

## ACTIVIDADES – PROGRAMAS

DIRECCIÓN XERAL DE XUVENTUDE, PARTICIPACIÓN E VOLUNTARIADO	
FONTE	La Región (Área Metropolitana)
DATA	06-05-2019

### Abre o prazo de inscricións para o “Adventure camp”

Desde o día 1 de Maio, abriuse o prazo de inscricións para participar no Campamento "Adventure camp" de Os Peares, no que participan os concellos de A Peroxa e Nogueira. ■

## DEPORTES

DIRECCIÓN XERAL DE XUVENTUDE, PARTICIPACIÓN E VOLUNTARIADO

FONTE El Correo Gallego

DATA 06-05-2019

# Consejos para neutralizar lesiones de rodilla y poder disfrutar del 'running'

Estos traumatismos son los segundos que se producen con más frecuencia// Se previenen con un buen entrenamiento

JUAN DAVID  
Pamplona

La práctica del *running*, un deporte que cada vez cuenta con más seguidores en nuestro país, puede pasar factura a nuestras articulaciones si no se toman las debidas precauciones.

El VI Estudio CinfaSalud: *Percepción y hábitos de los corredores y corredoras españoles* revela que las lesiones en las rodillas son las segundas más frecuentes entre los *runners* de nuestro país, solo por detrás de las de pierna.

Como explica Eduardo González Zorzano, experto médico de la compañía farmacéutica, la rodilla es la articulación más compleja y vulnerable del cuerpo, ya que soporta mucho peso.

"Cualquier error en la técnica o un entrenamiento inadecuado pueden provocar lesiones, por ejemplo, ritmos de carrera excesivamente rápidos o intensos, el aumento demasiado brusco de la velocidad o las distancias y no realizar suficientes descansos", indica este especialista.

Del mismo modo, los estiramientos mal realizados pueden derivar en problemas. En todo caso, no debe recurrirse a ellos para calentar -existen tablas específicas para ello-, en el caso de que se presenten



Un buen calentamiento es fundamental para evitar lesiones musculares. Foto: Jeshoots.com

lesiones previas, se realizarán con mucho cuidado. Usar un material inapropiado, como elegir unas zapatillas no adaptadas a nuestra manera de pisar o a nuestra anatomía también aumenta el riesgo de dañar nuestras rodillas.

Como recuerda al respecto el experto de Cinfa, "si bien los factores que pueden llevar al *runner* a sufrir una lesión de rodilla son numerosos, también es cierto que la mayoría son fácilmente evitables. Basta

con aplicar el sentido común cuando salimos a correr y tomar precauciones como, por ejemplo, calentar correctamente antes y estirar después. Además, es fundamental seguir un entrenamiento siempre gradual y acorde a nuestra condición física", concluye.

**SIN PREPARACIÓN.** El estudio pone en evidencia la falta de preparación de los *runners* españoles: nueve de cada diez (93,3 %) no toman las medidas preven-

tivas básicas para realizar este deporte. En primer lugar, tres de cada cuatro no se han realizado nunca una prueba de esfuerzo (75,1%), el 86,2 % no sigue un plan de alimentación adaptado a su práctica deportiva de manera regular, y tres de cada cuatro (77 %) tampoco siguen un plan de entrenamiento regular. Además, la mitad de los *corredores* (48,5 %) no realiza ejercicios de calentamiento y estiramiento antes y después de correr.

## DIEZ RECOMENDACIONES

**1** Controla tu peso. Ten en cuenta que cada kilo de más ejerce aproximadamente 5 kilos extra de presión sobre la rótula al bajar o subir escaleras, mientras que una pérdida de 5 kilos baja a la mitad los síntomas asociados a los dolores de rodilla.

**2** Presta atención a tu dieta. Tu alimentación debe ser equilibrada y rica en vitaminas A, C, D, calcio y ácidos grasos Omega-3. Además, bebe agua en abundancia y rehidrátate tras realizar esfuerzos.

**3** Mantén un buen tono muscular. Tus rodillas sufrirán menos si tus músculos se mantienen fuertes y flexibles. Por ejemplo, la bicicleta o la natación te permitirán fortalecer la musculatura sin sobrecargar las articulaciones. Actividades como el pilates y el yoga también pueden ayudarte.

