

Siete de cada diez embarazadas no practican el ejercicio físico recomendado

Según un estudio de la UGR, las españolas multiplican por tres su inactividad física durante la gestación, lo que puede generar complicaciones en el embarazo y el parto

:: F. A.

GRANADA. La mayoría de las embarazadas no hace nada de ejercicio, lo que no sólo repercute en su salud, sino que les dificulta el parto. Un reciente estudio de la Universidad de Granada, realizado en colaboración con el servicio de Ginecología y Obstetricia del hospital de la ciudad, estimó en el 68% el número de mujeres que no llegan a practicar la gimnasia mínima recomendada para el tiempo de la gestación. La cifra, según los especialistas, pone de manifiesto la desinformación existente en este ámbito entre la población femenina que opta por la maternidad. Prueba de ello es que la inactividad física de las mujeres se triplica durante el embarazo.

España, en general, tampoco parece ser un país muy dado a hacer deporte, ni siquiera con fines terapéuticos. Un estudio realizado hace algo más de un año por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), basado en la realización de encuestas, reveló que el 24% de los españoles se reconocen como sedentarios, porque no realizan ni siquiera dos horas de ejercicio a la semana.

La Organización Mundial de la Sa-

lud recomienda que se practique al menos media hora diaria de caminata cinco días a la semana. Los datos recogidos por el hospital granadino indican que el 20% de las mujeres no practica ningún tipo de actividad física en su tiempo libre. Son dos de cada diez, que en los meses de la gestación pasan a convertirse en casi siete de cada diez.

Los resultados obtenidos por la Universidad de Granada, publicados en la revista 'International Journal of Gynecology and Obstetrics', se basaron en el seguimiento practicado a 1.175 mujeres sanas. Para obtener estos datos, los científicos recopilaban información un año antes de que se quedaran embarazadas y después, durante el embarazo, entre las semanas 20 y 22 de gestación.

Según descubrieron, el nivel de estudios, la existencia de otros há-

bitos de vida saludables y la adquisición de buenas prácticas durante el embarazo, como dejar de fumar al saberse en estado, favorecen la práctica de ejercicio sano en los meses previos a la maternidad. De ahí, que en su informe, y dada las carencias detectadas en lo referente a educación en salud, defendieran «la necesidad de intervenir y fomentar unos estilos de vida saludables en el embarazo, en beneficio tanto de la mujer como de su hijo».

Control del corazón y el peso

El ejercicio no debe interrumpirse por el hecho de estar embarazada, sino que simplemente ha de adaptarse a la nueva situación. Los especialistas afirman que la actividad física ideal es la que ejercita el corazón, permite controlar el exceso de peso, mantiene el cuerpo flexible y prepara la musculatura para el momento del parto. Tampoco es cues-

EJERCICIO Y EMBARAZO

► **El dato:** Dos de cada diez mujeres jóvenes no practica ejercicio físico. La cifra se eleva a siete de cada diez durante el embarazo.

► **La recomendación médica:** El ejercicio debe practicarse, según la OMS, durante media hora cinco días a la semana. Las embarazadas pueden seguir esta misma pauta adaptada a su situación.

► **La clave:** Evite realizar actividades físicas de intensidad elevada y mucho más las que nunca practicó. Son buenos ejercicios los que contribuyen al buen funcionamiento del corazón y la musculatura, como andar, nadar y bailar.

► **Recuerde:** El ejercicio acorta la hospitalización y reduce cesáreas.

tión de ponerse a realizar el deporte que nunca se ha hecho, pero sí son recomendables actividades como caminar, bailar y nadar, salvo en las últimas seis semanas para evitar el riesgo de infecciones. Ejercicios de estiramiento y yoga –siempre con lógica, sin intentar alcanzar lo que nunca se pudo– ayudan a sentirse flexible y fortalecen los músculos.

