



# dossier de prensa



Tel: 971 726 267

**SELECCIÓN DE LAS NOTICIAS DE SU INTERÉS**

PUBLICADAS EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN ESCRITOS

## PORTADES

Fecha	Titular/Medio	Pág.	Docs.
22/08/11	PORTADA / DIARI DE BALEARS	4	1
22/08/11	PORTADA / DIARIO DE MALLORCA	5	1
22/08/11	PORTADA / EL MUNDO-EL DIA DE BALEARES	6	1
22/08/11	PORTADA / ULTIMA HORA	7	1

## CONSELLER I CONSELLERIA

Fecha	Titular/Medio	Pág.	Docs.
22/08/11	LA INVESTIGACIÓN EN SALUD VIVE DEL DINERO DE FUERA / EL MUNDO (ED. IBIZA Y FORMENTERA)	9	1
22/08/11	LA INVESTIGACIÓN EN SALUD VIVE DEL DINERO DE FUERA / EL MUNDO-EL DIA DE BALEARES	10	1
22/08/11	LA CONSELLERA DE SALUT, FAMÍLIA I BENESTAR SOCIAL, CARMEN CASTRO, TODAVÍA ESTÁ DESHOJANDO LA MARGARITA PARA VER A QUIÉN COLOCA EN ALGUNOS DE LOS CARGOS INTERMEDIOS DE SU CONSELLERIA. ESTA LENTITUD A L / ULTIMA HORA	11	1

## IB SALUT

Fecha	Titular/Medio	Pág.	Docs.
22/08/11	LA MUJER Y LOS NIÑOS HERIDOS POR LA DEFAGRACIÓN EN UNA LANCHA, LLEVADOS A FRANCIA / DIARIO DE IBIZA	13	1
22/08/11	LLAMA LA ATENCIÓN / DIARIO DE MALLORCA	14	1
22/08/11	«LOS HOSPITALES DE BALEARS ESTÁN BIEN PREPARADOS PARA TRATAR LOS PROBLEMAS DE PRÓSTATA / ULTIMA HORA	15	1
22/08/11	LOS PARTOS BAJAN UN 3,6% EN LOS HOSPITALES DEL IB-SALUT EN LOS SIETE PRIMEROS MESES DEL AÑO / ULTIMA HORA IBIZA Y FORMENTERA	16	1
22/08/11	LOS PARTOS BAJAN EN MENORCA UN 3,5% EN LO QUE VA DE AÑO / ULTIMA HORA MENORCA	17	1

## SALUT I ALTRES TEMES

Fecha	Titular/Medio	Pág.	Docs.
22/08/11	LOS RECORTES SOCIALES LLEGAN A LOS CENTROS DE DÍA DE MAYORES / EL PAIS (EDICION CATALUÑA)	19	2
22/08/11	NIÑOS OBESOS PIERDEN PESO CON KINECT / EL PAIS (EDICION NACIONAL)	21	1
22/08/11	EL ÚLTIMO GRITO EN CARDIOLOGÍA / EXPANSION (DIRECTIVOS EN VERANO)	22	1
22/08/11	VITAMINA C CONTRA EL ALZHEIMER / EXPANSION (DIRECTIVOS EN VERANO)	23	1
22/08/11	15 MINUTOS AL DÍA 3 AÑOS MÁS DE VIDA / LA VANGUARDIA	24	2



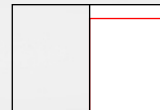
# PORTADES

---

SELECCIÓN DE LAS NOTICIAS DE SU INTERÉS



Tel: 971 726 267



Diumenge de focs a Gènova, Capdepera i Son Servera P11



Comiat multitudinari P18119



# dBalears

DILLUNS  
22 D'AGOST DEL 2011

1€ | Any LXXIII | N. 30.233

www.dbalears.cat

MANACOR - BALEARS 0-2

FUTBOL / Segona Divisió B P28129

L'Atlètic venç amb solvència el Manacor



POLIESPORTIU / Piragüisme P32133



El pollencí Benavides serà als Jocs Olímpics

Es penja la medalla de bronze en el Mundial de Szeged

**CORRUPCIÓ** L'exnúmero 2 d'Emaya defensa la legalitat dels contractes

## Libertat amb càrrecs per als 4 detinguts en l'operació Ossifar

El dos empleats de l'empresa que va facilitar els contenidors i un enginyer declararen al matí i pogueren partir

L'exgerent d'Emaya Malén Tortella va ser sotmesa a un llarg interrogatori que es perllongà fins a la matinada

CONTRAPORTADA P48



Rupert Murdoch, amb capell, amb el director d'un dels seus diaris, The Wall Street Journal, a la Costa dels Pins. Foto: MAC.

## El magnat Murdoch, a Mallorca



# Diario de Mallorca



La Almudaina - Correo de Mallorca | www.diariodemallorca.es

Este diario utiliza  
papel reciclado  
al 80,3%

EL TIEMPO HOY  
PÁGINA 36



PRECIO  
1,10 EUROS

DEPORTES 11

HUELGA DEL FÚTBOL 2 Y 3

## Benavides, bronce y pasaporte olímpico

EL PIRAGÜISTA MALLORQUÍN IRÁ A LONDRES 2012

El Mallorca no descarta descontar los días de paro Cladera asegura que la AFE reclama algo muy difícil



ÍNDICE

Mallorca	2	Internacional	21
Diario de Palma	8	Economía	23
Part forana	10	Sociedad y Cultura	30
Sucesos	14	Sorteos	34
Opinión	16	Televisión	37
Nacional	19	Deportes	CUADERNILLO

Año LVIII | Número 19.597 | Director Pedro Pablo Alonso | Calle Puerto Rico Nº15, 07006, Palma de Mallorca | T. 971 17 03 00

LUNES, 22 DE AGOSTO DE 2011

## Pescadores denuncian la proliferación de ventas a restaurantes por aficionados

► Las cofradías instan a Pesca a que vigile el uso de artes ilegales por parte de los recreativos ► Las licencias de pesca han pasado de 44.000 a 51.000

■ Las cofradías de pesca de Baleares reclaman una solución para un problema que se ha venido agravando con la crisis, la venta de género por parte de los pescadores recreativos, una actividad ilegal

que repercute en los ingresos de los profesionales del sector. La dirección general de Pesca solo tiene constancia de que ha aumentado el número de personas que pescan para comer. 2 y 3

### La exgerente de Emaya declara ante la Guardia Civil por el caso de los contenedores

■ Magdalena Tortella fue detenida a última hora del sábado junto a otras tres personas que fueron puestas en libertad. No se descartan nuevos arrestos dentro del llamado caso Ossifar. 5

### Los turistas que visitan Mallorca solo dan el aprobado a los servicios de hotel

■ Una encuesta de Gadeso revela que los visitantes tienen una mala imagen de los servicios públicos y del entorno ambiental de Mallorca y que suspenden a la oferta complementaria. 4

### Domingo negro con incendios en Son Servera, Bendinat y Capdepera

■ Las altas temperaturas registradas ayer favorecieron una proliferación de incendios forestales. El primero tuvo lugar en Son Servera. Poco después se declaraba un fuego en Bendinat, y a media tarde las llamas desataban la alarma en Cala Rajada, donde se procedió incluso a desalojar algunas viviendas. 14



Helicópteros y aviones actuaron en el incendio de Cala Rajada. BIEL CAPÓ

## Misa multitudinaria

La misa que reunió a más de un millón de fieles se celebró en el aeródromo de Cuatro Vientos



► El Papa cierra ante más de un millón de jóvenes la JMJ y se despide de España pidiendo que progrese "sin renunciar a su alma católica" 30 y 31

### Piden 63 años a siete acusados de falsificar recetas para traficar con ansiolíticos

■ La fiscalía reclama sendas penas de nueve años de prisión para siete miembros de una red que robaba y falsificaba recetas en centros médicos de toda Mallorca para comprar tranquilizantes y traficar con ellos. La Guardia Civil detectó que usaban a toxicómanos para comprar la droga. 15

### Además

Los colegios del Parc Bit se quedan sin concierto

■ Educación se remite a lo acordado por el anterior Govern y busca una solución. 6



En página: 7



• No hay palanca más poderosa que una creencia para mover al ser humano (Emilia Pardo Bazán) •

LUNES 22  
DE AGOSTO DE 2011.  
AÑO XXIII.  
NÚMERO: 7.913.  
PRECIO: 1,20 €.