**4** Nunca sin calentar. Y tampoco sin estirar, pues son esenciales: los calentamientos previos permiten a tu cuerpo aumentar la temperatura y prepararse para el ejercicio, mientras que los estiramientos posteriores resultan claves para aliviar la tensión en músculos y tendones.

**5** Aumenta poco a poco el ritmo del entrenamiento. Recuerda que debe ser siempre progresivo e incluir una meta, que será la que determine la forma de entrenar. Debe realizarse de manera constante y periódica para que vaya aumentando poco a poco tu rendimiento.

**6** Cuida tu técnica al correr. Aunque la técnica de la carrera es fácil de asimilar, cualquier error en la postura, en la manera de avanzar o de pisar puede, a la larga, sobrecargar tus rodillas. Si es necesario, pide a un profesional que te asesore.

**7** Elige el calzado adecuado. Al realizar deporte, tu calzado debe sujetar bien el pie y proporcionar la amortiguación necesaria para el *running*, sobre todo, si corres por terrenos asfaltados.

**8** Recurre a las rodilleras, son una solución terapéutica muy adecuada para prevenir y tratar las lesiones o el dolor en esta articulación. En la farmacia, te orientarán acerca del producto más ajustado a tu necesidad, dolor o intensidad de actividad.

**9** Ve al médico en cuanto sientas dolor. Si comienza a dolerte la rodilla, ve cuanto antes, con el fin de prevenir lesiones graves. También sería recomendable que te sometieras a un reconocimiento médico antes de comenzar a correr.

**10** Sé prudente tras una lesión y no retomes tus actividades habituales hasta que el médico te lo permita. No esperar el tiempo suficiente aumenta el riesgo de recaída.

## EDUCACIÓN - INVESTIGACIÓN

DIRECCIÓN XERAL DE XUVENTUDE, PARTICIPACIÓN E VOLUNTARIADO

FONTE La Región (Ourense)

DATA 06-05-2019

# El método científico integra a escolares con universitarios

27 alumnos del Guillelme Brown explicaron su trabajo por proyectos en Ciencias de la Educación

REDACCIÓN. OURENSE  
universitas@laregion.net

La Facultad de Ciencias de la Educación del Campus de Ourense acogió la tradicional visita de una representación de escolares del colegio Guillelme Brown. Estos alumnos fueron los encargados de explicarle al profesorado y alumnado universitario presente cómo trabajan a lo largo de cada curso por proyectos con metodología científica.

Mar García, decana de la Facultad de Ciencias de la Educación, fue la encargada de darle la bienvenida al grupo de escolares del colegio de Pereiro de Aguiar, destacando el esfuerzo realizado por estos escolares en la elaboración de sus proyectos, pero también por su profesorado para conseguir "unha aprendizaxe máis sinxela e máis motivada". La decana mostró su deseo de que este grupo de escolares vuelvan dentro de unos años a este campus ya como alumnado universitario.

Fueron en total 27 los escolares de los diferentes cursos de Primaria del Guillelme Brown los que se acercaron al campus para participar en la materia "Didáctica das Ciencias Experimentais" del Grado en Educación Primaria, materia impartida por los profesores Francisco Boán y Ángel Dorrio. "Como todos os anos veñen a presentarnos os seus proxectos científicos, elaborados ao longo de todo o curso e que xa amosaron na súa feira científica Expociencia. O máis



Escolares del Guillelme Brown presentan sus trabajos a los universitarios.

importante para nós neste caso é a interacción entre os rapaces e os futuros profesores que están aquí formándose no Grao de Educación Primaria", comentó Ángel Dorrio. El profesor destacó también como con esta iniciativa "queremos que os nosos estudantes vexan como se pode aplicar nas aulas o que aquí aprenden e como escolares de Primaria están facendo cousas reais e prácticas de investigación".

