



Escolares del CEIP 'Virgen de Loreto', asisten en el aula móvil a la campaña 'Aprende a crecer con seguridad' para prevenir accidentes. IDEAL

CIFRA DE ALUMNOS

480

Por el aula móvil de 'Aprende a crecer con seguridad' durante esta temporada pasarán 480 estudiantes de la provincia de Almería con edades comprendidas entre los 10 y los 12 años. La campaña se inició el lunes 20 en Sorbas, continuando al día siguiente en el CEIP 'Virgen del Río' de Huércal-Overa; el miércoles 22 de marzo llegó al CEIP 'Emilio Zurano Muñoz' de Pulpi; y el 23 al colegio 'Simón Fuentes' de Carboneras. Hoy 27 de marzo continuará su recorrido en la capital en el CEIP 'Nueva Almería'; mañana en La Mojenera en el CEIP 'San Pedro Apóstol'; el miércoles recalará en el colegio 'Mirasierra' de Las Norias (El Ejido); el 20 de marzo en el colegio 'Luis Vives' de Dalías, y terminará en Adra, en el centro educativo 'Nueva Andalucía', el viernes 31 de marzo.

'Segurito', el ángel de la guarda de menores por el que apuestan docentes y sindicatos

Los accidentes son la cuarta causa de muerte entre menores de 15 años y entre ellos destaca los de tráfico, ahogamientos, sofocación y quemaduras

JUAN SÁNCHEZ

ALMERÍA. Según datos del Instituto Nacional de Estadística, en España los accidentes son la cuarta causa de muerte en menores de 15 años, con los de tráfico como principal causa, seguida de ahogamientos y sofocaciones, caídas y quemaduras. La encuesta realizada por la Junta en Jaén que dio origen a la campaña 'Aprende a crecer con seguridad' reveló una elevada coincidencia entre las causas de los ac-

identes infantiles y los laborales. Según este trabajo, la franja de edad de mayor frecuencia de accidentes va de los 10 a los 12 años y la mitad de éstos ocurren en casa, seguidos de la calle (34%) y el colegio (17%). Casi la cuarta parte estuvieron causados por caídas, seguidos de golpes, cortes, quemaduras, asfixia, electrocuciones e intoxicaciones.

Administración autonómica y organizaciones sindicales van de la mano en la campaña 'Aprende a crecer con seguridad' que tiene como protagonista a 'Segurito' la mascota de su aula móvil. La última parada de esta clase itinerante para prevenir accidentes ha sido en el CEIP 'Virgen de Loreto' y a ella acudieron tanto el delegado de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo, Amós Gar-

cia, como los secretarios generales de UGT y CC OO en la provincia, Carmen Vidal y Antonio Valdivieso, respectivamente.

«Con esta iniciativa estratégica que impulsa la Consejería de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo con la importante colaboración de la Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional, tenemos el objetivo de inculcar la conciencia de la prevención entre más de 480 estudiantes almerienses para que, cuando se incorporen al mundo laboral, sean trabajadores y trabajadoras seguros», indicó García. El delegado hizo hincapié en que «esta campaña está teniendo muy buena acogida también entre los docentes, a quienes implicamos para reforzar la prevención como materia transver-

sal en las aulas que realizan una gran labor para extender la cultura preventiva desde la infancia, y los padres y madres del alumnado, que reciben charlas y guías sobre prevención de riesgos domésticos».

Esta campaña se dirige a niños y niñas de entre 10 y 12 años por ser la franja de edad en la que más accidentes infantiles ocurren, y según indicó García, «ha demostrado que el alumnado participante asume los conocimientos sobre situaciones de riesgo, cómo prevenirlas y qué hacer en caso de accidente, con la consiguiente reducción del número de accidentes a esas edades».

Para el líder de CC OO, Antonio Valdivieso, la campaña «ayuda a que cale la cultura preven-

tiva, en este caso desde el ambiente doméstico y escolar». Destacó «la capacidad de propagar lo que aprenden que tienen los niños a sus familias y su entorno». También indicó la necesidad de realizar campañas similares adaptadas a los ciclos formativos «para reducir la siniestralidad que tantas consecuencias negativas tiene para las personas trabajadoras en su salud y para las empresas en coste económico».

Por su parte, la secretaria provincial de UGT, Carmen Vidal, comentó que «son muy positivas las medidas educativas en prevención desde edades tempranas para reducir los accidentes en el futuro». En este sentido, apuntó que su sindicato también ha realizado una campaña para evitar riesgos domésticos «porque la prevención empieza desde casa y el ámbito más cercano a los menores». Asimismo, señaló que «en la promoción de la seguridad laboral estamos todos juntos» y abogó por mantener este tipo de medidas y que abarquen a todo el sistema educativo.