# EL MUNDO

## EL DÍA DE BALEARES 30



Jóvenes alzan sus manos -uno sostiene una gorra con el escudo de España- durante la despedida de Benedicto XVI en la multitudinaria Eucaristía celebrada ayer en Cuatro Vientos. / GONZALO ARROYO

## El Papa clausura la JMJ con la mayor misa celebrada en España

Reúne a un millón y medio de fieles en el acto más numeroso de su pontificado y recuerda a los jóvenes que «no se puede seguir a Jesús» fuera de la Iglesia

IRENE HDEZ. VELASCO / Madrid  
Apoteosis final para Benedicto XVI en Madrid. Hasta un millón y medio de personas, sumando los cientos de miles que abarrotaban Cuatro Vientos y las que fueron desviadas a otros puntos dotados con pantallas gigantes al no entrar ya ni un alma más en el recinto, participaron

ayer en la misa que el Pontífice ofició en la base aérea.

La cifra -dada a conocer por el portavoz del Vaticano, Federico Lombardi- supone un récord para Ratzinger, que en los seis años que han transcurrido desde que fue elegido Papa no había conseguido reunir en ningún acto un número tan

### DOCUMENTOS

**Pasión por Benedicto**  
Álbum de 4 días irrepetibles

**Liderazgo, fe y razón**

Por FRANCISCO VÁZQUEZ  
Suplemento de 12 páginas

elevado de fieles, ni siquiera en la ceremonia de beatificación de Juan Pablo II, celebrada en Roma en mayo pasado, a la que acudió un millón de personas. Y supone también un récord para España, donde nunca se había celebrado una misa de esas dimensiones. Sigue en **página 18**

Editorial en **página 3**

## Investigan si hay incendiarios entre ex agentes de las brigadas de extinción

Ayer se declararon tres nuevos fuegos, el último en Capdepera, que anoche seguía sin control tras arrasar 20 Ha **Págs. 6 y 7**



Un comercio chino de Palma. / J. A.

## Pimeco denuncia que mayoristas chinos venden a particulares de forma ilegal

**Págs. 4 y 5**

## Varios técnicos de Emaya alertaron de los sobrecostos

**Página 8**

## Los rebeldes asaltan Trípoli

Combaten en el aeropuerto, toman el cuartel de un hijo de Gadafi y su guardia se rinde



La enseña rebelde, en Maya. / REUTERS

LUKE HARDING / Maya (Libia)  
The Guardian / EL MUNDO

Ha gobernado Libia durante 42 tumultuosos años, pero el desafiante régimen de Gadafi empezó ayer a vivir sus últimas horas. Mientras las insurrecciones se propagaban en las calles de la capital, los rebeldes llegaron hasta los suburbios de Trípoli procedentes de Zawiya. Sigue en **pág. 30**

cuenta NARANJA

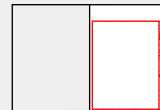
3,30% T.A.E.\* | sin comisiones | siempre disponible

Los 4 primeros meses. Para nuevos clientes.

901 020 040  
www.ingdirect.es  
¡y en tu oficina!

ING DIRECT  
Un Gran Banco que hace Fresh Banking

\*T.A.E. calculada para cualquier importe. Abono mensual de intereses. Tipo de interés nominal anual aplicable a partir de la fecha del primer ingreso 3,30% (3,30% I.A.U.) durante 4 meses y después se remunerará el tipo de interés en vigor de la cuenta NARANJA, actualmente 1,49% (interés nominal anual) (1,50% T.A.E.). Promoción exclusiva para nuevos clientes hasta el 30/09/11. ING DIRECT N.V. Sucursal en España, Severo Ochoa 2, 28232 Las Rozas (Madrid). La cuenta NARANJA no admite domiciliación de recibos.



Tres nuevos incendios forestales queman unas 25 hectáreas de pinar en Mallorca **SUCESOS** • Página 14

# Ultima Hora

PALMA, lunes, 22 de agosto de 2011  
Año CXVIII. Número 37.490

Precio: 1,10 €  
www.ultimahora.es

**Ultima Hora**  
**Fruti 6000**  
De lunes a sábados en portada  
Levante las solapas y comprueba la fuerza  
**Ultima Hora**  
RENAULT DIBAUTO



Murdoch, junto a Robert Thomson, en la Costa de los Pinos.

**VERANO** • Página 25  
**El magnate de la comunicación Rupert Murdoch navega por Mallorca**

**CORRUPCIÓN** • Malén Tortella declaró hasta avanzada la noche ante la Guardia Civil • También fueron liberados los otros tres detenidos el sábado **LOCAL** • Página 19

## Libertad con cargos para la ex gerente de Emaya por el caso de los contenedores

### DEPORTES

**El mallorquín Sete Benavides, bronce en el Mundial y pasaporte olímpico**

El canoísta mallorquín conquistó ayer la medalla de bronce en el Mundial y se clasificó para Londres'12



• Páginas 35 y 36



Benedicto XVI, a su llegada a la concurrida misa cuya celebración presidió ayer en el aeródromo madrileño de Cuatro Vientos.

## Multitudinario adiós

**SOCIEDAD** • Págs. 10 a 13

▶ Éxito de la organización y entusiasmo popular en la mayor concentración católica en España



FOTO: JOSÉ M. VIDAL

Sutton entra por delante de Reynés.

**Vicenç Reynés acaricia la gloria en la Vuelta Ciclista a España**

• Página 37

**El Atlètic Balears arranca el curso con un triunfo en Manacor (0-2)**

• Páginas 40 y 41

**VERANO 2011**  
**ASTURIAS**  
vuelo ida y vuelta DESDE PALMA  
Septiembre  
6 días / 5 noches • Pensión Completa  
Hoteles \*\*\* desde **435**  
Precio por persona en habitación doble. Gastos de gestión 6€.  
**NAUTALIA**  
902 811 811 nautaliaviajes.com

Con Parrot, sí puedes hablar y escuchar toda tu música  
**OFERTA JUNIO**  
**PARROT CK 3000 Evolution 115€** todo incluido (instalación + IVA)  
\*Oferta hasta final de existencias  
Pioneer KENWOOD ALPINE Lompart  
Gran Vía Asima 9, Polígono Son Castelló - 971 432 296

**VERANO**  
FOTO: GABRIEL ALDMAR  
**Barcos de Época.** Los dos grandes ganadores del Trofeo Almirante Conde de Barcelona fueron el 'Blue Peter' y el 'Radha'. Ayer se clausuró la regata con la tradicional parada naval y la entrega de premios.





# CONSELLER I CONSELLERIA

SELECCIÓN DE LAS NOTICIAS DE SU INTERÉS



Tel: 971 726 267



# La investigación en Salud vive del dinero de fuera

El IB-Salut ha anulado todas las partidas pero los profesionales siguen con sus proyectos gracias a la financiación externa

MANUEL AGUILERA / Palma

La investigación sanitaria sobrevive en Baleares y goza de mejor salud que nunca gracias a la financiación externa. Justo en el momento en que el Servicio de Salud (IB-Salut) se descuelga de los proyectos por falta de liquidez, los profesionales captan cifras récord de los laboratorios, el Ministerio de Sanidad y los fondos europeos.

El nuevo gerente del IB-Salut, Juan José Bestard, ha sido claro: «Eliminaremos las partidas que destinamos a investigación. Todo nuestro dinero debe ser para garantizar la asistencia. Los proyectos deberán sobrevivir de la financiación externa». Según las fuentes consultadas, el dinero que se ahorrará no es mucho. El anterior Govern venía reservando sólo unos 30.000 euros que se utilizaban como incentivo a los profesionales para presentar un proyecto a un concurso de un organismo externo. Ninguno de los proyectos que están en marcha en la sanidad pública tienen financiación 100% balear. Lo máximo es al 50%.

La falta de liquidez también ha propiciado que se congele la creación de la Facultad de Medicina de la Universitat de les Illes Balear (UIB), que ya está aprobada por el Ministerio de Educación y se iba a inaugurar en el curso 2012/2013. A cambio, el Govern se ha comprometido a mantener las dos fundaciones de investigación en Salud, la Caubet Címera y la Mateu Orfila. Ambas dependen igualmente de la financiación externa y el dinero que reciben del Govern no llega a los dos millones de euros anuales entre las dos.

La investigación sanitaria tiende a autofinanciarse y, por ello, el llamado Plan Estratégico de Investigación en Salud que presentó el Govern Antich en abril de 2010 sigue vigente. La previsión era ambiciosa pero parece que los profesionales la están cumpliendo con creces. El plan contemplaba la captación de 28 millones entre 2010 y 2013, y la creación de un triángulo de investi-

gación en la carretera de Valldemossa formado por la UIB, el Parc Bit y el Hospital Son Espases. La idea es marcar a Mallorca en el mapa de los estudios en Salud, captar cerebros y obtener resultados para que luego empresas baleares puedan explotarlos.

En la actualidad más mil profesionales de la sanidad balear se dedican a labores investigadoras. En

**El director del IB-Salut: «Nuestra prioridad es salvar la calidad asistencial»**

**El plan que preveía captar 28 millones en proyectos hasta 2013 sigue en vigor**

su contrato se contempla tanto la asistencia como la labor investigadora, al igual que ocurre con los profesores de universidad. No se lucran con ello. Su premio es la satisfacción personal, el prestigio y una leve subida en el complemento salarial de la carrera profesional. El dinero de los proyectos se destinan íntegramente a los gastos de la investigación salvo un 21% que se queda la institución receptora para sufragar sus propias expensas. El impulsor el año pasado del plan de investigación en salud desde la Conselleria de Salud, Joan Llobera, declaró en la presen-



Uno de los laboratorios del instituto de investigación IUNICS, en la UIB. / J. A.

tación que «somos pocos pero muy competitivos. Hay un gran potencial en los centros sanitarios».

El IB-Salut ha formado a un grupo de 20 profesionales que se dedican a informar y orientar a los profesionales que se quieren animar con algún proyecto. Sólo el personal de los centros de Salud viene captando entre 300.000 y 500.000 euros cada año.

El plan preveía la creación de un gran Instituto de Investigación Sanitaria a partir de la Fundación Caubet-Címera que estuviera acreditado por el Instituto de Salud Carlos III del Ministerio de Sani-

dad. Sería el único de las Islas y facilitaría muchísimo la captación de fondos. Otros de los pilares serían el instituto de investigación en ciencias de la Salud de la UIB (IUNICS) y la Fundación Kovacs.

Baleares sigue siendo la última comunidad en inversión en investigación, desarrollo e innovación (I+D+i). El Govern viene destinando el 0,3% del PIB cuando la media española es del 1,27%. La rectora de la UIB, Montse Casas, reconoce que el investigador balear está en desventaja frente al resto. «Nos mantenemos por el sobreesfuerzo de la gente», afirma.

## Más con menos

**Inversión en investigación**  
> Baleares es la comunidad que menos destina a I+D+i, sólo el 0,3% del PIB, cuando la media española es del 1,27%. El Govern Antich prometió llegar al 0,5%.

**Productividad**  
> España es la décima potencia del mundo en investigación sanitaria. La UIB está entre las 15 universidades españolas más productivas en investigación en general.

**IUNICS**  
> Este instituto de investigación sanitaria de la UIB tiene 30 grupos competitivos y es de los más productivos a nivel nacional.

**Fundación Kovacs**  
> Esta entidad ubicada en Palma es de las mejores del mundo en investigación de la espalda, con un 100% de eficiencia en sus proyectos.



# La investigación en Salud vive del dinero de fuera

El IB-Salut ha anulado todas las partidas pero los profesionales siguen con sus proyectos gracias a la financiación externa

MANUEL AGUILERA / Palma

La investigación sanitaria sobrevive en Baleares y goza de mejor salud que nunca gracias a la financiación externa. Justo en el momento en que el Servicio de Salud (IB-Salut) se descuelga de los proyectos por falta de liquidez, los profesionales captan cifras récord de los laboratorios, el Ministerio de Sanidad y los fondos europeos.

El nuevo gerente del IB-Salut, Juan José Bestard, ha sido claro: «Eliminaremos las partidas que destinamos a investigación. Todo nuestro dinero debe ser para garantizar la asistencia. Los proyectos deberán sobrevivir de la financiación externa». Según las fuentes consultadas, el dinero que se ahorrará no es mucho. El anterior Govern venía reservando sólo unos 30.000 euros que se utilizaban como incentivo a los profesionales para presentar un proyecto a un concurso de un organismo externo. Ninguno de los proyectos que están en marcha en la sanidad pública tienen financiación 100% balear. Lo máximo es al 50%.

La falta de liquidez también ha propiciado que se congele la creación de la Facultad de Medicina de la Universitat de les Illes Balear (UIB), que ya está aprobada por el Ministerio de Educación y se iba a inaugurar en el curso 2012/2013. A cambio, el Govern se ha comprometido a mantener las dos fundaciones de investigación en Salud, la Caubet Címera y la Mateu Orfila. Ambas dependen igualmente de la financiación externa y el dinero que reciben del Govern no llega a los dos millones de euros anuales entre las dos.

La investigación sanitaria tiende a autofinanciarse y, por ello, el llamado Plan Estratégico de Investigación en Salud que presentó el Govern Antich en abril de 2010 sigue vigente. La previsión era ambiciosa pero parece que los profesionales la están cumpliendo con creces. El plan contemplaba la captación de 28 millones entre 2010 y 2013, y la creación de un triángulo de investi-

gación en la carretera de Valldemossa formado por la UIB, el Parc Bit y el Hospital Son Espases. La idea es marcar a Mallorca en el mapa de los estudios en Salud, captar cerebros y obtener resultados para que luego empresas baleares puedan explotarlos.

En la actualidad más mil profesionales de la sanidad balear se dedican a labores investigadoras. En

**El director del IB-Salut: «Nuestra prioridad es salvar la calidad asistencial»**

**El plan que preveía captar 28 millones en proyectos hasta 2013 sigue en vigor**

su contrato se contempla tanto la asistencia como la labor investigadora, al igual que ocurre con los profesores de universidad. No se lucran con ello. Su premio es la satisfacción personal, el prestigio y una leve subida en el complemento salarial de la carrera profesional. El dinero de los proyectos se destinan íntegramente a los gastos de la investigación salvo un 21% que se queda la institución receptora para sufragar sus propias expensas. El impulsor el año pasado del plan de investigación en salud desde la Conselleria de Salud, Joan Llobera, declaró en la presen-



Uno de los laboratorios del instituto de investigación IUNICS, en la UIB. / J. A.

tación que «somos pocos pero muy competitivos. Hay un gran potencial en los centros sanitarios».

El IB-Salut ha formado a un grupo de 20 profesionales que se dedican a informar y orientar a los profesionales que se quieren animar con algún proyecto. Sólo el personal de los centros de Salud viene captando entre 300.000 y 500.000 euros cada año.

El plan preveía la creación de un gran Instituto de Investigación Sanitaria a partir de la Fundación Caubet-Címera que estuviera acreditado por el Instituto de Salud Carlos III del Ministerio de Sani-

dad. Sería el único de las Islas y facilitaría muchísimo la captación de fondos. Otros de los pilares serían el instituto de investigación en ciencias de la Salud de la UIB (IUNICS) y la Fundación Kovacs.

Baleares sigue siendo la última comunidad en inversión en investigación, desarrollo e innovación (I+D+i). El Govern viene destinando el 0,3% del PIB cuando la media española es del 1,27%. La rectora de la UIB, Montse Casas, reconoce que el investigador balear está en desventaja frente al resto. «Nos mantenemos por el sobreesfuerzo de la gente», afirma.

## Más con menos

### Inversión en investigación

> Baleares es la comunidad que menos destina a I+D+i, sólo el 0,3% del PIB, cuando la media española es del 1,27%. El Govern Antich prometió llegar al 0,5%.

### Productividad

> España es la décima potencia del mundo en investigación sanitaria. La UIB está entre las 15 universidades españolas más productivas en investigación en general.

### IUNICS

> Este instituto de investigación sanitaria de la UIB tiene 30 grupos competitivos y es de los más productivos a nivel nacional.

### Fundación Kovacs

> Esta entidad ubicada en Palma es de las mejores del mundo en investigación de la espalda, con un 100% de eficiencia en sus proyectos.



### **Castro todavía tiene muchos cargos intermedios por nombrar**

La consellera de Salut, Família i Benestar Social, Carmen Castro, todavía está deshojando la margarita para ver a quién coloca en algunos de los cargos intermedios de su Conselleria. Esta lentitud a la hora de nombrar a los nuevos responsables de las distintas áreas está provocando resquemor y malestar en su partido. Muchos son los nombres que han surgido durante estos dos meses para ocupar los distintos cargos y muchos los que han quedado trasquilados esperando un nombramiento que no acaba de llegar.



## IB SALUT

---

SELECCIÓN DE LAS NOTICIAS DE SU INTERÉS



Tel: 971 726 267



## La mujer y los niños heridos por la deflagración en una lancha, llevados a Francia

**N. G. G.** EIVISSA

■ La mujer de 41 años y los niños de 5 y 10 que sufrieron quemaduras en la deflagración ocurrida en una lancha en el puerto deportivo de Marina Ibiza han sido trasladados en transporte medicalizado hasta Francia, indicó ayer un portavoz del hospital Can Misses.

Los dos menores permanecían ingresados en una habitación de Can Misses mientras se recuperaban de sus heridas y estaba previsto que al menos el mayor pudiera recibir hoy el alta. Este presentaba heridas de segundo grado en el 5 por ciento del cuerpo, mientras que el más pequeño tenía quemaduras en el 9 por ciento, desde los codos hasta las muñecas.

Por su parte, la mujer había tenido que ser trasladada a la Unidad de Quemados del Hospital La Fe de Valencia tras sufrir quemaduras en el 40 por ciento del cuerpo, de segundo y tercer grado, sobre todo en la espalda y el brazo y la mano izquierda.

Al parecer, la aseguradora de la familia decidió ayer la partida de los heridos a Francia y los menores salieron del hospital a las 11 horas.



Diario de Mallorca



- ▶ Lo rápido que se ha olvidado el **Govern** de su propuesta de pagar a sus proveedores en 25 días.
- ▶ Que en **Son Espases** hayan sustituido en el menú la mantequilla por la más económica margarina.
- ▶ Que la productora Blau tuviera que desmentir el regreso de **Ossifar**.
- ▶ Que los casos de **turistas precipitados** en los hoteles de Mallorca hayan vuelto a la actualidad.
- ▶ Que los **futbolistas de Primera** hicieran una huelga a medias. No jugaron pero 16 equipos entrenaron.
- ▶ El mallorquín **Benavides**, olímpico en Londres en piragüismo.

## Pros y Contras



### ¿Debe ser sancionado José Mourinho por su conducta en el clásico?

La imagen de José Mourinho metiendo el dedo en el ojo de Tito Vilanova ha dado la vuelta al mundo. Muchos sectores reclaman por ello una dura sanción al entrenador portugués.



S. CARBONELL

Alfredo Mus (Palma, 1962), estudió Medicina en Barcelona y realizó la residencia en el Hospital Universitari Son Dureta. Especializado en Urología y Andrología, Mus ha trabajado durante años en Son Dureta, lleva 15 años ejerciendo su labor en el Centro de Urología, Andrología y Sexología de la Clínica Rotger y 10 años en el Hospital Son Llàtzer.

—¿Por qué hay tanta demanda de revisiones de próstata?

—La próstata, que cuando yo empecé la especialidad a finales de los años 80 era un tema secundario, ha hecho un cambio espectacular en los últimos 20 años, básicamente por dos motivos, el primero es que la gente vive más tiempo y quiere más calidad de vida, por lo que reacciona mucho antes cuando nota molestias y lo que ha hecho que haya un 'boom' de revisiones de próstata es la aparición de una proteína en la analíticas que es el PSA, un marcador de riesgo tumoral.

—¿Qué alteraciones se producen más habitualmente en la próstata? ¿Qué síntomas avisan al varón de que puede tener alguna alteración?

—Los síntomas que depara la próstata son, básicamente, trastornos en la emisión de la orina, el aumento en la frecuencia urinaria, tanto diurna como nocturna, y, en los casos más severos puede provocar infecciones urinarias o retención de agua en la orina. Los síntomas vienen deri-

► REVISIONES

«Las revisiones de próstata se aconsejan a partir de los 50 años, aunque hay estudios que recomiendan que se hagan antes»

vados de que, con el tiempo, la próstata crece y cuando crece se estrecha el conducto urinario y la orina tiene dificultades para salir, pero la presión para orinar es menor. Estos problemas pueden alterar mucho la calidad de vida de la persona que sufre problemas de próstata.

—¿A qué edad se recomienda al varón que acuda a una revisión de la próstata?

—Las revisiones de próstata se recomiendan a partir de los 50 años, aunque algunos estudios ya proponen que se lleven a cabo a partir de los 45 años. Es decir, entre los 45 y 50 años. Si hay un antecedente familiar, por ejemplo el padre con cáncer de próstata, se recomienda que incluso las revisiones se hagan antes.

—¿Hay que hacerse una revisión anual?

—Sí. Mediante la revisión anual podemos detectar, de forma precoz, el cáncer de próstata,



El urólogo y andrólogo Alfredo Mus, en las instalaciones del Centro de Urología, Andrología y Sexología de la Clínica Rotger. ■ Fotos: SEBASTIÀ AMENGUAL

## «Los hospitales de Balears están bien preparados para tratar los problemas de próstata»

Alfredo Mus lleva 15 años como urólogo del Centro de Urología, Andrología y Sexología de la Clínica Rotger

en fases iniciales de su evolución, y disponemos de tratamientos curativos altamente eficaces.

—¿Qué enfermedades están relacionadas con la próstata?

—Hay tres grandes grupos de enfermedades: el cáncer; el crecimiento benigno de la próstata, denominado hiperplasia benigna, y las enfermedades infecciosas e inflamatorias, llamadas prostatitis. El cáncer de próstata y la hiperplasia benigna suelen aparecer a partir de los 45 o 50 años, mientras que las prostatitis pueden surgir a cualquier edad.

—¿Se ha notado un incremento de casos de cáncer?

—Sí, pero debido a que se han incrementado mucho las revisiones anuales y se diagnostican en fase precoz. Hace 20 o 25 años la mayoría de los cánceres de próstata se diagnosticaban por metástasis óseas.

—¿Qué tipo de técnicas utilizan para combatir las patologías de la próstata?

—Para la patología inflamatoria o infecciosa el tratamiento es a base de antibióticos y antiinflamatorios. La hiperplasia benigna o crecimiento de próstata se trata con fármacos -con los que se pretende mantener la próstata más abierta- y el tratamiento qui-



Mus explica los síntomas que hacen temer una enfermedad en la próstata.

rúrgico consiste en vaciar la próstata y esta intervención se suele llevar a cabo por el conducto urinario y en esta última década se ha ido sustituyendo el bisturí eléctrico por el láser. La ventaja fundamental que tiene la utilización del láser es el control del sangrado del paciente y además se acorta notablemente el periodo postoperatorio. Nuestro centro es pionero en Balears en el ámbito de la cirugía prostática con láser, y también uno de los primeros que la puso en marcha

en toda España.

—¿Y en el caso del cáncer?

—En el caso del cáncer tenemos que extirpar toda la próstata. En estos casos, es frecuente que se pueda producir impotencia, porque los nervios erectores están situados justo en la parte posterior y lateral de la próstata y se pueden lesionar durante la intervención quirúrgica. Hay un alto porcentaje de casos de disfunción eréctil después de la cirugía del cáncer de próstata.

► LÁSER

«En esta última década se ha ido sustituyendo el bisturí eléctrico por el láser, con el que se controla el sangrado»

—¿Y en los casos benignos también puede haber problemas de disfunción eréctil e incluso de impotencia?

—Depende de los fármacos utilizados, los que reducen el crecimiento de la próstata sí que pueden provocar disfunción eréctil. La utilización del láser no produce impotencia, ya que no afecta a los nervios erectores.

—Ustedes practican la criocirugía. ¿Cómo se utiliza esta técnica?

—Estamos hablando de una técnica que utiliza unas agujas que, insertadas en la próstata, destruyen por congelación. Se trata de un método físico que permite la destrucción del tejido prostático sin tener que operar.

—Los problemas de la próstata están bien tratados en la sanidad pública balear.

—Sí. Los hospitales públicos están bien preparados para tratar los problemas de próstata.





# Los partos bajan un 3,6% en los hospitales del IB-Salut en los siete primeros meses del año

Can Misses registra un aumento en el número de partos y un descenso de las cesáreas respecto a 2010

S. CARBONELL

## Registro de partos y cesáreas realizados en Balears (enero-agosto 2011)

Los partos han bajado en las Islas durante los siete primeros meses del año en un 3,6%, con respecto al mismo período de 2010, pasando de un total de 5.086 nacimientos el año pasado a 4.900 durante este año.

Así lo reflejan las estadísticas de los hospitales públicos que dependen del Servei de Salut de les Illes Balears (IB-Salut) de 1 de enero a 1 de agosto.

Al disminuir el número de partos también disminuyen las cesáreas en los siete primeros meses del año en un 5,62% en relación al mismo período del año anterior.

El hospital público que más partos y cesáreas ha registrado es el de Son Llàtzer con un total de 1.342 partos (-1,9%) y 283 cesáreas (-5,66%) y el que menos, como es lógico por el número de población y tamaño, es el de Formentera, con 31 partos registrados en 2011, un 6,89% más que durante el año pasado.

### Son Espases

En el hospital Can Misses, el periodo comprendido entre enero y agosto ha registrado un total de 655 partos, lo que aumenta en un 2,18% los habidos en el mismo periodo de 2010 (641). Por lo que respecta a las cesáreas, el hospital público ibicenco ha contabilizado 121 hasta el 1 de agosto, por las 143 que se realizaron en los primeros siete meses del pasado año (-15,38%).

En la isla de Formentera, el número de cesáreas se ha reducido de 9 a 7 de un año

para otro (-22,22%).

El Hospital Universitari Son Espases ha atendido en sus siete primeros meses de funcionamiento un total de 1.030 partos, 6 menos (-0,57%) que los registrados durante el mismo período en el antiguo Hospital Universitari Son Dureta.

Sin embargo las cesáreas se han incrementado un 3,95% pasando de 253 en 2010 a 263 este año.

Los partos por epidural son un sistema muy utilizado en los hospitales de las Islas. La proporción de cesáreas y partos por epidural registrados es muy similar en todos los hospitales de la red sanitaria pública balear.

Hospital	2010	2011	Diferencia
<b>Partos</b>			
Mallorca	4.016	3.828	-4,68 %
Son Llàtzer	1.368	1.342	-1,9 %
Son Dureta/Son Espases	1.036	1.030	-0,57 %
Inca	942	832	-11,67 %
Manacor	670	624	-6,86 %
Menorca	400	386	-3,5 %
Mateu Orfila	400	386	-3,5 %
Eivissa	641	655	2,18 %
Can Misses	641	655	2,18 %
Formentera	29	31	6,89 %
<b>Total</b>	<b>5.086</b>	<b>4.900</b>	<b>-3,6 %</b>
<b>Cesáreas</b>			
Mallorca	643	635	-1,24 %
Son Llàtzer	300	283	-5,66 %
Son Dureta/Son Espases	253	263	3,95 %
Inca	90	89	-1,11 %
Manacor	No consta	No consta	No consta
Menorca	96	82	-14,58 %
Mateu Orfila	96	82	-14,58 %
Eivissa	143	121	-15,38 %
Can Misses	143	121	-15,38 %
Formentera	9	7	-22,22 %
<b>Total</b>	<b>891</b>	<b>845</b>	<b>-5,62 %</b>



▲ **Parto**. El Hospital de Son Llàtzer es el centro sanitario público de las Islas que más partos ha registrado durante los siete primeros meses del año 2011, al igual que en el mismo período de 2010. Al ser el hospital público con mayor número de partos también es el que registra más cesáreas. ■ Foto: TERESA AYUGA



## Los partos bajan en Menorca un 3,5% en lo que va de año

R.L.

Los partos han bajado en las Islas durante los siete primeros meses del año en un 3,6% con respecto al mismo periodo de 2010, pasando de un total de 5.086 nacimientos el año pasado a 4.900 durante este año.

Así lo reflejan las estadísticas de los hospitales públicos que dependen del Servei Balear de les Illes Balears (IB-Salut) de 1 de enero a 1 de agosto de 2011.

En el caso de Menorca, el hospital Mateu Orfila de Maó –el único centro que ofrece este servicio por vía pública– ha atendido en los primeros siete meses del año un total de 386 partos, 14 menos (-3,5%) que en el mismo periodo de 2010. La bajada ha sido más considerable en cuanto a las cesáreas practicadas, que han disminuido un 14,58%, pasando de 96 el año pasado, a 82 este año.

En Mallorca el número de ce-

sáreas se mantiene similar a 2010, con un leve descenso de -1,24%. Los partos, por contra, descienden más que la media balear, pasando de 4.016 el año pasado a 3.828 este año (-4,68%).

Eivissa y Formentera se salen de la tendencia general en el archipiélago y han registrado estos primeros siete meses de 2011 un aumento de partos del 2,18% y del 6,89%, respectivamente.

El hospital público de las Islas que más nacimientos ha registrado es el de Son Llàtzer, en Mallorca, con un total de 1.342 partos (-1,9%) y 283 cesáreas (-5,66%). Un dato curioso en ese centro mallorquín es que en tan sólo medio año se han atendido 21 partos gemelares, 2 por vía vaginal y los 19 restantes por cesárea.

El que ha sido testigo de menos nacimientos, como es lógico por el número de población y tamaño, es el centro médico de Formentera, con 31 partos en 2011.

### Registro de partos y cesáreas realizados en Balears (enero-agosto 2011)

	Hospital	2010	2011	Diferencia
<b>Partos</b>	Mallorca	4.016	3.828	-4,68 % ▼
	Son Llàtzer	1.368	1.342	-1,9 % ▼
	Son Dureta/Son Espases	1.036	1.030	-0,57 % ▼
	Inca	942	832	-11,67 % ▼
	Manacor	670	624	-6,86 % ▼
	<b>Menorca</b>	<b>400</b>	<b>386</b>	<b>-3,5 % ▼</b>
	Mateu Orfila	400	386	-3,5 % ▼
	Eivissa	641	655	2,18 % ▲
	Can Misses	641	655	2,18 % ▲
	Formentera	29	31	6,89 % ▲
<b>Total</b>	<b>5.086</b>	<b>4.900</b>	<b>-3,6 % ▼</b>	
<b>Cesáreas</b>	Mallorca	643	635	-1,24 % ▼
	Son Llàtzer	300	283	-5,66 % ▼
	Son Dureta/Son Espases	253	263	3,95 % ▲
	Inca	90	89	-1,11 % ▼
	Manacor	No consta	No consta	No consta
	<b>Menorca</b>	<b>96</b>	<b>82</b>	<b>-14,58 % ▼</b>
	Mateu Orfila	96	82	-14,58 % ▼
	Eivissa	143	121	-15,38 % ▼
	Can Misses	143	121	-15,38 % ▼
	Formentera	9	7	-22,22 % ▼
<b>Total</b>	<b>891</b>	<b>845</b>	<b>-5,62 % ▼</b>	



## SALUT I ALTRES TEMES

SELECCIÓN DE LAS NOTICIAS DE SU INTERÉS



Tel: 971 726 267



# Los recortes sociales llegan a los centros de día de mayores

## Bienestar aplaza la apertura de equipamientos construidos

IVANNA VALLESPÍN, **Barcelona**

Los ajustes presupuestarios de la Generalitat de Cataluña no afectan solamente a servicios existentes o proyectos en marcha. Ahora también han alcanzado a equipamientos ya construidos que no pueden abrir sus puertas por falta de presumpues-

to. Esto es lo que sucede en Sant Celoni (Vallès Oriental), donde el centro de día Indalecio Losilla todavía no ha entrado en funcionamiento, a pesar de que fue inaugurado en marzo. El Ayuntamiento dice que no contaban con la subvención de la Generalitat, ya que los presupuestos para 2011 no se aprobaron hasta julio.

Tener los presupuestos prorrogados no había sido un problema hasta ahora que las administraciones tiraran hacia delante los proyectos. Pero con la crisis económica actual y con la intención de la Generalitat de realizar notables recortes presupuestarios, se han congelado algunos planes. PASA A LA **PÁGINA 2**



# Otro centro lleva seis meses cerrado en Osona

Sant Julià de Vilatorça gastó 700.000 euros en el equipamiento

VIENE DE LA PÁGINA 1

La inexistencia de unas cuentas autonómicas vigentes ha servido de excusa para atrasar la puesta en servicio del centro de día Indalecio Losilla de Sant Celoni, que costó unos 700.000 euros a cargo del Plan E, a pesar de que el equipamiento fue inaugurado a bombo y platillo el pasado 18 de marzo (dos meses antes de las elecciones municipales), con la presencia del consejero de Bienestar y Familia, Josep Lluís Cleries.

El hospital de Sant Celoni (encargado de la gestión del centro de día) llegó incluso a publicar un díptico informativo anunciando que el nuevo centro de día se abriría el 4 de mayo. Francesc Deulofeu, exalcalde de Sant Celoni, asegura que el retraso en la apertura del centro se debe a que "no había asignación presupuestaria", hasta que las cuentas de la Generalitat para 2011 se aprobaran.

El centro cuenta con 40 plazas, la mitad de las cuales son privadas y cuestan 900 euros mensuales. La cuota de las plazas públicas todavía no está fijada porque no se ha firmado el convenio con la Generalitat, que

debe establecer cuál será la subvención que otorga la administración autonómica.

El concejal de comunicación de Sant Celoni, Jaume Tardy, asegura que el acuerdo no se ha firmado por temas "burocráticos" surgidos a partir de unas pequeñas modificaciones en las obras que obligó a hacer la Generalitat y que han impedido que hoy por hoy el Departamento de Bienestar todavía no haya dado

## Bienestar Social aduce que no hacen falta más plazas públicas en la zona

## El centro de Sant Celoni no ha abierto pese a que Cleries lo inauguró en marzo

el visto bueno definitivo al centro.

El hospital de Sant Celoni contradice esta versión y asegura que los detalles que había que

cambiar de la construcción "eran tan mínimos que no impedían su apertura". El exalcalde también reconoce que el centro ya se podría haber puesto en marcha ofreciendo solo las 20 plazas privadas, pero "abrir a medio gas hubiera supuesto una gestión menos eficiente y más costosa".

Más prisa tenía el antiguo gobierno municipal para inaugurar el centro, justo dos meses antes de las elecciones. Deulofeu reconoce que el Ayuntamiento podía haber decidido retrasar el acto ante la inexistencia de la subvención autonómica, "pero teníamos que hacer el acto para enseñar a la gente el trabajo que habíamos hecho". La Generalitat prevé que finalmente el centro se abra en septiembre.

Los problemas presupuestarios y el cambio de gobierno municipal también han atrasado la apertura de un centro de día en Sant Julià de Vilatorça (Osona). La construcción del equipamiento, que ha supuesto una inversión de casi 700.000 euros, finalizó el pasado mes de febrero. El alcalde del municipio, Joan Carles Rodríguez, explica que el anterior gobierno local aducía el



Cleries, en la inauguración del centro. / AYUNTAMIENTO DE SANT CELONI

retraso de su apertura al hecho que la Generalitat se negaba a firmar el convenio con el Ayuntamiento por falta de presupuesto. Rodríguez también reconoce que el nuevo Consistorio todavía no se ha puesto en contacto con el Departamento de Bienestar Social para firmar dicho acuerdo y temen recibir también una nueva negativa debido al contex-

to de dificultades económicas y recortes presupuestarios.

De hecho, desde el área que preside Josep Lluís Cleries aseguran que no tienen previsto rubricar ningún convenio con Sant Julià de Vilatorça, ya que "analizando la demanda del municipio y su área no hay necesidad de concertar más plazas públicas".



# Niños obesos pierden peso con Kinect

1.200 alumnos de Baleares participan en el estudio de ocio terapéutico

R. J. C., Madrid

Bartolomé Burguera compró a su hija la Xbox en Navidad. Venía con Kinect, para jugar sin mando. Pronto notó que la niña adelgazaba jugando y el investigador del Instituto de Ciencias de la Salud de Baleares decidió aplicar el método en su campo profesional. El resultado es un programa de ejercicio con Kinect para que los niños obesos pierdan peso. "Mi hija no era muy amiga del ejercicio, pero al

divertirse lo tomó con ganas. Es la clave. Todo el mundo que empieza en el gimnasio supera las primeras semanas, lo difícil es pasar de la rutina y ahí, el aspecto lúdico es fundamental".

Tras las vacaciones de Semana Santa comenzaron las pruebas. Un total de 1.200 niños de seis a 14 años de colegios en Baleares comenzaron a ejercitar el cuerpo con Kinect. Otros, los que necesitaban un trato más personalizado, recibieron la consola en casa. "Se trata de que interioricen

el ejercicio, de que no lo vean como algo externo, sino como parte de las actividades familiares. El objetivo final es cambiar los hábitos alimentarios en casa. No sé por qué se cree que un niño gordito es un niño sano, cuando la obesidad es sinónimo de muerte".