#### TRABAJO EN EQUIPO

Ana Otero, Fátima Sánchez y Yolanda Varela fueron las profesoras del colegio Guillelme Brown que en esta ocasión acompañaron al grupo de niños. "Traemos unha representación de escolares que abrangue desde primeiro a sexto de Primaria para que expliquen como traballamos nas aulas a través

de grupos cooperativos e investigando", comentó Ana Otero. Esta investigación, apuntó, se hace principalmente en el área de ciencias pero también en otras áreas como lengua, y se centra en un tema propuesto por el alumnado o por el profesorado, según el curso. Escogido el tema, explicó, los escolares "comezan a facer preguntas" y desarrollan en equipo un trabajo con una metodología científica que les lleva a buscar información, formular hipótesis, llevar a cabo experimentos y obtener unas conclusiones.

"A través do proceso aprenden moitísimo". Venir a la universidad también es importante porque, apuntó Ana Otero, "eles traballan pero logo queren contar o que fan". Fomentar el trabajo en equipo de los escolares es "fundamental para

a súa vida escolar e tamén para a vida profesional", Fátima Sánchez añadió como "intentamos ensinarlles a que sexan críticos, curiosos, a que non importa equivocarse nos experimentos, que o importante é que o intenten e que aprenden".

Entre nerviosos e impacientes, los 27 escolares fueron explicando sus proyectos a la comunidad universitaria presente. La primera en intervenir fue Carmen, estudiante de seis años de primer curso de Educación Primaria, que presentó el proyecto elaborado por su grupo sobre el universo. La realización del trabajo, indicó, les permitió "aprender moitas cousas sobre as estrelas, como nacen, canto viven e moitas cousas máis", destacando como lo que más le gustó de su elaboración fue "buscar a información e escribirla". ■

## EDUCACIÓN - INVESTIGACIÓN

DIRECCIÓN XERAL DE XUVENTUDE, PARTICIPACIÓN E VOLUNTARIADO

FONTE La Región (Ourense)

DATA 06-05-2019

### El HackForGood premia a la UVigo

Cinco estudiantes de la Escola de Enxeñaría de Telecomunicação creadores de Atopa Project, una aplicación web dirigida a luchar contra la exclusión social desde la escuela, acaban de ser galardonados en el HackForGood Big Day, cierre anual del evento de innovación social HackForGood. Se trata de un encuentro interuniversitario que se celebra en varias ciudades simultáneamente y en el que más de mil "hackers bos" de España desarrollan soluciones tecnológicas innovadoras. ■



## EDUCACIÓN - INVESTIGACIÓN

DIRECCIÓN XERAL DE XUVENTUDE, PARTICIPACIÓN E VOLUNTARIADO	
FONTE	La Región (Ourense)
DATA	06-05-2019

# Bellas Artes presenta su trabajo fuera de la facultad

REDACCIÓN.PONTEVEDRA  
universitas@laregion.net

■■■ El jueves 9 de mayo, Bellas Artes celebra el día de su patrón, San Ero, celebración en la que se enmarca la exposición colectiva que la Delegación de Estudiantes promueve en la sala de exposición de la Vicerrectoría del campus. Allí reúne las creaciones de 18 alumnas y ex-alumnas de esta facultad. "Queríamos que a celebración de San Ero servise para que xente vise que na facultade estanse formando artistas, é unha forma de sacar fóra o que se fai na facultade, xa que moitas das obras son exerci-

cios de clase", destaca Xulia Arias, responsable de coordinar, junto a Iris Rodríguez Justo y Uxía Oviedo, con la colaboración de Pilar Picas, una muestra colectiva que reúne piezas de diferentes disciplinas y temáticas.

"Esta exposición busca dar visibilidade ao que facemos na facultade", añadió Rodríguez en la inauguración de la exposición que ya se realizó años anteriores "e que quixemos recuperar". Con ese propósito, la delegación impulsó una convocatoria a la que se presentaron más de 30 obras de las que se escogieron 18. ■

## EDUCACIÓN - INVESTIGACIÓN

DIRECCIÓN XERAL DE XUVENTUDE, PARTICIPACIÓN E VOLUNTARIADO

FONTE Faro de Vigo (Vigo)

DATA 06-05-2019

# Científicos vigueses patentan un protector contra la caries y negocian llevarlo al mercado

Describen una bacteria que actúa también frente a la halitosis y la periodontitis ▶ Prevén cerrar este año el acuerdo para su comercialización ▶ Podría usarse en pasta dentífrica, colutorios o chicles

