

Huércal mejora los accesos y el entorno del lavadero de Los Peñoncillos

El Ayuntamiento tiene en marcha la segunda fase del proyecto de rehabilitación de la infraestructura

LA VOZ

El Ayuntamiento de Huércal de Almería ha comenzado esta semana la adecuación del entorno en el lavadero de Los Peñoncillos, para mejorar los accesos al mismo y potenciar la edificación que aloja el propio lavadero, con la finalidad de convertirlo en lugar de visita para las personas interesadas en la cultura tradicional del municipio.

La actuación permitirá dar acceso al edificio tanto por la fachada situada a levante como en la de poniente. Debido a la pendiente existente en el terreno, se podrá acceder directamente a la fachada de levante mediante una

rampa del 6%, adecuada a personas con movilidad reducida, mientras que a la fachada de poniente se podrá acceder mediante una escalera, con vestíbulo para alojamiento de visitantes.

Para llevar a cabo la misma, se eliminarán cañas y matorrales y se realizará una explanación de algunas zonas para poder ejecutar estos accesos. Para prevenir derrumbes del terreno se construirán elementos de contención; además se construirán pretilos con bloques de hormigón, algunos de ellos rematados con valla metálica; y se colocarán cancelas de entrada, entre otras acciones. Esta actuación tiene un presupuesto de 19.644,93 euros de los fondos municipales

La actuación permitirá dar acceso al edificio tanto por el levante como en el de poniente

y una duración de un mes.

Las obras de reforma del histórico lavadero de Los Peñoncillos era uno de los principales reclamos del programa electoral de Ismael Torres para esta legislatura 2019-2023, para su futura exposición como herencia cultural de usos y costumbres de Huércal de Almería.

El lavadero de Los Peñoncillos no es solo un conjunto patrimonial importante de



Lavadero de Los Peñoncillos. LA VOZ

Huércal de Almería, sino que está lleno de vida e historia, ya que es un lugar al que los vecinos le tienen mucho cariño porque históricamente ha sido un lugar de desahogo, esparcimiento y todavía hoy el entorno es un paisaje virgen de la vega que está protegido. Además, se insertará en las rutas patrimoniales, culturales y medioambientales, así como en la ruta de los lavaderos y construcciones hidráulicas del municipio.

Su utilización para fines indeseables dio lugar a su deterioro final, lo que llevó al Ayuntamiento de Huércal de Almería a hacerse con su propiedad para el patrimonio público por cesión del anterior propietario y al interés en su conservación.

HUÉRCAL DE ALMERÍA

El Consejo Escolar pedirá un aula para niños TEA

Durante el pasado curso ya solicitó a la Junta una aula en al menos uno de los cuatro colegios

LA VOZ

El Consejo Escolar Municipal del Ayuntamiento de Huércal de Almería va a reiterar a la Delegación Territorial de Educación de la Junta de Andalucía la instalación de un aula para alumnos con espectro autista, con el fin de

poder ofrecer a este alumnado la respuesta educativa que precisa y cuya ausencia puede marcar su futuro, al no tener una adaptación de la enseñanza a sus necesidades.

En la tarde de este miércoles se ha celebrado el primer Consejo Escolar Municipal del nuevo curso educativo, en el que se han abordado esta y otras cuestiones en materia de Educación. La instalación de un aula para alumnos con espectro au-

tista había sido solicitada ya por este consejo escolar huercalense durante el pasado curso académico, sin que se llevara a cabo por parte del organismo autonómico.

Para conseguir la integración real, el Ayuntamiento de Huércal de Almería cree imprescindible que la Consejería de Educación aporte los recursos, tanto humanos como materiales, que permitan una atención de calidad a este alumnado,

además del resto, con el deseo de que todos los alumnos del municipio reciban una educación de calidad y se atienda especialmente a aquellos que requieran de cualquier necesidad educativa.

