

HUÉRCAL DE ALMERÍA



FOTOS: D. A.

Las batallas de Nerf hicieron las delicias de sus participantes.

- El Ayuntamiento organizó dos actividades seguras, divertidas y diferentes con motivo de esta celebración
- La Pandilla de Drilo y las Batallas Nerf divertieron

Medio millar de vecinos en el Día de la Familia



Las batallas se celebraron en el parking del Teatro Multiusos.

Redacción

Alrededor de medio millar de huercaleses, fundamentalmente menores de edad acompañados de sus progenitores o de sus abuelos, disfrutaron durante todo el pasado fin de semana de las actividades programadas por el Ayuntamiento de Huércal de Almería con motivo del Día Internacional de la Familia, cumpliendo y siendo respetado de una manera estricta y escrupulosa con el protocolo sanitario establecido frente a la COVID-19.

El consistorio organizó dos actividades seguras: las Batallas Nerf y el 'show' de La Pandilla de Drilo, que contaron con

una buena respuesta popular, divertieron y entretuvieron a pequeños y mayores, dentro de una jornada, la del sábado, para el recuerdo.

Las Batallas Nerf tuvieron lugar en los aparcamientos del Teatro Multiusos, con la presencia de 120 niños y niñas participantes desde los 6 años de edad. El show de La Pandilla de Drilo, reunió a 330 asistentes en las butacas habilitadas con

Las dos actividades se celebraron bajo el protocolo 'Huércal Eventos Seguros'

todo el protocolo de 'Huércal Eventos Seguros' en la tarde del domingo por la tarde en la Piscina Municipal, completando, de esta forma, el aforo permitido.

Las actividades se celebraron bajo la organización por la Concejalía de Familia del Ayuntamiento de Huércal de Almería y contaron con la asistencia del alcalde de la localidad, Ismael Torres, y de la concejala del área, Dolores Fernández. "Estamos muy contentos con el fin de semana de actividades que hemos tenido, con eventos seguros, divertidos y diferentes para toda la familia y en los que los niños han disfrutado mucho", ha valorado la responsable de esta concejalía.



La Pandilla de Drilo proporcionó buenos momentos de humor.



Ismael Torres y Dolores Fernández, con la Pandilla de Drilo.

Las Batallas Nerf se dividieron en seis batallas, con 20 participantes por cada una de ellas, para niños y niñas a partir de 6 años de edad. Las batallas nerf tratan de una competición entre dos equipos que utilizan pistolas de plástico fabricadas con un sistema de muelles que disparan dardos con espuma y que fueron facilitadas

por el Ayuntamiento a los participantes.

El show de 'La Pandilla de Drilo' es una producción de Andrés Meseguer en la que los personajes de la pandilla bailan y cantan sus canciones más conocidas, versionadas para la ocasión por la Orquesta Sinfónica de la Región de Murcia.

El alcalde de los huercaleses, Ismael Torres, ha agradecido, a través de su web personal y también en la oficial del ayuntamiento, el "comportamiento ejemplar" a todos los que acercaron hasta la piscina municipal y por "compartir con vuestros niños una tarde fantástica, llena de buen humor y de alegría", según su valoración.

Dolores Fernández
Concejala de Familia

Los niños disfrutaron con estos eventos seguros, divertidos y diferentes para toda la familia"



MIGUEL ÁNGEL LÓPEZ ZÚÑIGA

Médico con un 45% de discapacidad y escritor

“La palabra discapacidad es una etiqueta y se asocia mal a validez”

Andrés Cárdenas

–Usted tiene una discapacidad física del 45%. ¿Se considera un discapacitado?

–Creo que es una etiqueta inadecuada. Todos somos capaces e incapaces en función de las tareas u objetivos que nos marquemos. La palabra capacidad se asocia erróneamente a validez. No soy menos válido que otra persona por mi discapacidad o la limitación que pueda tener.