La puesta a punto del corazón y los músculos posibilita un parto más saludable, incluso menos trabajos, porque permite a la mujer enfrentarse al momento de dar a luz sin un peso excesivo y en mejores condiciones físicas. El ejercicio continuado ayuda a prevenir, además, otras complicaciones típicas del embarazo, como la aparición de hipertensión arterial y la diabetes gestacional, que generalmente se supera con el parto, aunque está comprobado que muchas mujeres acaban desarrollándola al cabo de 5 o 10 años. El ejercicio debe ser, en todo caso, controlado y ajustado a las condiciones de cada una. Una gimnasia exagerada, más allá de lo que se está acostumbrada, también puede llevar a perder el embarazo en el primer trimestre y a sufrir una bajada del azúcar en la sangre. La matrona o el ginecólogo pueden ayudar a la gestante a planificar su actividad física.

Según la OCU, el 24% de los españoles reconoce que no practica ejercicio de manera regular



UN MODELO EDUCATIVO ÚNICO

colegioalquería
[escuela infantil zagal]

Educación Alquería, el mejor regalo para tus hijos.
ESTRENAMOS NUEVO DISEÑO WEB

www.alqueria.es

19201378

ZagalAlquería
35 años

Escuela Infantil Zagal - Colegio Alquería (0-12 años) Camino del Purchil, n.º 57 Granada. 18004 Tel. 958 523 117

facebook.com/alqueriaeducacion

twitter.com/alqueriaeduca

La Escuela Internacional de Turismo Rural incrementa su oferta de cursos y plazas

■ R. I.

GRANADA. El comité académico de la Escuela Internacional de Turismo Rural, Enturna, se ha reunido en su sede de Guadix con el fin de confeccionar el Plan de Actividad para 2014, que contempla un «notable» incremento tanto de las actuaciones formativas como de las plazas ofertadas para alumnos.

En un comunicado, el diputado delegado de Turismo, Francisco Tarifa, explica que el segundo año de vida de Enturna será el de su «consolidación, afianzando la apuesta de la Diputación de Granada y del Patronato Provincial de Turismo por el sector». Así, el comité académico de Enturna aprobará el plan definitivo el próximo 18 de enero. El proyecto sometido a examen ha sido elaborado con la experiencia cosechada en el primer año de funcionamiento de la escuela y tras recoger las sugerencias y opiniones de los usuarios.

En el nuevo ejercicio, adelanta Tarifa, Enturna seguirá impartiendo cursos presenciales, pero hará una mayor apuesta por la formación online para facilitar el aprendizaje. Asimismo, incrementará los medios para abordar los dos principales obstáculos detectados,

como son las carencias en idiomas y la necesidad de acciones dirigidas a segmentos turísticos muy concretos. Estas últimas serán el principal objetivo de la Enturna, porque según Tarifa «nuestra fortaleza como centro educativo debe ser la especialización y la transmisión de conocimiento con posibilidades de aplicación práctica».

Emprendedores

En este sentido, Enturna ofrecerá cursos para emprendedores y empresarios, de reciclaje profesional, para responsables de entidades locales, jornadas técnicas en colaboración con empresas privadas, programas de sensibilización para la población, formación de posgrado en colaboración con la Universidad de Granada. También tiene prevista la organización del I Congreso Internacional de Turismo Rural.

En cuanto a la temática de las actuaciones, incidirán en la enseñanza de idiomas, el marketing turístico, las nuevas tecnologías, la gestión pública del turismo, y en segmentos específicos como el cicloturismo, el enoturismo, el ecoturismo, el trogloditismo y el turismo de astronomía.

EL FRUTO DE LA EMPANADA

ANTONIO MESAMADERO

DE PACTOS Y EGOS



El filósofo Emmanuel Kant, que aunque se pronuncie 'Er Manué Kant' no era del Polígono, se acercó a la naturaleza humana cuando sentenció que desde el día en que el hombre empieza a expresarse diciendo yo, saca a relucir su querido yo allá donde puede, y el egoísmo progresa incesantemente. Así que estemos atentos, porque las navidades -mitigadoras del yo por unos días- acabaron ayer y volveremos a la rutina narcisista que define al Mono Sapiens.