A. BLASCO

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre el 60 y el 90% de los escolares tienen o han tenido caries. En los adultos, no se salva nadie. La salud bucodental es un problema sanitario de primer orden, por lo que prevenir sus enfermedades es una prioridad. Dos microbiólogos del Complejo Hospitalario Universitario de Vigo –Maximiliano Álvarez y Lucía Martínez– y dos odontólogos de la Universidad de Santiago de Compostela –Pedro Diz y Jacobo Limeres– han descrito una nueva bacteria que actúa como protectora frente a esta patología, la más común de las orales, pero también contra la periodontitis y la halitosis. La han patentado y ya están en negociaciones con una empresa para comercializarla como probiótico.

La Fundación Biomédica Galicia Sur, que gestiona el proyecto, espera cerrar un acuerdo antes de que acabe el año y calcula que la compañía tardaría luego unos tres años en ponerlo en el mercado. Ella decidirá cómo lo hace. Podría añadirlo a unos chicles, una pasta dentífrica o un colutorio, por ejemplo.

El doctor Maximiliano Álvarez, investigador principal, explica que la boca está habitada por cientos de bacterias. Unas buenas, que contribuyen a mantener el ecosistema oral, y otras malas, que desarrollan enfermedades. Se sabía que había unas que combatían estos problemas y las buscaron. El catedrático de estomatología Pedro Diz, que lle-



Maximiliano Álvarez con las técnicas de apoyo Mónica Tomé y Clara Povoa.

// Marta G. Brea

### BAJO EL MICROSCOPIO



### Downii vs. causante de caries

★ La nueva bacteria descrita por los investigadores del Sergas –esfera de la dcha. en las dos imágenes– inhibe el crecimiento de la asociada al desarrollo de la caries –izq.– y la reduce. ¿Cómo? Produce una especie de antibiótico.



va el departamento de personas con necesidades especiales, "observó que los pacientes con síndrome de Down tienen la boca más sana". Descubrieron una bacteria que tienen en mayor cantidad y que no había sido descrita hasta el momento: el estreptococo CECT 9174. Diz propuso bautizarla como "downii" para reconocer la colaboración de este colectivo.

En un modelo de boca artificial, creado por un grupo de Madrid, comprobaron que tiene actividad contra la caries, que era lo que buscaban en un primer momento. Pero también han descubierto que puede funcionar contra el mal aliento y la piorrea. ¿Y cómo lo hace? Produce un compuesto que actúa como antibiótico. Están intentando averiguar qué

es, porque permitiría producirlo sintéticamente y comercializarlo como un medicamento.

Mientras tanto, el Sergas, la USC y el instituto y la Fundación Biomédica Galicia Sur han obtenido la patente europea para la nueva cepa del estreptococo descubierta con el objetivo de usarla como probiótico –ingesta de microorganismos vivos para alterar la flora–.

## MEDIO AMBIENTE

DIRECCIÓN XERAL DE XUVENTUDE, PARTICIPACIÓN E VOLUNTARIADO

FONTE Faro de Vigo (Vigo)

DATA 06-05-2019

# La Xunta reforzará en dos años los equipos de investigación de incendios con 27 agentes

Pasarán de 42 efectivos a 69, con un incremento del 64% ▶ Los nuevos trabajadores trabajarán en los diez distritos con más fuegos y su labor exclusiva será buscar a los autores

IRENE BASCOY ■ Vigo

Solo el 7% de los delitos de incendios forestales investigados son llevados a juicio. ¿Por qué? Porque la falta de pruebas y de testigos impide juzgar a la mayoría de incendiarios sospechosos. Cada año se abren de 200 a 300 procesos por fuegos en los montes pero apenas una treintena son juzgados.

Para romper esta dinámica y que más incendiarios paguen por sus delitos, la Consellería de Medio Ambiente se ha propuesto reforzar sus Brigadas de Incendios Forestales. Ahora están integradas por 38 agentes y y cuatro agentes que desempeñan labores de coordinación a nivel prevención, pero entre este verano y el próximo han de incorporarse otros 23 agentes y otros cuatro coordinadores provinciales. Será un salto cualitativo, al pasar de 42 efectivos a 69, con un crecimiento del 64%.