Alumnos de 'La Salle', de prácticas en el Centro de Valoración y Orientación de Discapacidad

J. S.

ALMERÍA. La Delegación Territorial de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad, que gestiona en Almería Francisco González Bellido, ha llevado a cabo un acuerdo de colaboración formativa entre el centro docente 'La Salle-Virgen del Mar'

y la Junta de Andalucía para la realización del módulo profesional de formación en centros de trabajo.

Tras este acuerdo se han incorporado cuatro alumnos en el Centro de Valoración y Orientación de Discapacidad en Almería para la realización de prácticas del módulo Profesional de

Formación en Centros de Trabajo, Curso de especialización Segundo F.P.I.G.M. (Gestión Administrativa) en el presente curso escolar.

La colaboración tendrá la consideración de programas de formación o realización de prácticas no laborales y académicas. Con el fin de velar por el correc-

to desarrollo y cumplimiento del acuerdo se ha constituido una comisión de seguimiento, que estará vigente durante el periodo de duración de las prácticas. Comenzaron el pasado 20 de marzo y estarán vigentes hasta el 8 de junio de 2023.

Se trata de un acuerdo por el que se pretende dar una oportunidad educativa, que luego repercutirá en su futuro laboral. La delegada del Gobierno de la Junta de Andalucía en Almería, Aránzazu Martín, hizo especial hincapié en «la importancia de

esta formación académica que va a permitir desarrollar al máximo todas las capacidades de los estudiantes, conocer desde dentro el funcionamiento de la empresa y mejorar su empleabilidad».

En este sentido, la representante autonómica dejó claro que «se trata de una oportunidad que han de aprovechar al máximo, y de esta forma, además, conocer el trabajo que se realiza en el Centro de Valoración y Orientación de Discapacidad de la Junta de Andalucía».

Las playas de Roquetas se preparan de cara a la temporada de Semana Santa

ROQUETAS DE MAR

Este año se quiere que en esas fechas las playas estén listas y entre las novedades destacan nuevos aseos para personas ostromizadas

JULIO VALDIVIA

ROQUETAS DE MAR. El Ayuntamiento de Roquetas de Mar quiere que este año las playas estén listas ya en Semana Santa y ha intensificado durante estos días las labores de mantenimiento y acondicionamiento de todas las playas del término municipal de cara a esos días clave para el sector turístico en los que no solo llegan los primeros turistas, sino que se puede ya empezar a vislumbrar cómo será la temporada de verano.

La intención del equipo de Gobierno es «que las playas estén en perfecto estado para que vecinos y visitantes disfruten de ellas durante estos días de descansos», según explicó este fin de semana el alcalde, Gabriel Amat.

Amat recordó que las labores de mantenimiento de las playas se llevan a cabo durante todo el año, pero «durante estos días hemos intensificado estas labores para que, si el buen tiempo nos acompaña en la Semana de Pasión, podamos disfrutar no solo de los desfiles procesionales sino también de las amplias playas de nuestro municipio».

Entre los trabajos que están llevando a cabo los operarios de este servicio desde primera hora de la mañana, destacan las labores de mejora, mantenimiento y re-



Máquina limpiplayas en Roquetas de Mar. r. i.

paración de los aseos y de los puestos de socorristas junto con el aplanado y allanado de la arena acumulada en ciertas zonas e instalación y limpieza de papeletas.

Aseos para ostromizados

Por otro lado, se está actualizando toda la señalética y se renovarán distintos letreros junto con trabajos de pintura. Como novedad, está previsto la instalación en próximas fechas de módulos de aseos adaptados para personas ostromizadas en la playa de Agudulce y en la Urbanización. De esta forma, Roquetas de Mar

se convertiría en el primer municipio costero en contar con una dotación de este tipo en sus playas.

Mientras que los operarios se esfuerzan durante estos días en poner a punto las playas del término municipal, desde el Ayuntamiento de Roquetas de Mar se sigue trabajando de cara a la próxima temporada de playas con la salida a licitación de distintos servicios necesarios para que vecinos, visitantes y turistas puedan disfrutar de ellas, como por ejemplo, el balizamiento, zonas de sombra, pasarelas de madera normales y de ancho especial para

personas con movilidad reducida, auditoria de certificación para ISO 9001:2015 y Q de calidad, laboratorio para realización de analíticas de duchas y arena y piezas de recambios de maquinarias de las playas.

Hay que recordar que la temporada del año pasado generó polémica por la tardanza en la puesta a punto de algunos de los servicios de playa, que no se produjo hasta empezado julio. Este año se está tratando de agilizar todo para que las playas estén listas antes, y de hecho hace unos días se anunció la intención de iniciar la temporada el Jueves Santo.