–¿Cómo una persona que nace con una discapacidad física del 45% y con parálisis cerebral llega a ser médico?

–Con esfuerzo... sobre todo de la familia. Cuando yo tuve la meningitis, tenía apenas unas horas de vida, nadie po-

en reto. Desde pequeño... ahora toca aprender a andar, ahora a abrocharse un botón, atarse los cordones... ¿Sermos capaces de quitarte los manguitos? ¿y de quitar una rueda accesoria de la bici? Aprendí a vivir así, sin ponerme límites, trabajando para conseguir mis objetivos y asumiendo que hay algunas cosas que no están a mi alcance.

–Y su próximo reto es un proyecto solidario que se llama *Móntate aquí y pedalea*. ¿En qué consiste?

–Esta locura consiste en hacer el Camino de Santiago en bicicleta desde Granada. A la distancia que hay que recorrer, se suma el reto para mí de que la bici con la que me voy es de carretera, bastante

“ Haré el Camino de Santiago para recaudar fondos para los niños con parálisis cerebral”

día saber qué secuelas tendría en el futuro, si tendría problemas intelectuales, para caminar, hablar... o sería más o menos dependiente. Los primeros años de vida, cualquier persona depende de los mayores que le rodean y mi familia decidió ir a por todas, no ponerse techos y trabajar intentando desarrollar mis capacidades al máximo. Estudiar Medicina, en mi caso, no tiene más mérito que el de cualquier persona que estudia Medicina.

–Además de ser médico, ha escrito libros, conduce y monta en bicicleta... ¿Donde hay un reto ahí está usted.

–He aprendido a vivir de reto

más inestable que la de montaña que es la que yo he utilizado siempre, y sólo llevo cuatro meses usándola.

–¿Por qué hacer este reto ahora?

–Desde hace tiempo había pensado hacer el Camino de Santiago y se me ocurrió que era un buen momento para ponerme a prueba en la esfera física. Tenía pensado en hacerlo en abril, pero las restricciones debidas a la pandemia he tenido que aplazarlo. Esperamos salir el 30 de mayo.

–Sin embargo, ahora es mucho más que algo personal...

–El objetivo principal sigue siendo romper una barrera,



M. G.

CAMINO A SANTIAGO POR UNA BUENA CAUSA

Nació en 1990 con una meningitis que le produjo una parálisis cerebral. Gracias a su afán de superación se licenció en Medicina en Granada y llegó a ganar el premio del Consejo Andaluz de Colegios de Médicos al Mejor Expediente MIR. Trabaja en el Hospital de Jaén y es un médico muy comprometido con proyectos solidarios. Ha escrito varios libros cuyas recaudaciones han ido a parar a diferentes onegés. Ahora quiere hacer el Camino de Santiago en bicicleta desde Granada y recaudar fondos para que niños con parálisis cerebral puedan hablar a través de ordenadores. El reto se llama *Móntate y pedalea*.

superarme y demostrar que no existen límites que otros me impongan. Quizás no consiga llegar, es una posibilidad, pero no va a ser por que otros digan que no puedo... Y bajo esa filosofía crece este proyecto y se convierte en algo mucho más grande, en un proyecto solidario a favor de la Asociación de

Parálisis Cerebral de Granada (Aspace).

– ¿Qué espera conseguir?

–Podríamos hablar de tres objetivos: el primero es mostrar que la palabra discapacidad es sólo una etiqueta. Estoy seguro de que nadie debe catalogar a nadie de capaz o incapaz sin darle la posibilidad de que esa persona inten-

te demostrar su valía. El segundo de ellos es darles fuerzas a familias que, cómo la mía, se encuentran con la desagradable sorpresa de que su bebé tiene algunas dificultades. Espero que nunca dejen de estimular a sus hijos. El tercero tiene que ver con la solidaridad. Queremos comprar dispositivos que faciliten

que niños que no pueden hablar, puedan comunicarse. Algo parecido a lo que usaba Stephen Hawking, el ordenador que hablaba por él.

