud, **Higinio Almagro**; el gerente del hospital Virgen de las Nieves, **Manuel Bayona**; y la diputada **Elvira Ramón**; además del teniente general jefe del Madoc, **Francisco Puentes**, y el coronel jefe de la

Base Aérea de Armilla, **Julián Roldán**. También estuvieron presentes los concejales **María Francés**, **Francisco Cuenca** y **Mayte Olalla**, y los presidentes de los colegios de Médicos, **Javier de Teresa**, y de Veterinarios, **Fran Muñoz**.

Otros nombres de la jornada fueron el presidente del Consejo Consultivo, **Juan Cano**; el Defensor Universitario, **Enrique Hita** o el gerente de la Fundación PTS, **Jesús Quero**, además de **Juan López Martos**, que fue presidente del Consejo Social, o **Guillermo Quero**, del Instituto Andaluz de la Juventud.

Y la Universidad estuvo muy bien representada, con la plana mayor de los vicerrectores y vicerectoras, muchos decanos y el gerente, **Andrés Navarro**.

Un acto muy institucional, pero muy próximo, donde la excelencia en el hacer y en el esfuerzo marcaron la pauta. Enhorabuena.

Un Mcmenú a buen precio. Sentido común.

4€^{90*}

McMenú® McRib® o Chicken Clásico

* Precio de un menú con patatas y bebida mediana

Restaurante McDonald's Palacio Deportes
Restaurante McDonald's McAuto Armilla
Restaurante McDonald's Carrefour Zaidín

www.facebook.com/McdGranada - www.twitter.com/McdGranada

TAURINA DE GRANADA S.A.

Por acuerdo del Consejo de Administración se convoca Junta General Ordinaria de accionistas que se celebrará en el domicilio social, Doctor Olóriz 25 de Granada, el día 10 de abril de 2013 a las doce y seis horas, en primera convocatoria, o al día siguiente a la misma hora en segunda convocatoria con el siguiente ORDEN DEL DÍA:

Primero. - Examen y aprobación, en su caso, de las Cuentas Anuales (Memoria, Balance, Cuenta de Pérdidas y Ganancias y Estado de Cambios en el Patrimonio Neto), de la gestión social y propuesta de aplicación del resultado correspondiente al ejercicio de 2012.

Segundo. - Reparto de dividendo.

Tercero. - Renovación parcial del Consejo de Administración.

Cuarto. - Ruegos y Preguntas.

Quinto. - Redacción, lectura y aprobación, en su caso, del Acta de la sesión.

Conforme a lo establecido en la vigente Ley de Sociedades Anónimas, a partir de la fecha de la convocatoria cualquier accionista podrá examinar en el domicilio social o pedir el envío gratuito de los documentos que han de ser sometidos a su aprobación.

Granada, 14 de Febrero de 2013.- El Consejero Delegado, Salvador Fernández Fábregas.

NAUTICA NEPTUNO

DEPORTES DE AVENTURA

ESPECIALISTAS EN: PESCA SUBMARINA, PIRAGÜISMO, SENDERISMO, SUBMARINISMO, AIRSOFT, GPS, TIRO CON ARCO, ESCALADA, CARABINAS DE AIRE COMPRIMIDO Y CAMPING.

Calle Neptuno, 3. Granada • 958 52 06 82
nautica@nauticaneptuno.es

«La salud es demasiado importante para dejarla en manos de los políticos»

Gran éxito del primero de los foros sobre nutrición organizados por la Finut e IDEAL con primeros espadas de la ciencia

■ INÉS GALLASTEGUI

✉ igallastegui@ideal.es

GRANADA. Los últimos descubrimientos científicos, la investigación más puntera y la vasta experiencia clínica se dieron cita ayer en el foro sobre Nutrición y Enfermedad Car-

diovascular organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut) e IDEAL, bajo la dirección del catedrático Ángel Gil y el patrocinio de Hefagra. Unas doscientas personas abarrotaron anoche el salón de actos de la Confederación Granadina de Empresarios para asistir a las charlas ofrecidas por los doctores Miguel Ángel Martínez, de la Universidad de Navarra, Francisco Pérez Jiménez, de la Universidad de Córdoba, y Blas Gil Extremera, de la de Granada.

Los tres destacaron la importancia de iniciativas como este foro, en las

que empresas, organizaciones y ciudadanos toman la iniciativa para fomentar el conocimiento público de asuntos tan importantes para la vida de las personas. «La salud pública no es solo un instrumento de las administraciones; es de los ciudadanos liderando movimientos sociales, el llamado 'empowerment'. La salud es algo demasiado importante como para dejarlo en manos de los políticos», afirmó el doctor Martínez, quien vaticinó que en el tema de la nutrición ocurrirá como ha pasado con el tabaquismo: quienes promueven estilos

de vida insanos tienen más dinero, pero al final la verdad científica y el bienestar de la gente acaban por imponerse. «Se irán ganando batallas», avanzó.