El abogado Víctor Ramos será el candidato de Ciudadanos a la Alcaldía de V́icar

V́ICAR

J. v. El abogado de 54 años, Víctor Ramos Valentín, será el candidato de Ciudadanos a la Alcaldía de V́icar en las próximas elecciones municipales de mayo, tal y como confirmó el pasado viernes la formación liberal. En sus primeras palabras tras la designación, Ramos señaló que «V́icar necesita de un proyecto político renovador que impulse todo su potencial como el verdadero enclave estratégico que es dentro de la comarca del Poniente almeriense».

«Para mí es un reto que afronto con motivación, muchas ganas, energía e ilusión» declaró el alcaldable de Cs. «Estoy convencido de que podemos aportar un aire fresco en el Ayuntamiento de V́icar que rompa con la dinámica de las mayorías absolutas que, sin duda, han ralentizado el desarrollo del municipio», detalló Víctor Ramos.

El candidato aseguró que su intención es «hacer una campaña en positivo donde se hable de futuro y de todo lo que Ciudadanos puede aportar al municipio de V́icar para mejorar la vida de los vicarios». En este sentido, su primera propuesta se produce de cara a las jornadas previas a las elecciones municipales, ya que ha planteado «hacer un debate público en el Palacio de los Deportes de V́icar donde los candidatos a la Alcaldía podamos exponer nuestro proyecto de gobierno ante todos nuestros vecinos», anunció.

Servicios Sociales ultima la programación de actividades con motivo del Día del Autismo

ROQUETAS DE MAR

La marcha solidaria se celebrará este jueves 30 con la participación de 14 centros educativos y casi 700 alumnos de todo el municipio

J. VALDIVIA

ROQUETAS DE MAR. El Ayuntamiento de Roquetas de Mar, a través de la Concejalía de Servicios Sociales, ha organizado una amplia programación de ac-

tividades con motivo del Día del Autismo que se conmemorará el próximo 2 de abril y que como se recordará, se completará con las actividades que ha organizado el área de Comercio también para concienciar sobre las personas TEA.

La concejal de Servicios Sociales, Loles Moreno, mantuvo estos días un encuentro con representantes de Autismo Dárata, Altea Autismo y Asperger Almería, los tres colectivos TEA del municipio, con el fin de dar a conocer la programación y, al mismo tiempo, contar con su participación e



Momento del encuentro para preparar la programación. r. i.

implicación y la de las familias. Entre las actividades, está previsto la celebración del taller 'Decoramos nuestros corazones TEA' que se llevará a cabo este miércoles 29, dirigido a menores usuarios de las asociaciones. Por otra

parte, el jueves 30 se celebrará el acto central, la 'Marcha Solidaria por el Autismo' en la que participarán 14 centros y casi 700 alumnos.

Loles Moreno destacó que el objetivo del Ayuntamiento es «es-

tar al lado de que aquellas asociaciones que trabajan cada día en garantizar una calidad de vida digna a los colectivos más vulnerables». «Queremos que todas las familias se impliquen y participen en estas actividades que hemos organizado con la voluntad de concienciar y dar mayor visibilidad a las personas que padecen autismo y, en especial, a los menores», comentó.

En el encuentro participaron la concejal de Servicios Sociales, Loles Moreno; la concejal de Comercio, Amalia López; la directora de Servicios Sociales Comunitarios, Isabel López; el delegado de la Cámara de Comercio de Roquetas de Mar, Francisco López, así como técnicos de Servicios Sociales Comunitarios junto a Alejandro García, en representación de Altea y Amparo García, presidenta de Asperger.



Una marea azul de almerienses se compromete con el autismo

Participación. La II Runner Fashion Carrera Azul por el Autismo repartió más de 2.000 dorsales cuatro años después.

VÍCTOR ARRUFAT

Más de 2.000 almerienses se volcaron con la segunda edición de la Runner Fashion Carrera Azul por el Autismo, organizada con mucho mimo e ilusión por la Asociación ALTEA (Almería Trastorno del Espectro Autista). Con la colaboración de la Diputación de Almería y el Ayuntamiento de Almería se dio un gran paso en la concienciación y visibilización de las familias y las personas con autismo, vistiendo de azul a adultos y menores en una prueba competitiva en la que el resultado era lo menos importante.

Cuatro años después, debido al parón obligado por la pandemia, se realizaba una nueva edición de una prueba única y emotiva que sigue consolidándose en el calendario provincial de atletismo. Desde su primera edición

la Carrera Azul gozó de una participación muy similar a la de este año, y se asentó como la tercera cita más importante y popular de toda Almería.

