

La revista del Ocio, la Recreación y el Deporte para todos



## España sigue moviéndose

Informe: Los presupuestos de las Diputaciones Provinciales vuelven a descender (-4,78%)

EsM: Premio de los fisioterapeutas madrileños, Movinivel + y Carrera Hipertensión

Ayuntamientos, Comunidades, Fundaciones, Universidades, Confidencial y Munideporte

### 10 razones por las que debes ponerte en manos de un fisioterapeuta:

- 1 Dolor muscular localizado de más de un día de duración.
- 2 Dolor articular tras las sesiones de entrenamiento.
- 3 Sensación de rigidez muscular.
- 4 Aparición de inflamación localizada en la cercanía de un tendón.
- 5 Fatiga general o localizada en los miembros inferiores.
- 6 Sensación de inestabilidad en alguna articulación: rodilla/tobillo.
- 7 Disminución de sensibilidad, hormigueos en alguna región de las piernas, brazos, etc.
- 8 Dudas sobre cómo estirar correctamente algún músculo.
- 9 Necesidad de obtener consejos posturales para mejorar tu técnica de entrenamiento y/o competición.
- 10 Supervisión de programas de recuperación tras una lesión.

## Crioterapia (aplicación de frío)

Se define crioterapia como el conjunto de procedimientos terapéuticos basados en la aplicación del frío sobre el organismo. Asimismo, la palabra crioterapia proviene del griego "frío curativo", es decir cada vez que utilizemos el frío como agente terapéutico, estamos realizando crioterapia.

### Los objetivos inmediatos de la aplicación del frío son:

- Disminución de los procesos inflamatorios.
- Disminución del dolor y del espasmo muscular.
- Aumento de la consistencia de los tejidos.

### Tipos de aplicación:

- Masaje con cubitos de hielo: para tratamientos leves en zonas limitadas de menos de 15 cm., la aplicación durante 3-10 minutos.
- Fomentos de hielo triturado: "más sencillo y útil bolsa de guisantes" en la zona a tratar, 5-15 minutos.
- Bolsa de hielo: envuelta con una toalla seca, evitando el contacto directo con la piel, aplicaciones de 10-20 minutos.
- Bolsas cold-packs: gel que retiene el frío mejor que el agua, la zona de tratamiento se cubre con lana o plástico para aumentar el enfriamiento, duración 10-15 minutos.
- Baños de agua fría: se emplea cubo o bañera con agua que se enfrió con hielo hasta unos 15°-18° C (por debajo de 13°C resulta molesto) se recomienda no realizar aplicaciones prolongadas de más de 5-8 minutos, precaución con las gónadas.

### Cuándo se debe aplicar:

- Tras realizar cualquier tipo de actividad deportiva habiendo hecho de antemano los estiramientos oportunos, procederemos a la aplicación de hielo como antes hemos explicado.

## Masaje

Muchos son los efectos que el masaje produce en el cuerpo, siempre y cuando esté bien realizado.

- Aumenta la temperatura de la piel y mejora su estado fisiológico.
- Mejora la circulación periférica, aumentando el movimiento de la sangre y, por tanto, acelera el intercambio de nutrientes y la eliminación de desechos.
- Disuelve las adherencias de los tejidos blandos.
- Disminuye la tumefacción e induración histica.
- Distiende los músculos y tendones contraídos.
- Seda y relaja el sistema nervioso central.
- Puede estimular o sedar al SNP en función de la técnica empleada.
- Puede estimular o relajar la musculatura esquelética según la técnica empleada.

### Diferentes momentos donde un masaje te puede ayudar:

- Masaje de calentamiento: se realiza previo a la competición con el fin de preparar al cuerpo para el esfuerzo que va a realizar. Mejora la oxigenación muscular, elastifica los músculos y flexibiliza las articulaciones.
- Masaje a lo largo de la competición: durante la práctica deportiva pueden surgir contusiones o pequeños problemas, si la práctica deportiva lo permite podremos realizar un masaje analgésico y antiespasmódico.
- Masaje post-competición: el más importante para el deportista es el de descarga muscular, con un claro efecto sedante y relajante. Es una clara ayuda a recuperarnos precozmente del esfuerzo. Otro ejemplo es el masaje regenerador con hielo.
- Masaje como complemento de un programa de fisioterapia o masaje terapéutico: El masaje es una técnica más del fisioterapeuta, en este caso lo utilizamos para atajar diferentes patologías.

## Estiramientos

### Cuando comiences a estirar tienes que tener presente:

- 1 Tener una alineación correcta de los músculos.
- 2 Estirar los músculos más castigados por el ejercicio.



10 veces en cada dirección



30 segundos



10 segundos cada lado



30 segundos a cada lado



20 segundos



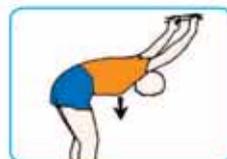
30 segundos



25 segundos cada pierna



30 segundos cada pierna



30 segundos

**Director**

Fernando Soria Dorado

**Redactora Jefe**

Marta Muñoz Mancebo

**Colaboradores**

José María Buceta

Paula García Lastra

Luis López Nombela

Juan Manuel Merino Gascón

**Diseño**

J.L. Román Sánchez

**Producción**

Fernando Soria Hernández

**Fotografía**

Irene Yustres Izquierdo

**Edita**

Equipo de Gestión Cultural S.A.

**Asesores Editoriales**

Juan Ángel Gato

Antonio Montalvo

José Miguel Serrano

**Asesores Técnicos**

Vicente Alcaraz

Calixto Rodríguez

**Dirección**

C/ Travesía José Arcones Gil 3

28017 Madrid

Tel.: 91 375 83 96

**Correo electrónico**

deportistas@munideporte.com

**Imprime**

Artes Gráficas Campillo Nevado

ISSN 1885-1053

Deposito Legal M-9707 - 2004

## SUMARIO



**6 INFORME:**  
Los presupuestos de las Diputaciones vuelven a bajar (-4,78%)



**20 COMUNIDADES:**  
La Xunta de Galicia reinicia las obras de la pista de atletismo de Ourense



**18 EN PORTADA:**  
España sigue moviéndose por la Salud



**33 CONFIDENCIAL:**  
José Ramón Lete hace un guiño a las federaciones

	<b>ESM:</b> El movimiento participó en numerosos eventos	<b>8</b>
	<b>ESM:</b> Carrera de la Hipertensión y Día de la Educación Física en la Calle	<b>9</b>
	<b>ESM:</b> El programa "Movinivel +" sigue desarrollándose con éxito	<b>10</b>
	<b>ESM:</b> Los fisioterapeutas de Andalucía recomiendan la readaptación física	<b>11</b>
	<b>ESM:</b> Reconocimiento de los fisioterapeutas de Madrid y Campus de Balonmano	<b>12</b>
	<b>ESM:</b> Premios Internacionales de Asturias de Patrocina un Deportista	<b>13</b>
	<b>UNIVERSIDADES:</b> La Europea analizó el impacto del Mutua Madrid Open 2016	<b>15</b>
	<b>REPORTAJE:</b> Récord en el 40º EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & 1/2	<b>16</b>
	<b>FUNDACIÓN BARCELONA OLÍMPICA:</b> 25 aniversario de los JJOO de Barcelona 92	<b>17</b>
	<b>FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN:</b> La importancia de prevenir la hipertensión	<b>22</b>
	<b>ALCALÁ DE HENARES:</b> Día del Atletismo Popular	<b>24</b>
	<b>LEGANÉS:</b> Nueva edición de las Colonias de Verano	<b>25</b>
	<b>VILLANUEVA DE LA CAÑADA:</b> Cross escolar por el Día Mundial de la Meningitis	<b>26</b>
	<b>ALCOBENDAS:</b> Importante inversión en las instalaciones deportivas	<b>27</b>
	<b>ACTUALIDAD:</b> Nombramientos en Telemadrid y 15 km MetLife Madrid Activa	<b>28</b>
	<b>OPINIÓN:</b> Antonio Montalvo de Lamo	<b>29</b>
	<b>OPINIÓN:</b> Luis López Nombela	<b>30</b>
	<b>OPINIÓN:</b> Vicente Gambau (Presidente del Consejo COLEF)	<b>31</b>
	<b>MEDICINA:</b> El síndrome del Túnel del Carpo (Dra. Jara Marcos)	<b>32</b>
	<b>FAGDE:</b> Eduardo Blanco, nuevo presidente de la Federación	<b>34</b>



*Los fines de semana, deporte para todos*

EL PROGRAMA  
**AL LÍMITE**

**DE FERNANDO SORIA**  
DE 7 A 8 HORAS LOS SÁBADOS

**LA TERTULIA**

DE 7 A 8 HORAS LOS DOMINGOS  
Repetición en la madrugada del domingo al lunes (de 1 a 2 horas)

**CON LOS MEJORES ESPECIALISTAS**

*José Luis Llorente, Chema Buceta, el profesor López Nombela,  
Pedro Calvo, Claudio Gómez, Carlos Bernardos,  
José Sánchez Mejías, José Vicente Delfa e Irene Yustres*





MI PUNTO DE VISTA

Fernando Soria

## José Luis Piñero, mi maestro

**S**e suele decir que los inicios en cualquier profesión no son fáciles. Sin embargo, mi primera oportunidad llegó con facilidad. Mi intención era estudiar en el INEF de Madrid porque el deporte me enganchó desde muy pequeño. Me gustaba practicarlo y enseñarlo. Pero un compañero del colegio (Salesianos de Granada), **José Luis Cuines**, que iba a estudiar periodismo, porque le encantaba poder contar buenas historias. Y me hizo pensar. Poco a poco me interesé por la sección de deportes del periódico Ideal, que compraba mi padre cada día y empecé a escuchar los espacios deportivos en la Radio. De pronto descubrí que era posible estar en el deporte también como periodista y se inició mi reconversión a comunicador.

**MI** padre conocía al Jefe de Deportes de Ideal, **José Luis Piñero Moreno**, y le contó que tenía un hijo al que le encantaba el deporte y pretendía ser periodista. Piñero, que siempre confió en los jóvenes, le respondió que fuese a verle, que intentaría ayudarme. Al día siguiente yo ya estaba en la redacción de Ideal, por entonces en la calle de San Juan de Dios, preguntando por él. Me atendió de forma cariñosa, me preguntó por el motivo de mi vocación y me encargó la que sería mi primera entrevista: **Eladio**, capitán del Recreativo, primer filial del Granada C.F., por entonces uno de los equipos punteros de Primera División. Qué diferencia con el actual, ya en Segunda División por la ineptitud de muchos. Piñero habría sabido poner a cada uno en su sitio, con la elegancia y el buen juicio de sus artículos.

**TARDÉ** muchos minutos en decidirme a abordarle, pero Eladio me atendió

con enorme amabilidad, facilitando mi trabajo. Un par de días después, se publicaba en el Ideal. Guardo como preciado tesoro el artículo en el papel original. Era el mes de julio de 1.974 y yo tenía solo 15 años.

**PIÑERO** me fue guiando con la paciencia propia de los buenos maestros, hasta que me vine a Madrid 14 meses después para estudiar en la Complutense. Sus sabias enseñanzas me valieron para llamar la atención de **José María García**, mi segundo maestro, con el que trabajé 14 años. Pero José Luis continuó pendiente de mi evolución, dándome consejos y defendiéndome en su columna cuando en cierta ocasión alguien criticó uno de los programas en los que sustituía a García. Fue mi Ángel de la Guarda.

**LA** amplia atención que los medios granadinos han dedicado a su reciente fallecimiento es más que merecida. Porque Piñero sumó a su profesionalidad e independencia (les aseguro que en aquellos tiempos tampoco era fácil evitar la influencia de los directivos de un poderoso Granada C.F.), una humanidad y caballerosidad que le granjearon el afecto y la admiración de jefes, políticos, directivos, técnicos, jugadores y, sobre todo, aficionados, a los que siempre estaba abierto. La profesión ha de sentirse orgullosa de haber tenido un compañero de su talla.

Yo quiero decirle, una vez más, "**gracias, Maestro**", con la seguridad de que desde el cielo continuará siguiendo de cerca a los muchos periodistas a los que nos enseñó y quiso, porque para él la persona siempre fue lo primero. Jamás te olvidaremos....