El médico malagueño presentó los resultados del proyecto Predimed, difundido a nivel mundial hace solo diez días, que por primera vez ha mostrado de forma experimental la capacidad de la dieta mediterránea para reducir los infartos, ictus y muertes cardiovasculares en un 30%. Mediante el seguimiento de 7.447 voluntarios durante más de cinco años, el es-

tudio concluyó que una alimentación rica en frutas, verduras, pescado, aceite de oliva, frutos secos y sofritos, y pobre en carnes rojas, mantequilla, dulces y refrescos, era mucho más beneficiosa que la dieta baja en grasas habitualmente recomendada por los médicos. Los participantes en esta investigación, procedentes de siete comunidades autónomas, incluida Andalucía, presentaban un alto riesgo de padecer problemas de corazón o derrames cerebrales a causa de la diabetes, la obesidad, el colesterol, el tabaquismo o la hipertensión.



Diego Vargas presenta los objetivos del Foro de Nutrición organizado por IDEAL y la Finut, con el patrocinio de Hefagra. ■ GONZÁLEZ MOLERO

A medida que pasaban los años, explicó el coordinador de la Red Predimed, formada por 200 investigadores, se empezaron a apreciar diferencias entre los grupos que seguían una dieta mediterránea –en un caso suplementada con aceite de oliva virgen extra y en otro, con nueces, almendras y avellanas– y el llamado grupo de control, que hacía un régimen pobre en lípidos. En los grupos seguidores de la dieta mediterránea, se registraron 8,1 y 8 eventos cardiovasculares por cada mil sujetos y año, frente a 11,2 en el tercer grupo.

Primera causa de muerte

Finalmente, en 2011, el comité que asesoraba a los investigadores españoles les pidió que detuvieran el estudio –financiado por el Instituto de Salud Carlos III, dependiente del Gobierno de España– y publicaran sus conclusiones, porque no era ético seguir privando a todos los pacientes de una dieta que podía beneficiarles. «Los

resultados eran iguales en los mayores y los más jóvenes, hombres y mujeres, diabéticos y no diabéticos», aseguró el especialista, que presentó el estudio en California el 25 de febrero, el mismo día que se publicaba en la web de 'The New England Journal of Medicine'.

Miguel Ángel Martínez subrayó la importancia de este descubrimiento, que ha sido recibido con enorme interés por los medios de comunicación en Estados Unidos, habida cuenta de que las enfermedades cardiovasculares causan el 30% de las muertes en todo el mundo, muy por delante del cáncer (14%), la bronquitis crónica (5%), el sida (3%) o los accidentes de tráfico (2,5%).

Tras la charla, los tres especialistas y su anfitrión, Ángel Gil, respondieron a las preguntas del público. Entre los asistentes había muchos médicos, pacientes afectados por enfermedades cardiovasculares, profesores e investigadores.

La obesidad en España es alarmante; la buena noticia es que se evita con dieta y ejercicio

Las enfermedades cardiovasculares son la causa del 30% de las muertes en el mundo

En España se consume cinco veces más sal de la aconsejable y hay 15 millones de hipertensos

«¿Y qué pasa con el jamón?»

El interrogante planteado por un espectador fue la gran pregunta de la noche. ¿Es que el delicioso jamón serrano, todo grasa y sal, no forma parte también de nuestras tradiciones más ancestrales, como el aceite de oliva, el pescado o las verduras? «El Señor, en su infinita sabiduría, ha puesto el jamón ibérico a un precio que no permite abusar de él», bromeó el profesor Pérez Jiménez, quien recordó que la presencia de este manjar en la dieta mediterránea clásica era más simbólica que otra cosa. El doctor Martínez llegó con las buenas noticias: según una investigación reciente, un consumo moderado de jamón de calidad (200 gramos por semana) es incluso beneficioso contra la hipertensión.



Guadalupe Hermoso (Hefagra).

«Las farmacias pueden ayudar a prevenir muertes cardiovasculares»

Guadalupe Hermoso Vicepta. Hefagra

■ I. G.

GRANADA. Guadalupe Hermoso, vicepresidenta de la Hermandad Farmacéutica Granadina (Hefagra), patrocinadora del acto, resaltó que este colectivo realiza una importante labor en el asesoramiento y la información a los usuarios en relación a los hábitos de vida saludables. «Hacemos campañas de sensibilización para hacer prevención activa sobre los factores de riesgo cardiovascular, como el sobrepeso o la mala alimentación», recordó.

«Los farmacéuticos estamos preocupados por la cantidad de muertes por causas cardiovasculares que hay en el mundo», subrayó Hermoso, quien dio las gracias a la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut) y a IDEAL por haber permitido participar a Hefagra en este ciclo de conferencias. Recordó que en el año 2008 fallecieron 17 millones de personas en todo el planeta a causa de enfermedades cardiovasculares y las proyecciones apuntan a que en 2030 esa cifra aumentará hasta los 25 millones.

El director general de IDEAL, Diego Vargas, destacó que el ciclo de Nutrición organizado por el periódico y la Finut constituye la antesala del Congreso Mundial de Nutrición que acogerá Granada el próximo mes de septiembre, al que acudirán más de 4.000 especialistas de todo el mundo.

Olimpiadas de Nutrición

Ángel Gil, presidente de la Sociedad Española de Nutrición y de la Finut, resaltó que el congreso tiene la importancia de unas olimpiadas para esta disciplina científica. «Lo solicitamos en 2005 y llevamos desde entonces trabajando para organizarlo», recordó. Tras el foro sobre nutrición y enfermedad cardiovascular, en abril se celebrará otro sobre obesidad y en junio, el de dieta mediterránea.