El objetivo del Consejo Escolar Municipal del consistorio huercalense es que haya una de estas aulas en al menos uno de los cuatro colegios de la localidad, debido a la población actual del municipio y el porcentaje de niños que requieren de esta atención especial, para que estos no tengan que ir a otros municipios, y el deseo es que la Delegación Territorial dote los recursos necesarios lo antes posible, incluso para que puedan ser

El objetivo es poder ofrecer a este alumnado la respuesta educativa que precisa

El Ayuntamiento cree imprescindible que la Junta aporte recursos humanos y materiales

usados en este curso escolar ya empezado, pues a pesar de hacerlo, se vendría a mejorar en cualquier instancia la formación escolar que reciben a día de hoy.

Sin duda, el Ayuntamiento no dejará de luchar por conseguir este aula e incluso más de una, pues como se comentaba, ahora mismo el objetivo es que por lo menos tengan una en el municipio para que las familias no tengan que desplazarse a otros, pero el gran objetivo es que todos los colegios puedan tener un aula para que las familias tengan todas las facilidades para dar a sus hijos los requisitos que necesitan para recibir la educación que su espectro les demanda.

Teléfono de información
649 332 224

Pide ahora tu cita online en
clinicaquiroya.es

Visítanos sin compromiso
C/ Palos de la Frontera, 1
04007 Almería

ESPECIALISTAS EN
TRASPLANTE CAPILAR
EN ALMERÍA

Quiroya
CIRUGÍA PLÁSTICA & ESTÉTICA

Con la primera arrancada cayó al suelo, se levantó y dijo “otra vez”

Música y halterofilia sirven como la mejor terapia a un joven con Síndrome de Charcot-Marie-Tooth

VÍCTOR NAVARRO

Con las manos polvorizadas del magnesio el halterófilo se coloca frente al instrumento que durante la sesión de entrenamiento será todo su mundo. Una barra de metal, flanqueada por dos discos de peso esperan pacientemente a que el atleta coloque sus manos sobre ellas y respire hondo.

En ese momento sólo existe el silencio, la concentración y la decisión de hacer algo extraordinario. El deseo de llevar las capacidades físicas a otro nivel y una energética y breve explosión corporal, elevan esa barra al Olimpo. Repetición, dedicación y luego más repetición, no cabe otra y Mario lo sabe bien, a tal punto que gracias a la práctica de la halterofilia, su salud y calidad de vida han mejorado tanto, que éste adolescente de Viator ha convertido esta disciplina olímpica en la mejor de sus terapias.

Un cerebro ágil Desde muy niño, el joven empezó a dar signos que lo diferenciaban del resto de los chicos y chicas de edad. Por aquel entonces, Mario recibiría la noticia de ser una persona con altas capacidades intelectuales, no obstante, la alta velocidad a la que funcionaba su cerebro no se correspondía con la capacidad de reacción de sus movimientos, siendo estos más lentos y poco precisos.

Bien es sabido que las personas con altas capacidades pueden sufrir del síndrome de 'Disincronía Psicomotora', con dificultades para coordinar una gran agilidad mental con sus movimientos. Y esa fue la rutina de Mario durante su vida escolar.

Sus movimientos torpes y su carácter tímido lo mantuvieron alejado de los deportes de equipo, pero su intelecto feroz no daba tregua a que el aprendizaje se relajara, tal era su voracidad que entró en el



Mario sorprendió a todos realizando cargadas y arrancadas de 30 kilos de peso. VN

instituto un año antes.

La carga más dura El muchacho acusó la diferencia de edad respecto al resto de sus compañeros, y a medida que su cuerpo se desarrollaba sus movimientos comenzaron a experimentar nuevos síntomas.

Fue en una clase de Educación Física cuando el profesor advirtió algún detalle fuera de lo común en el comportamiento de Mario. Lo que todos pensaban que era la inherente Disincronía resultó ser un fa-

SÍNDROME CHARCOT-MARIE-TOOTH

Neuropatía hereditaria que causa lesiones en los nervios, causando mayor devastación en brazos y piernas.

Esta enfermedad provoca que los músculos sean más pequeños y débiles, lo que propicia la pérdida de sensibilidad y la dificultad para caminar.