## Blanco continúa

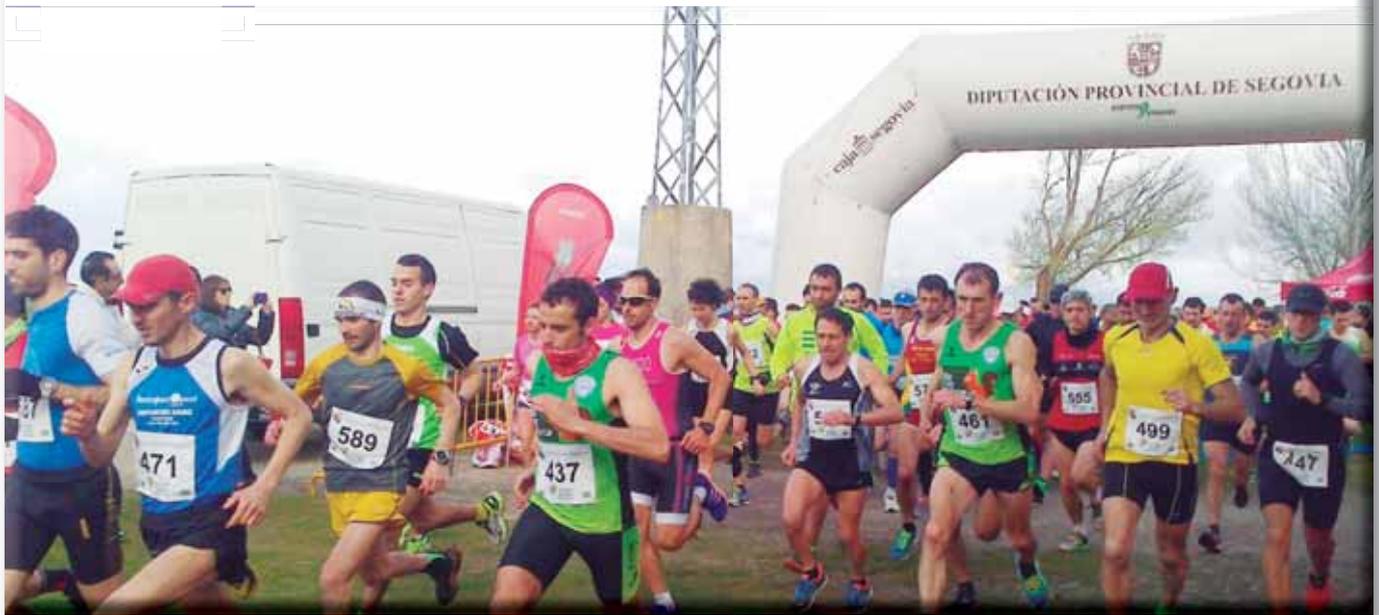
**F**ue en la Tertulia "Al Límite" de Radio Marca donde un par de meses atrás se contó (y comentó) que **Alejandro Blanco** continuaría cuatro años más al frente del Comité Olímpico Español. Estaba tanteando a los presidentes de las diversas federaciones españolas, incluidas las no olímpicas, y ninguno le mostró rechazo. Es más, le expusieron que tendría sus avales y, por tanto, no habría más candidatos.

**ÉSTE** será el cuarto mandato para Blanco, que en estos doce años ha conseguido que el COE fuese mucho más que una agencia de viajes que cada cuatro años organizaba la expedición española a los Juegos Olímpicos. Le ha dotado de una estructura más profesional, aumentando sus actividades, sobre todo las orientadas a los deportistas, que tanto ha cuidado y apoyado.



**PERO** también ha habido sombras en su gestión. La presidencia de la candidatura de Madrid a los Juegos Olímpicos de Madrid 2020 le situó en una nube que le alejó temporalmente de la realidad de nuestro deporte, si bien hay que reconocer que las posibilidades de éxito eran escasas por la irrupción de una crisis que afectó profundamente las estructuras del deporte español.

**BLANCO** tiene en su cuarto mandato (seguramente el último) la oportunidad de demostrar que desde el COE se puede trabajar mano a mano con los responsables del CSD, con el gran objetivo de que el deporte español no solo se recupere, sino que aumente su nivel. Somos de los que pensamos que tenemos potencial para obtener mejores resultados en los Juegos. Para ello cuenta con el apoyo generalizado de las federaciones deportivas y (esperemos que no solo de momento) del actual Secretario de Estado para el Deporte, José Ramón Lete. Si la colaboración actual continúa, será muy beneficioso para todos.



## Los presupuestos de las Diputaciones para el deporte vuelven a bajar (-4,78%)

La revista *Deportistas* ha realizado el informe 2017 sobre el dinero que invierten las Diputaciones Provinciales en deporte. Este año la media por habitante se sitúa en 5,69 euros, lo que supone un 4,78% menos que en 2016. El dato contrasta con el de las Comunidades Autónomas, que aumentaron sus partidas un 12%.

El informe se ha vuelto a elaborar a partir de los datos recogidos en las páginas web oficiales de las administraciones provinciales o han sido facilitados por los responsables de los departamentos de prensa o deportes. No están contempladas las partidas de Córdoba, Formentera, Fuerteventura, Guadalajara, Huesca y Lleida, instituciones que no han ofrecido sus cifras. La media resultante (5,69 euros por ciudadano) se ha obtenido al dividir el presupuesto de 2017 entre el número de habitantes publicado por el Instituto Nacional de Estadística (INE) a fecha de uno de enero de 2016 (últimos datos oficiales al cierre de este número).

Las entidades provinciales han disminuido sus presupuestos un 4,78% con respecto a 2016

(5,98 euros). Este dato contrasta con el obtenido en el reportaje sobre las Comunidades Autónomas, que vieron incrementadas sus partidas un 12% con respecto al año anterior, que han pasado de 6,24 a siete euros por ciudadano. Habrá que esperar al próximo número de *Deportistas* para comprobar si los ayuntamientos siguen la tendencia alcista de los gobiernos regionales o, por el contrario, disminuyen la inversión deportiva.

El Hierro es el cabildo que más invierte por ciudadano en esta ocasión, con una media de 71,57 euros. Le siguen La Palma (42,59) y La Gomera (34,54). En cuanto a las diputaciones peninsulares, Guipúzcoa sigue estando a la cabeza, con 19,16 euros, seguida de Burgos (13,01) y Lugo (12,92).

El descenso acumulado des-

de 2008, año en que se inició la crisis económica, sigue siendo de un 42,15%, lo que demuestra que el deporte continúa siendo una asignatura pendiente también en estas administraciones.

A este respecto, **Antonio Montalvo de Lamo**, experto en deporte local, explica que “las diputaciones siguen la misma tónica que años anteriores, aumentando el descenso acumulado. Por contra, las Comunidades Autónomas dan continuidad a una línea de recuperación, año a año, aunque muy lentamente. Hay dudas razonables de que con el paso de los años se alcancen los niveles presupuestarios anteriores a la crisis por unos menores ingresos y porque se han racionalizado los servicios que se prestaban, algunos de ellos duplicados con otras administraciones públicas”.

El Hierro es quien más invierte por ciudadano (71,57 euros)

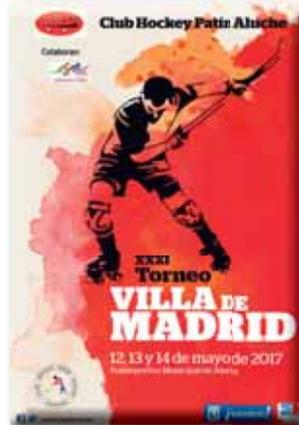
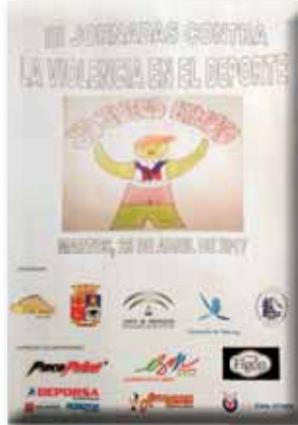
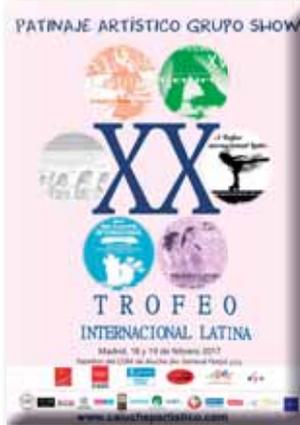
Diputación	Presupuestos 2017	Número de habitantes (*)	Descenso desde 2008 (%)	Media por habitante
El Hierro	757.714,04	10.587	-	71,57
La Palma	3.471.301,21	81.486	-19,61%	42,59
La Gomera	723.438,91	20.940	-11,38%	34,54
Gran Canaria (**)	29.043.957,21	845.195	+92,91%	34,36
Ibiza (**)	4.762.398,84	142.065	-	33,52
Lanzarote (**)	4.562.404,00	145.084	-26,42%	31,44
Menorca (**)	1.961.791,49	91.601	-32,35%	21,41
Guipuzcoa (**)	13.754.415,00	717.832	-27,61%	19,16
Tenerife (**)	15.042.331,00	891.111	-36,11%	16,88
Burgos (**)	4.700.000,00	360.995	-52,85%	13,01
Lugo	4.349.119,34	336.527	+34,56%	12,92
Teruel (**)	1.652.950,00	136.977	+44,94%	12,06
Palencia (**)	1.920.388,00	164.644	-31,15%	11,66
Soria (**)	873.249,13	90.040	-27,89%	9,69
Cáceres (**)	3.857.079,00	403.665	+91,45%	9,55
Segovia	1.386.415,92	155.652	-5,69%	8,90
Cuenca	1.776.911,85	201.071	+10,81%	8,83
Álava (**)	2.551.657,00	324.126	-36,65%	7,87
Bizkaia (**)	8.843.989,00	1.147.576	-86,99%	7,70
Ourense	2.404.831,08	314.853	-24,26%	7,63
Zamora (**)	1.324.150,00	180.406	-4,89%	7,33
Almería (**)	4.598.881,05	704.297	-8,02%	6,50
Mallorca (**)	5.041.756,67	861.430	+10,95%	5,85

Diputación	Presupuestos 2017	Número de habitantes (*)	Descenso desde 2008 (%)	Media por habitante
León (**)	2767354,88	473.604	-37,11%	5,84
Albacete	2.150.000,00	392.118	+2,38%	5,48
Avila	853.000,00	162.514	-	5,24
Jaén	3.287.570,88	648.250	-41,56%	5,07
Granada (**)	4.459.700,00	915.392	+2,02%	4,87
Castellón	2.683.500,00	579.245	-24,60%	4,63
Toledo (**)	3.158.451,00	688.672	+1,92%	4,58
Pontevedra (**)	4288488,00	944.346	-68,65%	4,54
Salamanca (**)	1.321.702,00	335.985	-9,04%	3,93
Girona (**)	2.657.186,00	753.576	-68,68%	3,52
Ciudad Real	1.737.600,00	506.888	-25,36%	3,42
Coruña (**)	3.833.500,00	1.122.799	-80,55%	3,41
Zaragoza (**)	3.226.393,56	950.507	+29,43%	3,39
Málaga (**)	5.258.080,00	1.629.298	-73,33%	3,22
Barcelona (**)	17.875.109,12	5.542.680	-19,71%	3,22
Badajoz (**)	2.045.910,00	684.113	-6,13%	2,99
Valladolid (**)	1.457.428,00	523.679	-3,83%	2,78
Alicante (**)	3.703.193,39	1.836.459	-64,53%	2,01
Huelva (**)	947.000,00	519.596	-76,86%	1,82
Valencia	3.830.000,00	2.544.264	-66,29%	1,50
Tarragona (**)	854.060,00	792.299	-	1,07
Sevilla (**)	1335983,43	1.939.775	-82,76%	0,68
Cádiz	813.141,00	1.239.889	-74,10%	0,65

**Explicación del estudio:**

(\*) INE 2016

(\*\*) Presupuesto recogido de la página Web oficial



## EsM en numerosos eventos

El movimiento “España se Mueve” sigue colaborando en numerosos eventos deportivos que se han celebrado en las últimas semanas en todo el país.

El objetivo es difundir la importancia de adquirir hábitos de vida saludables para mejorar nuestra salud.

- **Campaña “Yo activo mi centro”.** Esta iniciativa está impulsada por Colegios Comprometidos con el Deporte y la Salud. Se trata de un trabajo cooperativo para alumnos de 4º de ESO (institutos y colegios concertados y privados) o 6º de E.P. (colegios públicos). Se busca que los escolares tomen conciencia de la importancia de luchar contra el sedentarismo y trabajen de manera activa para sensibilizar a toda la comunidad educativa y la sociedad de una manera divertida.