Por supuesto, no fallaron las instituciones, que previamente y mientras sucedía el reparto de camisetas azules y dorsales repasaron la relevancia de este tipo de eventos y agradecieron, una vez más, el compromiso de la ciudadanía por su participación masiva. Entre los que tomaron la palabra estaba Amós García, delegado territorial de la Junta de Andalucía, la alcaldesa de Almería, María Vázquez, y Ángel Escobar, vicepresidente de la Diputación. También estuvieron presentes otras entidades como las casas consistoriales de Huércal de Almería, Viator o Roquetas de Mar; o la dirección de empresas como

Michelin, Sandía Fashion o Ecoinver, que participaron en la posterior entrega de premios.

La marea azul puso su cuenta-kilómetros en marcha pasadas las 10 de la mañana y recorrió un corto pero muy bonito trayecto. El pistoletazo de salida tuvo lugar en el Parque de las Almadrabillas, desde el cual los corredores pasearon 2,5 kilómetros por el Paseo Marítimo par luego regresar al mismo punto de partida y completar así 5 kilómetros con vistas al mar.

Pese a que la mañana empezó con una densa niebla y los primeros rayos de sol se hicieron de rogar, durante la II Runner Fashion Carrera Azul por el Autismo fue mejorando el día. No obstante, la ausencia de un clima excesivamente soleado y caluroso permitió a los corredores

llegar a la línea de meta sin ningún tipo de complicaciones. De hecho, no se constató ningún tipo de incidencia sanitaria.

Solidaridad y gran nivel

Pese a que muchos acudieron a esta cita deportiva con el único fin de contribuir a la causa benéfica y solidaria marcada por ALTEA, la carrera también contó con su punto competitivo. De hecho, el nivel de la prueba fue para sacar pecho, ya que el primero en llegar paró el cronómetro segundos antes de los 15 minutos.

El primer corredor en cruzar la meta, Diego Clemente, bajó de los 15 minutos

► La prueba destacó por la gran participación que hubo, el Parque de las Almadrabillas se tiñó de azul.
IDEAL



► Los representantes de las diferentes instituciones colaboradoras tomaron la palabra antes de la carrera.
IDEAL



► María del Mar Vázquez, alcaldesa Almería, dio el pistoletazo de salida.
IDEAL

CLASIFICACIÓN

ABSOLUTO MASCULINO

- 1.- Diego Clemente Cano, 14:46
- 2.- Antonio Sánchez, 15:11
- 3.- Manuel Jesús Rodríguez, 15:23

ABSOLUTO FEMENINO

- 1.- Estefanía Gázquez, 17:58
- 2.- María Álvarez, 18:41
- 3.- Virginia Vilches, 19:00

VETERANO A MASCULINO

- 1.- Juan Ramón Egea, 16:12
- 2.- José Hidalgo, 17:11
- 3.- Luis Eduardo Cazorla, 17:12

VETERANO A FEMENINO

- 1.- Violeta Pérez, 20:00
- 2.- Alicia González, 21:09
- 3.- María Cuesta, 22:33

SENIOR MASCULINO

- 1.- Cristóbal Valverde, 16:03
- 2.- Francisco Javier García, 16:30
- 3.- Pablo Salmerón, 16:34

SENIOR FEMENINO

- 1.- María del Mar Sáez, 20:40
- 2.- Carla Monquió, 20:48
- 3.- Charo Sánchez, 20:52

Fue Diego Clemente Cano, del Club Atletismo Delsur, el que se subió al escalón más alto del podio ante un Parque de las Almadrabillas repleto de camisetas azules. En el segundo y tercer escalón le acompañaron Antonio Sánchez Aguilera y Manuel Jesús Rodríguez Fernández, respectivamente, que recibieron el trofeo a manos de la presidenta de ALTEA, Mari Carmen Almagro.

Ese mismo procedimiento se había seguido segundos antes en la categoría femenina, que coronó a una impecable Estefanía Gázquez Simó, que lideró con un tiempo inalcanzable de 17:58. Tras la corredora del Club Deportivo de Atletismo y Triatlón Runrunda, cruzaron la meta María Álvarez Hossein, del Sayma Níjar, y Virginia Vilches, del Club Deportivo Entrenatrijuansa.

La organización de la II Runner Fashion Carrera Azul por el Autismo también quiso entregar dos galardones colectivos. El primero de ellos, correspondió al centro educativo 'más azul', que obsequió al Colegio Público Ciudad de Almería como una de las entidades más comprometidas con la prueba. Por supuesto, también se reconoció al club de atletismo más numeroso. En esta ocasión, el reconocimiento fue para el CEMA, que liderado por su director, Jorge Pato, recogieron el premio y una cesta de verduras frescas cortesía de Ecoinver.

Para finalizar la jornada ALTEA tuvo un detalle con los perros de asistencia, a los que también obsequió de un premio debido a su gran labor acompañando a los autistas. El evento concluyó por todo lo alto con el concierto de Los Vinilos.