Suele aparecer en la adolescencia y son comunes las deformidades en pies, causando dedos de martillo y arcos plantares.

A medida que la enfermedad progresa, los síntomas ascienden por las extremidades inferiores hasta afectar a los brazos.

Mario comenzó a relajarse cuando le puso nombre, apellido y contexto a sus problemas psicomotores

Su entrenador vio en él algo más que un niño enfermo y el joven lo recibió como su mentor

tal diagnóstico de Síndrome de Charcot-Marie-Tooth, una neuropatía degenerativa que afecta al sistema nervioso periférico. La noticia golpeó como un martillo la psique de sus padres y Mario, sin embargo, encontraba las respuestas que su corta vida necesitaba. Sus complejos desaparecerían como motas de polvo de magnesio en el viento al ponerle nombre, apellidos y contexto a sus problemas motores.

Trombón y coordinación

La evidente preocupación de sus padres al ser conscientes que tarde o temprano la actividad nerviosa de los miembros externos de su hijo se iría desconectando progresivamente, les hizo pensar que una actividad deportiva ayudaría a ralentizar los efectos de la enfermedad. Cualquier idea por mantener los débiles músculos de Mario activos era más que bienvenida. Natación, el llamado deporte 'más completo', fue el camino que sus padres pensaron que debía seguir, aunque la piscina no pareció agradar mucho al chico.

Lo que sí lo hacía en cambio, estaba lejos del deporte, una actividad que estimulaba su coordinación mental y corpórea a partes iguales, la música. Iniciándose en el piano, Mario accedió por libre al Real Conservatorio Profesional de Música de Almería, comenzando así su andadura por la disciplina de la musa Thalia senta-

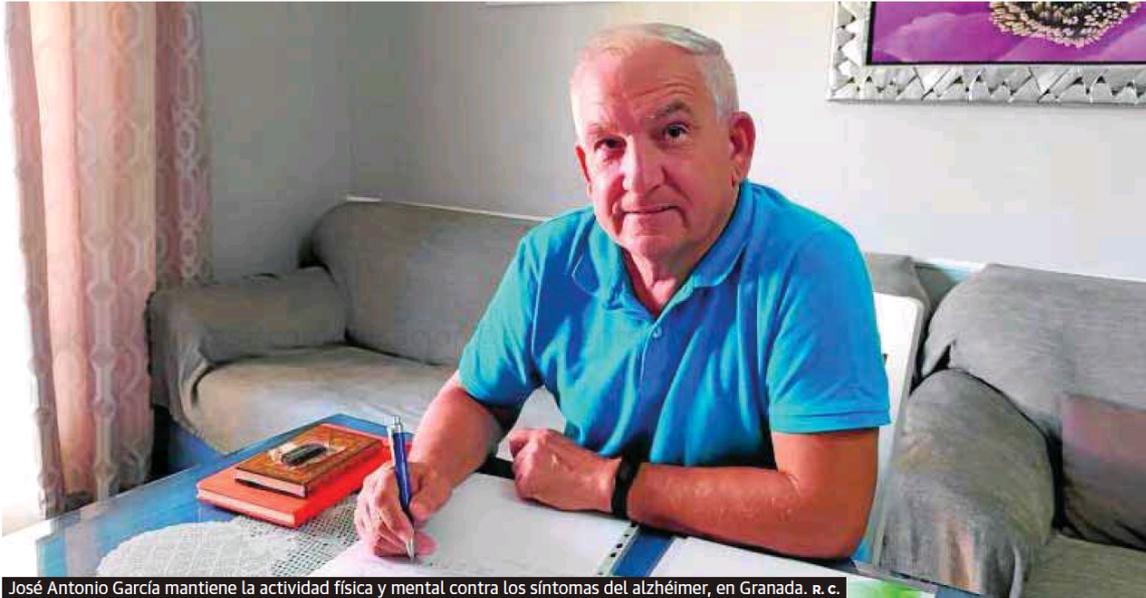
do a un piano. No obstante, encontrar el instrumento adecuado al gusto y personalidad no siempre es fácil, y el de Mario estaba en la sección de viento.