Los jóvenes deberían recorrer 10.000 pasos diarios, aunque pocos superan los 2.000, según sus propios estudios. Hasta junio de 2012 Burguera no tendrá datos concluyentes, pero en los tres primeros meses ya ha

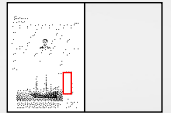
observado cambios: "En tres semanas se nota la diferencia. Con tres horas de juego semanal se queman 500 calorías. Más que pérdida de peso mejora la postura y la compensación corporal".

Mientras llegan los resultados, el equipo de Burguera ya piensa en mejorarlo: "Queremos grabar partes con la cámara web para controlar a distancia y comparar las mejoras en el tiempo". Y crear un sistema de recompensas para animar a los chavales a progresar.



## El último grito en cardiología

Un grupo de expertos en células madre de Hong Kong y Estados Unidos están tratando de cultivar partes del corazón, a partir de células madre, para tratar enfermedades como el cáncer, la diabetes y las lesiones medulares. Si los ensayos tienen éxito, se calcula que en unos cinco años puedan probarse en seres humanos.



## Vitamina C contra el Alzheimer

Un estudio reciente desarrollado por científicos de la Lund University, en Suecia, revela que la vitamina C es capaz de disolver la proteína tóxica que provoca la aparición del Alzheimer en el cerebro. Este avance, de vital importancia para los afectados por una enfermedad cada vez más común, lo publica 'Journal of Biological Chemistry'.





¿Cómo convertir en físicamente activo al ser humano sentado?

ANA MACPHERSON  
Barcelona

Con quince minutos al día de actividad física suave los humanos de esta era, absolutamente sedentarios en su mayoría (70% de los españoles) ya obtendrían beneficios en su salud. Algo medible: un 14% de menor mortalidad, tres años de vida ganados y, si la intensidad del ejercicio es moderada, también mejorarían los factores de riesgo cardiovascular.

Ese es el gran hallazgo de una extensa investigación taiwanesa (416.175 individuos estudiados entre 1996 y 2008) que se publicó en la revista *The Lancet*. El investigador principal y director del estudio, Chi Pang Wen, del Instituto de Investigación de la Salud de Taiwán, se había propuesto hallar el mínimo, ese tiempo del que nadie parece disponer, que dedicado a estar físicamente activo rompiera con la tendencia de

# 15 minutos al día 3 años más de vida

*La necesidad de romper el sedentarismo aviva los esfuerzos para ponerlo muy fácil*

lla, otros ratos sentados en el coche o el autobús y de allí a la silla o a la butaca de casa.

“Será la primera generación que viva menos que sus padres”, apunta la doctora Montserrat Romaguera, coordinadora del grupo de actividad física de la sociedad catalana de medicina familiar y comunitaria (Camfic) y experta en medicina deportiva. El sedentarismo, la quietud general de los humanos de este siglo está fulminando muchas de las ganancias en salud que se han logrado en los últimos años. Por eso ha tenido un enorme impacto hallar el mínimo, esos 15 minutos, a partir de los cuales todo el mundo, hom-

EL MÍNIMO

Un estudio determina la mínima actividad beneficiosa para que no haya excusas

LA REALIDAD ESPAÑOLA

Sólo el 30% son físicamente activos media hora cinco días a la semana

esta etapa de la humanidad de permanecer 24 horas al día en reposo físico. Ahora la propuesta es dejarlo en 23 horas, 45 minutos. Sólo 15 minutos al día, o 90 a la semana. Con eso ya hay enormes beneficios.

La búsqueda de Wen pretendía ofrecer una forma factible de activar a la gente. Según la Organización Mundial de Salud (OMS), un adulto se considera físicamente activo si hace ejercicio media hora cinco veces a la semana y en el caso de los niños, si realizan una hora de actividad física cada día. Muy lejos de la realidad. “No tengo tiempo”, es la respuesta del 45% en las encuestas europeas. La razón principal para seguir doce horas ante la pantala,



Plan de trabajo para inactivos por edades

De 30 a 40 años

## Patinar, remar, pedalear, nadar

La actividad más recomendada es algún ejercicio dinámico y continuado, como nadar, correr, patinar, remar o pedalear. Si no es posible ninguno de ellos siempre se puede echar mano del barato y muy eficaz caminar deprisa, aunque hay que medir bien el tiempo y el ritmo de las pulsaciones para

asegurarse su eficacia. Bailar es otra opción, pero siempre que sean ritmos que permitan hacerlo sin pausa durante al menos 15 minutos. Se debería dedicar al ejercicio elegido un mínimo de media hora o 45 minutos cinco días a la semana. Si se opta por caminar deprisa, se pueden sumar varios tramos

de 15 o 10 minutos. La intensidad deseable del ejercicio se puede medir con las pulsaciones adecuadas a cada edad. A los 30, se debería alcanzar entre 123 y 142 pulsaciones por minuto. A los 35, entre 120 y 138, y a los 40 entre 117 y 135. En reposo el corazón late entre 60 y 100 veces por minuto.

De 40 a 50 años

## Tomar clases para empezar

Las actividades al aire libre después de pasar todo el día trabajando entre cuatro paredes son las que más apetece, como montar en bici y caminar deprisa. Aunque también se acopla bien a esas edades nadar, compatible con diversos horarios y que permite apuntarse a unas clases, lo que facilita

el comienzo y la organización a los indecisos: mejora la técnica, la coordinación con la respiración y reduce contracturas de la musculatura cervical. La bicicleta es fácil de practicar los fines de semana y en compañía de pareja o hijos. Mejor en recorridos sin tráfico. Tanto nadar como pedalear o

hacer gimnasia necesitan un mínimo de 30 minutos seguidos cinco veces a la semana. Si no se puede, se pueden combinar con caminar deprisa y alcanzar el tiempo deseado. La frecuencia máxima cardiaca a los 41 años, es de 116 a 134 pulsaciones por minuto. A los 46, entre 113 y 130 y a los 50, de 110 a 127.



**LA ACTITUD ANTE EL EJERCICIO EN CIFRAS**

**¿Por qué no?**

El 45% no hace ejercicio por falta de tiempo, el 13% por problemas de salud, al 7% no le gusta competir, y para el 5% es caro.

**La medida diaria**

Diez mil pasos o, 7,5 km diarios, son una medida óptima para ser físicamente activo

**Consolidar**

Se necesitan unos seis meses para consolidar la actividad física. Para asegurar la continuidad aconsejan comprometerse con alguien



**Mujer con bebé**

El grupo que menos ejercicio hace es el de mujeres jóvenes con hijos.

bres y mujeres, mayores y pequeños, enfermos y sanos, encuentran beneficio claro, según asegura el profesor Chi Pang Wen.

“Aunque la media hora determinada por la OMS es una cifra también mínima para lograr resultados reales, por ejemplo, en la pérdida de grasa”, señala la doctora Romaguera. La obesidad es la muestra visible del fracaso del modelo de vida en relación a la salud. Tiene que ver con las dos principales causas de muerte: los problemas cardiovasculares y el cáncer. “Por eso es importante saber que, bioquímicamente, para empezar a quemar grasas necesitas al menos 20 minutos

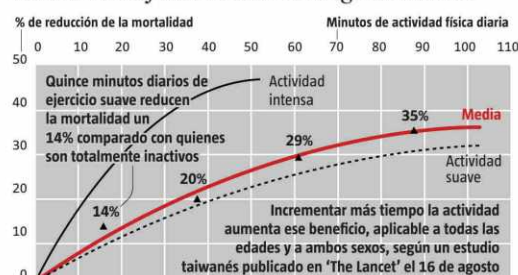
diarios de actividad física”, explica la especialista. “Al ponernos en marcha, primero el cuerpo consume glucosa de la sangre, luego glucógeno del hígado y los músculos, y luego empieza a usar los depósitos de grasa. Si el ejercicio dura menos, no da tiempo a iniciar la quema de grasa. Por eso a veces es más importante el tiempo que la intensidad”. Como consuelo para los que no saben cómo cuadrar la agenda y a la vez ser buenos consigo mismos, cabe la posibilidad de ir sumando tramos de diez minutos.