- **XX Trofeo Internacional Latina de Patinaje Artístico Grupos Show.** Se celebró los días 18 y 19 de febrero. Reunió a más de 1.000 patinadores y se realizaron cerca de 90 actuaciones. La competición estuvo marcada por el gran ambiente que reinó en la grada. Los grandes triunfadores de la categoría Promocional fueron los italianos del club Patinna-

ggio Riccione, que obtuvieron una primera y tercera plaza en Cuartetos, y los malagueños del CP Alhaurín el Grande, con un primero puesto en grupos Pequeños y un segundo en Cuartetos.

- **VI Carrera por la Salud Mental.** Se celebró el 6 de marzo en Madrid y estuvo organizada por la Fundación Manantial. El objetivo era recaudar fondos para los proyectos de prevención y atención temprana que gestiona la Fundación, como la Unidad de Atención Temprana Joven.

- **III Jornadas Contra la Violencia en el Deporte.** Se impartieron en la localidad jienense de Martos coincidiendo con la celebración del Día de la Educación Física en la Calle, el pasado 25 de abril. El objetivo era mostrar a los alumnos los valores del deporte y alejarles de actitudes violentas durante su práctica.

- **13º Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Salud.** Se celebró del 27 al 29 de abril en Pontevedra. Tuvo un carácter multidisciplinar y reunió a profesionales de distintas áreas temáticas, como medicina, enfermería, fisioterapia, psicología, nutrición, educación física y deporte.

- **Torneo Villa de Madrid de Hockey sobre Patines.** Se desarrollará del 12 al 14 de mayo en el Centro Deportivo Municipal de Aluche (Madrid). Se espera la participación de los mejores clubes de Madrid, del resto de España y de Europa.

- **GYM FACTORY,** la Feria del FITNESS e Instalaciones deportivas® 2017. Tendrá lugar en Madrid los días 26 y 27 de mayo. Es el punto de encuentro anual entre los profesionales de este sector.

# Marcha del Congreso de Hipertensión

El pasado 31 de marzo se celebró con éxito la marcha no competitiva de la Sociedad Española de Hipertensión. Contó con la colaboración de “España se Mueve” y del Consejo COLEF. El objetivo era mostrar la importancia de la práctica del ejercicio físico.

Los participantes, expertos y profesionales asistentes a la Reunión Nacional de la SHELELHA, estuvieron dirigidos por **Antonio Rubio**, en representación del Consejo COLEF. Recorrieron cinco kilómetros a ritmo cardíaco. La salida se situó en IFEMA y continuó por las instalaciones del Recinto Ferial y el Parque de las Naciones.



Previo a la marcha se realizó un taller práctico de running, dirigido por los médicos **Manuel Gorostidi** y **Ernest Vinyoles**. En la jornada estuvieron también presentes **Julián Segura** (presidente de la Sociedad Española de Hipertensión), **Ignacio Ara** (asesor del Consejo COLEF) y

las nefrólogas **Rocío Zamora** y **Adriana Puente**.

La actividad se celebró con motivo de la Reunión de la Sociedad Española de Hipertensión, que tuvo lugar del 29 al 31 de marzo. Este congreso es un referente en la investigación de la Prevención del Riesgo Cardiovascu-

lar y su manejo en la práctica clínica. Manuel Gorostidi declaró, en el programa “Al Límite” de Radio Marca, que “los médicos tenemos que trabajar en colaboración con los profesionales del deporte, porque la actividad física es una herramienta imprescindible para la salud”.

## Más de 33.000 alumnos en el Día de la Educación Física en la Calle

El pasado 25 de abril se celebró el VII Día de la Educación Física en la Calle, en el que participaron más de 33.000 alumnos de cerca de 300 centros de Educación Primaria, Secundaria y Ciclos Formativos de toda España. En otras comunidades, como Asturias o Castilla y León, tuvo lugar el 28 de abril. Se trata del mayor evento educativo simultáneo celebrado hasta ahora en nuestro país. Estuvo organizado por el Consejo COLEF y contó con la colaboración del movimiento “España se Mueve”.

Los alumnos tomaron las calles, plazas y parques para recordar la importan-



cia de llevar una vida activa y, de paso, reclamar más educación física en la vida cotidiana y en la educación de los jóvenes.

Las tres comunidades más concienciadas con esta iniciativa son Asturias (con 47 centros escolares inscritos), Cataluña (69) y Andalu-

cia (52). Por detrás de ellos se encuentran Galicia y Aragón (20), Extremadura (16) y Madrid (10).

Esta actividad surgió en 2011 de la mano de **Fran Flórez**, profesor de Educación Física, quien decidió salir a la calle con sus alumnos a impartir una clase en la localidad asturiana de Laviana. Su objetivo era mostrar lo que se hacía en sus clases y la importancia de ellas. Esta experiencia ha ido ganando participantes con el paso de los años. De hecho, son ya más de 600 los profesores que se han sumado a ella, reclamando la labor integradora de la Educación Física.

# El programa “Movinivel +” sigue desarrollándose con éxito

El programa de actividad física para mayores “Movinivel +” sigue desarrollándose con éxito en los municipios de Alcalá de Henares y Humanes de Madrid. Los participantes asisten a clases semanales en las que licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte imparten sesiones de ejercicio adaptadas a cada uno de ellos.

**E**n Alcalá de Henares, las clases se imparten en la Piscina Municipal de la Ciudad Deportiva de El Val y asisten cerca de medio centenar de participantes. Los mayores realizan numerosas actividades adaptadas al medio acuático, lo que les permite llevar a cabo numerosos ejercicios y con un impacto menor en sus articulaciones.

El programa se imparte también en Humanes de Madrid. Las clases tienen lugar en el Polideportivo Municipal y asisten una treintena de personas. En este caso, las actividades propuestas están encaminadas a mejorar la fuerza y la flexibilidad de los alumnos, siempre de una forma amena y divertida.

Luis Maicas, coordinador deportivo de Freedom & Flow Company, se encarga de supervisar el programa. Asegura que “los participantes evolucionan positivamente cada día, así como su motivación ha ido en aumento a medida que hemos ido desarrollando el programa. En este sentido, la implicación y “sana competencia” entre los distintos municipios ha hecho crecer mucho la acción, aunque desde nuestro punto de vista todavía las posibilidades de crecimiento son enormes”.

Sobre los beneficios de esta actividad, indica que “a corto plazo están obteniendo una mejora



de la autopercepción y una mayor consciencia del trabajo que están desarrollando con ellos los entrenadores. Es decir, nuestra evaluación les permite comprobar los beneficios objetivos que la actividad produce en su día a día”

**Maicas** también hace hincapié en la importancia de que los

mayores realicen actividad física de forma regular: “El ejercicio mejora a todos los niveles la calidad de vida de las personas, y más aún en rangos de edad avanzados, no solamente desde el punto de vista físico, sino también cognitivo. Un mayor grado de actividad repercute positivamente en diferentes valores tales como flexibilidad, fuerza, agilidad, independencia, interrelación con los demás, etc”.

Los usuarios se han mostrado muy satisfechos con este programa, reseñándolo expresamente en las encuestas que se les han realizado. Aseguran que desde que asisten a estas clases su vida ha mejorado notablemente, sobre todo a la hora de realizar actividades del día a día, como ir a la compra o realizar las tareas del hogar.

# Readaptación física, un nuevo concepto

¿Puedo seguir entrenando durante la lesión? ¿Cuándo estoy preparado para volver a hacer actividad normal y/o competir? ¿En cuánto tiempo me voy a recuperar?

**ÉSTAS** son algunas de las preguntas más frecuentes que nos hacen en consulta. Como respuesta contamos con la figura del readaptador. Este profesional ocupa un lugar clave en la recuperación completa e integral de cualquier lesión, siendo una especialidad que surge como necesidad para cubrir un vacío existente entre el alta de la lesión a nivel estructural y la vuelta a la actividad diaria y/o deportiva.

**EN** estos últimos años se han establecido bases y criterios sustentados en estudios e investigaciones, con objetivos concretos, que han abandonado las antiguas y utilizadas expresiones como el "poco a poco" y el "pruébalo", y que han hecho de la readaptación un pilar fundamental de trabajo interdisciplinar en clínicas de fisioterapia y centros y clubes deportivos.

**SE** debe reiniciar la vuelta a la actividad de forma progresiva y bajo la supervisión de un profesional del ejercicio terapéutico y la actividad física. De no ser así, el tratamiento no sería completo y

estaríamos con un alto riesgo de sufrir una recaída.

**EL** tiempo de recuperación dependerá del propio paciente y del tipo de lesión. Solo tenemos conocimiento de cómo estamos en el inicio de la lesión con respecto a antes de ella y el tiempo biológico que necesitamos para la recuperación. Durante el proceso de readaptación planteamos la lesión como una oportunidad de ponerse en forma, más fuerte que nunca, y reeducamos al paciente en su gesto o disciplina deportiva, laboral y/o de la actividad de la vida diaria, causante de la lesión, optimizando su rendimiento. Acortamos los plazos de la lesión respetando los tiempos biológicos, consiguiendo, a través del entrenamiento diario, una recuperación exitosa y en el menor tiempo posible.

**DURANTE** la lesión podemos y debemos seguir entrenando, pero bajo la supervisión de un profesional que nos indique qué ejercicios podemos y cuáles no podemos hacer. En ocasiones podemos trabajar sobre la propia estructura lesionada mientras que en otras utilizaremos el ejercicio sobre el resto de estructuras que no están



**VÍCTOR VILLAR-ARAGÓN**

FISIOTERAPEUTA -  
OSTÉOPATA

*El Colegio de Andalucía recomienda este tratamiento para la recuperación de lesiones*

afectadas. En deportistas profesionales, amateurs o personas de a pie que aún no han padecido ninguna lesión, podemos saber cuál es su posible lesión antes de que la sufran.

**TRABAJAMOS** para prevenir la lesión antes de que esta se produzca gracias a las diferentes valoraciones que realizamos, consiguiendo además una optimización del rendimiento físico, puesto que en ausencia de lesiones el entrenamiento será exitoso y el rendimiento será mucho más estable en el tiempo.

**LOS** criterios de progresión durante la lesión serán siempre objetivos y en función a los valores obtenidos en los test iniciales y en los que se irán realizando a lo largo de todo el proceso de readaptación, comparándolos con los valores de referencia que disponemos de cada tipología gracias a bases de datos y contrastados con los últimos estudios científicos. Por tanto, será cada paciente quien marque su ritmo de readaptación.



*Miembro del Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía (colegiado nº1843)  
Especialista en fisioterapia invasiva y prevención y readaptación física  
Clínica Villar-Aragón, Úbeda (Jaén)*

# Los fisioterapeutas de Madrid premian “Al Límite” y “España se Mueve”

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid celebró, el pasado 20 de abril, su XX aniversario. En un acto institucional que tuvo lugar en el Círculo de Bellas Artes de la capital, premiaron a profesionales de la fisioterapia, empresas, organizaciones, instituciones y medios de comunicación, que han contribuido a lo largo de estos años al desarrollo y avance de la profesión, así como a la difusión de su labor de prevención y promoción de hábitos saludables a la sociedad.

El programa “Al Límite”, conducido por Fernando So-



**José Antonio Martín Urrialde, Fernando Soria y Jesús Sánchez Martos**

ria, vio reconocido su compromiso con la divulgación de la labor del fisioterapeuta en el citado espacio radiofónico, al igual que el movimiento “España se Mueve”. Recogió el premio su director, **Fernando Soria**.

Otros de los premiados fueron la Dirección General de Atención a la Dependencia y al Mayor de la Comunidad de Madrid, **Jesús Vázquez Castro**, gerente adjunto de Atención Primaria del Servicio Madrileño de Salud (SER-

MAS), la Asociación Deportiva MAPOMA, la Fundación ONCE, el magacín “Hoy en Madrid”, de Onda Madrid, la empresa Qualia, Viaminds, las figuras del defensor del ciudadano y del colegiado, Servimedia, el colegio público Luis Buñuel de Alcobendas y la Dirección General de Familia, Educación y Juventud del Ayuntamiento de Madrid.

El acto estuvo presidido por **José Antonio Martín Urrialde**, decano del Colegio. Asistieron también el consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Jesús Sánchez Martos, y el viceconsejero **Manuel Molina**.

