



***Departamento de
Medicina Deportiva de la
Fundación Deportiva Municipal de
Avilés***

MEMORIA 2025

INDICE

+ Resumen 2025

+ Recursos Humanos

+ Prestaciones Médicas

**+ Unidad Regional de Medicina Deportiva del
Principado de Asturias**

+ Docencia e Investigación

- **Publicaciones en revistas científicas internacionales**
- **Revista “Deporte, Salud y Entrenamiento”**
- **Cursos, Conferencias y Ponencias**
- **Proyecto de Investigación sobre Anorexia Nerviosa y Ejercicio Físico.**
- **ESTUDIO PASOS. Primer estudio nacional sobre la prevalencia de la actividad física y obesidad en niños/as y adolescentes de 8 a 16 años**

+ Reunión del Grupo de Trabajo “Avilés” de Medicina del Deporte. XIV Jornadas de Trabajo. Málaga, Octubre 2025. CONCLUSIONES

+ Memoria de Prensa

RESUMEN 2025

➤ PRESTACIONES MÉDICAS

El total de prestaciones médicas durante el **año 2025** fueron **9031** incluidas las **1037** de la Unidad Regional de Medicina Deportiva (URMD)

Desglose: **6011** Consultas de Medicina Deportiva, **89**

Reconocimientos Médico-deportivos, **55** Tests de Esfuerzo y Test de Campo, **152** Analíticas de Sangre, **2441** Ecografías Músculo-tendinosas, **163** Sesiones de Fisioterapia e Hidroterapia, **41**

Planificaciones de Entrenamientos, **43** Asesoramientos

Nutricionales y **36** Pruebas especiales (RMN , RX, etc).

➤ DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

- Se realizaron **3** publicaciones científicas internacionales y **6** ponencias en Congresos internacionales o conferencias en Cursos o Jornadas.

- Se editó el n.º **24** de la revista "**Deporte, Salud y Entrenamiento**".

- **PROYECTO de INVESTIGACIÓN sobre ANOREXIA NERVIOSA y EJERCICIO FÍSICO.**

La URMD participa en el proyecto de investigación: "*Proyecto DiANa: Descifrando la relación entre la expresión de microRNA, la Microbiota intestinal y el pronóstico en pacientes con Anorexia Nerviosa*". En colaboración con la Universidad de Oviedo y el HUCA. **En la fase de publicación de los resultados.**

-**PROYECTO PASOS (PHYSICAL ACTIVITY, SEDENTARISM AND OBESITY IN SPANISH YOUTH).** La FDM, participa en el ESTUDIO PASOS. Primer estudio nacional sobre la prevalencia de la actividad física y obesidad en niños/as y adolescentes de 8 a 16 años. **En la fase de publicación de los resultados.**

RECURSOS HUMANOS

El personal que durante el ejercicio 2025, ha conformado el Departamento de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal de Avilés, es el siguiente:

Médicos:

Dr. Nicolás Terrados Cepeda (Director Responsable).

Dr. Javier Pérez-Landaluce López.

Dra. María Ramos Bueno.

Dr. Javier Pérez-Landaluce López, se jubiló el 29 de Diciembre de 2025

Enfermera / Fisioterapeuta (mediante asistencia técnica) **Hasta Junio 2025:**

Dña. Ana Amelia Menéndez Bernardo.

PRESTACIONES MÉDICAS

Consultas de Medicina Deportiva:6011

- *Consultas de lesión, 1ª consulta:*..... 2286

- *Revisiones y otras consultas:*..... 3725

Reconocimientos Médico-deportivos: 89

Tests de Esfuerzo y Tests de campo: 55

Analíticas de Sangre: 152

Ecografías Músculo-tendinosas: 2441

Sesiones de Fisioterapia: 132

Sesiones de Hidroterapia: 31

Planificación de Entrenamientos: 41

Controles Nutricionales y Antropométricos: 43

Petición de pruebas especiales: 36

TOTAL PRESTACIONES MÉDICAS: 9031



UNIDAD REGIONAL DE MEDICINA DEPORTIVA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Junto a la función como Servicio de Medicina Deportiva, el Departamento de Medicina Deportiva de la FDM, se ha constituido desde el año 2001 mediante un Convenio suscrito con el Gobierno del Principado de Asturias, a través de la Dirección General de Actividad Física y Deporte, como Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias (URMD)

El total de deportistas autorizados por la Dirección General de Actividad Física y Deporte del Principado de Asturias, para ser tratados en la Unidad Regional de Medicina Deportiva era **385** (datos de la [Dirección General de Actividad Física y Deporte](#) a Diciembre de 2025).

Las prestaciones médicas a dichos deportistas fueron **1037**.