ALMERÍA

El Saliente organiza 'Impulsando la Innovación en la Atención a la Dependencia'

● La actividad se enmarca en las actividades que la entidad desarrolla por su 35 Aniversario

R. L.

La Asociación de Personas con Discapacidad El Saliente cumple 35 años en 2023 y por tal motivo prevé la organización de una Jornada Informativa bajo el título *Impulsando la Innovación en la Atención a la Dependencia*, que se celebrará el próximo día 31 de marzo viernes, a las 18:00, en el Salón de Actos de la Residencia para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas, Francisco Pérez Miras, en Albox. Esta es la primera de una serie de actividades conmemorativas que se han organizado para conmemorar la efemérides.

La charla estará a cargo de dos expertos en neurología. El primero será el doctor Pedro Serrano Castro, Jefe de Servicio de Neurología del Hospital Regional de Málaga, que abordará el eje *Cerebro-Intestino: La importancia de la alimentación en la enfermedad de Alzheimer*.

Posteriormente, intervendrá la doctora Mar Iglesias Espinosa, Neuróloga en Hospital Universitario Torrecárdenas, que

JORNADA Impulsando la INNOVACIÓN en la atención a la Dependencia



31 MARZO 2023 18:00 HORAS

SALÓN DE ACTOS. RESIDENCIA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA GRAVEMENTE AFECTADAS FRANCISCO PÉREZ MIRAS (ALBOX)

Cartel de las jornadas que tendrán lugar en Albox.

expondrá los avances más recientes para combatir la enfermedad de Alzheimer.

En un escenario social como el actual, caracterizado por el envejecimiento de la población y aumento de la esperanza de vida, la Asociación El Saliente quiere arrojar luz sobre la importancia de prevenir y abordar enfermedades neurodegenera-

tivas y del cerebro. De esta manera, busca divulgar los avances que se producen para mejorar la calidad de vida y la atención, como uno de los principales retos que tiene nuestra sociedad. Las personas interesadas en formalizar la inscripción pueden hacerlo en el formulario ubicado en su página web elsaliente.com.

EN BREVE



Inés Plaza, senadora socialista.

El PSOE defiende la escuela como germen de la justicia social

INÉS PLAZA. La senadora por el PSOE de Almería, Inés Plaza García, defendió que para que exista una verdadera justicia social se ha de trabajar "desde la escuela" y es algo, aseguró, que se promueve desde el Gobierno de España. "Todo el mundo tiene que tener las mismas oportunidades con acceso a la educación pública, gratuita y universal, vivan donde vivan y sea cual sea su nivel socioeconómico".

El PP señala que el PET-TAC situará a Almería a la vanguardia

SANIDAD. La vicesecretaria de Sociedad del Bienestar del PP de Almería, Rocío Sánchez, destaca la apuesta del Gobierno de Juanma Moreno por la sanidad en la provincia y señala que en breve "Almería se situará a la vanguardia de la tecnología sanitaria con el PET-TAC para el Hospital Torrecárdenas", un aparato fundamental para el diagnóstico precoz de patologías como el cáncer.

Los sanitarios se forman para una mejor atención a la discapacidad

R. L.

El Hospital Universitario Torrecárdenas realizó, a través de su Unidad de Formación, una jornada dirigida a todas las categorías profesionales del Servicio Andaluz de Salud del centro para conocer las técnicas sobre *Subtitulado, audiodescripción y contenido audiovisual inclusivo y accesible* para la implementación de estas técnicas que permiten el acceso a los contenidos audiovisuales de personas con discapacidad visual y auditiva.

Según explicó la responsable de la Unidad, María Dolores Sánchez Miralles, "uno de los apartados que consideramos muy importantes para la formación de nuestros profesionales pasa también por conocer los factores determinantes del contenido audiovisual en el marco sanitario y así posibilitar el desarrollo de actividades relacionadas con este tema. Nos hemos marcado diferentes objetivos como los de conseguir un material inclusivo y accesible, incrementando la calidad del servicio y la mejora la autonomía de los pacientes, comprender las características y necesidades así como aplicar técnicas relacionadas con el ámbito hospitalario".

Los participantes trabajaron materias relacionadas con el marco legal que lo engloba, así como técnicas para personas con discapacidad visual.