–¿Cómo se puede participar?

–¡De cualquier forma! Desde venir a pedalear conmigo en esta aventura a dar difusión a nuestras publicaciones o hacer donaciones. Se podrá donar dinero mediante transferencia o bizum; comprar camisetas o maillots o participar en la carrera solidaria que podremos en marcha mientras yo esté haciendo el Camino. Por cada kilómetro recorrido por la gente, diferentes empresas harán donaciones. En www.montateaquipedalea.org se podrá ver todo lo relacionado con el proyecto.

–Esta no es la primera vez que realiza algo con un fin solidario, ¿verdad?

–Así es, tuve la suerte de escribir un libro de divulgación sobre Medicina llamado *Medicina para no médicos* y decidí donar todo lo recaudado al Instituto Andaluz frente el Acoso Escolar (Iapae). Uno de cada cuatro niños sufre acoso escolar. Yo fui uno de ellos. Todo eso hay que denunciarlo.

–¿De dónde nace la necesidad de escribir un libro que se llame *Medicina para no médicos*?

–En el periodo de la formación MIR fui consciente de que muchos pacientes y familiares no sabían realmente cual era el motivo de estar ingresado o la gravedad de su enfermedad. Me di cuenta de que el problema lo teníamos los propios médicos. Explicamos las cosas a gente que no sabe de Medicina cómo si fueran sanitarios. Un día un paciente me pidió que escribiese todo lo que le había explicado para que otros pacientes pudieran enterarse de qué les estaba pasando a ellos. Fue cuando decidí escribir el libro.



Llevamos tu
**DIARIO
A CASA**



TARIFA
25 €
mes

La tranquilidad de disfrutar de tu
Diario, estés donde estés.

Diario de Almería

Nuevas Suscripciones: 635607610

Atención al Suscriptor, lunes a viernes:

suscripcion@grupojoly.com

900 199 931 (De 8 a 15 horas)

ALMERÍA



Persona teletrabajando desde casa con el ordenador portátil.

El teletrabajo y el estudio online empeoran la salud visual de 400.000 almerienses

● El 80% de la población duplica el tiempo delante de las pantallas en el confinamiento, lo que ha incrementado los problemas de visión

Mar París

El teletrabajo y el estudio online durante el confinamiento por la Covid-19 han empeorado la salud visual de más de 400.000 almerienses. Meses en los que el 80% ha duplicado el tiempo delante de las pantallas con consecuencias como cambios de graduación, aparición y desarrollo de miopía, fatiga visual, cefalea, confusión visual, sequedad, picor o ardor ocular, o visión borrosa intermitente, entre otros problemas. Tal y como ha informado el Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía (COOOA), y según los estudios basados en 2.000 revisiones realizadas durante la desescalada y

Blanca Fernández
Presidenta Coooa

Es imprescindible acudir a revisión aunque no notemos deficiencias

500 encuestas, la visión del 57,4% de los ciudadanos almerienses se ha visto afectada tras el período de 'encierro'. Concretamente, el 77,4% de población adolescente de entre 12 y 19 años ha sufrido un cambio de graduación en este periodo, problema que ha sido semejante en el 47,2% de personas de más de 40

años. A estas consecuencias, el Colegio de Ópticos añade algunos de los principales problemas derivados del uso continuado e inadecuado de dispositivos digitales, entre los que se encuentran la aparición y desarrollo de miopía, fatiga visual, cefalea, confusión visual, sequedad, picor o ardor ocular, o visión borrosa intermitente, entre otros.

El estudio mencionado indica asimismo que el 60% de la población afirma haber forzado la vista durante el confinamiento, mientras más del 44% reconoce haber sufrido dolores de cabeza y el 23% ha experimentado visión borrosa. Blanca Fernández, presidenta del Coooa ha considerado que, "es fundamental acudir a revisión al óptico-optometrista cada cierto tiempo, aunque no notemos deficiencias o problemas visuales, ya que estos pueden existir y la prevención es el único procedimiento para compensarlos".