Francisco Pérez Jiménez, experto en dietas personalizadas. ■ MOLERO

«Investigamos para hacer una nutrición personalizada»

Francisco Pérez Jiménez Univ. de Córdoba

■ I. G.

GRANADA. El doctor Francisco Pérez Jiménez, catedrático de Medicina Interna de la Universidad de Córdoba, explicó que la secuenciación del genoma humano dio lugar a la creación de una nueva ciencia, la Nutrigenómica, que analiza el diálogo que se establece entre los alimentos que ingerimos y nuestros genes. El médico, de origen granadino, recordó que «alimentarse es algo más que comer para vivir; la nutrición debe ser una herramienta para vivir con más salud y calidad de vida».

Jiménez puso sobre la mesa las alarmantes cifras de obesidad que hay en España –casi la mitad de los adultos tienen exceso de peso– y, en particular, en Andalucía, donde el 20% de los niños son obesos, frente al 12% de las comunidades del Norte de España. «La obesidad no se produce solo por comer mucho y hacer poco ejercicio. Es un tema mucho

más complejo», aseguró el director científico del Instituto Maimónides de Biomedicina del Hospital Reina Sofía de Córdoba. Así, recordó que hay un 10% de obesos que, a pesar de su exceso de peso, están «metabólicamente sanos». Hay personas gordas que, por más que hagan un régimen, no logran adelgazar, porque sus genes 'obligan' a su cuerpo a guardar la grasa y no consumirla, mientras que un 30% de afortunados pueden comer cuanto quieran sin engordar porque sus genes les protegen del exceso de kilos.

Conocer toda esa variabilidad genética, señaló, ayudará en un futuro muy próximo a diseñar dietas personalizadas que tengan en cuenta el riesgo de cada individuo de padecer distintas enfermedades, su conducta alimentaria, la sensibilidad al tipo de grasa consumido o la capacidad para quemar calorías mediante el ejercicio físico.



Blas Gil Extremera, experiencia en la lucha contra la hipertensión.

«La sal es el enemigo número uno»

Blas Gil Extremera Universidad de Granada

■ I. G.

GRANADA. El doctor Blas Gil Extremera, director de la Unidad de Hipertensión del Hospital Clínico, recordó que, de todos los factores de riesgo modificables de las enfermedades cardiovasculares, la presión arterial elevada es el más importante y afecta a 15 millones de españoles. El catedrático de Medicina Interna de la UGR subrayó que esas elevadísimas cifras se explican en la dieta inadecuada y, en particular, en un excesivo consumo de sal. Recordó que los españoles tomamos, como media, cinco veces más de la cantidad diaria recomendada –10 gramos de sal diarios, en vez de 1 o 2–, en parte porque muchos alimentos cotidianos, como el pan o las conservas, contienen demasiado de este condimento. En ese sentido, llamó a la responsabilidad a la industria, se congratuló de que algunos fabricantes ya co-

mercialicen productos bajos en sal y sugirió que el sector de la restauración a menudo ofrece alimentos muy sazonados para animar un mayor consumo de bebidas. «La sal es el enemigo número uno», advirtió. Como medidas preventivas, recomendó ir reduciendo progresivamente su uso, no dejar nunca el salero en la mesa, llevar una dieta mediterránea y «caminar de 30 a 60 minutos, cinco días por semana, en llano; no hace falta hacer proezas».

El doctor Gil, que ha visto pasar a 80.000 pacientes por su unidad, reconoció que la hipertensión «tiene relación con la edad», pero negó que las personas mayores deban resignarse a ser necesariamente hipertensas. Además, desechó ideas peregrinas, a veces fomentadas por los propios médicos, como la existencia de una «hipertensión nerviosa» o el restar importancia a que «solo está alta la mínima».

ZOOM FOTOGRÁFICO JOSÉ MARÍA GONZÁLEZ MOLERO

El salón de actos de la Confederación de Empresarios se quedó pequeño para albergar a todos los participantes en el foro sobre nutrición.

Sabias recetas para prevenir la enfermedad coronaria

El Foro 'Nutrición y enfermedad cardiovascular' reúne a más de doscientos granadinos con ganas de aprender los hábitos de vida saludable que aconsejan los expertos



El catedrático granadino Ángel Gil dialoga con Eduardo Peralta y Miguel Martín Romero.



Un infartado explica sus ganas de vivir tras la enfermedad.



Diego Vargas, junto a los representantes de Hefagra Guadalupe Hermoso, Jesús Porres y Nacho Pérez.



Los médicos también dan su opinión.



Muchas mujeres con deseos de conocer las claves de la mejor nutrición.



Muchas preguntas y muchas respuestas en el debate del foro.



Muchos jóvenes con ganas de llevar una vida sana.



Francisco Pérez Jiménez, Blas Gil Extremera, Ángel Gil y Miguel A. Martínez González.

HOY VIERNES

Santos: Juan de Dios, Veremundo, Fileçon, Apolonio, Urbano, Ariano, Rogato. Han transcurrido 67 días de 2013 y faltan 298 para que termine el año.