Más de 80 ciclos formativos estarán presentes en la III Aula Feria de Almería 20 y 21 de abril

La Junta de Andalucía y la UAL organizan la muestra para exponer la oferta formativa postobligatoria

R. L.

El rector de la Universidad de Almería, Carmelo Rodríguez, el delegado de Desarrollo Educativo y FP y de Universidad, Investigación e Innovación, Francisco Alonso, el delegado especial de Empleo, Promoción Económica, Iniciativas Europeas, Comercio y Empresa de la Diputación de Almería, Francisco Álvarez, y el director de Zona Almería de Cajamar, José Antonio Picón, presentaron en la UAL la Feria Aula Almería que durante los días 20 y 21 de abril mostrará la

oferta educativa especializada, tanto en los centros de Educación Secundaria como en la Universidad de nuestra provincia, con la finalidad de orientar al alumnado de 4º de ESO y 1º de Bachillerato en la elección del itinerario educativo más ajustado a sus competencias y a su vocación.

La feria se organizará en torno a cinco ámbitos de conocimiento: Arte y Humanidades, Ciencias Jurídicas y Sociales, Ingeniería y Arquitectura, Ciencias de la Salud y Ciencias. Dentro de cada área de conocimiento, además de la oferta universitaria, se presentará una muestra representativa de los distintos ciclos de grado medio y superior y de los doce Cursos de Especialización de FP que se imparten en la provincia. En total, son 81 ciclos formativos pertenecientes a



El delegado de Educación y el rector de la UAL durante la presentación de la muestra que lleva por nombre 'Construye tu futuro'.

21 familias profesionales los que estarán representados, incluidos ciclos formativos de modalidad Dual, que en la provincia suman 42. También se muestran ciclos que participan en proyectos Erasmus+. Alrededor de 20 centros educativos son los que participan en esta feria.

El lema es *Construye tu futuro* con el que se pretende resaltar la importancia de la toma de decisiones vocacional y profesional como un proceso individual y a largo plazo donde se conjugan factores de carácter personal, habilidades, capacidades, competencias, intereses, retos e incluso sueños personales, todos relacionados con el sentimiento de realización personal íntimamente ligado al desempeño y logro profesional de cualquier individuo.

La feria se organiza en dos modalidades: presencial y virtual. El alumnado podrá visitar hasta 16 stands en los que se desarrollarán actividades simultáneas. El horario será de 9:30 a 14:00 y de 15:00 a 18:00.

DEPORTES

LA CONSULTA DEL ESPECIALISTA



ANTONIO RÍOS

www.doctorantoniorios.com

Cifras. Una de tres mujeres y uno de doce hombres tienen osteoporosis, la enfermedad más frecuente que afecta a los huesos y la segunda en importancia en el campo de la salud

Osteoporosis y demencia

Una prestigiosa revista de *Neurology* ha publicado recientemente un artículo en el que asocia a aquellas personas con una baja densidad ósea (osteopenia-osteoporosis) con la posibilidad de sufrir demencia.

La osteoporosis es aquella enfermedad que afecta a los huesos y que se caracteriza por una baja masa ósea con el consiguiente aumento de la fragilidad del hueso y, por lo tanto, el aumento en la producción de fracturas. Es la enfermedad ósea más frecuente y el segundo problema en importancia en el campo de la salud tras las enfermedades cardiovasculares.

Se estima que una de tres mujeres y uno de doce hombres de más de 50 años tienen osteoporosis. En España se fracturan la cadera cada año 80.000 personas. Pero eso no es todo, 720.000 personas se rompen alguna vértebra y 200.000 se rompen la muñeca anualmente. En nuestro país la prevalencia de la osteoporosis llega al 65% de la población, o lo que es lo mismo, 25 millones de personas. Con estas cifras, en Europa, cada 30 segundos se produce una fractura por osteoporosis. El número de estas ha aumentado de forma exponencial en los últimos años.

En España el tratamiento de un paciente con fractura de cadera puede llegar a los 100.000 euros entre el tiempo de ingreso, la intervención, medicación y rehabilitación. Pero, lo más descorazonador de todo es que sólo el 10% de los pacientes con la enfermedad reciben tratamiento. En muchos casos, el paciente es diagnosticado cuando se le ha producido alguna fractura.

Por comunidades, la tasa de incidencia más alta de fractura de cadera, ajustada para ambos sexos y por 100.000 habitantes, se sitúa en Cataluña, seguida de La Rioja, Andalucía, Aragón, Valencia, Castilla-La Mancha y Navarra, en orden decreciente.

¿Qué relación hay entre la osteoporosis y la demencia?

Se analizaron casi 4.000 radiografías de tantos pacientes y se revisaron sus enfermedades durante los siguientes cinco años. Observaron un porcentaje más elevado de pacientes con osteoporosis que sufrieron demencia en los años suce-

sivos que en aquellas personas cuya densidad ósea fue normal. Concluyeron que había un 42% más de posibilidades de sufrir demencia en aquellas personas con huesos más frágiles que en las que los huesos tuvieran una calidad normal.