PRESTACIONES MÉDICAS POR ESPECIALIDAD

Analíticas de sangre	152
Consultas médicas	373
Control de peso/grasa	19
Consultas nutricionales	27
Ecografías	253
Fisioterapia	12
Petición de pruebas especiales	35
Planificación de entrenamientos	41
Reconocimientos médicos	60
Test de campo	24
Test de esfuerzo	41
TOTAL	1037

PRESTACIONES MÉDICAS POR MODALIDAD DEPORTIVA

Atletismo	96
Badminton	217
Ciclismo	52
Gimnasia Rítmica	5
Hockey Patines	3
Judo	52
Karate	2
Lucha	3
Montañismo	2
Natación	59
Padel	6
Patinaje	23
Piragüismo	495
Remo	7
Rugby	6
Volleyball	9
TOTAL	1037

DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

Pediatric Obesity in Spain: From 2000 to 2019 - Comparison of Two Nationwide Representative Studies.

Gómez SF, Berruezo P, Torres S, Wärnberg J, Osés M, Gonzalez-Gross M, Gusi N, Aznar S, Marín-Cascales E, González-Valeiro M, Bautista-Castaño I, Peña-Quintana L, Terrados N, Tur JA, Segú M, Fitó M, Ribas-Barba L, Según G, Benavente-Marín JC, Labayen I, Zapico AG, Sánchez-Gómez J, Jiménez-Zazo F, Alcaraz PE, Sevilla-Sanchez M, Herrera-Ramos E, Pulgar S, Bouzas C, Serra-Majem L, Schröder H.

Obes Facts. 2025 Nov 14:1. doi: 10.1159/000549431. Online ahead of print. PMID: 41237083 Free PMC article.

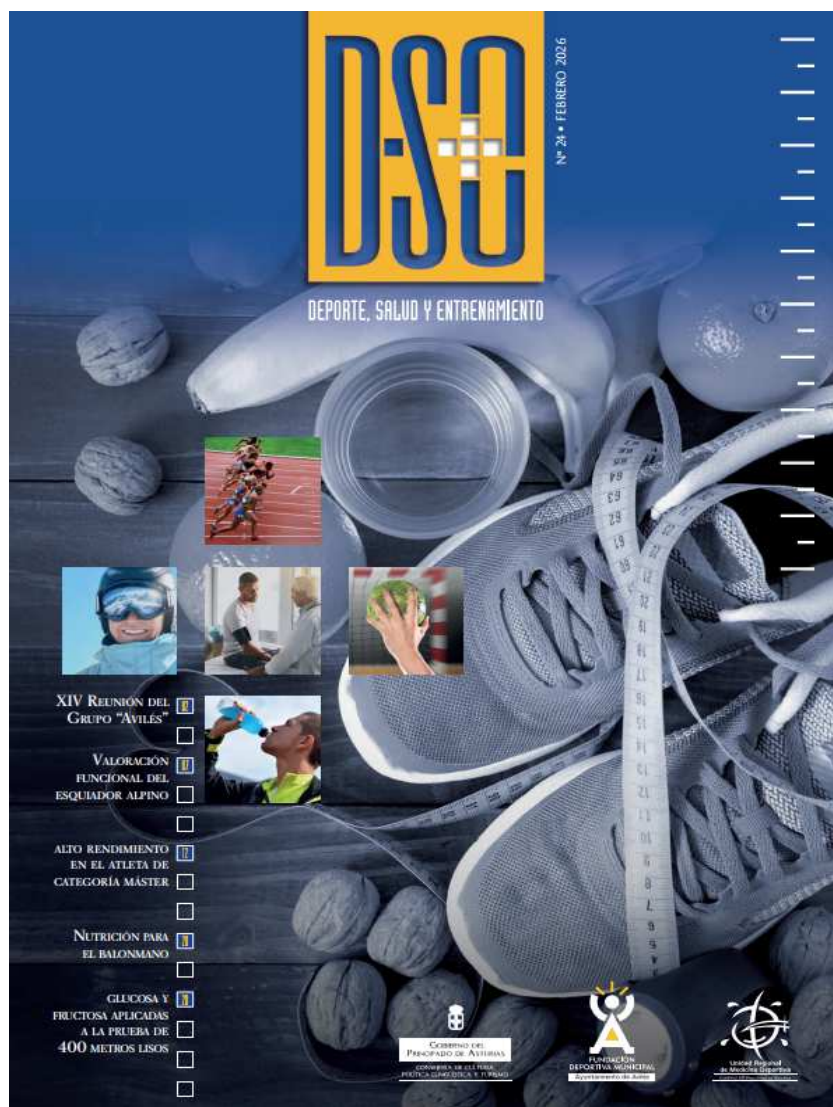
A Multiscale In Silico Analysis Identifies Plasma Levels of miR-223-3p as an Emerging Biomarker of Cardiac Response to Acute Exercise and Training in Olympic Medallists.