AGENDA

CINE

‘Esta tierra es mía’
Campus de Fuentenueva
A las 21.30 horas, en el Salón de Actos de la E.T.S. de Ingeniería de Edificación, proyección de ‘Esta tierra es mía’, de Jean Renoir. La entrada es libre.

‘L’intrus’
C/ Profesor Sainz Cantero, 6
A las 20.30’ horas, en la Filmoteca de Andalucía y dentro del ciclo ‘Mujeres de cine’, proyección de L’intrus, de Claire Denis.

‘Primavera, verano, otoño, invierno... y primavera’
C/ Elvira, 65
A las 18.00 horas, en el Centro Universitario Francisco Suárez, proyección de la película ‘Primavera, verano, otoño, invierno... y primavera’, de Kim Ki-duk. La entrada es libre.

FESTIVAL DE TANGO

Teatro Isabel la Católica
Acera del Casino
A las 21.00 horas, en el teatro Isabel la Católica, actuación de Mirta Álvarez (guitarra solista), Vivi Verri (voz), Adelaida Mejía, Alejandra Sabena y Débora Godoy (baile) y Las Funamviolistas Tango (tres mujeres con cuerda y humor). Las entradas, de 12 y 18 euros.

CONFERENCIAS

Charla de Martín Guerrero
C/ Recogidas, 47 1º D
A las 19.30 horas, en la sede de UPyD de Granada, conferencia de Santiago Martín Guerrero bajo el título ‘La regeneración democrática o el cuento de nunca acabar’.

‘Los jóvenes y las redes sociales’
C/ San Antón, 44
A las 19.30 horas, en el Centro Cultural Dari, mesa redonda bajo el título ‘Los jóvenes y las redes sociales’.

MÚSICA

Cangrejos, en directo
Carretera de Atarfe, Km. 1
A las 00.00 horas, en el Alexis Viernes de Santa Fe, concierto de Cangrejos. La entrada es libre.

Música íntima
Cuesta de los Molinos
A las 20.00 horas, en la Casa Molino Ángel Ganivet, música íntima con ‘Mvsica Intavolata’. La entrada es libre.

McEnroe y El Hijo visitan la sala Planta Baja
C/ Horno de Abab
A las 21.00 horas, en la sala Planta Baja, conciertos de McEnroe y El Hijo. La entrada es de diez euros.

Flamenco en el Liberia
C/ Duquesa
A las 22.00 horas, en el Liberia, fla-

Concierto de Estrella Morente

Paseo del Violón
Entradas: De 33,50 a 56 euros

A las 21.30 horas, en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Granada, la granadina Estrella Morente presenta su nuevo disco, ‘Autorretrato’.



menco con Mati Gómez (cante) y Rafa Soler (guitarra). La entrada, con consumición, es de cinco euros.

Sesión de blues en el Boogaclub
C/ Santa Bárbara
A las 22.00 horas, en el Boogaclub, sesión de blues dirigida por el guitarrista Sergio Novo y con la participación de Joaquín Caballero (bajo), Sergio R. Gilabert (batería) y las voces de María Romero, Esther Erenas, Eli Hernández y Jessica Brizio. La entrada, con consumición, es de cuatro euros.

Quique Parodi, en directo
C/ Pintor López Mezquita
A las 22.00 horas, en La Tertulia, concierto del cantautor gaditano Quique Parodi. La entrada, con consumición, es de cinco euros.

Concierto doble en Polaroid
Gran Capitán
A las 21.00 horas, en el Polaroid Club, conciertos de los sevillanos Kenedy y los gallegos Hollywater. La entradas, a ocho euros (anticipada) y a diez euros (en taquilla).

Pop en directo
Cenes de la Vega
A las 21.00 horas, en El Cacharro Bar, noche de pop con Royal Mail. La entrada es libre.

Narco visita la sal El Tren
Carretera Antigua de Málaga
A las 22.00 horas, en la sala El Tren, concierto del grupo sevillano Narco. Las entradas, a doce euros (anticipada) y a quince euros (en taquilla).

Swing Latino, en directo
Avenida de la Constitución, 18
A las 22.00 horas, en el Granada Jazz Club, actuación de Swing Latino, o lo que es lo mismo, Emilio Ricard Chamber (piano), Jorge Nuñez (timbal), Joel (voz) y Alexis (percusión). La entrada es de tres euros.

‘Raíz y duende’
Cuesta de San Gregorio
A las 21.00 y 22.30 horas, en la sala Vimaambi, espectáculo flamenco. La

entrada es de quince euros.

Concierto de piano
Plaza de Alonso Cano
A las 20.30 horas, en el Centro Cultural Nuevo Inicio, concierto de piano a cuatro manos ‘Marchas de Semana Santa’, a cargo de Salvador Sánchez Muñoz y Gonzalo Fernández Segura.

Velada flamenca
Carrera del Darro
A las 21.30 horas, en Le Chien Andalou, velada flamenca con Rudy Fernández (cante), Luis de Melchor (guitarra) e Inma Álvarez (baile). La entrada es de seis euros.

Concierto de Juan Trova
Avenida de la Ciencia, 2
A las 21.00 horas, en el teatro CajaGranada, concierto del cantautor Juan Trova, que presentará ‘Canciones para guitarra y banqueta’. La entrada es de diez euros.