Entre las causas que se postulan se nombran:

- Mala y pobre actividad física lo que provoca aislamiento y desconexión con el entorno.
- Algún componente inflamatorio que sea común en ambas enfermedades.
- Edades avanzadas.
- Malnutrición.

¿Cuáles son las fracturas de hueso más frecuentes?

Las fracturas que más frecuentemente se ocasionan como consecuencia de mala calidad ósea son la cadera, el hombro, la columna y la muñeca.

Los factores de riesgo de padecer osteoporosis son los siguientes:

- Edad: último tercio de la vida.
- Mujer.
- Antecedentes familiares de osteoporosis.

- Haber sufrido una fractura de hombro, cadera o muñeca en mujeres mayores de 45 años. Aumentan el riesgo de sufrir una nueva fractura entre un 15 y un 95 veces.

- Fumadores de más de paquete al día.

- Sedentarismo.
- Delgadez.
- Menopausia antes de los 45 años.

- Tratamiento prolongado con corticoides, quimioterapia, litio, anticonvulsivantes.

¿Puede ser causa de muerte?

Directamente no, pero el 30% de las personas que se fracturan la cadera pueden fallecer en el primer año tras la intervención, debido a problemas asociados como trombosis, insuficiencia cardíaca...

Los nuevos enfoques del problema con planteamientos de ataque interdisciplinarios con los servicios de geriatría, enfermería, rehabilitación y asistencia social, y la creación de unidades de ortogeriatría han conseguido resultados espectaculares, han reducido las tasas de mortalidad hasta por debajo del 5% y han conseguido mejores situaciones clínicas de los pacientes al alta. Esto significa que la



El ejercicio físico frena la osteoporosis.

TAMAS KOVACS / EFE

mortalidad de los varones es el doble que la de las mujeres, y ésta aumenta lógicamente con la edad de éstos, desde el 17% para la década de hasta los 70 años al 109% en los mayores de 99 años, aunque la mortalidad esperada al año se sitúa por encima del 28-30%, que hizo a Cleveland, ya en 1959, pronunciar una frase de expresividad contundente: "Venimos al mundo a través de la pelvis... y lo dejamos por el cuello del fémur".

¿Qué porcentaje de camas de traumatología son ocupadas en España por este tipo de pacientes?

Se estima que los costes directos de atención de una fractura de cadera en España varían entre 3.500 y 5.200 euros, según hospitales y autonomías, con cifras globales que alcanzan entre los 300-860 millones de euros, sin contar los gastos indirectos que representan facturas adicionales como las de cuidadores, residencias y rehabilitación.

Las fracturas de cadera son un reto importante, ya que suponen una ocupación de entre el 20 y el 23% del aforo de los servicios, con unos pacientes de complejidad clínica elevada, que consumen recursos multidisciplinarios y con problemas sociales para el alta hospitalaria. El coste de una fractura aislada de cadera puede suponer entre 3.500 a 5.200 euros.

¿Cómo es el proceso de diagnóstico de la osteoporosis y la recuperación de los pacientes?

La radiografía simple es la técnica más sencilla de realizar sobre todo para el diagnóstico inicial. Puede ser visible en la Rx cuando la pérdida de masa ósea oscila entre el

30-50%, lo que hace que veamos el hueso más radiotransparente de lo habitual. La densitometría ósea es el mejor predictor de sufrir una fractura por fragilidad. En nuestro medio es una exploración no disponible en todos los centros, o bien, la presión asistencial demora en exceso su realización. Por ello, esta prueba no es imprescindible para la confirmación del diagnóstico.

La presencia de factores de riesgo, manifestaciones clínicas y hallazgos radiológicos son suficientes evidencias para comenzar el tratamiento. Nada tiene que el calcio en sangre que podemos ver en una analítica con tener o no osteoporosis. Niveles de calcio en sangre normales pueden darse en pacientes osteoporóticos. Lo que sí se puede valorar en sangre son las cifras de vitamina D. Si estas son bajas, de forma indirecta pueden causar osteoporosis. Se calcula que el 50% de los pacientes afectados por fractura de cadera no recuperará la capacidad funcional previa a la fractura, y un 20% necesitará ayudas durante largos períodos.

¿Cómo afecta a la calidad de vida de los pacientes, qué tipo de hábitos han de llevar?

Hay cinco recomendaciones básicas que tenemos que hacer a nuestros pacientes osteoporóticos:

- Abandonar el tabaco.
- Dieta adecuada sobre todo de calcio y vitamina D. Medicación que se toma semanal o mensualmente.
- Exposición solar moderada.
- Ejercicio físico diario: caminar entre 30 y 60 minutos al día. Debe ser progresivo en la intensidad y duración, no se trata de competir

con otras personas. El objetivo es mejorar el equilibrio, la coordinación y la capacidad de caminar, aumentar la independencia, mejorar la flexibilidad y disminuir las probabilidades de sufrir caídas; cuidar el bienestar psicológico y la autoestima. Debemos personalizar el ejercicio en función de las limitaciones de cada paciente.