Empezar a estudiar trombón le ha valido a este joven dos premios, el primero, la mejora de sus revisiones médicas y el segundo, la pasión por algo del que desea hacer su profesión. "Soy consciente que no podré ser intérprete el día que la enfermedad afecte a mis brazos, pero ser compositor y productor no me lo podrá arrebatar". explicaba Mario.

Alzando el peso Aconsejado por un preparador físico en el gimnasio donde entrenaba su padre, Mario entra en contacto con el deporte de la halterofilia, y con una persona que ha cambiado su vida.

Cuando en junio de 2019 el joven asistió a su primer entrenamiento, su situación física había empeorado considerablemente "su espalda estaba afectada por la escoliosis y andar sin caer al suelo era imposible" explicaba su madre. Pero poco parecía importar a Mario esta situación. Determinado a entrenar como cualquier otro, le bastó poco más de un año de ejercicios de coordinación y propiocepción para empezar a carburar su cuerpo. "Un día se presentó y me dijo, que quería empezar con la halterofilia" comenta su entrenador, "evidentemente -continúa- a la primera arrancada dio de bruces contra el suelo, pero se levantó y dijo, otra vez".

Después de un año de entrenamiento, el chico sorprendía a padres, médicos y entrenador, haciendo cargadas con 20 o 30 Kg. "eso era impensable" confesaba su entrenador. Estos logros no sólo han repercutido en la salud y autoestima de Mario, sino que ha arrastrado con él a su familia. "Nos da una bofetada de realidad" explica su madre. "Esta es su mejor terapia y nos ha dado fuerza a todos. Ha demostrado que por pesada que sea la carga, se puede levantar, y él también".



José Antonio García mantiene la actividad física y mental contra los síntomas del alzhéimer, en Granada. R. C.

La enfermedad del olvido íntimo y el desprecio social

Alzhéimer Sin una cura efectiva, los pacientes trabajan a diario por retrasar la devastación neuronal, y denuncian que el estigma «destruye a la persona más rápido» que los síntomas

DOMÉNICO CHIAPPE



Cuando empezó a vivir en el olvido constante, José Antonio García era inspector de una compañía de seguros en Granada. Tenía 56 años. Primero se dio cuenta que no retenía las lecciones de informática de su compañía, después las visitas que tenía pautadas. «Son pequeñas cosas que al principio no les haces caso. Te dicen que son cosas de la edad, de las prisas, de la presión del trabajo», recuerda García de aquellos meses en que el alzhéimer avanzaba en su cerebro. «En mi caso, se me mantiene lo que sé, pero la nueva información, no». En 2012 acudió al médico de atención primaria y un año después le remitieron al neurólogo. «Estaba en la flor de la vida y tenía hijos pequeños», asegura García con voz firme. Ese dictamen de demencia fue ratificado por fin en 2015. «Me dijeron que nunca iba a mejorar, que iría a peor, que lo que podía hacer era mantenerme activo física y mentalmente. Eso es lo que hago desde el primer momento para retrasar el avance», dice García, que ahora tiene 65 años.

«La notificación del diagnóstico de demencia de tipo alzhéimer se realiza al paciente y cuidadores principales de forma empática y asertiva», afirma Francis-

co Tarazona, geriatra y vocal de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. «Es una enfermedad neurodegenerativa con todo lo que ello comporta. Para retrasar su avance estamos dotados de medidas farmacológicas y no farmacológicas, como los programas de estimulación cognitiva, la socialización y la práctica regular de ejercicio físico».

Aunque el único «diagnóstico

de certeza» para el alzhéimer es mediante una necropsia, hay algunos rasgos que permiten detectar su aparición: alteración progresiva de la memoria, problemas de concentración y atención, dificultad para realizar tareas cotidianas, desorientación, incapacidad para nombrar objetos, alteraciones del raciocinio e incluso «depresión y agresividad», explica Tarazona. [#COMU](#)

Al progresivo avance de los síntomas se suma otra condena: «En fases tempranas te das cuenta de que cambia la mirada del otro y te tratan de una forma diferente. Comienzas a padecer exclusión social, lo que hace que mucha gente oculte su diagnóstico», dice Cheles Cantabrana, presidenta de la Confederación Española de Alzhéimer (Ceafa).