Sinkin’Dúo, en El Apeadero
Callejón del Ave María
A las 21.00 horas, en El Apeadero, concierto de Sinkin’Dúo. La entrada es de seis euros. Y con cena, a diez euros.

Showcase a cargo de J. A. García
Plaza de la Universidad
A las 20.30 horas, en discos Bora Bora, showcase a cargo de J. A. García, la voz de TNT y 091. La entrada es libre.

EXPOSICIONES

‘Corredor: retrospectiva pintura y escultura’
Gran Capitán, 24
La sala de exposiciones Gran Capitán acoge la exposición ‘Corredor: retrospectiva pintura y escultura’.

‘Cirqueros’
C/ Tejeiro, 17
El espacio de coworking Cocorocó acoge la última exposición del fotógrafo barcelonés Chus Alonso, titulada ‘Cirqueros’. Una muestra de 20 imágenes provocativas en las que se rinde homenaje al yo más irreverente y auténtico que todos llevamos dentro.

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:
inmagarcialeyya@ideal.es
agenda@ideal.es
www.agendadegranada.es

‘GeoArte’
C/ Laguna de Aguas Verdes, 11
El Centro de Producción de Radio Televisión de Andalucía (RTVA) en Granada acoge, desde hoy y hasta el 24 de marzo, la exposición ‘GeoArte’, de José Antonio Suárez. Una muestra en la que el artista reúne fotografías, pinturas y poemas con el objetivo de unir geografía y arte. De lunes a viernes, de 11 a 14 y de 18 a 21 horas. Y los sábados, domingos y festivos, de 11 a 14 horas.

‘Exposición de paisajes granadinos’
Avenida de Madrid
La sala Pintor Manuel Rodríguez de la Facultad de Medicina acoge, hasta el próximo 19 de marzo, la última exposición de pintura de ‘Camacho’. De 12 a 14 y de 19.30 a 21.30 horas, de lunes a viernes.

‘Indeterminados’
Santa Fe
El Centro Damián Bayón de Santa Fe acoge, hasta el próximo 17 de marzo, la exposición ‘Indeterminados’. De miércoles a domingo, de 17 a 21 horas.

Exposición sobre el Hospital Real
Hasta febrero
El Salón Rojo del Hospital Real acoge, hasta el 16 de marzo, la exposición ‘V Centenario del Hospital Real, 30 años sede del Rectorado de la Universidad de Granada’. De lunes a viernes, de 11 a 14 y de 17.30 a 20.30 horas. Sábados, de 11 a 14 horas.

‘La razón de los mayores, la luz del maestro, la línea que unifica’
Placeta del Hospicio Viejo
El Centro de Lenguas Modernas acoge, hasta el próximo mes de abril, la última exposición de Pablo Sequero Barrera. Se puede visitar de 8 a 22 horas, de lunes a viernes.

‘El paisaje de tu piel’
Cuesta del Chapiz, 9
El Carmen de la Victoria acoge, hasta el 22 de marzo, la última exposición de fotografías de Dulce González. De lunes a viernes, de 17 a 20 horas.

‘Ventura & Bellaggio’
La Zubia
La galería de arte La Zubia acoge, hasta el próximo mes de marzo, la exposición ‘Ventura & Bellaggio’. De lunes a sábados, de 10.30 a 13.30 y de 17.30 a 21 horas. Los lunes por la mañana permanecerá cerrada.

SERVICIOS

FARMACIAS

GRANADA. 09:30 h-22:00 h: Gran Capitán, 9. Camino Ronda, 134. Gran Capitán, 1. Plaza Nueva, 2. San Jerónimo, 52. Méndez Nuñez, 12. Plaza de Gracia, 8. Emperatriz Eugenia, 22. Camino de Ronda, 64. Ángel Ganivet, 3. Reyes Católicos, 5. Puerta Real, 2. Recogidas, 48. San Matías, 2. Navas, 19. Cerrillo de Maracena (Avenida Virgilio, s/n). Casería del Cerro, s/n (junto Centro Salud). Doctor Olóriz, 1. Julio Moreno Dávila, 10. Cardenal Parrado, 7. Avenida Constitución, 41. Las Hayas, 1, Edificio La Rotonda. Carretera de Jaén, 68. Periodista José María Carulla, 8. Avenida Constitución, 2. Carretera de Jaén, 5. Avenida Federico García Lorca, 9. Camino Bajo de Huétor, 63. Avenida Cervantes, 10. Avenida Dílar, 16. Avenida Dílar, 82. Torre del Adarguero, 2-4. Acera del Darro, 96. Arabial, 18. Avenida Palencia, 9. Avenida América, 46. Plaza del Ángel, 1. Mirador Genil, Residencial Camino Alhambra, 10. **Servicio nocturno 22:00 h-09:30 h:** Reyes Católicos, 5. Recogidas, 48. Periodista José María Carulla, 8. Camino Bajo de Huétor, 63. Avenida Dílar, 16. Puerta Real, 2.

ALMUÑÉCAR. 09:30 h-09:30 h: Avenida Europa, 22 (zona parque El Majuelo).

BAZA. Permanente 24 h. Avenida José de Mora, 24.

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

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

SALOBREÑA. Permanente 24 h. Avda. Federico García Lorca, 18.

LOJA. 08:00 h-22:00 h: Avenida Pérez Álamo s/n. **Servicio nocturno 22:00 h-08:00 h:** C/ Cervantes, 2 esq. C/ San Francisco.