## Campus de los Jugadores de Balonmano

La Asociación de Jugadores de Balonmano ha convocado una nueva edición de sus Campus de Verano. Los participantes podrán entrenar con los mejores jugadores de la Liga Loterías Asobal. Colabora “España se Mueve”.

El primero tendrá lugar en el Albergue Juvenil “Río Carrión”, en la localidad palentina de Carrión de los Condes, del 25 al 30 de junio. Está dirigido a benjamines, alevines e infantiles.

Del 12 al 19 de julio se celebrará el segundo cam-

**XXXV CAMPUS DE BALONMANO DE LA AJBM** ASOCIACIÓN DE JUGADORES DE BALONMANO

*¿Cuándo es?*  
Del 12 al 19 de julio de 2017.

*¿Quién puede ir?*  
Benjamines, alevines, infantiles, cadetes y juveniles: de 7 a 18 años.

*¿Cuánto cuesta?*  
**410 €**

*¿Dónde es?*  
En el Albergue Juvenil-Centro de Perfeccionamiento Deportivo “LLANO ALTO” En Béjar (Salamanca)

**XXXIV CAMPUS DE BALONMANO DE LA AJBM** ASOCIACIÓN DE JUGADORES DE BALONMANO

*¿Cuándo es?*  
Del 25 al 30 de junio de 2017.

*¿Cuánto cuesta?*  
**360 €**

*¿Quién puede ir?*  
Solo para: Benjamines, alevines, e infantiles: de 7 a 13 años.

*¿Dónde es?*  
En el Albergue “RÍO CARRIÓN” Carrión de los Condes (Palencia)

**XXXVI CAMPUS DE BALONMANO DE LA AJBM** ASOCIACIÓN DE JUGADORES DE BALONMANO

*¿Cuándo es?*  
Del 24 al 31 de julio de 2017.

*¿Quién puede ir?*  
Benjamines, alevines, infantiles, cadetes y juveniles: de 7 a 18 años.

*¿Cuánto cuesta?*  
**410 €**

*¿Dónde es?*  
En el Albergue Juvenil-Residencia “CASTILLA”. En Palencia.

pus, en el Albergue Juvenil-Centro de Perfeccionamiento Deportivo “Llano Alto” de Béjar (Salamanca). Podrán participar niños de todas las categorías, desde benjamines hasta juveniles.

El tercero se desarrollará en Palencia capital, en la Residencia-Escuela “Castilla”, del 24 al 31 de julio. También podrán inscribirse deportistas de todas las categorías.

La inscripción incluye la entrega del material necesario para el Campus, como las zapatillas, mochila y calcetines (de la marca Munich) y la camiseta y bermudas (Rasan).



Foto de familia de los I Premios Internacionales de Alicante

## Patrocina un Deportista entregará sus Premios Internacionales de Asturias

El proyecto Patrocina un Deportista viaja hasta tierras asturianas el próximo 8 de junio, para entregar sus I Premios Internacionales Patrocina un Deportista Principado de Asturias. El objetivo es destacar las empresas, instituciones y personas que apoyan al deporte olímpico y paralímpico.

En este evento la empresa y el ecosistema deportivo se unirán para dar cariño y reconocimiento a los deportistas olímpicos y paralímpicos españoles. La iniciativa Patrocina un Deportista contará con el apoyo del Principado de Asturias y el Ayuntamiento de Gijón. La gala tendrá lugar en el Hotel ABBA Playa.

El apoyo a los deportistas locales y de la región no debe ser solo económico a través de becas. También es importante otro tipo de apoyos como la presencia en actos como éste, en el que los deportistas sientan que las instituciones públicas están ahí, conocen sus historias, sus motivaciones deportivas y que puedan sentirse orgullosos de pertenecer a esa tierra y representarla por todo el mundo en sus competiciones deportivas.

La celebración de estos Premios Patrocina un Deportista tienen unos objetivos claros:

- Destacar a las empresas,

instituciones y personas que han apoyado a los deportistas olímpicos en el último ciclo.

- Apoyar públicamente a los deportistas, homenajeando el esfuerzo y compromiso demostrado durante su preparación en los anteriores Juegos Olímpicos.
- Ampliar la repercusión de las empresas que participan en los Premios aunando fuerzas con el proyecto Patrocina un Deportista.

- Posibilitar a todas las empresas y entidades Patrocina un Deportista un espacio de networking en el que puedan interactuar de manera directa con otras empresas, instituciones y deportistas de primer nivel.

- Fomentar la implicación y el compromiso de otras empresas, autoridades, medios de comunicación y de la sociedad con nuestros deportistas olímpicos.

Como en toda gala de premios que se precie, los I Premios Internacionales Patrocina un Deportista Principado de Asturias

contarán con una serie de categorías como "Empresa y Deporte", "Mujer empresaria/directiva en el Deporte", "Difusión del Deporte Paralímpico", "Proyecto Social relacionado con el Deporte" o "Empresa Apoyo Deporte Olímpico". Se entregará, además, un Premio Especial a un deportista ya retirado de la vida deportiva al máximo nivel de competición.

Tras la gran experiencia vivida en Alicante el pasado mes de marzo con la celebración de los I Premios Internacionales Patrocina un Deportista Comunidad Valenciana, Gijón será la sede de estos premios que reunirá a empresarios, instituciones, deportistas y todos aquellos que quieran estar en contacto con el ecosistema deportivo y empresarial. Porque el mundo del deporte y de la empresa suman sinergias. Toda la información sobre los Premios Patrocina un Deportista en

[www.patrocinaundeportista.com/premios](http://www.patrocinaundeportista.com/premios)

➔  
El acto  
tendrá lugar  
el 8 de junio  
en Gijón

# El "Pádel se Mueve" en Radio Marca

Los viernes, a partir de las 23:30 horas, la mejor información sobre el deporte de moda en la Radio del Deporte.



Colaboran:



# La Universidad Europea analizó el impacto del Mutua Madrid Open 2016

La Universidad Europea ha elaborado un informe en el que se analiza el impacto económico y social del Mutua Madrid Open 2016. Ha sido elaborado por los profesores Álvaro Fernández-Luna y Pablo Burillo.

La investigación ha contado con la colaboración de un equipo de investigadores formado por seis profesores y 46 estudiantes de los Grados de Gestión Deportiva, Ciencias del Deporte y Ciencias del Deporte + Fisioterapia. Se han analizado los datos de 1.375 espectadores que asistieron al torneo mediante un método de entrevista personal diseñado por los propios expertos de la Universidad. El impacto económico del Mutua Madrid Open fue de 93 millones de euros (de los que 75 corresponden a gasto directo en el torneo).

**Álvaro Fernández-Luna**, profesor de Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, ha afirmado que “el acuerdo entre la Universidad y la organización del torneo muestra la importancia que se da a la investigación aplicada en la formación de nuestros estudiantes. Permite formar a nuestros alumnos de una forma completamente innovadora, proporcionándoles la oportunidad única de analizar e investigar de primera mano un evento del alcance del Mutua Madrid Open”.

**Pablo Burillo**, profesor de la Escuela Universitaria Real Madrid – Universidad Europea, ha hecho hincapié en que las conclusiones del estudio confirman que “este torneo es uno de los eventos deportivos más importantes de la ciudad de Madrid.



La repercusión económica fue de 93 millones

Su repercusión mundial genera un enorme impacto que ayuda a mejorar y expandir la imagen del deporte y de la ciudad a nivel nacional e internacional”.

Entre los resultados destaca el relacionado con el gasto medio por espectador, que se situó en 298,84 euros, aunque varía en función de la procedencia. El de los residentes en Madrid fue de 104,70 euros, el relativo a residentes en otras regiones de España de 279,10 euros y, en el caso de los extranjeros, alcanzó los 948,70 euros. El 34% de los espectadores eran residentes en España, pero fuera de la Comunidad de Madrid, mientras que el 16% tenía su domicilio habitual en el extranjero, principalmente en Europa (75%) y América (20%).

Por lo que respecta al impacto social del torneo, el 94% de los encuestados considera que el Mutua Madrid Open es beneficioso para la ciudad y el

95% de los asistentes de fuera de Madrid indicó que recomendaría la ciudad a sus amigos. De hecho, el 88% volvería a visitarla.

Los investigadores estudiaron también el impacto del torneo Mutua Madrid Open 2016 en las arcas del Estado. Concluyeron que el evento generó 8,54 millones de euros en impuestos directos y 8,91 millones en indirectos. Así, la estimación total de ingresos generados para la Hacienda Pública alcanzó los 17,45 millones de euros.

A la presentación del informe acudieron *(en la foto, de izquierda a derecha):* **Francisco López Varas** (decano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte), Pablo Burillo, **Manolo Santana** y **Gerard Tsobanian** (director y presidente del torneo, respectivamente) y Álvaro Fernández-Luna.



## Casi 36.000 corredores disfrutaron del 40º EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & 1/2

El pasado 23 de abril se celebró el 40 aniversario del EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & 1/2, que este año estrenaba la Gold Label de la IAAF.

Los ganadores fueron Bónsa Dida y Elizabeth Cheokanan. Joseph Kiprono batió el record en medio maratón.

La ciudad de Madrid se vistió de fiesta para celebrar el 40 aniversario de uno de los eventos más representativos de la capital: El EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & 1/2. La prueba, como regalo de cumpleaños y para que los casi 36.000 corredores lo disfrutaran, estrenó la Gold Label de la IAAF.

El ambiente era especial porque estas cosas, aunque algunos no lo asuman, se notan. El nivel en la línea de salida era mayor, los detalles más cuidados que nunca y la climatología se presentaba perfecta para la ocasión.

Partían primeros los corredores del 10K, después los de la media maratón y, por fin, como en aquel lejano 1978, los héroes de los 42 kilómetros y 195 metros. Una distancia que iba a estar comandada por los atletas africanos con la excepción de un **Carles Castillejo** que llegaba a Madrid para reencontrarse con su querida distancia.

Lo de la superioridad africana lo demostraba con creces **Bónsa Dida** (ETH) imponiéndose con una



claridad aplastante (2:10:16). En el pódium le escoltaban el también etíope **Belete Mekonen** (2:13:04) y el keniano **Ronald Kipkoech** (2:13:07). **Castillejo**, tras una durísima carrera, finalizaba séptimo con 2:15:05. En mujeres se invertían las nacionalidades, con dos kenianas y una etíope en el cajón: **Elizabeth Cheokanan** (2:33:55), **Joan Jepchirchir** (2:34:41) y **Bedatu Hirpa** (2:34:47).

Para la media maratón, el dominio de los africanos no iba a ser menos y, en una prueba que este año contó con 15.000 participantes, se imponía, con récord de la carrera y sobre suelo madrileño, el keniano **Joseph Kiprono** (1:01:44). Su compatrio-

ta **Samuel Ndiritu** (1:01:50) y el ugandés **Ben Chelimo** (1:01:54) completaban las plazas de honor. La atleta de **Baréin Tejitu Daba** (1:11:29) se imponía sobre **Aroa Merino** (1:18:07) y **Vanessa Veiga** (1:29:29, nuevo podio para la única persona que tiene en su palmarés las tres distancias del evento).

En la prueba de 10 kilómetros el más rápido fue uno de los atletas españoles con más futuro, **Carlos Mayo** (30:34). Le secundaron el maratoniano **Iván Fernández** (30:49) y **Sergio Salinero** (31:24). El triunfo femenino fue para la francesa **Mélanie Doutart** (36:36), seguida por **Jimena Martín** (36:53) y **Laura Serres** (37:44). Cuarta arribó la triatleta olímpica **Zuriñe Rodríguez** (38:04), que fue la embajadora de la prueba.

La de 2017 ha sido la edición más internacional, con 10.379 corredores extranjeros de 100 países diferentes. Además, la presencia de mujeres superó por primera vez el 30% de los inscritos (en el 10K las féminas fueron el 49% de los participantes).



El español **Carlos Castillejo** terminó séptimo

# 25 aniversario de los Juegos de Barcelona 92

Con motivo del 25 aniversario de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Barcelona 92, el Museu Olímpic i de l'Esport Juan Antonio Samaranch recordará los mejores momentos de aquella histórica cita.

Se han preparado diversas y atractivas actividades.