El querido yo fabrica la espuma de los días del ciudadano de a pie, pero tiene muchas más facetas. La política es una de ellas, ya que se trata de narcisismo en estado puro, vía de rueda de prensa o mitin electoral, donde los seres que la ejercen se gustan en sus carismas y sintomático misterio.

Hay narcisismos políticos que producen rubor. El año pasado, ayer mismo, hubo una noticia

que me llenó de esperanza en el género humano y confianza en la clase política de aquí, tachada habitualmente de provinciana y destinada a entenderse por lenguaje de signos. Pero, oh milagro, a PP y PSOE les dio por firmar un pacto por Granada, y no un pacto cualquiera, sino un pacto donde sus firmantes escenificaron un entendimiento tal que hasta hubo estruje de manos. ¿Realidad o ilusión? Que venga Iker Jiménez y lo vea.

Siete de enero: solo quedan los restos del naufragio. Y como la pereza es un defecto muy respetado en esta ciudad, nadie ha montado el grito en el cielo ante este fracaso institucional. ¿Para qué se metieron entonces en los extraños berenjenales de labrar juntos por Granada, cuando de primeras sabían que iban a fracasar por el florecimiento de los egos de partido? Con todos mis respetos, han perdido el tiempo. Eso sí, un perder el tiempo todo

por Granada y sus gentes. El odio al enemigo surge de la debilidad y aunque no discuto las buenas intenciones de socialistas y populares, intuyo que la actual situación de anemia electoral que ambos padecen ha hecho que fracase el pacto, no vaya a ser que traiga consecuencias por la derecha y por la izquierda. Lo mejor es ir por el centro, por el centro de Granada y fijarse en lo que demandan los ciudadanos, que es una apuesta por la unidad de partidos ante los problemas que nos lueven.

Un partido no es una empresa que cotiza en los medios de comunicación, sino un observatorio donde trabajar por el bienestar de los ciudadanos, aunque estos no sean militantes de nada. Al final, llego a la conclusión de que todo lo que sucede en Granada, sucede por necesidad... electoral. Atención al próximo numerito. Aquí, ni corredor del mediterráneo, ni amigos para siempre. Así nos va.

CONFORT Y AHORRO



Calderas de biomasa



Estufas de pellet

SPAS
PISCINAS
CALEFACCIÓN
CLIMATIZACIÓN
ENERGÍAS RENOVABLES

- Solar
- Biomasa
- Geotérmica
- Aerotérmica



INGENIERÍA Y APLICACIONES GARCÍA LEÓN
Polígono Industrial ASEGRA. Avd. Asegra, nº 4. PELIGROS (Granada)
☎ 958 40 10 10 ☐ 654 71 25 83 - 616 28 46 69
✉ info@iagl.es • www.iagl.es

Tomás Gómez será el pregonero de la juventud cofrade

Tiene 16 años y es estudiante del colegio Sagrado Corazón y miembro de la hermandad de Nuestro Padre Jesús de la Paciencia

:: JORGE MARTÍNEZ

GRANADA. La trigésimo segunda edición del pregón de los jóvenes cofrades de Granada ya tiene protagonista. Se trata de Tomás Gómez Rodríguez, de 16 años de edad, estudiante del colegio Sagrado Corazón, de nuestra ciudad y cofrade de la hermandad de Nuestro Padre Jesús de la Paciencia y María Santísima de las Penas, de la parroquia de San Matías. El pregón lo organiza la vocalía de juventud de la hermandad del Señor de la Humildad, del Realejo.

«Es una satisfacción enorme entregarle este nombramiento a un joven como Tomás Sola. Hermano de la cofradía de la Paciencia y de las Penas, en cuyo pregón esperamos que nos muestre todos sus sentimientos cofrades», dijo el hermano mayor de la cofradía organizadora, Fernando Calero, en la entrega del nombramiento

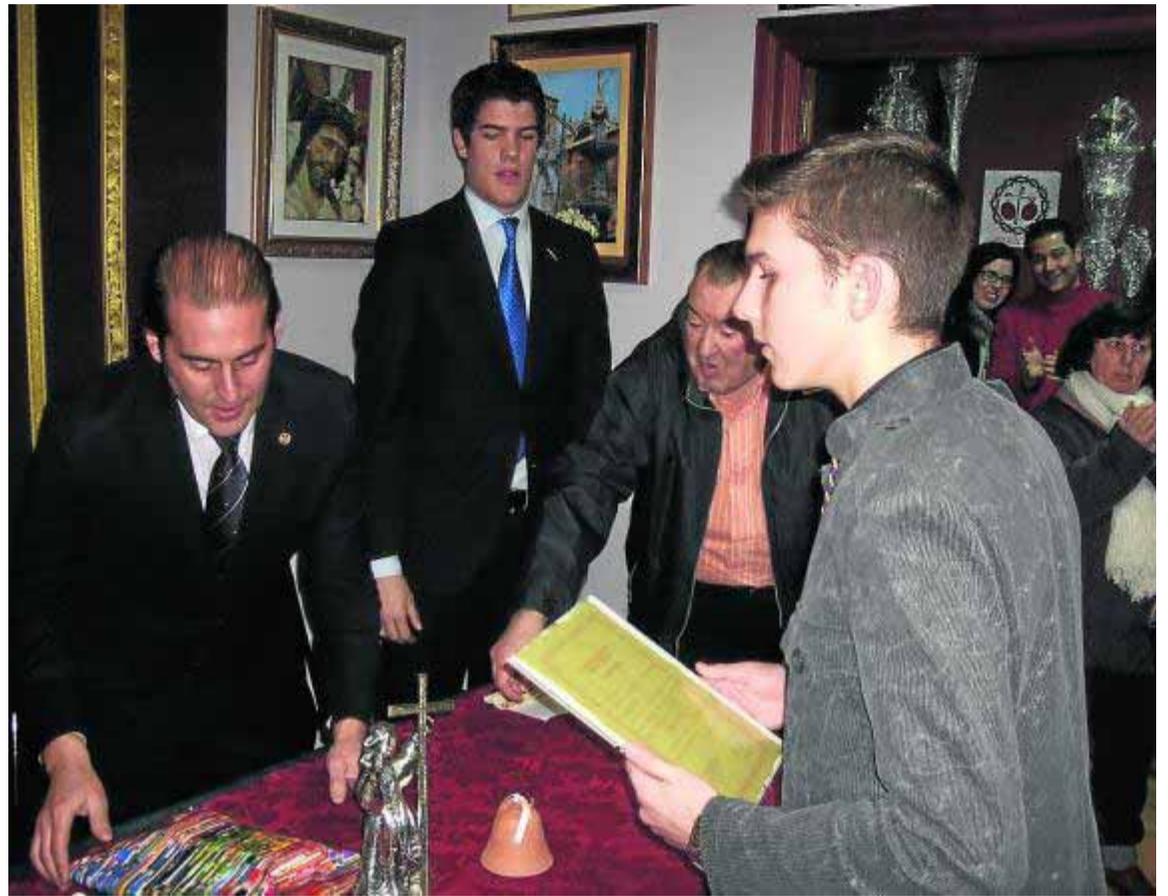
de pregonero de la Juventud de la Semana Santa de Granada para 2014.

El acto se desarrolló en la Casa de Hermandad de la cofradía del Señor de la Humildad, en la calle Santiago, y en el mismo se entregaron los recuerdos a los colaboradores del montaje del Belén del presente año, así como un entrañable recuerdo al Coro María Auxiliadora de la Alhambra en su 25 aniversario, «porque siempre que les pedimos colaboración aquí lo tenemos dispuesto a todo», señaló el hermano mayor de la cofradía del Martes Santo. Lo recogió su director, el veterano cofrade Francisco Cañas Padilla.

El joven pregonero declaró por su parte que «el pregón lo tengo ya casi escrito y me gustaría que fuera distinto a los demás, no porque sea mejor, sino porque quiero recorrer la Semana Santa y hablar de la juventud, del trabajo que se desarrolla en las cofradías y de la importancia que tiene para la Semana Santa».

Besapiés

Previamente se había celebrado la Eucaristía en la festividad del Dulce Nombre de Jesús, titular de esta hermandad de penitencia, en el in-



Tomás Gómez recoge el nombramiento de pregonero. :: J. M.

terior de Santo Domingo, su sede canónica. Al término de la misa se procedió al besapiés al Niño Dios, obra de Torcuato Ruiz del Peral, que fue muy participativo, mientras el coro de María Auxiliadora interpretaba villancicos.

El pregonero será presentado en la cuaresma próxima por el de la edi-

ción anterior, Nacho Navarrete. Este veterano pregonero es uno de los más antiguos de Granada. Por él han pasado ya treinta y un pregoneros con anterioridad, todos rondando la misma edad, que han dejado sus inquietudes, experiencias y compartido su afinidad cofrade con el resto de hermanos jóvenes de las cofradías gra-

nadinas. Por él han pasado cofrades de corta edad que, con el tiempo, han desempeñado, y lo continúan haciendo, importantes puestos de responsabilidad en las hermandades, diseñadores de enseres, costaleros y capataces que hoy son parte necesaria de las cofradías de la ciudad.

Salas de estudio en horario nocturno

CONVOCATORIA EXÁMENES FINALES Y PARCIALES ENERO-FEBRERO 2014



Vicerrectorado de Estudiantes
ve.ugr.es



UNIVERSIDAD DE GRANADA

Apertura de Salas de Estudio en Horario Nocturno Convocatoria de exámenes finales y parciales periodo enero-febrero 2014

Durante el periodo de exámenes finales y parciales de la convocatoria de enero-febrero 2014, la Universidad de Granada habilitará salas de estudio en horario nocturno en los siguientes centros:

- Aulario de la Facultad de Derecho
- Biblioteca Biosanitaria
- E.T.S. de Arquitectura
- E.T.S. de Ingeniería de Edificación
- Facultad de Ciencias
- Facultad de Farmacia

A partir del viernes día 10 de enero, y hasta el sábado 15 de febrero (sólo hasta las 6 horas de la mañana), permanecerán abiertas las mencionadas salas de estudio con el siguiente horario:

- Lunes a Viernes: de 22 h. a 6 h. del día siguiente
- Sábados, Domingos y Festivos (en su caso, patrón del Centro): de 8 h. de la mañana a 6 h. de la mañana del día siguiente
- Se cerrará entre las 6 y las 8 h. para realizar labores de limpieza en las instalaciones

Terminado el periodo de exámenes, desde el lunes día 3 de marzo, permanecerá abierto, como sala de estudio nocturna, el Aulario de la Facultad de Derecho, con el siguiente horario:

- Lunes a Viernes: de 22 h. a 6 h. del día siguiente
- Sábados, Domingos y Festivos: de 8 h. de la mañana a 6 h. de la mañana del día siguiente
- Se cerrará todos los días entre las 6 y las 8 h. para realizar labores de limpieza en las instalaciones, así como en el periodo vacacional de Semana Santa (entre el sábado 12 de abril a las 6 h. y el lunes 21 de abril, volviéndose a abrir el martes 22 de abril a las 22 h.)

Más información: Vicerrectorado de Estudiantes

Teléfono: 958 248 560. Correo electrónico: viceestudiantes@ugr.es sl.ugr.es/salasnocurnas