### Informe del Parlamento

La apuesta por la investigación es vital y así lo dictaminó el Parlamento de Galicia en el informe que aprobó tras la ola de incendios de 2017, con el voto de PPdeG y PSdeG. La arma del delito es una prueba fundamental para dar con el autor. Las huellas en un cuchillo o en una pistola que aparecen en el escenario de un robo o un asesinato permiten sentar en el banquillo al acusado y dictar sentencia. Haya o no testigos. Pero en el caso de un incendio forestal, las llamas borran cualquier indicio que pueda probar la implicación del sospechoso.

Además los incendiarios prenden fuego en lugares abandonados y muchísimos de madrugada por lo que encontrar testigos que



Dos agentes de investigación forestal, trabajando tras un incendio en O Pino. // Xoán Álvarez

### CLAVES DESTACADAS

#### 1 A juicio, el 7% de los fuegos

★ No todos los fuegos se investigan, y de los que se investigan, solo el 7% va a juicio por la falta de pruebas y testigos.

#### 2 Más de 1.350 fuegos en 2018

★ El año pasado Galicia registró 1.365 fuegos que arrasaron 2.636 hectáreas, la segunda cifra más baja de la década.

#### 3 Casi 205.000 ha en diez años

★ En los últimos diez años, ardió en Galicia casi 205.000 hectáreas, los años con peor balance fueron 2017 y 2011.

hay visto al culpable resulta muy difícil.

La Consellería do Medio Rural explica que su "proyecto de potenciación de las Brigadas de Investigación de Incendios Forestales (BIF) nos distritos forestais" pasa porque los 19 distritos en que está dividida la comunidad tenga

una BIF con dos agentes, que durante el verano formarán parte de las guardias de incendios. Es decir, saldrán a apagar fuegos si es necesario.

En 10 distritos, los que registran mayor actividad incendiaria, las brigadas forestales dispondrán de otros 2 o 3 agentes pero éstos só-

lo se dedicarán a actividades de investigación, y por tanto no realizarán guardias.

A mayores, los cuatro coordinadores provinciales de las tareas de investigación pasarán a ser ocho en 2020.

Las Brigadas de Investigación Forestal de la Xunta no trabajan solas y tampoco son las únicas que buscan a los autores de los incendios. Trabajan en coordinación con las fuerzas de seguridad del Estado, y su misión es "buscar y analizar evidencias físicas, de las actividades humanas y en la recogida y análisis de información de los testigos".

Si no hay incendios y no tienen fuegos que investigar y analizar, deben, según explican desde Medio Rural, "inspecciones de oficio".

## Medio Rural fichará a ocho expertos en coordinar grandes fuegos

En poco más de dos días en octubre de 2017 ardió más de 49.000 hectáreas. La Xunta habló de "terrorismo incendiario", pues hubo de hacer frente a 200 fuegos simultáneos. Hubo incendios de grandes dimensiones. En el concello de As Neves ardió más de 5.000 hectáreas, pero en Pontecaldeas, 2.900 hectáreas, en Pontearreas, 2.000 hectáreas, 1.500 en Salceda de Caselas y otras tantas en Pazos de Borbén y Caldas de Reis, y 1.200 hectáreas en Salvaterra.

Para organizar la lucha contra el fuego, decidir qué efectivos se despliegan y dónde, fijar qué fuegos son la prioridad, ... la Consellería do Medio Rural se propone contratar a ocho técnicos especialistas en grandes incendios el año que viene.

Se trata de reforzar los servicios provinciales. Así, a través de la oferta de empleo público, en 2020 habrá 2 técnicos por provincia especializados en la coordinación de los labores de extinción en grandes incendios", explican desde el departamento que dirige José González.

Estos ocho expertos no estarán operativos este año. La campaña antiincendios se activa el uno de julio y finaliza en septiembre, pero si las condiciones meteorológicas lo exigen, se pueden adelantar o demorar el inicio y el cierre.

El año pasado ardió en Galicia 2.636 hectáreas en 1.365 fuegos, nada comparable con las 62.096 hectáreas del fatídico 2017, tras la ola de fuegos de octubre. Ese año se registraron 3.120 incendios.