HUÉTOR VEGA. De guardia. Cañadilla, 7.

ARMILLA. Permanente 24h. Farmacia Poniente (Ctra. Las Gabías).

TELÉFONOS

URGENCIAS MÉDICAS

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

SEGURIDAD

Bomberos	080
Parque Norte	958 160 878
Parque Sur	958 183 108

VIDA RELIGIOSA

Adoración Nocturna Española de Granada

Hoy viernes día 8, celebrarán su Vigilia correspondiente al mes de marzo la Sección de Alhendín Inmaculada Concepción en su iglesia parroquial, a las 20 horas; y el Turno 14º san Juan de Ávila en la parroquia de san Juan de Ávila de Granada, a las 22 horas.

Hermandad de la Aurora

Durante hoy y mañana ejercicio del triduo a Ntro. Padre Jesús del Perdón, en la iglesia de San Miguel Bajo, a las 20.30 horas. El domingo 10 de marzo solemne función principal de Instituto con colectiva protestación de la fe, imposición de medallas a los nuevos hermanos y juramento de reglas y la participación de la Coral Polifónica de Dúrcal.

Hermandad Nuestra Señora de las Angustias

Hoy viernes día 8, a las 20 horas, en la Basílica de Ntra. Sra. de las Angustias tendrá lugar la misa mensual de la Hermandad. Ese mismo día se celebrará Cabildo General Ordinario, en primera convocatoria a las 20.30, y en segunda a las 21 horas. Mañana sábado día 9, a las 19 horas se celebrará el Vía Crucis de la Hermandad, con la imagen de Nuestro Padre Jesús Nazareno.

Cofradía de la Entrada de Jesús en Jesurálén y Nuestra Señora de la Paz (Borriquilla)

Informa que su misa correspondiente a los cultos mensuales del mes de marzo, así como la función de imposición de medallas a los nuevos hermanos, tendrá lugar el domingo día 10, a las 12 horas, en su sede provisional de la iglesia de los Santos Mártires Justo y Pastor. Al término de la Eucaristía se procederá al solemne traslado de las imágenes hasta el santuario del Perpetuo Socorro, desde donde partirán el próximo Domingo de Ramos en su anual Estación de Penitencia.

Vida ascendente

El lunes día 11 de marzo, a las 17.30 horas y la residencia de los PP. Capuchinos, en avenida Divina Pastora, nos dará una conferencia el Rvdo. D. Diego Gutiérrez López Carrascosa Salas sobre el tema La Resurrección. Y a continuación un diálogo. Pueden asistir todos los que lo deseen.

D. O. P. VINO DE CALIDAD DE GRANADA

Bodegas Villagrán



Villagrán
Cortijo Anagil

Destaca el bouquet propio de las nobles variedades de las que procede, Tempranillo, Cabernet Sauvignon y Merlot. Color guinda de capa media. En nariz presenta aromas a tostados y fruta negra, como la ciruela. En boca es cálido, un poco tánico y con un retronasal donde vuelven suavemente los amargos torrefactos. Tinto ligero, suave y afrutado que empieza a tener ciertos aromas a vejez. La Bodega Villagrán se ubica en Campocámara.

www.dopvinosdegranada.es

Rte. El Ventorro de Alhama
Dulce de Membrillo

INGREDIENTES

Membrillos, azúcar, queso y nueces.

Pelar los membrillos y colocarlos en una olla cubiertos de agua. Cuando estén blandos pasarlos por la batidora y añadir el azúcar. Volver a poner la mezcla en el fuego hasta que quede una masa fina y homogénea. Verter en recipientes y dejar enfriar. El restaurante El Ventorro de Alhama posee el premio a la Excelencia en la Defensa a los Vinos de Calidad de Granada. Dirección: Dirección Salar-Alhama de Granada (salida 197).



S. P. Morcillo

PABLO AMATE RECOMIENDA...

La leyenda mortal del pez globo o fugu



Estando en Japón, impartiendo unas conferencias en Osaka y Tokio, hubo un momento que decidí probar el mítico y morboso pez globo. Se sabe que este pez se convierte en globo cuando siente la amenaza. Lo pescan, lo sacan del agua y éste comienza a hincharse tanto que puede multiplicar por diez su tamaño. No se puede probar sus vísceras, pues son muy venenosas. Y lo tomé en sushi. Como verán, tuve suerte



FUNDACIÓN IBEROAMERICANA DE NUTRICIÓN Su trabajo la ha convertido ya en una referencia global, y coorganizará en Granada el próximo Congreso Internacional de Nutrición

La promoción de la buena alimentación

GRANADA

C.S. La Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) es una entidad sin ánimo de lucro constituida en febrero de 2011 por sus patronos, la Unión Internacional de Ciencias de la Nutrición (IUNS) y la Sociedad Española de Nutrición (SEN). La IUNS se considera la entidad más importante a nivel mundial en relación con las Ciencias de la Nutrición quedando representada en ella ochenta países a través de más noventa entidades de nutrición. Igualmente, ostenta un estatus consultivo frente a organizaciones de gran relevancia internacional como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), entre otras. La SEN, por su parte, es el único miembro de representación española de la IUNS.