Fernandez-Vivero D, Terrados N, Pinto-Hernandez P, Noguero-Lopez C, Fernandez-Garcia B, Whitham M, Iglesias-Gutierrez E, Fernandez-Sanjurjo M.

Scand J Med Sci Sports. 2025 Jun;35(6):e70092. doi: 10.1111/sms.70092. PMID: 40521953

Broncoconstricción inducida por el esfuerzo. Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED). Francisco Javier Rubio Pérez, M^a Belén Antuña López, Sergio Calvache Castillo, Gonzalo María Correa González, Miguel del Valle Soto, Susana El Drubi Vega, Luis Franco Bonafonte, M^a Teresa Gaztañaga Aurrekoetxea, Luis González Lago, Pedro Manonelles, Begoña Manuz González, Fernando Novella, Natalia Sebastiá Sancho, Nicolás Terrados Cepeda.

Arch Med Deporte 2025;42(2):68-74
doi: 10.18176/archmeddeporte.00199



INDICE

-EDITORIAL: -CONCLUSIONES de las XIV Jornadas de Trabajo del Grupo “Avilés” de Medicina del Deporte. 2025..

-Valoración funcional del esquiador alpino: Protocolos de campo para la determinación del perfil fisiológico.
Juan Pérez-Landaluce González.

-Novedades sobre el alto rendimiento en el atleta de categoría máster.
Mario Peinado Garrido

-Nutrición para el balonmano.
Laia Soler García

-Co-ingestión de glucosa y fructosa aplicadas a la prueba de 400 metros lisos en atletismo.
Manuel Fernández Segovia

➤ **CURSOS, CONFERENCIAS Y PONENCIAS**

XVII JORNADA PARA ENTRENADORES "ULTIMAS TENDENCIAS EN EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO"

Madrid, 20 de febrero 2025. Organiza: Comité Olímpico Español.

Título: *"Actualización sobre el uso de la altura y/o la hipoxia en el alto rendimiento deportivo"*

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

XXIII JORNADAS DE TRAUMATOLOGÍA Y CIENCIAS APLICADAS AL TENIS

Murcia, 9 y 10 de mayo 2025. Organiza: Universalidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM).

Título: *"Mecanismos de fatiga en el tenis. Influencia en las lesiones y calambres"*

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

JORNADA DEPORTIVA Y SALUDABLE

Luarca, 29 de mayo 2025. Organiza: Ayuntamiento de Valdés

Título: *"Cómo ha evolucionado la medicina preventiva en el deporte"*

Dr. Nicolás Terrados Cepeda.

JORNADAS ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Gijón, 1 de octubre 2025. Organiza: Consejería de Salud del Principado de Asturias

Título: *"Actividad física en una correcta alimentación. Nuevos conceptos"*

Dr. Nicolás Terrados Cepeda.

XIV JORNADAS DE TRABAJO. REUNION GRUPO DE TRABAJO AVILES 2025

Málaga, 6 de octubre 2025. Organiza: Consejo Superior de Deportes (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes) y Centro Andaluz de Medicina del Deporte (Junta de Andalucía)

Mesa 2: Alto rendimiento y Salud.

Pruebas de Esfuerzo específicas para deportes de exterior: Remo y piragüismo.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda.

OTROS:

- Charla coloquio *"Por qué tengo que hacer actividad física para mi salud (y cómo hacerla)"*

Piedras Blancas, 24 de marzo 2025. Organiza: Castrillón senderismo

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

PROYECTOS de INVESTIGACIÓN

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN SOBRE ANOREXIA NERVIOSA Y EJERCICIO FÍSICO.

Título: *Proyecto DiANa: Descifrando la relación entre la expresión de microRNA, la Microbiota intestinal y el pronóstico en pacientes con Anorexia Nerviosa*

Financiación: Margarita Salas Joven: SV-PA-21-AYUD/2021/58376. Fecha inicio 23/12/2021. Fecha finalización 22/12/2024

Entidad Financiadora: FICYT - Fundación para el Fomento en Asturias de la Investigación Científica Aplicada y la Tecnología.

Investigadora Principal: María Fernández del Valle

Comité de Ética: CEImPA 2022.004, fecha de aprobación 14/03/2022.

En la fase de publicación de los resultados.