«Cuando me diagnosticaron,

«Con la enfermedad en estado primario todavía sirves mucho para la sociedad, pero esta te quita de en medio»

me quitaron de circulación», acusa García. «Con la enfermedad en estado primario todavía sirves mucho para la sociedad y para ti mismo. Pero la sociedad te quita la vida, te dice que no sirves para nada. Estamos destruyendo a la persona más rápido que el alzhéimer. Alguien que le da vueltas, dirá: ¿y yo qué pinto aquí?, si cada día me hacen menos caso y, cuando llegue a más, voy a hacer bulto».

Todavía estoy vivo

Ante esta frecuente reacción social «es una obligación cívica conseguir un cambio de consideración hacia los enfermos con demencia, reduciendo el estigma que supone», sostiene Tarazona. «En cuanto al tratamiento, la principal carencia es la ausencia de una cura efectiva, mientras la investigación no se traduce en nuevos abordajes terapéuticos que mejoren el arsenal farmacológico existente». La aprobación del 'aducanumab' en Estados Unidos, cuyas dosis anuales por paciente rondan los 40.000 euros y que reclama Ceafa, no tiene «un claro beneficio clínico», explica Tarazona.

Los pacientes, al escuchar el diagnóstico, «se deben enfrentar a una serie de decisiones, como cuántos recursos destinará para su cuidado (los costes indirectos pueden alcanzar los 36.000 euros según cálculos de Ceafa), si sigue o no con su ocupación laboral, cómo hará con sus familiares a cargo, dónde y cómo quiere que le cuiden», dice Cantabrana.

«Lo primero es aceptar que tienes la enfermedad», mantiene García, que participa en un ensayo clínico de inmunoterapia de un laboratorio japonés en el hospital Reina Sofía de Córdoba. «He visto personas que se aíslan. Es muy duro que la gente te señale porque pareces un bicho raro, digan que dices tonterías, y ver cómo tus amigos con alzhéimer terminan con pañales y sin reconocer a nadie».

«No quiero seguir viviendo cuando no reconozca a mi mujer o a mis hijos»

D. CHIAPPE

MADRID. Ha tenido una buena vida y ahora quiere tener una buena muerte. Que suceda antes de que el alzhéimer, que le diagnosticaron hace más de seis años, cause tantos estragos que le deje sin conciencia. Amenazado por la enfermedad, ha redactado un testamen-

to vital que incluye una cláusula que, sin decir la palabra 'eutanasia', indica «en qué condiciones no quiero seguir viviendo», explica Santiago Marimón, con una copia simple del texto en su mano en la que se lee su decisión de morir si pierde su capacidad de relacionarse o su independencia funcional. «Y en particular si, afecta-

do por la enfermedad del alzhéimer, no reconozca a su esposa o alguno de los hijos suyos o de ella, o los hijos o hijas de alguno de ellos», plasma el documento registrado hace tres años. «No quiero seguir viviendo cuando no reconozca a mi mujer o a mis hijos».

Marimón se llama a sí mismo «afortunado» por tener una fami-

lia que permanece a su lado y una exitosa carrera en el sector sanitario de Cataluña. El golpe le llegó cuando se acercaba a los 70 años. Después de una resonancia y una punción lumbar comenzó a atestiguar su propio proceso de «dejar de ser persona», según Marimón.

«El sufrimiento psíquico es el sentimiento de dolor de no reconocer algo tan elemental como la realidad», defiende. «Cuando suceda, yo no me acordaré del testamento vital, pero

lo tienen mi mujer y mis hijos. Deben ser ellos quienes digan que yo ya estoy padeciendo».