En la actualidad, de forma progresiva y continua, la nutrición se está posicionando como una temática cada vez más universal, integrada y estructurada para el conjunto de la sociedad adquiriendo mayor protagonismo en nuestra salud, economías y en las políticas gubernamentales, a la vez que conquista más espacio en nuestras vidas, prioridades y aspiraciones.

Pero paradójicamente, su gran relevancia y su omnipresencia están convirtiendo a esta disciplina de vital importancia en un asunto en el que la mayoría de la población se siente capacitada para lanzar opiniones, discursos y prescripciones obviando el rigor científico que debe primar en estos mensajes relativos a la salud.

Es así como la FINUT ha detectado la necesidad de trascender

el ámbito estrictamente científico con un trabajo en paralelo enfocado en la consolidación de entidades referentes de gran prestigio que sirvan de mentor, guía y garantía para el conjunto de la sociedad.

FORTALECER LA FORMACIÓN

Dado el panorama general de la nutrición, la FINUT irrumpe en éste para apostar por la creación de una estructura desde la que se puedan lanzar a la sociedad consejos y diagnósticos realizados por profesionales de la materia. Para ello, y en el caso particular de Iberoamérica, es de vital importancia contribuir a fortalecer la formación y el desarrollo de las Ciencias de la Nutrición.

Precisamente, la formación en esta disciplina es una de las piedras angulares para el desarrollo de los países que, lamentablemente, se encuentra mermada de manera especial y concreta en determinadas zonas de Iberoamérica. Como consecuencia, la FINUT ha situado entre sus prioridades el desarrollo, en un futuro inmediato, de programas de liderazgo para jóvenes científicos de tal región con el deseo de instruir a individuos en la adquisición tanto de conocimientos científicos como de habilidades de gestión responsable con la industria.

Más profusamente, la Fundación cuenta con varios fines de interés general: uno, promover el conocimiento, la investigación, el desarrollo y la innovación de la nu-



De izquierda a derecha, Ibrahim Edmalfa, presidente de la IUNS, y Ángel Gil, de la FINUT. IDEAL.

trición y la alimentación a través de la cooperación internacional en el ámbito de Iberoamérica, y dos, identificar y evaluar problemas de interés público relacionados con la nutrición y la alimentación en Iberoamérica y establecer programas apropiados para dar respuestas científicas coherentes con el concurso de gobiernos nacionales y regionales, de universidades y otros centros públicos de investigación, así como de las empresas.

De cara a la materialización de tales fines, la FINUT contempla dos ámbitos de actuación sinérgicos y complementarios. Por un lado, proyectos técnicos y de contenido especializado en nutrición y alimentación, y por otro, grandes activos de divulgación y prevención en el ámbito de la salud dirigidos a la sociedad en su conjunto.

Probablemente, podríamos de-

cir que el primer gran logro de la FINUT desde su constitución ha sido la participación que está llevando a cabo en la organización del 20 Congreso Internacional de Nutrición de la IUNS que en septiembre se celebrará en Granada.

No es casualidad que Granada haya sido designada como la sede de tal evento, y es que esta ciudad fue la cuna de la nutrición en España de manos del Profesor Gregorio Varela. Por otra parte, los vestigios de la Historia con los que cuenta la ciudad de Granada representan una amalgama de distintas culturas que han convivido a lo largo de los tiempos, conjugándose, todo ello, excelentemente, con el lema que el Congreso enarbola «Uniendo culturas a través de la nutrición».

A este magno evento, que se celebra cada cuatro años en una ciudad distinta del mundo y dirigido

a la comunidad científica y profesional, se espera que asistan más de 4.000 profesionales de más de 100 países relacionados con las Ciencias de la Nutrición, alrededor de 500 ponentes de la máxima relevancia internacional así como las principales entidades internacionales de la materia. En la que se da la oportunidad de crear un debate entre asistentes y ponentes de la máxima excelencia sobre los asuntos de mayor actualidad en las Ciencias de la Nutrición.

De este modo, se han organizado workshops en ciudades como Madrid, Córdoba, Valencia, Zaragoza, Santiago de Compostela y Granada. Derivados de algunos de los workshops, la FINUT ha promovido revisiones sistemáticas que se han convertido en publicaciones de éxito en el British Journal of Nutrition.

El 'aperitivo'

Con el fin de servir de preámbulo al Congreso, la Fundación lleva organizando desde 2011 una serie de Workshops denominada «Camino hacia el Congreso 2013». La FINUT ha querido dotar al evento de una actividad paralela directamente dirigida a este sector de la población. En este sentido, está desarrollando junto con la Universidad de Granada y el Parque de las Ciencias, una Exposición sobre alimentación, nutrición y hábitos de vida saludable en un entorno medioambiental sostenible cuyo lema es «Nutrición, impulso vital». Esta exposición abrirá sus puertas el próximo mes de junio en el Parque de las Ciencias de Granada.



Ponentes y patrocinadores del Workshop sobre la prevención de enfermedades crónicas, organizado por la FINUT. IDEAL.

BLAS GIL Catedrático de Medicina Interna de la Universidad de Granada

«La hipertensión es un problema muy serio, que es preciso resolver cuanto antes»

GRANADA

JOSÉ ANTONIO MUÑOZ.