Investigadores:

Pilar Valladares Rodríguez (Especialista de área en el servicio de Psiquiatría, HUCA), Estefanía Morán Suárez (Enfermera de área en el servicio de Psiquiatría, HUCA), Hugo Olmedillas Fernández (Área de Biología Funcional, Universidad de Oviedo - UniOvi), Aránzazu Sánchez García (Especialista de área en el servicio de Psiquiatría del Área V), Margarita González García (Enfermera Especialista en Salud Mental del Área V), Eduardo Iglesias Gutiérrez (Área de Biología Funcional, Universidad de Oviedo - UniOvi), Nicolás Terrados Cepeda (Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias), Javier Fernández Río (Departamento de Ciencias de la Educación, Universidad de Oviedo – UniOvi), Ceferino Martínez Faedo (Especialista de área en el servicio de Endocrinología y Nutrición del HUCA, grupo ISPA-ENDO), Lorena Suárez Gutiérrez (FEA servicio Endocrinología y Nutrición del HUCA, grupo ISPA-ENDO), Carmen Lambert Goitia (Investigadora Margarita Salas Joven, UniOvi – ISPA), Alicia Cobo Irusta (Enfermera y coordinadora de investigación en el servicio de Endocrinología y Nutrición del HUCA), Miguel Heres Soto (Doctorando, UniOvi), Alex del Valle Pagador (Investigador y estudiante de Master, UniOvi).

Centros que participan:

- Departamento de Biología Funcional, Universidad de Oviedo.
- Servicio de Psiquiatría – Unidad de Hospital de Día, HUCA (Oviedo).
- Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias.
- Departamento de Ciencias de la Educación, Universidad de Oviedo.
- Servicio de Endocrinología y Nutrición del HUCA, grupo ISPA-ENDO.
- Centro de Salud Mental del Área V (Gijón) .

Estudio PASOS

(Physical Activity, Sedentarism and Obesity in Spanish Youth)

La Fundación Deportiva Municipal de Avilés, participó en el ESTUDIO PASOS que desarrolla la Fundación Gasol, primer estudio nacional representativo sobre la prevalencia de la actividad física y obesidad en niños/as y adolescentes de 8 a 16 años.

En la fase de publicación de los resultados.

Resumen:

La Fundación Gasol, con el apoyo institucional estatal de los Ministerios de Educación y Formación Profesional y de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, ha puesto en marcha a nivel nacional, el Estudio PASOS, sobre la prevalencia de la actividad física en niño/as y adolescentes de 8 a 16 años, en España.

Este estudio es de gran relevancia , dado que , a pesar de lo importante que es la actividad física para la salud, en España no se dispone de datos de la actividad física que practican los niños/as y adolescentes, obtenidos a partir de métodos objetivos en muestras representativas y amplias de la población española.

Para ello se ha estudiado a un total de 4.508 niño/as y adolescentes de 8 a 16 años de primaria y secundaria, de 121 localidades seleccionadas al azar de las 17 Comunidades Autónomas (CCAA) . Entre estas localidades hay representatividad de zona rural, semiurbana y urbana.

Los escolares cumplimentaron un cuestionario de actividad física y los padres de hábitos saludables de los hijos/as. Se les midió la altura, peso y perímetro abdominal. Para poder realizar una evaluación objetiva del nivel de actividad física que realizan, un 10% de ellos llevó durante siete días en la muñeca durante 7 días, un dispositivo (tipo reloj) que medía la aceleración de una persona cuando se mueve: acelerómetro. Este método de evaluación permite conocer la intensidad del ejercicio y el patrón de actividad física a lo largo del día de forma más precisa.

En Asturias y Cantabria, el estudio lo realizó la Fundación Deportiva Municipal de Avilés a través de la Unidad Regional de Medicina Deportiva.

Estudio PASOS (Physical Activity, Sedentarism and Obesity in Spanish Youth)

Es el primer estudio representativo nacional sobre la prevalencia de la actividad física en niño/as y adolescentes de 8 a 16 años

Contextualización:

La infancia es una etapa primordial para la adquisición de hábitos saludables que perduren en la edad adulta, por ello es necesario disponer de más conocimiento sobre la situación real de los niveles de actividad física, el grado de sedentarismo y el tipo de actividad que practican los niños/as y adolescentes españoles.

Además, es imprescindible relacionar estos datos con variables estructurales que permitan definir líneas prioritarias de acción y fomentar políticas e iniciativas basadas en este análisis de la realidad.

En España no se dispone de datos de la actividad física que practican los niños/as y adolescentes, obtenidos a partir de métodos objetivos en muestras representativas y amplias de la población española.

Descripción estudio:

El estudio representativo de prevalencia de actividad física en España valora:

- Un total de 4.508 niño/as y adolescentes de 8 a 16 años de 121 localidades seleccionadas al azar de las 17 Comunidades Autónomas (CCAA).
- