«Los beneficios de la carrera están muy por encima de los riesgos»

Ángel Gutiérrez Médico

El especialista de la Universidad de Granada hablará sobre prácticas de riesgo y actividad física, este jueves en el foro de IDEAL sobre Salud y Deporte

:: INÉS GALLASTEGUI
igallastegui@ideal.es

Ángel Gutierréz, ponente del Foro 'Salud y Deporte'. :: ALFREDO AGUILAR

GRANADA. Ángel Gutiérrez (Coahuila, México, 1957) es licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra, especialista en Medicina del Deporte, Evaluación de la Condición Física, Medicina del Trabajo y Medicina Subacuática. Fue director médico del Centro de Alto rendimiento de Sierra Nevada, ha participado como médico en los Juegos Olímpicos y en dos expediciones al Himalaya con la cadena de televisión Cuatro. Actualmente es profesor en la Facultad de Medicina de Granada.

–Su conferencia se titula 'Deportes extremos: teoría del riesgo permitido'. ¿A qué se refiere?

–Hay una figura legal que regula actividades de riesgo que encierran peligro para quien las desarrolla, cuando el bien que se persigue con dicha acción supera a las posibles consecuencias negativas que se derivarían al realizarla. Existen deportes de alto riesgo para la salud o la vida, que son permitidos en base a esta figura legal.

–El foro está dedicado al 'abuso' del deporte. ¿Qué se considera 'exceso' de deporte? ¿Qué perjuicios puede causar en la salud?

–Podríamos decir que 'exceso' en el deporte, es toda aquella práctica continuada, sistemática, que supera los límites fisiológicos, humanos, de adaptación. Son actividades que generan más daño que beneficio sobre el organismo. Las alteraciones son muy diversas. Desde una simple artrosis precoz o degenerativa por sobrecarga o sobre uso, hasta un fracaso renal agudo, al margen de alteraciones de tipo psicológico, en las que existe una verdadera dependencia del entrenamiento, que llega a la obsesión, a la vigorexia, con múltiples problemas sociales asociados.

–A veces los estudios científicos ofrecen resultados que parecen contradictorios. En febrero se publicaban los resultados de un estudio realizado por el Colegio Americano de Cardiología en Copenhague, según el cual el grupo de corredores 'intensivos' tenía una mortalidad similar al grupo de sedentarios, mientras que el grupo de los corredores 'moderados' tenía una mortalidad inferior. Hace unos días, un equipo australiano apuntaba que lo más saludable es combinar ejercicio intenso con ejercicio moderado. ¿Con qué debemos quedarnos?

–Debemos quedarnos con lo más adaptado a nuestra genética, a nuestra edad y a nuestras circunstancias, como alguna enfermedad, situación laboral, etcétera. La actividad ha de ser individualizada. Ni en una colmena todas las abejas tienen la misma función. No todos podemos hacer lo mismo. Los estudios encierran un sesgo importante en cuanto a localización del estudio, número de sujetos, etcétera.

«Estoy contra el concepto de maratón popular. Es un esfuerzo por encima del límite tolerable»

«Andalucía ocupa un bochornoso primer puesto en obesidad: tiene que ver con la escasez de actividad física reglada»

«No todo el mundo pierde pero corriendo. Es más importante una nutrición saludable y equilibrada»

–¿Qué 'dosis' de ejercicio es recomendable y en qué medida es diferente para las distintas edades de la vida?

–Hay varias etapas a lo largo de la vida de un hombre que condicionan su actividad física. La primera, la de crecimiento y desarrollo, en la que la actividad es, o debería ser, enorme, pues se consolidan las estructuras del adulto, masa ósea, dimensiones cardiacas, estructura muscular, etcétera. Esta fase en nuestra sociedad desarrollada está muy afectada por un enorme sedentarismo infantil, con la consiguiente epidemia de sobrepeso y obesidad. La fase madura o reproductora ha de ser de mantenimiento de estructuras y funciones, y requiere un trabajo suficientemente intenso y espaciado en el tiempo, con periodos de alta intensidad y periodos de recuperación prolongado. Así lo hacían nuestros antepasados, y así lo hacen los animales salvajes, quienes se rigen por las tres 'ces' antropológicas: C de correr para huir, C de cazar y C de copular, en el sentido de imponerse al resto de miembros del grupo, tres acciones de potencia, de alta intensidad, que se siguen de periodos de calma. Lo podemos resumir como un 20% de alta intensidad y un 80% de deambulación o baja intensidad.

–¿Qué opina de la moda del 'running'?

–No es lo mismo 'jogging' que 'running'. El running obliga a mantener ciertos ritmos, es una forma de entrenamiento, persigues mejoras en tus marcas y competir. Si solo haces eso, me parece mal. Ha de complementarse con trabajos de fuerza, de agilidad, otro tipo de actividades. Y sí, es una moda, antes no lo hacía nadie, pero es que antes todo el mundo estaba cansado de trabajar físicamente. Ahora sustituimos el esfuerzo previo a conseguir comida por el esfuerzo gratuito y voluntario para mantener las estructuras y funciones corporales que se vienen abajo por la falta de actividad. Unos hacen running, muchos, porque no precisas nada de materiales ni elementos, solo zapatilla y monte, otros hacen musculación o deportes colectivos. A mí no me parece mal: al menos una enorme cantidad de población se ha vuelto más activa, come mejor gracias a eso, deja el tabaco, reduce algunos factores de riesgo, siempre y cuando se respete el volumen y la intensidad de las sesiones. Idealmente siempre bajo el control de un experto.

–¿A qué controles médicos debería someterse una persona que desea empezar a correr?

–Es conveniente, si esa va a ser su actividad, hacer una revisión rutinaria de apoyos, alineación de segmentos y valoración cardiológica y de funciones vitales básicas. Te pueden aconsejar acerca del tipo e intensidad en función de algunos parámetros sencillos, la forma ideal de iniciarte en la carrera. No se puede hacer a todo el mundo una prueba de esfuerzo compleja y cara, pero si una buena historia clínica y un test sencillo. Influye el peso corporal, la edad, antecedentes, como si estás intervenido quirúrgicamente, eres diabético o asmático, etcétera. Es muy conveniente.

–¿Cuáles son los beneficios de la carrera sobre la salud? ¿Y los peligros (lesiones, sobrecarga, daños cardiovasculares...)?

–Los beneficios de la carrera, adaptada a cada persona, son numerosos desde todos los puntos de vista: cardiovasculares, metabólicos, músculo-esqueléticos, psicológicos... Hay mucha evidencia científica en ese sentido. Peligros no es la palabra más adecuada para hablar de carrera, si previamente has sido evaluado y aconsejado por profesionales. Sí es verdad que hay lesiones, pero están muy por debajo, en la balanza, de los beneficios que reporta. Son casi siempre banales y temporales.

Esfuerzo extremo

–He leído comentarios suyos que alertan de los riesgos de correr una maratón. ¿Cuáles son esos riesgos?

–Son comentarios derivados de las lecturas que hacemos los médicos de revistas de actualización en patología, revistas de prestigio avaladas por estudios serios. Correr una maratón se ha convertido para algunos en una obsesión. Se dice que hay que entrenar para correr una maratón, pero nunca correr una maratón. Es un esfuerzo que se encuentra por encima del límite, digamos, tolerable para el ser humano en general. Hay algunas personas, que, por su raza, genética, estructura corporal, edad, etcétera, pueden hacer estos esfuerzos, entrenando adecuadamente, con una enorme selección previa, y en determinadas circunstancias. Yo estoy en contra del concepto 'maratón popular'. No todo el mundo puede ni debe correr una maratón. La primera reseña histórica nos narra como Filípides murió tras correr esa distancia para comunicar a sus jefes una victoria militar. Se ha constatado daño en la íntima de las coronarias en personas que corren una maratón al año, y una significativa reducción del cartílago hialino articular de las zonas de carga, cadera, rodilla, tobillo, que desemboca en una artrosis prematura. Ahora bien, si tienes un peso adecuado, nutrición adecuada, salud perfecta, entrenamiento progresivo y racional, puedes ir sorteando estos inconvenientes. Pero que corran 30.000 personas en una ciudad, por presiones sociales, comerciales o políticas, no me parece bien.

–Con la moda de correr, vemos por la calle a corredores con exceso de peso. ¿Eso es bueno o es malo? ¿Hay lesiones específicas del corredor con sobrepeso? ¿Es mejor primero perder peso de otra forma?

–He oído decir en alguna ocasión que

correr engorda. Tiene su gracia, pero la verdad es que no todo el mundo logra reducción de peso por correr. Es más importante una nutrición saludable y equilibrada para un peso corporal más adecuado, y correr no es la única, ni la principal, forma de ponerse en forma. Creo que hemos equivocado el sentido de lo aerobio asociándolo a grandes distancias, y ahora ya sabemos que se puede tener una excelente capacidad aerobia con muy poca distancia recorrida, pero a una intensidad suficiente y periodos de recuperación, y también que es muy importante el mantenimiento de la fuerza y la masa muscular. La carrera reduce los niveles de testosterona, por ejemplo, hormona anabólica, mientras que el entrenamiento de fuerza o intenso la incrementa.

–¿Correr es una forma rápida de perder peso? (valga el juego de palabras)

–En relación con la pregunta anterior, pues no. No es una forma rápida, si no va asociada a una correcta nutrición. Si vas a una prueba del trofeo de fondo de la diputación de Granada, verás a mucha gente con sobrepeso entrando en meta.

–Dentro de España, Andalucía ostenta, junto a Canarias, las peores tasas de obesidad en niños y adultos. ¿Por qué? ¿Qué nos diferencia de otras regiones?

–Es cierto, es así, ocupamos un bochornoso primer lugar en este aspecto. Tiene connotaciones culturales, hábitos alimenticios, sociales, genéticos. Está en relación directa con la participación en actividades deportivas regladas. Hay países como Finlandia, que tuvo la tasa más alta de patología cardiovascular de Europa, que al tomar el gobierno de ese país cartas en el asunto, y promover la actividad deportiva, que era muy baja y ahora llega casi al 80% de la población, a pasar a ser una de las más bajas de Europa, si no en la actualidad la más baja.

No hacer ejercicio, peligroso

–Para usted, ¿qué es más peligroso? ¿Practicar demasiado deporte o no hacerlo en absoluto?

–Es más peligroso no hacer nada de ejercicio. No cabe duda. También quiero distinguir actividad física (la que hacemos a diario de forma espontánea), de ejercicio físico, algo regulado, programado y consciente, y deporte, actividad competitiva.

–¿En qué línea está investigando actualmente y en qué institución?

–Actualmente trabajo en el Departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, a las órdenes del director de mi grupo de investigación, EFFECTS-262 (evaluación funcional y fisiología del ejercicio), el Catedrático D. Manuel J. Castillo Garzón. Nuestras líneas de investigación actuales están relacionadas con el mundo del fitness, la alta intensidad y la nutrición, para frenar procesos degenerativos, antiaging y optimizar el rendimiento deportivo. Ahora mismo trabajamos en electro estimulación integral. Estamos dirigiendo varias tesis doctorales, trabajos fin de master y varios trabajos fin de grado en este sentido.

–Trabajó ocho años en el CAR de Sierra Nevada. ¿Cómo fue la experiencia? ¿Qué conclusiones sacó sobre el entrenamiento en altitud?

Participantes en la media maraton ciudad de Granada. :: MOLERO

FORO SALUD Y DEPORTE

▶ **Participantes:** Jonatan Ruiz y Ángel Gutiérrez, especialistas en el tema. Y Fernando Romay, medalla de plata olímpica de baloncesto.

▶ **Temas:** Uso y abuso del deporte ¿Los excesos se pagan? 'De l placer de correr a la dictadura de la carrera' y 'Deportes extremos: Teoría del riesgo permitido'.

▶ **Cuándo.** Jueves 30 de abril, 20 horas, salón de actos de Caja Granada (el cubo). Patrocina Hefagra. Entrada libre hasta completar aforo.

–Mi paso por el CARD de Sierra Nevada fue extraordinariamente enriquecedor. Una gran etapa profesional en mi vida como investigador y como médico, aunque tuve que hacer también algunas cosas de gestión. Trabajé al lado de magníficos profesionales, era un gran equipo humano, y me tocó arrancar ese proyecto en pleno año olímpico en 1992. El entrenamiento en altitud es una cosa, y el entrenamiento en ambiente hipóxico o en hipoxia es otra. Una altitud como la del CARD de Sierra Nevada, 2.325 metros, es insuficiente para generar grandes adaptaciones fisiológicas para competir después a nivel del mar. Ahora bien, es un lugar adecuado para aclimatación cuando se va a competir en altitudes similares, o se va a competir allí para obtener ventajas de la reducción de la densidad del aire. También es un lugar fantástico para concentraciones dadas las increíbles instalaciones y medios técnicos y humanos de que se dispone, residencia, comedor, servicio médico. Muchos equipos preparan sus temporadas por la temperatura y tranquilidad en un mes de agosto, por ejemplo. Sí hay determinadas especialidades, básicamente anaeróbicas, como la natación, que pueden verse beneficiadas por el entrenamiento en altitud, siempre que estén supervisados por personal experto. De hecho equipos como el alemán, o nadadoras campeonas como nuestra Mireia Belmonte, tienen este centro como lugar de entrenamiento.

–También ha trabajado con deportistas de elite, entre ellos ciclistas. ¿En qué se diferencian de los humanos normales?

–¡A lo mejor ellos son los normales! Hacen falta determinadas características para determinar que perteneces a ese escaso porcentaje de personas que pueden alcanzar la gloria deportiva, la elite. Muchas personas tienen algunas de ellas, pero si te falta una, no llegas a la cima. Puedes estar en alto rendimiento deportivo, pero eso no es más que darlo todo entrenando y compitiendo, pero si te falta algún factor, no llegas. En primer lugar, la genética. Se nace campeón. Si la tienes, has de añadir en segundo lugar una muy buena salud, en tercer lugar una correcta alimentación, fundamental. Después estaría el aspecto psicológico: motivación, tenacidad, agonismo, tolerancia al dolor, a la fatiga, control de contingencias. Después está la composición corporal, las dimensiones, proporcionalidad, masa muscular, ... y por último aspectos energéticos. Los hay con una extraordinaria potencia, mucho trabajo en poco tiempo, explosivos, y otros con gran resistencia. Esto depende de la capacidad de producir energía de sus músculos, en los que interviene todo el metabolismo, el sistema endocrino y cardiorespiratorio... que si es entrenable, pero en un % limitado. Naces con esa capacidad. Si metemos todo esto en una coctelera, sale Rafa Nadal o Abel Antón.

–Tuvo una experiencia televisiva en 'Desafío en el Himalaya'. ¿Repetiría?

–De hecho repetí. Fui en 2009 al Himalaya por la vía India, partiendo de Ladak, y en 2012 al Everest por la Vía Nepalí. Fueron dos programas con Jesús Calleja, que es una persona carismática y entrañable. Me permitió vivir dos experiencias inolvidables en las que realmente pones tu cuerpo y tu mente, al límite. Aquí es donde nace el título de mi charla en el Foro IDEAL. Aquí en Granada ya vivo cada día mi Himalaya particular. Los retos en la vida de una persona no son los ochomiles ni las travesías a nado de un estrecho, sino perseguir tus sueños y crear a tu alrededor un ambiente de felicidad. La receta se da en repetir un mantra de tres palabras: gracias, perdón, te quiero. Eso sí que te lleva a la vida eterna, porque la vida eterna se consigue cuando alguien te dice: 'Nunca te olvidaré'.

Una gota de sangre para detectar el cáncer

Los tumores dejan un rastro de ADN que permite un control de la enfermedad mejor y más sencillo

Los especialistas bautizan la prueba como biopsia líquida porque evitará que tengan que practicarse multitud de extirpaciones de tejido

:: FERMÍN AZPETEGUÍA

MADRID. El cáncer tiene «un código de barras» que viaja por la sangre y que está llamado a revolucionar el tratamiento contra la enfermedad. Una pequeña muestra de tejido sanguíneo permitirá –de hecho ya ha comenzado a hacerlo– diagnosticar un tumor, prever con exactitud la manera en que evolucionará la patología y, en su caso, ajustar la terapia a las necesidades previstas para cada paciente. La ciencia ha descubierto que los tumores dejan desde su nacimiento una huella de ADN en el sistema circulatorio que permite a los científicos adivinar los movimientos de la enfermedad.

Un español, el director médico del Centro contra el Cáncer Memorial Sloan Kettering, José Baselga, ha hablado en Nueva York de las posibilidades que abre este hallazgo y de los avances que se han dado para convertir la esperanza en realidad. Ya no se trata sólo de un tratamiento a la carta, sino de una auténtica terapia de antelación que, como en una carrera ciclista, permitirá adivinar el itinerario por el que discurrirá la enfermedad antes de que se complete cada etapa. El duelo contra las enfermedades oncológicas está cada día más ajustado.

La ciencia lo llama 'biopsia líquida' por la ingente cantidad de información sobre la enfermedad que aportan los fragmentos de material genético existentes en el torrente sanguíneo. Por eso, y también porque el desarrollo de esta nueva técnica evitará, según se cree, la toma de muchísimas muestras de tejido enfermo para su posterior análisis en el laboratorio. Las biopsias requieren que el cirujano corte un trozo de tejido tumoral en intervenciones que, se quiera o no, resultan molestas, precisan anestesia y conllevan además los riesgos, aunque sea mínimos, de sangrado e infecciones.

«Estamos ante algo que podría cambiar para siempre el abordaje clínico del cáncer», adelantó Baselga al 'New York Times'. «Vamos a tener una herramienta muy poderosa para el diagnóstico temprano de la patología y también para

Gota de sangre en un dedo.

adivinar rápidamente no sólo la respuesta de cada paciente a los tratamientos, sino también información tan valiosa como si están apareciendo resistencias», explicó entusiasmado el reconocido oncólogo catalán.

Primeros resultados

¿Cómo es posible que una simple gota de sangre permita tanto avance? En primer lugar, por la diferente complejidad que entraña la realización de una y otra prueba. Un análisis de sangre permite al equipo médico ir analizando la evolución del tumor muy de cerca, porque puede practicarse una vez a la semana. Un paciente no puede someterse, en cambio, a una punción para la extracción de tejido en periodos tan cortos de tiempo. Las biopsias se practican generalmente una vez al año, como mucho si es preciso cada seis meses.

Hasta la fecha, sólo se han realizado pequeños estudios con afectados por cánceres de pulmón, colon y linfomas, que constituyen la forma más común de cáncer en la sangre. «Los resultados son alentadores», insistió Baselga. Esta misma semana, la reconocida revista 'The Lancet Oncology' ha publicado las primeras experiencias de seguimiento con biopsias líquidas de un pequeño grupo de 126 pacientes con linfomas. En todos los casos, las pruebas permitieron identificar los pacientes que no respondían a la medicación con tres meses de antelación, frente al uso del escáner.

En España, también han comenzado a realizarse las primeras experiencias con biopsias líquidas. El primer centro en hacerlo ha sido el hospital Vall d'Hebron, que ha anunciado la puesta en marcha de un programa de seguimiento con pacientes con cáncer de colon.

La Cámara de Cuentas resalta el aumento de empleo en el PTS y su vocación internacional

Las empresas consideran «muy atractivo» instalarse en la tecnópolis, que colabora muy estrechamente con la Universidad de Granada

Momento de la presentación del Informe de la Cámara de Cuentas de Andalucía en el Edificio I+D Armilla del PTS. :: FUNDACIÓN PTS

::R. I.

La Cámara de Cuentas de Andalucía ha resaltado que dos de las principales fortalezas del Parque Tecnológico de la Salud (PTS) de Granada son el aumento del empleo y su gran vocación internacional asistiendo a foros y otros eventos dedicados al sector biosanitario, según consta en el Informe de Fiscalización de los Parques Tecnológicos Andaluces correspondiente a los ejercicios 2010 a 2012, elaborado por dicho organismo. Añade, además, que se muestra como una de las tecnópolis con mayor grado de cumplimiento en sus objetivos de los once parques científicos y tecnológicos existentes en nuestra comunidad autónoma (50 en toda España).

Avance en I+D

En cuanto al empleo, el órgano de fiscalización dependiente del Parlamento de Andalucía contabilizó 1.549 trabajadores en el PTS durante 2012, con un aumento del 15% en el trienio analizado (actualmente hay 2.117 personas, un 49% de ellas dedicadas principalmente a actividades de I+D). La mayoría de los empleos se concentraban en los sectores de medicina y salud, servicios avanzados y tecnologías de la información y la comunicación (TIC), situándose en I+D en el tercer puesto después de los dos parques tecnológicos andaluces más veteranos.

Igualmente, se resalta el interés empresarial por las instalaciones del PTS, su vocación internacional por asistir a foros y encuentros biosanitarios –recientemente ha participado en la Medical Expo 2015 de Casablanca (Marruecos)–, y la estrecha colaboración que mantiene con los centros de investigación de la Universidad de Granada.

Otro apartado valora el elevado porcentaje de empresas incubadas que se alojaron en el PTS, ya que tras un riguroso sondeo realizado por el propio órgano de fiscalización a finales de 2012 contabilizó 67 de ellas. Para alojarse en el Parque, la Cámara de Cuentas subraya los 'exigentes' criterios que se aplican, y refleja que ninguna empresa no incubada ha abandonado el PTS desde su creación, mientras que los centros incubados que abandonan permanecen una media de 27 meses, frente a los 18 del total andaluz. En general, las empresas consideran 'muy atractivo' instalarse en el Parque.

El PTS es el cuarto parque de Andalucía con una mayor actividad de jornadas y encuentros de debate, algunos de ellos convocados en colaboración con la Universidad, una institución con una presencia muy significativa a través de centros e institutos de investigación de primer nivel distribuidos por distintos edificios del Parque y la apertura de nuevas facultades. También recoge el Informe que la UGR, cuando se analiza la relación de otras universidades con los parques científicos y tecnológicos ubicados en su mismo entorno, es la que mayor actividad desarrolla a través del PTS.

Ecología

En el informe, el PTS también obtiene una excelente nota en el apartado ecología, con la elaboración de un manual de buenas prácticas, el diseño de un carril bici y un sistema de transporte público, y detalla que la demora que existió en la creación de la entidad urbanística de conservación (EUC) entre el Ayuntamiento de la capital y el Parque –creada recientemente- supuso un retraso en la prestación de los servicios.

El acto de presentación del informe contó con la presencia del presidente de la Cámara de Cuentas, Antonio López; el consejero y coordinador del documento, Javier Navascués; la delegada del Gobierno andaluz en Granada, Sandra García; el alcalde de Armilla, Gerardo Sánchez; el presidente de la Asociación de Parques Científicos y Tecnológicos de España (APTE), Felipe Romera, y el director gerente de la Fundación PTS, Jesús Quero.

Difusión de la marca Granada Salud en la 'Medical Expo 2015'

El Parque Tecnológico de la Salud (PTS) ha estado presente en el Salón Internacional de la Salud 'Medical Expo 2015', celebrado en Casablanca (Marruecos), con el objetivo principal de difundir la marca Granada Salud. Es el segundo año consecutivo que asiste a este encuentro con el apoyo de la Agencia Andaluza de Promoción Exterior (Extenda).

El director gerente de la Fundación PTS, Jesús Quero, ha señalado que el Parque «se presentó como un espacio de transferencia tecnológica especializado en salud único en Europa. Además de dar a conocer su actividad empresarial, asistencial, docente e investigadora, la intención era promocionar y difundir la marca Granada Salud junto a otros centros y entidades que se ubican o que colaboran con el Parque, como es la Fundación Pública Andaluza para la Investigación Biosanitaria de Andalucía Oriental (FIBAO), la Escuela Andaluza de Salud Pública y la Línea Iavante, que en el PTS tutela el CMAT».

Quero, en la apertura del Salón.

Armilla acomete la ampliación de zonas verdes en el PTS

:: R. I.

El Ayuntamiento de Armilla realiza actualmente obras de acondicionamiento de las zonas verdes del Parque Tecnológico de la Salud (PTS) en todo el sector que afecta a dicho municipio, y donde se encuentran algunos de los principales edificios de investigación que se ubican en la tecnópolis. La actuación cuenta con un presupuesto de más de 250.000 euros, una financiación que ha sido concedida por la Junta de Andalucía.

El proyecto de ejecución define las obras necesarias para dotar de las infraestructuras correspondientes a los espacios libres y zonas verdes determinados por el plan parcial Campus de la Salud, y que comprenden la finalización del ajardinamiento de los entornos que conforman los viales, las medianas, glorietas y alcorques. Se trata, según ha explicado la concejal de Urbanismo, Dolores Cañavate, de una actuación paisajística integral que unifica los sistemas de riego para un correcto enraizamiento y crecimiento de las distintas variedades vegetales que se van a plantar. El plazo de ejecución es de tres meses y en cada zona se plantará en función de su situación, ámbito y funcionalidad, y ello para que también contribuya al embellecimiento en su conjunto.

Primeros trabajos para ampliar los espacios verdes. :: FUNDACIÓN PTS

HOY LUNES

Santos: Montserrat, Zita, Pedro Armengol, Teófilo, Anastasio, Eusebio, Esteban.
Han transcurrido **117** días de **2015** y faltan **248** para que termine el año.

AGENDA

CINE

'Lock & Stock'
Plaza de San Agustín
A las 21.00 horas, en el Entresuelo, proyección de 'Lock & Stock', de Guy Ritchie. La entrada es libre.

MÚSICA

Recital de Juan Pinilla y Francisco Manuel Díaz
Plaza del Carmen
A las 20.30 horas, en la sede de la ONCE, recital de Juan Pinilla y Francisco Manuel Díaz.

Noche flamenca
Carrera del Darro
A las 20.00, 22.00 y 00 horas, en el escenario de Le Chien Andalou, noche flamenca con Alicia Morales (cante), Luis de Melchor (guitarra) y Almudena Romero (baile). Las entradas, a ocho y diez euros.

EXPOSICIONES

'El genocidio cultural armenio. El antes y el después'
Plaza de Alonso Cano, 1
La sala de exposiciones del Centro Cultural Nuevo Inicio acoge, hasta el próximo 12 de junio, la exposición 'El genocidio cultural armenio. El antes y el después'. De lunes a viernes, de 10 a 13.30 horas.

'Historia e identidad palestina a través de su humor gráfico'
C/ San Jerónimo, 27
La Fundación Euroárabe acoge, hasta el 8 de mayo, una exposición sobre el humor palestino.

'Iuxta Crucem'
Plaza de los Girones, 1
El Palacio de los Condes de Gabia acoge, hasta el 17 de mayo, una exposición del arte e iconografía de la Pasión de Cristo en la Granada Moderna, (siglos XVI-XVIII). De lunes a sábados, de 11 a 14 y de 18 a 21 horas. Domingo, de 11 a 14 horas.

'Mujer y trabajo'
C/ Rector López Argüeta
La Facultad de Ciencias del Trabajo acoge estos días la exposición 'Mujer y trabajo en España (1875-2015)'.

'Realismo poético'
C/ Almona del Campillo, 2 2º
El Centro Artístico acoge estos días una exposición de dibujos del artista Joaquín de Alva Marín, titulada 'Realismo poético'.

'Contrastes'
Carrera del Darro
El hotel Ladrón del Agua acoge, hasta el próximo 3 de mayo, la exposición 'Contrastes', de Mª José Puerto. De lunes a domingo, de 16 a 21 horas.

Fotografías de Alicia Núñez
Puerta Real

'Estado de malestar'

Callejón de Señor, 2

La galería de arte Arrabal & Cía acoge, hasta el 22 de mayo, la última exposición de fotografía de Alfonso Alcalá, bajo el título 'Estado de malestar'. De lunes a viernes, de 18 a 21 horas.

El Centro de Exposiciones de CajaGranada acoge, hasta el 31 de mayo, la exposición de fotografías 'Surmas. El tiempo detenido', de Alicia Núñez. De martes a viernes, de 18.30 a 20.30 horas. Sábados, de 12 a 14 y de 18.30 a 20.30 horas. Domingos y festivos, de 11 a 15 horas.

Obras de Jesús Chinchilla
Paseo de los Mártires, s/n
El Auditorio Manuel de Falla acoge, hasta el 3 de mayo, una muestra del pintor granadino Jesús Chinchilla. De lunes a viernes, de 9 a 14 horas, y desde una hora antes del inicio de cada concierto.

'Diálogos íntimos'
Avenida de la Ciencia, 2
El Museo CajaGranada acoge, hasta el próximo 28 de junio, una extraordinaria selección de la obra de Juan Manuel Brazam, así como de la selecta colección de arte que él mismo ha ido atesorando a lo largo de su vida. Martes y miércoles, de 12 a 14 horas. Jueves a sábado, de 12 a 14 y de 16 a 19 horas. Domingos y festivos, de 11 a 15 horas.

Obras de Péter Böjthe
Camino de Ronda
Aurora Foto acoge, hasta el próximo 31 de mayo, la última exposición de Péter Böjthe. Horario comercial.

'Homenaje al Greco'
C/ San Miguel Alta, 15
La galería El Toro acoge, hasta el próximo 30 de mayo, una exposición colectiva compuesta por una selección de quince obras, realizadas para homenajear a El Greco. De lunes a viernes, de 10 a 13.30 y de 17.30 a 21 horas.

'El otoño de Miguel Peidro'
C/ Puentezuelas
Milenium Gallery acoge, hasta el 14 de mayo, una exposición individual de Miguel Peidro. Se puede visitar de lunes a sábados, de 10.30 a 13.30 y de 17.30 a 21 horas.

'El poder del ingenio'
Puerta Real
El Centro Cultural CajaGranada de Puerta Real acoge, hasta el próximo 30 de junio, una exposición que recorre los hitos en el desarrollo tecnológico contemporáneo a través de la colección Miguel Giménez Yanguas. De martes a viernes, de 18.30 a 20.30 horas. Sábados, de 12 a 14 horas y de 18.30 a 20.30 horas. Domingos y festivos, de 11 a 15 horas.

'Una travesía del horizonte (Paisajes 1982-2007)'
Santa Fe
El Instituto de América de Santa Fe acoge, hasta el 23 de mayo, una exposición de Pablo Sycet, bajo el título 'Una travesía del horizonte (Paisajes 1982-2007)'. De martes a sábados, de 17 a 21 horas.

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

PLATO DEL DÍA

POR **PABLO AMATE**

Lentejas estofadas, añorado sabor

En zonas urbanas, los horarios de trabajo son parcos con el margen para comer, por eso gusta de vez en cuando un guiso casero

Como creo que casi todo el mundo sabe hacer lentejas, pienso que no sería útil dar la receta. Pero si recomiendo lo barato que sale comer lentejas, una vez a la semana o cuando a usted le de la gana. Es curioso que algunas personas que se venden por un mísero plato de lentejas, aunque las consideren inútiles, no saben que las cosas más sencillas sorprenden como esta legumbre con una alta concentración de nutrientes, gran antioxidante rica en proteínas y minerales. Ya lo dice el refrán: en la mesa y en el juego se conoce al caballero.

REGADO CON...

Otazu Premium Cuvée 2011

Señorío de Otazu es una de las serias bodegas de España y está en Navarra.. Este interesante vino tinto se elabora con uvas: Tempranillo, Merlot y Cabernet Sauvignon. Su aroma es elegante, con aromas frutales, especias dulces, clavo, canela, madera de cedro. Siendo por tanto complejo con recuerdos a fruta madura. En boca es agradable, fresco, estructurado con taninos maduros. Fue envejecido 14 meses en barricas de roble francés Allier.

SERVICIOS

FARMACIAS

GRANADA. 09:30 h-22:00 h: Avda. Constitución, 2. Camino Ronda, 134. Casería del Cerro, s/n (junto Centro Salud). Gran Capitán, 1. Doctor Olóriz, 1. San Jerónimo, 52. Avda. Constitución, 41. Cardenal Parrado, 7. Las Hayas, 1, Edif. La Rotonda. Carretera de Jaén, 68. Plaza San Isidro, 6. Periodista José M.ª Carulla, 8. Gran Capitán, 9. Cerrillo de Maracena (Avda. Virgilio, 1). Carretera de Jaén, 5. Méndez Núñez, 12. Avda. Federico García Lorca, 9. Plaza Nueva, 2. Emperatriz Eugenia, 22. Gonzalo Gallas, 1. San Juan de Dios, 47. Camino Bajo de Huétor, 63. Avda. Cervantes, 10. Avda. Dílar, 16. Reyes Católicos, 5. Puerta Real, 2. Recogidas, 48. San Matías, 2. Avda. Dílar, 82. Camino Ronda, 64. Ángel Ganivet, 3. Plaza de Gracia, 8. Torre del Adarguero, 2-4. Arabial, 18. Dr. Alejandro Otero (esq. Pediatra García Duarte). Avda. Palencia, 9. Avda. América, 46. Navas, 19. Plaza del Ángel, 1. Mirador Genil, Residencial Camino Alhambra, 10. Avda. Ilustración, 61 local 1. **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: Mariana Pineda, edf. Cobalto (zona P-4).

BAZA. Permanente 24 h. Plaza Mayor, 8.

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:** Juan de Dios Fernández Molina, 4.

SALOBREÑA. Permanente 24 h: Plaza Juan Carlos I s/n.

LOJA. 08:00 h-22:00 h: Avda. Pérez del Álamo, s/n. **Servicio nocturno 22.00 h-09.30 h:** Avda. Pérez del Álamo s/n.

HUÉTOR VEGA. De guardia. Cañadilla, 7.

ARMILLA. 09:30 h-22:00 h: Farmacia Orta (lunes a domingo), Granada, 34. Real de Motril, 24 (lunes a viernes). Sevilla, 32 (lunes a sábado). **Permanente 24 h:** San Miguel, 22.

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
Información	958 221 420

SEGURIDAD

Bomberos	080
Parque Norte	958 160 878
Parque Sur	958 183 108
Bomberos pueblos	958 163 222
Policía Nacional	091
	958 222 053
Policía Local	092
Guardia Civil	062
	958 271 272
Tráfico	900 123 505
Salvamento Marítimo	900 202 202
Atención Violencia Mujeres	016

AVERÍAS

Endesa-Sevillana	902 516 516
Gas Natural	900 750 750
Emasagra (Agua)	902 250 170

HOSPITALES

Complejo Hospitalario Virgen de Las Nieves	958 241 100
Clínico Universitario San Cecilio Centralita	958 270 200
Ruiz de Alda	958 241 100
Clínica La Inmaculada	958 261 600
San Rafael	958 275 700
San Juan de Dios	958 204 111
Sanatorio Nuestra Señora de la Salud	958 161 611
Psiquiátrico	958 281 551
General de Baza	958 863 100
General Santa Ana Motril	958 603 506

AYUDA CIUDADANA

Teléfono de la esperanza	958 261 516
Asociación Contra Cáncer	958 293 929
Alcohólicos Anónimos	686 074 206
Narcóticos Anónimos	902 114 147
Enfer. de transm. sexual	902 505 061
Información sida	900 850 100

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 general: 13 euros visita. Venta anticipada: Serviticket, con cargo en cuenta de La Caixa. Servicio 24 horas. Telf: 902 888 001 (España). Telf: +34 93 49 23 750 (extranjero). Información: 958 027900/29.

Catedral
Horarios de visita: De lunes a sábado, de 10.45 a 18.45 horas. Domingo, de 14.30 a 17.15 horas. Precio: 4 euros. Información: 958 222959.

Capilla Real
Horarios de visita: Horario de invierno (hasta cambio de hora), de 10.15 a 13.30 y de 15.30 a 18.30 horas (lunes a sábado); de 11 a 13.30 y de 15.30 a 18.30 horas (domingos y festivos). Horario de verano, de 10.15 a 13.30 y de 16 a 19.30 horas (lunes a sábado); de 11 a 13.30 y de 16 a 19.30 horas (domingos y festivos). Precio: 4 euros. Información: 958 227848.

Parque de las Ciencias
Horarios de visita: De martes a sábados, de 10 a 19 h.; domingos y festivos, de 10 a 15 h . Precio: General, 6 euros; reducida, 5 euros; escolar, 4.50 euros.

Museo CajaGranada
Dirección: Avenida de la Ciencia, 2. Horarios de visita: Martes y miércoles, de 9.30 a 14 horas; jueves, viernes y sábados, de 9.30 a 14 horas y de 16 a 19 horas; domingos y festivos, de 11 a 15 horas. Lunes cerrado. Entrada general, 4 euros. Entrada reducida, 3 euros. Acceso gratuito a las salas de exposiciones y Mediateca. Información y reservas para visitas de grupos en el teléfono 958-222257.

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. Teléfono: 958 225368.

Casa Museo Manuel de Falla
Horarios de visita durante julio y agosto: De jueves a domingo, de 10 a 14 horas (última visita guiada, 13.30 horas). Festivos cerrado. Información: 958 222188.

Abadía del Sacromonte
Horarios de visita: De 11 a 13 horas y de 16 a 18 horas. Lunes cerrado. Precio: 2,10 euros. Inf.: 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.

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

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. Inf.: 958 258466.

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: solo visitas en grupo concertadas.

Archivo-Museo San Juan de Dios 'Casa de los Pisa'
Dirección: Convalecencia, 1 (junto a la iglesia de Santa Ana). Horarios de visita: De lunes a sábado, de 10 a 14 horas. Teléfono 958 222144.