Marimón da unas «instrucciones» para las actuaciones sanitarias. «No quiero que se me prolongue la vida ni recibir tratamientos», relee su manifiesto final. «Quiero que se me suministren los fármacos necesarios para paliar al máximo el malestar del dolor físico o psíquico sin perjuicio de que estos fármacos me puedan acelerar la muerte».



Santiago Marimón



Un plantón de tomate en uno de los semilleros de la provincia. IDEAL

Universidad y Asehor se alían en un curso para la gestión de semilleros y viveros

El seminario va dirigido a titulados y estudiantes de Agronomía y contará con sesiones prácticas y teóricas que se emitirán en formato 'streaming'

J. S.

ALMERÍA. La Universidad de Almería ha presentado el I Curso Académico Universitario sobre Gestión de Semilleros, organizado junto a Asehor (Asociación de Semilleros y Viveros Hortícolas de Andalucía) con el que se pretende especializar al alumnado en la gestión de semilleros y viveros.

Comenzará el 4 de octubre y finalizará el 16 del mismo mes. Hay plazas para 25 personas y su precio es de 600 euros. Las inscripciones estarán abiertas hasta el 3 de octubre. Va dirigido a titulados y estudiantes de Agronomía o ciencias afines.

La proliferación y especialización de los semilleros y viveros en estos últimos treinta años en la provincia, supone la de mayor crecimiento exponencial dentro del sector agro en la comunidad andaluza hasta situarse en la actualidad como líder a nivel nacional y europeo en cuanto al número de empresas ubicadas en una sola región dedicadas a esta actividad.

Las cifras hablan por sí solas, la superficie productiva se acerca a los tres millones de metros cuadrados con una producción superior a 2.500 millones de plántulas anuales, con más de 90 empresas situadas a lo largo de la comunidad autónoma andaluza de las que más del 802 por ciento se ubican en Almería.

La alta cualificación que se exige a los trabajadores del sector, supone precisamente la necesidad de formación continua en las diversas materias que resultan imprescindibles para el óptimo rendimiento de las distintas empresas implicadas.

Este seminario supone un paso más en la línea estratégica de la UAL de formar convenios con el tejido productivo y empresarial que redunde en beneficio de los estudiantes. «Es la primera acción de un convenio nuevo que se ha firmado con dicha asociación en la línea estratégica que la Universidad tiene de aglutinar convenios con entidades que a su vez son agrupaciones de empresas u otras entidades», advierte el vicerrector de Postgrado, Empleabilidad y Relaciones con las Empresas e Instituciones de la UAL. «Yo creo que para nosotros es muy positivo en formación, es una línea fundamental para que esa formación se canalice a través de estas entidades y llegue al mayor número de empresas en esa especialización», sentencia.

El curso cuenta con la dirección de Agustín Sánchez Prado, profesor titular de la UAL del Departamento de Agronomía y Pedro Mario Fernández Cabrera, asesor de Asehor. Además, el vicerrector adelantado que las clases «se van a desarrollar de manera flexible con todas las nuevas tecnologías para poder llegar al máximo número de gente, con su emisión en 'streaming'».

Miguel Ángel Zorrilla, presidente de Asehor, se muestra satisfecho por la puesta en marcha de este curso. «Hacemos una horticultura intensiva, como es el caso de la de la provincia de Almería, y toda la planta, de hecho el 98 por ciento pasa por los semilleros. Por tanto, los semilleros son una necesidad real, un eslabón trascendental en esta cadena productiva». De ahí, la necesidad de formar a técnicos especialistas en este ámbito «muy específico, que usa alta tecnología, tanto en control climático, el tema de injertos, etc».

El Campus recibe a los mayores en un curso «cargado de energía positiva»

J. S.

ALMERÍA. Ir a más, esa es siempre la intención, y así se afronta el curso desde la Universidad de Mayores. Al igual que sucede con el resto de la formación ofertada por la

UAL, la principal novedad respecto al año pasado reside en que se vuelve, por fin, a la modalidad presencial. Ha sido ese el primer aspecto en el que se ha detenido Antonio Codina, su director. «Volvemos a la presencialidad, pero con limitación de aforo por ahora al 50 por ciento. Si los contagios se mantienen en niveles bajos estudiaremos la posibilidad de ampliarlo, siempre que las autoridades académicas y sanitarias no lo desaconsejen». Para ello, se hará una distribución homogénea de

los estudiantes por grupos, para optimizar las plazas, manteniendo medidas de seguridad como un distanciamiento de 1,4 metros entre pupitres, aulas con ventilación, uso obligatorio de mascarillas y desinfección de manos.