Para información y reservas:  
[www.museuolimpicbcn.cat](http://www.museuolimpicbcn.cat)  
[reserves@fbolimpica.es](mailto:reserves@fbolimpica.es)  
T. 93 426 0660

Actividad	Horario	Fecha	Lugar
Visita Guiada: "Historia deportiva de Montjuïc: La Anilla Olímpica"	11:00 h	14 de mayo, 11 de junio, 9 de julio 13 de agosto, 10 de septiembre, 8 de octubre	Anilla Olímpica
Visita guiada en el Museu Olímpic sobre los Juegos	12:00 h	29 de abril, 24 de junio, 26 de agosto, 28 octubre	Museo Olímpico
Visita guiada: "Los amigos de Cobi: Los JJOO a través de las mascotas"		A determinar por el Centro Educativo	Museo Olímpico
Exposición "Aquel verano del 92"	Todo el día	25-04-17/01-10-17	Museo Olímpico
Festival de Cine "BCN Sports Film Festival"	Todo el día	08-05-17/12-05-17	<a href="http://www.bcnsportsfilm.org">www.bcnsportsfilm.org</a>
Aula de Historia: "Aportaciones de Barcelona 92"	19:00 h	08/06/17	Museo Olímpico
Exposición Playmobil	Todo el día	01/07/17	Museo Olímpico
Caminada Olímpica	9:30 h	02/07/17	Montjuïc
Jornada de puertas abiertas del Museu Olímpic	Todo el día	23/07/17 y 03/09/17	Museo Olímpico
Aula de Historia: "Juegos Paralimpicos Barcelona 92"	19:00 h	21/09/17	Museo Olímpico
FORUM OLÍMPICO: "25 aniversario de Barcelona 92"	Todo el día	26-10-17/27-10-17	INEFC

## ACTIVIDADES PARA EMPRESAS

"Cuenta Atrás", con la colaboración de la **Fundació Barcelona Olímpica**, ha preparado, para equipos de trabajo de empresas, una experiencia **Room Escape** personalizada que se realizará en el espacio Barcelona 92

del Museu Olímpic. Los participantes tendrán que resolver una situación comprometida relacionada con los Juegos. Deberán trabajar en equipo y resolver el problema antes que se acabe el plazo de una hora. Las

claves para encontrar la solución al rompecabezas estarán repartidas por el Museo.

**Información:** [www.cuentatras.es](http://www.cuentatras.es)  
[empresas@cuentatras.es](mailto:empresas@cuentatras.es)  
T. 644728242



# España sigue moviéndose

El movimiento “España se Mueve” continúa su desarrollo con el objetivo de contribuir a la mejora de la salud de los ciudadanos. Junto a la Comunidad de Madrid, está organizando diversas jornadas deportivas en las que se ofrecen divertidas actividades para todas las edades.

## “TRES CANTOS SE MUEVE”

El pasado 21 de marzo se celebró la jornada “Tres Cantos se Mueve”. La actividad se inició con una charla sobre la importancia de adquirir hábitos de vida saludables para mejorar la salud. Fue impartida por **David Martín**, del Club Zhang San Feng de Guadalajara. Se ofrecieron sencillos consejos aplicables a la vida diaria. Después los participantes realizaron una sesión de calentamiento y estiramientos, previos a la marcha senderista, que tuvo lugar en el Parque Central de Tres

Cantos. Una vez finalizada la marcha, los profesores del Club Zhang San Feng, **David Martín** y **David Mollejo**, impartieron una sesión de Qigong.

A este evento asistieron **Ricardo Echeita** (subdirector general de Programas Deportivos de la Comunidad de Madrid), **Jesús Moreno** y **Javier Juárez** (alcalde y concejal de Deportes de Tres Cantos, respectivamente), **Fernando Soria Dorado** y **Fernando Soria Hernández** (director y responsable de Proyectos de “EsM”, respectivamente). Colaboró el **Instituto de Crecimiento Integral**.

## Organizan:





### PRÓXIMOS EVENTOS

“Leganés se Mueve”: 20 de mayo

“Móstoles se Mueve”: 4 de junio

“Alcobendas se Mueve”: 22 de junio

# por la Salud

El alcalde explicó que esta iniciativa le pareció “muy interesante. En Tres Cantos tenemos excelentes instalaciones para que los ciudadanos puedan realizar actividades deportivas. El acuerdo con la Comunidad de Madrid nos permitirá ayudar a mejorar la salud de nuestros vecinos. Por eso hoy me he querido sumar a Tres Cantos se Mueve”.

### “SANSE SE MUEVE”

Cerca de 500 personas disfrutaron el pasado martes, 2 de mayo, de la jornada “Sanse se

Mueve”. Se ofrecieron dos masterclass de Zumba, enmarcadas en la Fiesta de la Caldereta del municipio. El objetivo era que los ciudadanos practicasen deporte de una forma divertida.

Asistieron **Narciso Romero** (alcalde de la localidad), **Javier Heras** (concejal de Deportes), **Tatiana Jiménez** (concejal de Festejos), **Rafael Méndez** y **Ramón Linares** (Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid), Fernando Soria Dorado, Fernando Soria Hernández e **Inés Ledo** (directora de GymFactory).

Romero se mostró muy satisfecho de la acogida que tuvo esta actividad. Aseguró que “la respuesta de los ciudadanos ha sido extraordinaria, disfrutando de una mañana excelente. Esperamos tener más iniciativas que fomenten los hábitos saludables”.

Ramón Linares, por su parte, destacó “la colaboración con los ayuntamientos. Esta jornada ha sido otro ejemplo de la buena promoción de la actividad deportiva que estamos realizando, tan importante para la salud de los ciudadanos”.

Colabora:

Patrocina:





## La Xunta de Galicia reinicia las obras de la pista de atletismo de Ourense

La Xunta de Galicia ha reiniciado las obras de construcción de la pista de atletismo cubierta en el recinto ferial de la Fundación de Ferias y Exposiciones de Ourense (Expourense). Gracias a su nuevo sistema hidráulico, pasará a ser una de las tres mejores de España.

La pista de Expourense tendrá seis calles en pista circular de 200 metros de perímetro, ocho calles en pista recta, zona de lanzamiento de peso, zona de saltos de altura, longitud, triple salto y pértiga. Cumplirá con las nuevas especificaciones de la Federación Internacional de Atletismo (IAAF) que serán acordadas en el próximo congreso que se celebrará en agosto en Londres y que ya fueron confirmadas a la Secretaría General del Deporte a través de la Real Federación Española de Atletismo.

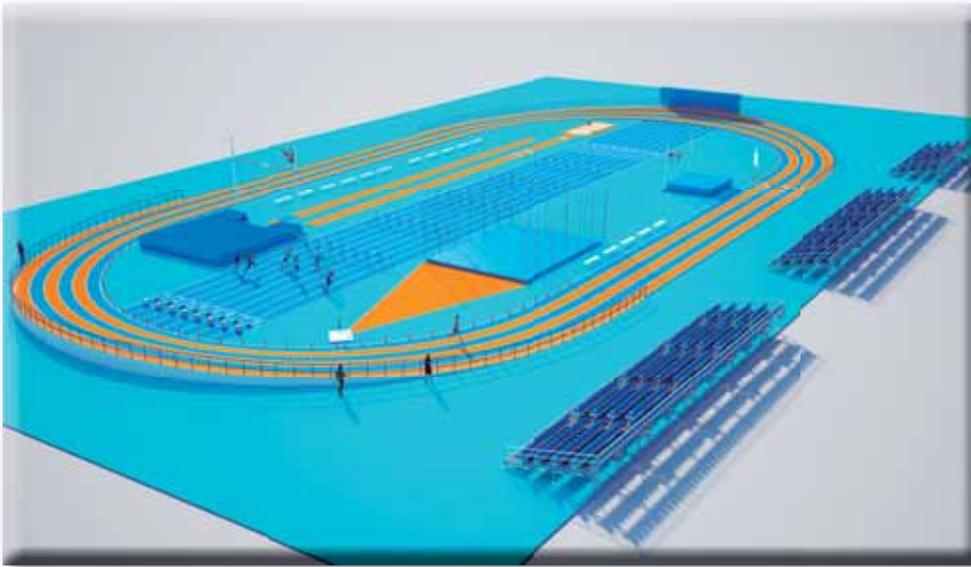
Dispondrá de un sistema hidráulico que permitirá la total

compatibilidad del uso deportivo con el uso ferial a lo que se destina el espacio. Gracias a esta actuación, Galicia tendrá la primera pista de atletismo hidráulica cubierta que pasará a ser una de las tres mejores de España contando con la tecnología más moderna de todas las existentes.

Estas obras se realizan al amparo del convenio de cooperación firmado el pasado 11 de abril de 2016 entre la Secretaría General para el Deporte y Expourense. Posteriormente, el 17 de agosto de 2016 se firmó el contrato con la constructora para iniciar las actuaciones que dieron comienzo el pasado

30 de noviembre. Una vez finalizado el Salón Internacional de Gastronomía y Turismo Xantar, la Xunta de Galicia reinició el proyecto que posibilitará un mayor rendimiento de las instalaciones de primer nivel de Expourense al incorporar un nuevo uso al recinto, además de toda la oferta ferial y de exposiciones que desarrolla.

La viabilidad y la compatibilidad de usos son las principales características de este proyecto que atraerá a importantes atletas y deportistas a la ciudad gallega, ya que cuando las curvas de la pista se bajan, la superficie sintética queda al nivel adecua-



rollo e innovación, o el turismo.

La Red Deporte Gallego garantizará una auténtica Administración pública colaborativa del y para el deporte gallego, al servicio de sus necesidades, actuará como canal de comunicación entre los distintos sectores de nuestro deporte y estará al servicio de los restantes objetivos generales de la legislatura.

El pasado 19 de marzo tuvieron lugar unas jornadas de formación para facilitar el acceso y el manejo de la comunicación y administración telemática de las federaciones deportivas gallegas, como obliga la Ley 39/2015 de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas. Estuvo organizada por la Secretaría General para el Deporte, en colaboración con la Agencia para la Modernización Tecnológica de Galicia (Amtega) y la Escuela Gallega de Administración Pública (EGAP), para introducir a estas entidades en la sede electrónica y la aplicación Notifica, herramientas puestas en funcionamiento por la Xunta para este cometido.

Además, y como acción de relevancia de la Red Deporte Gallego, el pasado 19 de abril se celebró en la Escuela Gallega de Administración Pública de Santiago de Compostela el Foro de Deporte Federado "Optimizando Sinergias". Fue un foro abierto a los responsables de las distintas federaciones deportivas gallegas para crear un espacio donde compartir posturas y reflexiones, analizar la situación actual del deporte gallego desde la perspectiva del deporte federado, así como las propuestas presentadas por la Secretaría General para el Deporte, con el fin de aproximar objetivos de una manera armónica y responsable. Asistió **Marta Míguez**, secretaria general (*en el centro de la foto*). La próxima reunión de este foro se realizará en el mes de junio.

do para que pueda usarse para otros deportes o actividades. El proyecto para la construcción de la pista cumple con las prescripciones técnicas para garantizar la compatibilidad de las nuevas instalaciones con el actual uso del recinto. Otra de las importantes ventajas de esta nueva instalación es que las pistas cubiertas con peralte hidráulico ajustable pueden subirse y bajarse automáticamente en un período de tiempo de alrededor de los cinco minutos.



**Marta Míguez**  
intervino en el  
**Foro de Deporte**  
**Federado**

ha creado la Red Deporte Gallego, dando cumplimiento a una de las promesas contenidas en el programa electoral de 2016 en el que se proponía esta plataforma. Incluirá foros, jornadas de formación, agendas de trabajo y reuniones que, de forma periódica y por sectores, posibilitarán encuentros para la puesta en común de conocimiento y experiencias, garantizando un tejido colaborativo fuerte y competitivo. En estos foros se abarcará desde los sectores tradicionales del deporte (agentes o eventos deportivo, entre otros) pasando por otros más novedosos como la investigación, desa-

#### **RED DEPORTE GALLEGO**

La Secretaría General para el Deporte de la Xunta de Galicia

# La hipertensión causa en España más de 12.000 fallecimientos al año

La Fundación Española del Corazón pone el foco en la importancia de la prevención y el correcto tratamiento de la hipertensión, una enfermedad que sufre casi uno de cada dos adultos españoles. Es más, casi un tercio de ellos desconoce que la padece, según el estudio Di@bet.es.