Campaña para adaptar hábitos y espacios

Ante el cambio de métodos que ha generado la pandemia por Coronavirus en el ámbito laboral y educativo, y los datos detectados de empeoramiento de la visión, el Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía (Coooa) ha puesto en marcha una campaña educativa y de concienciación dirigida a las personas que teletrabajan o realizan sus estudios de forma online, a los que advierte de la necesidad de adaptar sus hábitos y

espacios de trabajo y estudio para proteger su visión. A través de esta iniciativa, los ópticos-optometristas van a ofrecer consejos optométricos, ópticos y ergonómicos para cuidar la visión en los más de 1.800 establecimientos de óptica, de la provincia de Almería y del resto de Andalucía, mediante material informativo y atendiendo las consultas de la población, así como a través de la web TuOptometrista.com y sus redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram y

Youtube). La presidenta del Coooa, ha incidido en que "es necesario seguir las recomendaciones de los ópticos-optometristas para evitar la fatiga visual de estos nuevos hábitos y procedimientos laborales y lectivos, como mantener una distancia adecuada con los dispositivos, realizar descansos periódicos o utilizar productos ópticos personalizados adaptados a las necesidades visuales, siempre prescritos por el óptico-optometrista.

EN BREVE



D.A.

Almería se ilumina de morado por las enfermedades intestinales

VISIBILIZACIÓN. La ciudad de Almería se ha iluminado de color morado para conmemorar el Día Mundial de las Enfermedades Inflammatorias Intestinales (EII). El Ayuntamiento se ha sumado así a la actividad de visibilización de esta enfermedad, que afecta

a más de 3.000 personas en la provincia promovida por la Confederación ACCU Crohn y Colitis Ulcerosa, de la que forma parte ACCU Almería. La enfermedad inflamatoria intestinal (EII) engloba dos patologías, la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn.

El PSOE pone en valor el trabajo del Gobierno para reducir la pobreza infantil

MENORES. La senadora del PSOE por Almería Inés Plaza ha puesto en valor el trabajo que está realizando el Gobierno de Pedro Sánchez para acabar con la pobreza infantil, que afecta, en España, a uno de cada cuatro niños y niñas. En su

última intervención en la Comisión de Derechos de Familia, Infancia y Adolescencia del Senado, la representante socialista ha defendido que erradicar la pobreza infantil "tiene que ser un objetivo de país" y ha pedido "el compromiso de toda la sociedad".

El autobús de las donaciones aparca en el CC Torrecárdenas

COLECTA. El autobús de las donaciones del Centro de Transfusión Sanguínea de Almería aparca hoy en el Centro Comercial Torrecárdenas. Todas las personas interesadas en colaborar podrán hacerlo entre las 09:00 y las 14:00 horas en el parking exterior. Asimismo se puede donar sangre en el centro de salud de Pulpí entre las 17:30 y las 21:00 horas.

Ventanilla electrónica para tratar de agilizar la dependencia

IGUALDAD. El Consejo de Gobierno ha aprobado la propuesta de la Consejería de Igualdad, para la modificación del Decreto 168/2007, de 12 de junio. De esta forma, la Junta de Andalucía agiliza este procedimiento mediante iniciativas como la Ventanilla Electrónica de la Dependencia y estableciendo un plazo máximo de tres meses para la resolución de las solicitudes.

El 061 contará con el IAM en el proyecto 'Certezas de Voz' contra la violencia de género

ACUERDO. La Empresa Pública de Emergencias Sanitarias y el Instituto Andaluz de la Mujer (IAM) han firmado un acuerdo de colaboración para mejorar la atención a las mujeres que se encuentran en situación de

vulnerabilidad y que son víctimas de violencia de género. Se formaliza así una red de intercambio cuya finalidad es la prevención y erradicación de la violencia y facilitar a quienes la padecen el acceso al sistema sanitario público.