El estudio taiwanés ofrece más hallazgos en positivo: con 15 minutos se ganan tres años de vida

y se reduce la mortalidad un 14%, pero si se aumenta la actividad otros 15 minutos más, la mortalidad cae un 4% adicional y en el caso del cáncer, el 1%.

La convocatoria de la OMS para romper con la quietud incluye no sólo a médicos, sino también a urbanistas, políticos, educadores. “Nos preocupan especialmente los más jóvenes, porque sus hábitos y su trabajo son de un sedentarismo absoluto y es así todo el día”, señala Romaguera. “Y no digamos los niños, de la play al ordenador y de este al televisor. Hay muchos niños encerrados”. Según otro estudio publicado en el *British Journal of Sports Medicine*, ver la televisión un promedio de seis horas al día puede acortar la vida en casi cinco años. Por eso en Francia prueban sistemas de activar a los más pequeños, sujetos al mismo patrón de

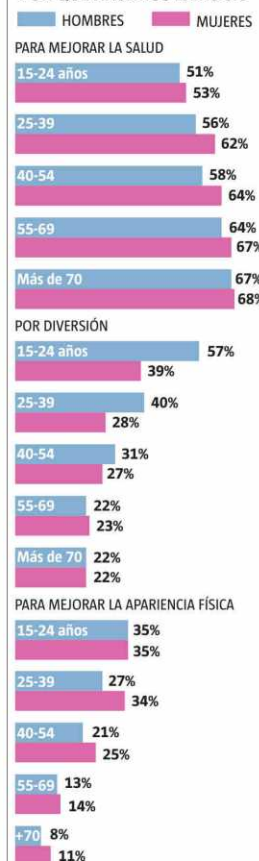
**La actividad física reduce el riesgo de muerte**



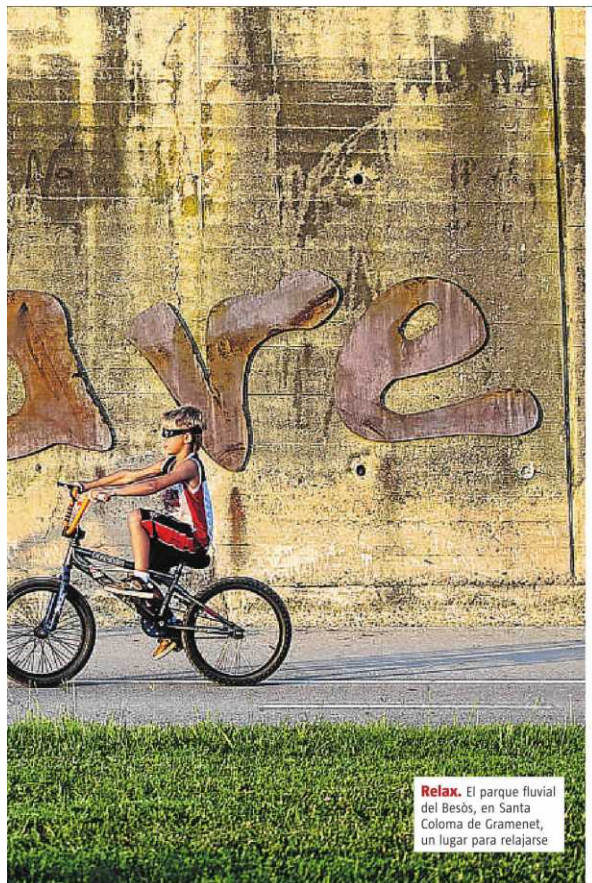
**QUEMAR CALORÍAS**

Actividad	Kilocalorías que quema de media una persona de 70 kilos en una hora
Correr a ritmo intenso (9 km/h)	1.260
Subir escaleras	953
Correr a ritmo moderado (7,5 km/h)	645
Esquiar con intensidad moderada	596
Jugar al fútbol	558
Nadar crol	545
Ir en bicicleta	510
Jugar al tenis	482
Correr a ritmo suave (5,5 km/h)	385
Caminar a buen ritmo (4,5 km/h)	295
Pasar la aspiradora	281
Caminar a ritmo moderado (3,5 km/h)	214
Ir en moto	213
Conducir un coche	174
Leer	89
Dormir	73

**POR QUÉ HACEMOS EJERCICIO**



FUENTE: 'Guía de prescripción d'exercici físic per la salut'. Generalitat de Catalunya, 'The Lancet' LV



**Relax.** El parque fluvial del Besòs, en Santa Coloma de Gramenet, un lugar para relajarse

Laura Guerrero

**FRENTE A LA OBESIDAD**

**Para empezar a quemar grasa el ejercicio debe durar al menos 20 minutos**

**UN MODELO ENFERMIZO**

**El grupo más preocupante es el de los niños, cautivos de la pantalla y el coche**

**SECUELAS**

**Esta será la primera generación que probablemente viva menos que sus padres**

vida sedentaria, como el llamado pedibús. Los niños esperan en la parada no al autobús sino a un adulto que va recogiendo los y los acompaña andando al colegio.

Los médicos de cabecera españoles reclaman escuelas abiertas el fin de semana y verano para que el espacio de ejercicio siga en marcha. Hablan de que en el trabajo deberían facilitar llevar la bici y que los ayuntamientos se podrían gastar pequeñas cantidades en marcar bien circuitos para caminar o correr. Pero los resultados son desiguales. “Este año se ha perdido impulso”.

**De 50 a 60 años**

**Aprovechar la rutina diaria**

■ Actividades que divierten, cómodas, fáciles de adaptar a la rutina de trabajo y casa son la mejor elección. La gimnasia y la natación (tres veces a la semana durante 45 o 60 minutos) son dos clásicos. Pero la más accesible es caminar deprisa y, si se sabe, montar en bici. Caminar deprisa al ir a trabajar,

al ir al supermercado, incluso al pasear con alguien. Aprovechar todas las ocasiones dentro de la rutina diaria. Pero hay que programarlo un poco para asegurarse de que se alcanza un promedio de media hora cada día. Colocarse un podómetro para registrar si se alcanzan los 10.000 pasos recomendados

ánima mucho. También ver que la grasa abdominal que aumenta con la menopausia se frena. La frecuencia cardíaca en activo a los 51 años debe ser de 110 a 127 pulsaciones por minuto. A los 55 años, de 107 a 124. A los 60, de 104 a 120. Al terminar el ejercicio se mide y si no se llega, hay que apretar el ritmo.

**De 60 años en adelante**

**Kilómetros con o sin bastones**

■ A partir de los 60 años se camina mucho. Coincidiendo con la jubilación, con los primeros problemas de salud que se vuelven crónicos o con el colegio de los nietos, los mayores de 60 multiplican sus horas y sus kilómetros a pie. Por eso es el ejercicio más integrable, pero para que sea eficaz debe incluir 30 minutos

cinco días a la semana a ritmo intenso. Pero caminar puede ser un auténtico calvario para personas con problemas en los pies, en la espalda o en las rodillas. Los bastones de marcha nórdica mejoran la sustentación al andar “a cuatro patas”. Así el impacto articular es mejor, se evita el riesgo de caídas

y aumenta el consumo calórico al trabajar también las extremidades superiores. Durante el ejercicio se debe alcanzar 97 pulsaciones por minuto como mínimo y un máximo de 112, en personas de 70 años. A los 65 hay que exigirse entre 100 y 116. Si no se llega, se puede aumentar el tiempo.