A partir de ese anuncio, que conlleva en sí mismo una gran satisfacción, el director del programa afronta el nuevo curso con renovada ilusión. «Estamos convencidos de que este será un curso cargado de energía positiva y de novedades», sentencia Codina.

El Consejo Escolar de Huércal de Almería exige un aula TEA en uno de sus cuatro colegios

J. S.

ALMERÍA. El Consejo Escolar Municipal del Ayuntamiento de Huércal de Almería va a reiterar a la Delegación Territorial de Educación y Deporte de la Junta de Andalucía la instalación de un aula para alumnos con espectro autista (TEA), con el fin de poder ofrecer a este alumnado la respuesta educativa que precisa y cuya ausencia puede marcar su futuro.

Durante la celebración del primer Consejo Escolar Municipal del nuevo curso educativo se abordaron esta y otras cuestiones en materia de Educación. La instalación de un aula para alumnos con espectro autista había sido solicitada ya por

este organismo durante el pasado curso académico, sin que se llevara a cabo por parte del Gobierno andaluz.

Para conseguir la integración real, el Ayuntamiento de Huércal de Almería cree imprescindible que la Consejería de Educación aporte los recursos, tanto humanos como materiales, que permitan una atención de calidad a este alumnado, además del resto, con el deseo de que todos los alumnos del municipio reciban una educación de calidad y se atienda especialmente a aquellos que requieran de necesidades educativas.

El objetivo del Consejo Escolar Municipal del consistorio huercalense es que haya una de estas aulas en al menos uno de los cuatro colegios de la localidad, debido a la población actual del municipio y el porcentaje de niños que requieren de esta atención especial, para que éstos no tengan que ir a otros municipios, y el deseo es que la Delegación Territorial de Educación dote los recursos necesarios lo antes posible.



Momento de la reunión del Consejo Escolar Municipal de Huércal. IDEAL

Llegan los versos aspirantes a la 'corona de papel' del Concurso de la Poesía de la UAL

J. S.

ALMERÍA. La Universidad de Almería ha comenzado el nuevo curso en modalidad presencial, después de un periodo de vuelta paulatina a la normalidad. Ese 'paso a paso' ya fue anunciado a finales del mes de abril por parte de la Facultad de Poesía José Ángel Valente, que ejecutaba, por aquel entonces, su regreso a la actividad tras un año 'en blanco', nunca mejor dicho cuando se trata de literatura. Entre las pocas, pero brillantes y de calado, propuestas presentadas y que distribuyeron por el calendario la vicerrectora de Comunicación y Extensión Universitaria, María del Mar Ruiz, y los coordinadores de la Facultad, Isabel Giménez y Raúl

Quinto, estaba una muy esperada por los jóvenes autores que buscan una oportunidad de publicar. Se lanzó así la quinta edición de su Concurso de Poesía, abierta hasta el 31 de octubre.

Esa es la fecha límite para presentar los originales, en archivo Word o PDF, acompañados por otro archivo con la información básica de la persona autora del poemario. El envío se realizará por correo electrónico a valente@ual.es y los citados archivos han de llevar como nombres el título de la obra por un lado y el título de la obra más plica por otro. Resulta imprescindible la perfecta identificación del candidato, incluyendo una breve nota biográfica. Sobre la obra, su extensión será de entre 250 y 400 versos, y en el caso de los poemas en prosa no sobrepasarán las 50 páginas DIN A4, tamaño 12, a un espacio y medio. Por último en cuanto a requisitos, cada concursante puede presentar «una obra única, de tema y estructura libres, en lengua castellana, inédita y no galardonada antes en otros certámenes».