- Recomendaciones en el hogar: ojo con las superficies húmedas; usar bastón; dejar las manos libres al salir de casa; cuidado con cosas en el suelo (alfombras, cables del teléfono...); no caminar en calcetines o medias en casa; ojo con los escalones; interruptores cerca de las puertas; ojo en el baño (colocar barras y soportes en la ducha y cerca del inodoro).

¿Se trata de un problema de salud de primer orden?, ¿cada vez hay más osteoporosis?

Es lo que nosotros llamamos la *epidemia silenciosa*. Con una esperanza de vida cada vez mayor, el número de pacientes que sufren osteoporosis va a crecer de forma exponencial, y con ello, sus complicaciones asociadas, la fractura. Un tratamiento preventivo y campañas educativas adecuadas pueden ayudar a reducir las cifras tan alarmantes como las que nos enfrentamos. Si usted tiene alguno de los factores de riesgo, consulte a su médico.

¿Los tratamientos son efectivos?

Por supuesto que lo son. Desde la inyección cada seis meses a calcio y vitamina D orales o pastillas semanales, hay un amplio abanico de medicinas que mejoran la calidad del hueso y previenen la aparición de nuevas fracturas.

ALMERÍA



PISTOLETAZO DE SALIDA fue a las 10 horas de la mañana y la carrera discurrió por el Parque de las Almadrabillas y Paseo Marítimo. LA VOZ



LA CARRERA de 5 kilómetros también se podía hacer en marcha.



SOLIDARIDAD La carrera ha contado con el apoyo económico de diferentes empresas.



PARTICIPANTES 2.000 corredores formaron la marea azul.



APOYO María del Mar Vázquez, Ángel Escobar, Amós García, entre otros, acudieron.

Almería se pinta de azul por el Autismo con 2.000 corredores

La carrera de 5 kilómetros se desarrolló en el Parque de las Almadrabillas y Paseo Marítimo

LA VOZ

La Asociación ALTEA, gracias a sus familias y voluntarios, ha sido la responsable de la II Runner Fashion - Carrera Azul por el Autismo, que se ha desarrollado en el Parque de las Almadrabillas y el Paseo Marítimo, convertidos, un año más, en una marea azul de solidaridad.

Además, han logrado su objetivo de llegar a los 2.000 participantes y ha sido una carrera de 5 km, que también se podía hacer en marcha, y cuyos

ganadores han sido, en categoría masculina, Diego Clemente con una marca de 14.46. Mientras que en la modalidad femenina ha sido Estefanía Gázquez, con una marca de 17.58.

Además, cabe destacar al colegio más azul, el colegio con más participantes: CDPC Ciudad de Almería, y al club con mayor número de inscritos: C.A. Cema.

La alcaldesa de Almería, María del Mar Vázquez, ha acompañado a la asociación junto con el delegado de la Junta de Andalucía Amós García, y con otros represen-

tantes políticos.

Y además han participado como corredores: el concejal de Deportes, Juan José Segura y el diputado del Área de Bienestar, Ángel Escobar.

La actividad tenía un claro mensaje de dar visibilidad a la personas con autismo, a la vez que recaudar dinero para las actividades que organizan a lo largo del año para ellos. Por eso, además de la inscripción, han contado con el apoyo económico del Grupo Fashion, como patrocinador principal. Y, también han colaborado empresas como Almerimar, McDonalds,

Fundación Cofares, Telpark y Michelin entre otros.

La alcaldesa ha agradecido a los almerienses "por venir a teñir de azul nuestra capital, son 2.000 participantes los que os habéis dado cita para reivindicar con Altea que se necesitan más recursos humanos, educativos y sanitarios para las personas que sufren el Trastorno del Espectro Autista".

Escobar ha felicitado a la organización de la prueba y ha destacado la "implicación y solidaridad de la sociedad almeriense que nunca defrauda y siempre muestra

La actividad tenía un claro mensaje de dar visibilidad a la personas con autismo, a la vez que recaudar dinero

su apoyo a este tipo de iniciativas que aúnan la divulgación y concienciación con un mensaje positivo a favor de la vida saludable y la práctica deportiva".

García ha congratulado a Altea por "la carrera que forma parte de un ciclo de eventos de la organización con motivo de la conmemoración del Día del Autismo, hoy Almería se ha vestido de azul y agradezco a los participantes por conmemorar este día, animo a Altea a que siga participando y fomentando la integración de los menores con los que se trabaja.