Blas Gil Extremera es un hombre del Renacimiento. Amén de catedrático, es jefe del Servicio de Medicina Interna del Clínico, es el único español miembro de honor de la Sociedad Internacional de Medicina Interna, investigador principal de más de ciento cincuenta estudios multicéntricos internacionales del área cardiovascular, y prolífico escritor. Ayer fue uno de los ponentes del Foro de Nutrición y Salud Cardiovascular organizado por IDEAL y la Fundación Iberoamericana de Nutrición.

—La hipertensión arterial es un grave problema de salud...

—Y tanto. En el mundo occidental las enfermedades cardiovasculares, lideradas por la hipertensión, representan la primera causa de complicaciones (infarto, ictus cerebral, insuficiencia renal, enfermedad arterial periférica, etc.).

Las circunstancias favorecedoras de estas patologías, se conocen como factores de riesgo, que corresponden a dos categorías: los no modificables y los modificables. Obviamente, no podemos influir sobre los primeros: raza, edad, sexo, herencia genética e historia familiar. En cambio, debemos dirigir todo nuestro esfuerzo a combatir los segundos: hipertensión, tabaquismo, alteraciones del colesterol, sedentarismo, obesidad, y aumento de ácido úrico entre otros.

—¿Cuándo debe iniciarse el control de la presión arterial?

—Si bien la frecuencia de la hipertensión va aumentando paulatinamente con la edad, no es menos cierto, que en edades muy precoces, incluso en la infancia, se encuentran casos de hipertensión. Por tanto, deben adquirirse con la mayor prontitud hábitos saludables (especialmente reducción de la ingesta de sal) para evitar en el futuro la presencia de hipertensión. El objetivo fundamental, es para toda edad, presentar valores de presión arterial inferiores a 130/80 mmHg.

—¿Existe una dieta única para el control de la presión arterial?

—Las medidas que deben utilizarse para el control de la presión arterial son iguales en las distintas dé-

cadass de la vida. Por ejemplo, la ingesta diaria de sal no debe superar los dos gramos al día (en España, el consumo medio está en 10 gramos); así mismo, las bebidas de cola, el abuso del café, el tabaco, regaliz y algunos fármacos hay que evitarlos en lo posible.

—¿La dieta actual de los niños españoles es la adecuada para prevenir la hipertensión?

—Desafortunadamente, aquellos factores que favorecen el desarrollo de hipertensión están presentes en los niños y en la juventud española. De tal manera que en adolescentes ya existen, con cierta frecuencia, casos de hipertensión, obesidad, trastornos del colesterol y sedentarismo, entre otros factores de riesgo.

DEPORTE Y DIETA

—¿La actividad deportiva combinada con la dieta puede prevenir la hipertensión?

—Como ya hemos comentado, la dieta es parte fundamental en la profilaxis de este problema cardiovascular; así mismo, el ejercicio es saludable, pero dentro de unos límites y ajustado a la edad y características de cada caso. En líneas generales, la recomendación más sencilla, más útil y más económica es el caminar diariamente de treinta a sesenta minutos (en llano) cinco días a la semana.

—¿Cómo debe tomarse la presión arterial?

—El correcto registro de la presión arterial es fundamental para establecer si una persona es o no hipertensa. La pauta recomendable es el registro de la presión arterial en posición de sentado, con el brazo apoyado a la altura del corazón sin nada que lo comprima; la persona debe permanecer en reposo previo al menos cinco minutos y a continuación se harán tres tomas separadas por un minuto de intervalo, y se calcula la cifra media de las dos últimas. Este es el dato más fiel del valor de la presión arterial en cada caso.

—¿Con qué frecuencia debe acudir al especialista un paciente hipertenso?

—En esta patología, como en todas, el control médico es imprescindible. Hay que señalar que ningún pa-



El doctor Blas Gil Extremera. IDEAL.

«Hay casos de hipertensión incluso en niños pequeños»

«En esta patología como en todas el control médico es imprescindible»

«El objetivo que debe conseguirse es una presión de 130/80 mmHg»

ciente debe automedicarse, siempre debe contar con la opinión del médico. La frecuencia con que debe acudir a la consulta estará en función de las necesidades de alcanzar el objetivo de 130/80 mmHg. En aquellos casos en que sea más difícil el obtenerlo, los pacientes deberán acudir con mayor frecuencia; por tanto, no existe una regla fija que sirva igual para todo el mundo.

—¿Que es más grave, la tensión alta o la tensión descompensada?

—Para establecer conceptos nítidamente claros se entiende por hipertenso toda persona cuyos valores de presión arterial estén por encima de 130/80 mmHg. En la práctica diaria, se pueden dar tres cir-

cunstancias: elevación de la presión máxima, elevación de la presión mínima y elevación de ambas. El primer caso, se conoce como hipertensión sistólica aislada (el término 'tensión descompensada' no es adecuado desde el punto de vista terminológico). La hipertensión sistólica es más frecuente a partir de los cincuenta años. El segundo caso, se conoce por hipertensión diastólica, que se da especialmente en la edad media de la vida, y, el tercer caso (elevación de la presión sistólica y diastólica) es la forma más frecuente. En los tres casos se habla de hipertensión, y por tanto, de la necesidad de instaurar dieta, ejercicio, reducción de sal y fármacos según los casos.