Las enfermedades hipertensivas fueron responsables en 2015 de un 90% más de fallecimientos que una década antes, según el análisis de los últimos datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE) y que hace referencia a las causas de mortalidad de 2015. Y es que el número de muertes por hipertensión en nuestro país ha pasado de 6.661 en 2005 a 12.674 en 2015, unas cifras ciertamente inquietantes.

Para el Dr. **Carlos Macaya**, presidente de la Fundación Española del Corazón, “la hipertensión es un factor de riesgo de otras enfermedades cardiovasculares como el infarto y el iclus, por lo que seguramente es causante de muchas más defunciones”. También ha recordado la elevada prevalencia de esta enfermedad, que afecta a un 42,6% de la población, y su infradiagnóstico (un 37,4% está sin diagnosticar).

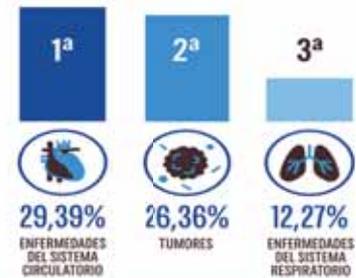
El especialista aconseja “la reducción de la sal añadida en nuestros alimentos, algo que debe ser una prioridad para nuestros políticos e industria alimentaria, pero no solo de ellos. Retirar el salero de nuestra mesa es una medida que podemos, y debemos, realizar cada uno de nosotros en nuestro día a día”.

Esta patología es responsable de que el corazón aumente su masa muscular para hacer fren-



te a un sobreesfuerzo con el fin de que las arterias conduzcan la sangre a los órganos del cuerpo, lo que puede desembocar en insuficiencia coronaria, angina de pecho, arterioesclerosis o fenómenos de trombosis. Además, el músculo cardíaco se vuelve más irritable y pueden producirse más arritmias. Por todo ello, la Fundación Española del Corazón aconseja tener los niveles de hipertensión bien controlados, manteniendo los niveles de máximos de presión arterial sistólica (máxima) entre 120-129 mmHg, y las de diastólica (mínima) entre 80 y 84 mmHg.

La enfermedad cardiovascular continúa siendo la primera causa de muerte en España



La enfermedad cardiovascular desciende por décimo año



El informe del INE arroja otros datos preocupantes. La enfermedad cardiovascular sigue siendo la primera causa de muerte en España por delante del cáncer y las enfermedades respiratorias. Estas patologías fueron responsables de casi un 30% de fallecimientos en 2015. Unas cifras realmente alarmantes que toman fuerza entre las mujeres: Mueren 10.000 mujeres más que hombres por alguna enfermedad relacionada con el corazón, convirtiéndose en la causa número uno de mortalidad en el género femenino.



**Ayuntamiento  
de Arganda del Rey**

## **ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE MAYO**

**Campeonato de Atletismo de Madrid Cadete y Juvenil (días 13, 14, 20 y 21 de mayo)**

**Gimnasia Rítmica (días 13, 21, 27 y 28 de mayo)**

**Reciclaje SOS (14 de mayo)**

**Carrera benéfica y Fiesta DJ (19 de mayo)**

**Open Internacional de Judo Alevín (20 de mayo)**

**Semana de la Juventud (21 de mayo)**





## Alcalá de Henares celebró el Día del Atletismo Popular

La localidad madrileña de Alcalá de Henares celebró el pasado 26 de marzo el Día del Atletismo Popular. Las calles complutenses se llenaron de aficionados al running que no quisieron perderse las actividades programadas por el ayuntamiento.

Se celebraron dos pruebas: la VII Media Maratón Cervantina y la XXXIX Carrera Popular. Ambas, organizadas por el Club de Atletismo Aja Alcalá, tuvieron un carácter benéfico en favor de la Fundación Uno Entre Cien Mil.

Participaron cientos de aficionados al running que recorrieron las calles alcaláinas más emblemáticas, situándose la salida en la Plaza de Cervantes.

El alcalde de Alcalá de Henares, **Javier Rodríguez Palacios**, y el segundo teniente de alcalde y concejal de Deportes, **Alberto Blázquez Sánchez**, participaron en las entregas de trofeos junto a representantes del club organizador, de la Fundación Unoentrecienmil, y de las empresas patrocinadoras.



### VI TROFEO NACIONAL DE PATINAJE

El pabellón del colegio San Ignacio de Loyola acogió el fin de semana del 25 y 26 de marzo la celebración del VI Trofeo Nacional de Patinaje "Ciudad de Alca-

lá de Henares", en su sección de artístico. Este evento estuvo organizado por el Club Patín Alcalá, en colaboración con la concejalía de Deportes.

Participaron 183 patinadores (107 de la ciudad y 76 de otros clubes). Durante la jornada del sábado, compitieron patinadores de los niveles A y Certificado y de las categorías nacionales (benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil, junior y senior), procedentes de las comunidades de Canarias, Galicia, Asturias, Castilla y León, Castilla la Mancha, Cataluña y Madrid.

En la jornada del domingo, se realizó la competición de los niveles de Iniciación C y B de distintas edades. Participaron patinadores de la Comunidad de Madrid y del Club Patín Alcalá.

# El Ayuntamiento de Leganés organiza una nueva edición de las Colonias de Verano

La Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Leganés ha convocado una nueva edición de las Colonias Deportivas de Verano y los Cursos de Natación 2017. El objetivo es ofrecer a los más pequeños una alternativa divertida y saludable para disfrutar del descanso estival.

Las Colonias Deportivas de Verano de Leganés ofrecerán actividades deportivo-recreativas para los niños nacidos entre 2004 y 2009. Tendrán lugar durante la primera quincena del mes de julio. Las actividades se desarrollarán en la Ciudad Deportiva Europa y en la Ciudad Deportiva La Fortuna.

Para Elena Ayllón, concejala de Deportes, “son una oportunidad para que los niños de entre ocho y 13 años puedan disfrutar de su tiempo libre a través del deporte y la convivencia. A la vez que se divierten, desarrollan capacidades motrices, afectivas y sociales. También adquieren valores de colaboración, socialización, superación personal, respeto, igualdad e inserción social. Intentamos también facilitar la conciliación a los padres que trabajan durante el periodo vacacional de sus hijos”.

Sobre las actividades que se ofrecen, señaló que “son tanto deportes individuales (como el Ajedrez o el Atletismo), como colectivos (Baloncesto, Balonmano, Fútbol, Padel, Tenis de Mesa, Unihockey, Voleibol), así como actividades acuáticas, talleres diversos y juegos, Baile, Manualidades, Karaoke, Gymkana, recreación con hinchables acuáticos, Miniolimpiada y talleres de Promoción de la Salud.

La concejala explicó la importancia de ofrecer a los niños alternativas saludables e indicó que “el ocio y el tiempo libre juega un papel muy importante entre los ni-



ños y niñas, no sólo como diversión, sino para desarrollar valores tan importantes como la integración social dentro de un grupo y el funcionamiento autónomo. Además, el deporte y el ejercicio les mantiene en buen estado físico”.

El ayuntamiento también ha convocado una nueva edición de los Cursos de Natación, que están dirigidos a los nacidos en 2014 y años anteriores. Las clases se impartirán en la Piscina Cubierta El Carrascal del 3 al 31 de julio.

## Formación deportiva

El Ayuntamiento organizó, los días 20 y 27 de abril y 4 de mayo el

“Curso para Juntas Directivas de Entidades Deportivas”. Fue desarrollado por el Centro de Gestión de Competiciones y Promoción Deportiva en la Sala de Conferencias del Pabellón Europa.

**Estela Plaza García**, experta en perspectiva de género, ofreció la conferencia “Plan de Igualdad en una Entidad Deportiva”. Juan Carlos Morales, director del IES Luis Vives de Leganés, participó también con la ponencia sobre “TAFAD DUAL. Una oportunidad para las entidades deportivas”. Por último, intervino la empresa Prevenkids, que habló del “Plan REDS Leganés. Respuesta ante emergencias en el deporte”.



## Villanueva de la Cañada se suma al Día Mundial de la Meningitis

El pasado 24 de abril se celebró el Día Mundial de la Meningitis. El Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada organizó un cross escolar para conmemorar esta efeméride. Asistió su alcalde, Luis Partida.

Más de 200 alumnos de 4º de Educación Primaria de los centros educativos Santiago Apóstol, María Moliner y Kolbe participaron en el VI Cross contra la Meningitis. Este evento deportivo no competitivo fue organizado por el Ayuntamiento villanovense y la Asociación Española contra la Meningitis.

La iniciativa tuvo como objetivo informar a los escolares y a sus familias de los síntomas de esta enfermedad y de la sepsis. Junto a los escolares estuvieron presentes el alcalde, **Luis Partida**, la vicepresidenta de la Asociación, **Elena Moya**, y concejales de la Corporación Municipal.

El recorrido, de 1.000 metros, discurrió por El Pinar de esta localidad madrileña. La meta y la salida se ubicaron en el parque de La Baltasara. To-

dos los corredores recibieron un diploma y un obsequio por participar.

La meningitis es una enfermedad consistente en la inflamación del tejido delgado que rodea la médula espinal y el cerebro. Se trata de una infección bacteriana grave que puede causar importantes daños cerebrales, incluso la muerte en un 50% de las personas que no son tratadas.

La Organización Mundial de la Salud pretende hacerle frente mediante la vigilancia, detección e investigación de los casos que ocurren a lo largo del planeta. Por ello, es tan importante la vacunación, para prevenir y evitar que se convierta en una epidemia.

### OTRAS ACTIVIDADES

El Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada organizó el

pasado 7 de mayo otras actividades deportivas, como la tradicional Marcha Saludable, el VIII Du Cross Series y el evento "Tiro al Plato Solidario".

Además, el 27 de mayo tendrá lugar el Campeonato de Natación DEUCO Intermunicipal. Se competirá en las categorías prebenjamín, benjamín y alevín. Se desarrollará a partir de las 16 horas en la Piscina Municipal Cubierta.

El día 28, por su parte, se celebrará el II Campeonato de Taekwondo Técnica Infantil. Estará organizado por el ayuntamiento y el club local. Participarán niños de hasta 14 años pertenecientes a distintas escuelas de municipios madrileños. Tendrá lugar en el Pabellón Cubierto del C.D. Santiago Apóstol a partir de las 10 horas.



Asistió el alcalde de la localidad, Luis Partida

# Alcobendas invertirá dos millones de euros para mejorar sus instalaciones deportivas

El Ayuntamiento de Alcobendas destinará en 2017 más de dos millones de euros para la ampliación y mejora de sus instalaciones deportivas. Destacan la reforma integral del campo de rugby de Las Terrazas, la ampliación de la sala fitness de Valdela-sfuentes y una nueva pista polideportiva en Fuentelucha.

**E**n Las Terrazas se sustituirá el césped natural por artificial, que garantiza el uso en cualquier época del año de una instalación con alta demanda de horas de entrenamiento y competición. Este campo tiene una antigüedad de 20 años, carece de drenaje y en época de lluvias se hace impracticable y con un mantenimiento muy costoso. Los principales beneficiados de esta mejora serán los miembros del club Alcobendas Rugby, que cuenta con más de 500 jugadores federados y una escuela de niños.

Alcobendas contará con una de las mayores zonas fitness, una vez que se realice la ampliación de la sala de la Ciudad Deportiva Valdela-sfuentes, que en estos momentos es de 900 m<sup>2</sup>, y que pasará a tener 1.200 m<sup>2</sup>. Con esta inversión se atiende una de las principales demandas de los usuarios de esta instalación, en la que también se realizará una renovación del equipamiento. En esta sala se realizan más de 350.000 usos al año.

En Fuentelucha, una de las zonas nuevas de expansión de la ciudad, se construirá también una pista polideportiva, atendiendo las demandas de los vecinos.

A lo largo de 2017 se efectuarán otras reformas en los principales pabellones deportivos. En el caso del Antela Para-



#### DESGLOSE DEL PRESUPUESTO

Campo de Rugby Las Terrazas	850.000,00€
Ciudad Deportiva Valdela-sfuentes	129.610,43€
Pista polideportiva Fuentelucha	150.000,00€
Pabellón Antela Parada	111.818,78€
Pabellón de Los Sueños	100.000,00€
Resto de instalaciones	693.533,97€

da se renovará el pavimento y en el pabellón de los Sueños se reformará la grada telescópica.

Las inversiones están dirigidas a lograr el mayor confort y

seguridad en las instalaciones, así como a incrementar su calidad. Las mejoras aprobadas ayudarán a limitar el consumo de recursos naturales, como es el caso de la instalación de nuevos motores de cogeneración y las enfriadoras para Valdela-sfuentes y el pabellón Amaya Valdemoro, o la mejora en la climatización de la piscina cubierta móvil del polideportivo municipal.

La concejal de Deportes, **Mar Rodríguez**, destacó que "las inversiones que vamos a realizar responden a demandas ciudadanas y de los usuarios, así como a necesidades de los clubes y entidades deportivas. Nos permiten incrementar la calidad de nuestras instalaciones y mantener el nivel de excelencia de Alcobendas, reconocido también como modelo de referencia en el ámbito deportivo".

# Nombramientos en Telemadrid

**E** José Pablo López, director general de Radio Televisión Madrid, ha designado al nuevo equipo directivo con el que va a abordar la importante reestructuración de la cadena que anunció tras su nombramiento. No solo implicará el cambio de su programación e imagen, sino que supondrá también el cambio del modelo industrial de la compañía.

El nuevo equipo está integrado por los siguientes profesionales:

- **Ana Civera**, directora general Corporativa.
- **Carmen González**, directora general de Contenidos Audiovisuales.



• **Antonio Jiménez**, director de Gestión y Desarrollo de Personas.

• **Daniel Forcada**, director de Comunicación y Marketing.

• **Javier Espiniella**, director de Producción.

• **María Maicas**, directora del Área Digital.

• **Manuela Manzano**, jefa de Producción Propia y Coproducción.

• **Marta Fernández**, se mantiene como directora Comercial de Multipark.

En las próximas semanas, **José Pablo López** culminará la reestructuración del resto de departamentos de la compañía. Entre ellos, se designará al nuevo responsable de Deportes.

## Más de 2.500 corredores en la 15 km MetLife Madrid Activa

**E**l pasado 19 de marzo, se celebró la 3ª carrera 15 km MetLife Madrid Activa, en la que participaron 2.500 corredores. La salida estuvo situada junto a la Plaza de Castilla y la meta en Madrid Río. Entre los participantes, destacó la presencia de **Abel Antón**, bicampeón del mundo de maratón y director técnico de la prueba.

**Aitor Ramírez** y **Rosaura Casado** lograron la victoria con un tiempo de 48 minutos y 24 segundos y 58 minutos y 15 segundos, respectivamente. **Raúl Martínez**, con 49:23, y **Eduardo Callejo**, con 50:19 completaron el podio de la carrera en hombres. En mujeres, el se-



gundo puesto fue para **Elena Domenech**, con 59:28, y el tercero para **Irene Martín**, con un tiempo de 1 hora y 49 segundos. En la categoría de

Medios de Comunicación, el equipo de Libertad Digital se alzó con la victoria, seguido del diario ABC y de la agencia Europa Press.

La carrera, impulsada por el Hospital Universitario Ramón y Cajal y la Fundación Educación Activa, tuvo también un carácter solidario para impulsar la investigación y la lucha contra el Trastorno del Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

Esta prueba contó con el patrocinio de MetLife, ALSA, El Corte Inglés, Emov y Powerrade, así como con la colaboración de Aneto, Asociación de la Prensa Deportiva de Madrid, Axis Centro Corporal, Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, Colnatur, Crambo, "España se Mueve", G20 Publisport y Soria Natural.

# El papel de los padres en el deporte

Los últimos hechos acaecidos en Alaro (Baleares), una batalla campal entre padres en un partido de fútbol infantil, así como hechos muy similares que se siguen produciendo, una semana sí y otra también, reabre de nuevo el debate del papel que deben jugar los padres en la educación deportiva de sus hijos.

**VEMOS** que, en muchas ocasiones, más de las deseadas, los padres de los deportistas en edades tempranas son considerados por pedagogos y educadores deportivos como un "mal necesario", entendiendo por tal que los progenitores de estos deportistas causan más daños que beneficios en la tutela y seguimiento de sus hijos en la práctica de determinados deportes. Entre ellos destaca el Fútbol como deporte de masas, modalidad que por su difusión en medios de comunicación escritos y televisiones ejercen un mimetismo de conductas y comportamientos negativos no generalizado, pero sí muy extendido.

**DESGRACIADAMENTE**, estos valores nocivos son causa y efecto de una competición mal planificada y peor adaptada a estas edades, conduce y arrastra estos contrava-



Antonio Montalvo de Lamo

Hay que erradicar la violencia y fomentar el juego limpio

lores que se agravan con la intervención de los propios padres que se erigen en protagonistas, perjudicando a sus hijos y haciéndoles un daño que solo se puede entender por egos mal entendidos, frustraciones deportivas o por otras causas de esta índole.

**EN** línea a lo expuesto, entiendo que los padres deben ejercer esa tarea de apoyo y acompañamiento de sus hijos en la práctica deportiva, para que afloren valores como el sacrificio, la solidaridad, la tolerancia, el esfuerzo..., y destaquen, y en su caso, borren todos los aspectos y virtudes negativas de las que he hablado anteriormente (agresividad, falta de respeto, intolerancia... etc). Para todo ello los padres se deberán erigir en modelo y ejemplo para que este tipo de apoyo sea el patrón a seguir.

**NO** será fácil revertir la actual situación, la tarea se deberá abordar desde la conjunción de todas las instituciones públicas, delegadas (federaciones) y privadas, junto a los padres, en la asunción de

compromisos que deberán girar en torno, como decía anteriormente, al perfil de competición que se quiere, adaptada a edades y espacios con normativas que eliminen reproducir el esquema de las competiciones tradicionales de adultos. Debemos asegurar ambientes y entornos seguros y saludables y fundamentalmente garantizar y reforzar los objetivos propios para estas edades, físicos, educativos y sociales.

**EN** la definición de la competición y en el desarrollo de la misma será imprescindible el trabajo conjunto de las organizaciones deportivas con los padres de los deportistas menores, que fortalezcan las decisiones del entrenador, acepten el triunfo y la derrota como un lance más del juego, respeten al árbitro y aplaudan el juego limpio de su equipo y del contrario.

**DE** una vez por todas habrá que erradicar la violencia y fomentar el juego limpio y todo ello no se podrá hacer si desde los clubes y asociaciones deportivas, junto con el resto de agentes que intervienen en la práctica deportiva, no se respetan unos códigos que respondan a objetivos apropiados para estas edades y con la ayuda de los padres para que realmente estos jueguen el papel de apoyo al deporte que necesitan sus hijos.



# A vueltas con los árbitros otra vez

Lamentablemente, tenemos que seguir hablando de aspectos externos a la práctica del deporte que tanto nos gusta, como es el fútbol. Y es que el protagonista vuelve a ser el árbitro. En uno de los últimos partidos disputados, el colegiado aseguró en el acta que alguien del público (un señor de azul, según él) le escupió. Por ello, se nos cerró el campo un partido sin ninguna explicación ni aviso.

**SABEMOS** que se arreglarán las cosas, tenemos confianza en los nuevos dirigentes de la Federación Madrileña, pero mientras tanto nos toca tragar polvillo. Hemos



**Luis López Nombela**  
ENTRENADOR NACIONAL DE FÚTBOL

tenido el honor de hablar con su presidente, Francisco Díez, y su vicepresidente, **Manuel Martínez**. El primero nos aseguró textualmente que “se acabó el mamoneo”, que al público hay que atenderle y ayudar en lo que se pueda, porque la federación somos todos, no solo el personal que trabaja y cobra gracias al esfuerzo de todos los clubes.

**MANUEL** Martínez es una persona que está por la labor de que se mejoren las cosas y sabe que en nuestro caso tenemos razón. Nos pidieron que les enviásemos un escrito solicitándoles una contestación a lo que se les pedía en su momento porque no sabían

dónde estaba el expediente. Al final, tuvimos que llevarlo nosotros y ahora, gracias a la gestión de la nueva Junta Directiva, tenemos plena confianza en estos señores de honor.

**AUNQUE** habíamos llamado a la federación con anterioridad, nos encontrábamos indefensos. Cuando se va a castigar a algún club, es importante y necesario que se le avise, no que tengamos que mirarlo por la Intranet, como nos dijeron.

**EN** la federación hay muy buenos profesionales, trabajadores y atentos con el público, algo que agradecemos. Y a los que no son así, deberían alejarles de estos puestos de trabajo.

**muni deporte .com**

[www.munideporte.com](http://www.munideporte.com)

**El Portal del Deporte Municipal**

# Los Colegios, imprescindibles para la ordenación profesional

Los Colegios Profesionales son corporaciones de derecho público que tienen como misión garantizar a la ciudadanía una prestación de calidad, saludable y segura en los servicios de educación física y deportiva, a cargo de profesionales altamente cualificados.

**POR** imperativo legal, su funcionamiento es totalmente democrático y está sustentado por las aportaciones de más de 12.000 personas colegiadas. Cualquier persona, titulada universitaria en Ciencias del Deporte, puede integrarse y llegar a formar parte de los órganos de gobierno de la institución, recordando que, actualmente, las normas legales y deontológicas inciden en la colegiación obligatoria para ejercer nuestras actividades profesionales.

**ES** la organización colegial la que tiene la atribución legal de representar y defender a la profesión, a los colectivos de clientes y a los profesionales y actuar como intermediarios en las redacciones de los textos legislativos que nos afecten. (Art. 2 de la Ley 2/1974 y art. 5 RD 2353/1981).

**A** todas las partes interesadas les favorece una organización profesional de éxito, fuerte y representativa,

más aún en un nuevo escenario político donde todos los grupos parlamentarios y el propio Gobierno han manifestado su intención de regular el sector de los servicios profesionales deportivos.

**SE** están consiguiendo grandes avances en nuestro sector profesional en estos últimos años: Disponemos ya de cinco leyes autonómicas que regulan las profesiones deportivas (y hay trámites iniciados en otros parlamentos autonómicos), se ha incrementado el porcentaje de colegiaciones, la labor de los colegios profesionales se ha activado en todas las comunidades autónomas, se está avanzando en el entendimiento con las profesiones sanitarias y se ha aumentado la comunicación y presencia del Consejo COLEF y de los colegios profesionales autonómicos en medios y redes sociales.



VICENTE  
GAMBAU

PRESIDENTE DEL  
CONSEJO COLEF

*Hemos conseguido grandes avances en nuestro sector*

**ADEMÁS**, se está asentando el liderazgo en la defensa de la educación física de calidad y se está fraguando una configuración colegial para actualizar una profesión que consolide su reconocimiento social y legal para salir de la situación de indefinición actual.

**DESDE** nuestra organización hemos perseguido persistentemente la unidad de acción con diferentes partes interesadas, bien mediante alianzas con colectivos académicos y científicos, con el estudiantado de las facultades, con empresarios, con asociaciones profesionales, incluso con otras organizaciones colegiales dentro de Unión Profesional y la participación en plataformas interprofesionales. Somos conscientes de que sin esta unidad de acción, los logros se hacen más inaccesibles.

**EL** liderazgo en asuntos profesionales debe pertenecer a la organización colegial. Siempre con la máxima colaboración y respaldo institucional en aquellas cuestiones de interés compartido, pero siempre desde el respeto competencial.



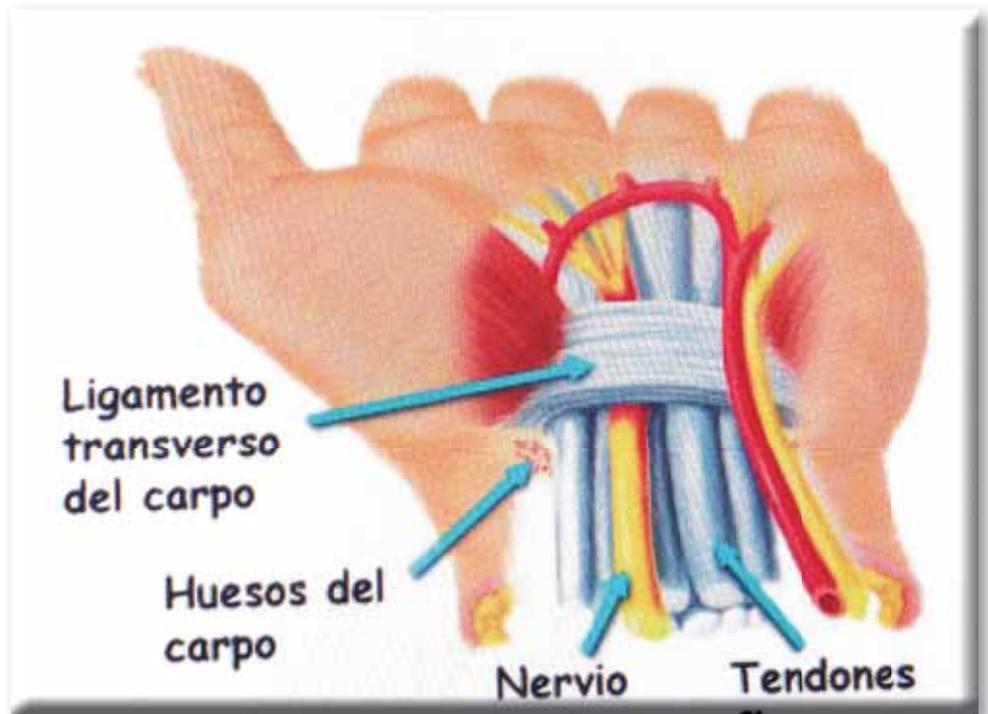
# Síndrome del Túnel del Carpo

**E**l túnel del carpo, como habitualmente se conoce, es un síndrome de compresión nerviosa periférica, del Nervio Mediano a su paso por la muñeca y mano.

Dicho túnel lo constituyen en la base los huesos del carpo. El techo es el ligamento anular del carpo y el contenido es el Nervio Mediano, los tendones flexores y los vasos que nutren la porción distal de la mano, que se extiende, al igual que el ligamento, por toda la palma de la mano. Cualquier causa que produzca inflamación o engrosamiento de la fascia puede provocar una compresión del nervio, con la consiguiente sintomatología para el paciente: Calambres, hormigueos o parestesias, así como dolor. Con frecuencia está acompañada, además, de pérdida de fuerza en la mano, sobre todo, en los estadios más avanzados de la enfermedad.

Dichos síntomas aparecen en los tres primeros dedos de la mano afectada, que corresponde al territorio inervado por el nervio mediano. Se suele iniciar con manifestaciones durante la noche y a medida que el grado es mayor, los síntomas van progresando, hasta presentarse de forma permanente.

Las causas más frecuentes son aquellas que aumentan la presión a nivel del nervio y de los tendones, probablemente a una predisposición genética, aunque también encontramos factores hormonales (hipotiroidismo), enfermedades reumáticas, traumatismos y profesiones que movilizan la muñeca de forma repetitiva, retención de líquido durante el embarazo y la menopausia, trabajos donde se soportan vibraciones en las extremidades superiores, e incluso tumores a dicho nivel, el



sexo femenino en mayor porcentaje, causas como fracturas.

El diagnóstico se realiza primero mediante una exploración de la fuerza y la sensibilidad de la mano, así como las maniobras específicas que desencadenan la sintomatología habitual. Para confirmar el diagnóstico y, sobre todo, conocer el grado de afectación del nervio mediano (leve, moderado o severo) se solicita un electromiograma con el objetivo de valorar la conducción nerviosa.

El tratamiento a seguir se determina en función del grado. En los casos leves, se puede tratar con medios mecánicos, de forma conservadora, utilizando para dormir una muñequera rígida que impida la flexión de la muñeca y retrase la evolución a un grado más avanzado.

Cuando el grado es moderado o severo, el tratamiento indicado es siempre el quirúrgico, ya que en el moderado hay una compresión importante del nervio, con re-

cuperación completa tras la cirugía, y en el severo, existe pérdida, al menos parcial, de axones del nervio. La intervención es esencial para que la mano no pierda más fuerza y sensibilidad.

No aconsejo el uso de infiltraciones, ni el tratamiento rehabilitador, por posible enmascaramiento de la sintomatología, lo que podría suponer un riesgo de pérdida mayor del nervio, que siempre es irrecuperable.

La técnica quirúrgica es una cirugía ambulatoria, muy sencilla, con anestesia local y sedación, con incisión mínima (dos puntos) a nivel de piel y descompresión completa a nivel del túnel del carpo. Permite una recuperación para la vida normal sin esfuerzos desde los primeros días y con la desaparición de la sintomatología desde la primera noche tras la cirugía.

➔  
Origina  
hormigueos en  
las manos

**Dra. Jara Marcos**  
**Traumatólogo: 05/1801**  
[www.doctorajaramarcos.com](http://www.doctorajaramarcos.com)

# Deportistas

# CONFIDENCIAL

## 1.- LETE, UNA AGENDA FRENÉTICA Y GUIÑO A LAS FEDERACIONES

La actividad de **José Ramón Lete** es frenética. Imaginaba que su trabajo sería muy intenso, pero no que le impediría avanzar en algunos de los proyectos anunciados cuando accedió al cargo. El nuevo Secretario de Estado para el Deporte intenta estar en todos los actos a los que se le invita, pero ello le resta tiempo para desarrollar con su equipo determinadas acciones. Su talante abierto y campechano, además, es un reclamo para las instituciones de este sector.

En cualquier caso, asuntos como el presupuesto del CSD para este año han priorizado su agenda. En su intervención ante la Comisión del Congreso se mostró optimista, "porque estas partidas ayudarán a la labor y el esfuerzo de federaciones, clubes y deportistas. Supondrán un nuevo empuje para que nuestro deporte y nuestra actividad física continúen



avanzando, el primero en éxitos y en competitividad y, la segunda, en herramienta al servicio de ciudadanos y de la sociedad". En realidad, el dinero es casi el mismo que el año anterior, pero su confianza en la forma de administrarlo y, sobre todo, en la captación de recursos de entidades privadas, le permite mostrarse ilusionado. Con pleno convencimiento.

A las federaciones (y al

presidente del COE, **Alejandro Blanco**) les ha hecho un guiño cesando el Subdirector General de Deporte Profesional y Control financiero, **Fernando Puig de la Bellacasa**, que mantenía, junto a **Miguel Cardenal**, una tensa relación con la mayoría de ellas, que consideraban que desde el Consejo se les presionaba demasiado y no se les ofrecían alternativas viables. Lete quiere estar cerca de las fe-

deraciones, como hizo en Galicia y Madrid.

Por el contrario, la baja de **Carmen Atero** por jubilación es un serio contratiempo. Se trata de una estrecha colaboradora de su máxima confianza, primero en la Comunidad de Madrid y después en la Xunta, que era la responsable directa de los temas relacionados con la salud, uno de los objetivos prioritarios para el presidente del CSD, expresado en todas sus intervenciones públicas y para el que ha reclamado la colaboración de los responsables de las comunidades autónomas. En este tema le está costando avanzar, pero lo mantiene en primera línea. Esperemos que la persona que sustituya a Atero tenga una capacidad y conocimientos similares, que permitan luchar adecuadamente contra la pandemia que España también padece de obesidad y sedentarismo.

## 2.- LOS MUNICIPIOS Y LAS FEDERACIONES DE MADRID COLABORARÁN MÁS

Las federaciones deportivas madrileñas buscarán aprovechar más las sinergias que sus actividades generan en relación a los municipios de su Comunidad. Para ello, están preparando un convenio de colaboración con la Federación de Municipios de Madrid, que marque las pautas generales

para dicha cooperación.

La iniciativa surgió del reciente encuentro que tuvieron **Vicente Martínez Orga**, presidente de UFEDEMA y **Guillermo Hita**, presidente de la FMM y Alcalde de Arganda del Rey. Los dos son conscientes de los numerosos puntos de encuentro que hay entre las federaciones y

los municipios, sin duda los grandes motores de la actividad deportiva que se desarrolla en la región. Desde el movimiento *España se Mueve* se coordinarán las posibles acciones conjuntas, facilitando información de todas las actividades que se desarrollen tanto en el ámbito federado como en el municipal.



# Eduardo Blanco, nuevo presidente de FAGDE

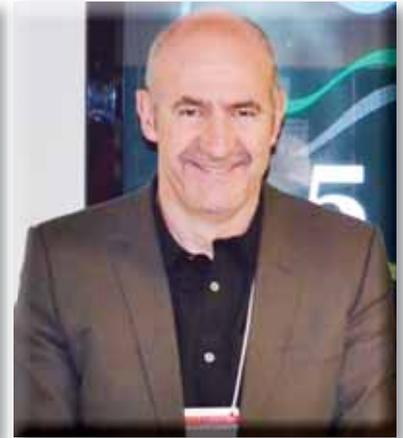
**E**duardo Blanco ha sido nombrado nuevo presidente de la Federación de Asociaciones de Gestores del Deporte de España (FAGDE), al ser la única candidatura presentada. Sustituye en el cargo a **Luis Solar**. **Fernando Paris** es el nuevo vicepresidente adjunto.

Blanco está licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y es Doctor en Derecho. Desde 2007 preside la Asociación Galega de Xestores Deportivos. Ha sido director general de Infraestructuras del Consejo Superior de Deportes y director del Servicio Municipal de Deportes de A Coruña.

Tras su nombramiento, expuso las líneas estratégicas de su programa. Entre ellas, priorizó la de volcarse con las Asociaciones Autonómicas. Mostró también su deseo de establecer convenios con entidades de máxi-



**Eduardo Blanco**



**Fernando Paris**

ma relevancia, como el Comité Olímpico Español, la Liga de Fútbol Profesional y la Asociación de Clubs de Baloncesto.

Fernando Paris, por su parte, está licenciado en Educación Física. Es el jefe de la Oficina de Información y Análisis económico y de los servicios del Ayuntamiento de Zaragoza. Fue Jefe de Gabi-

nete del presidente del CSD con **Javier Gómez Navarro** y gerente de la Fundación Jaca 2007. Miembro de la Asociación Aragonesa de Gestores del Deporte, participó también en el Consejo Aragonés del Deporte. Entre 1997 y 2012 fue el director gerente de la consultora deportiva AFPGrupo.



## MESON DEL CID

*en Madrid*

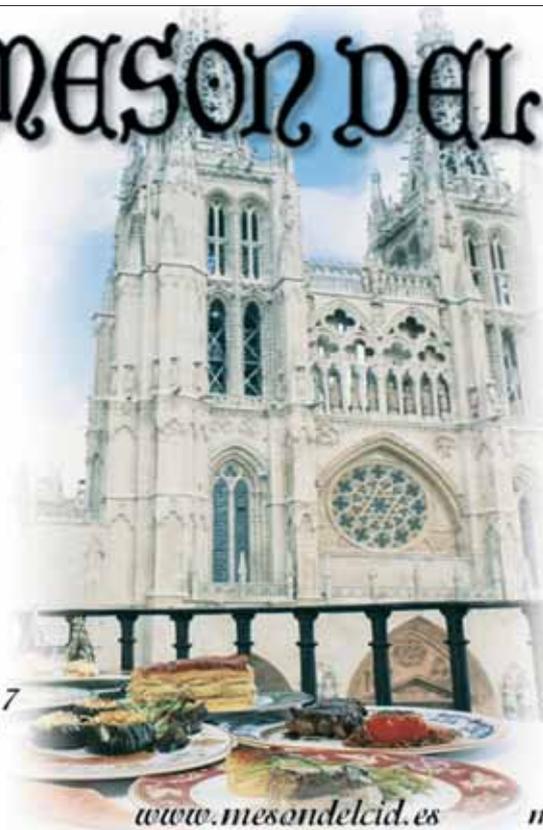
*Jesús López*

*Restaurante*  
*Fernandez de la Hoz, 57*  
*Teléfono: 91 442 07 55*  
*Fax: 91 442 47 77*  
*madrid@mesondelcid.es*

*en Burgos*

*José Luis y Pedro López*

*Restaurante y Hotel*  
*Plaza de Santa María, 8*  
*Teléfono: 947 20 87 15*  
*Fax: 947 26 94 60*  
*mesondelcid@mesondelcid.es*



[www.mesondelcid.es](http://www.mesondelcid.es)



# WORLD

## GYM FACTORY

### La Feria del FITNESS

### e Instalaciones deportivas®



en  
**Feria de  
Madrid**

**26 y 27 de Mayo 2017**

**Recinto Ferial Juan Carlos I**

[www.gymfactoryfairs.com](http://www.gymfactoryfairs.com)



**SEK**

International  
Sports Academy

**SEK INTERNATIONAL SPORTS ACADEMY  
PROGRAMAS INDIVIDUALIZADOS  
DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO**

Deporte es mucho más que un juego,  
es espíritu de superación y perfeccionamiento

**Felipe Segovia**  
Fundador de la Institución Educativa SEK

[www.seksportsacademy.com](http://www.seksportsacademy.com)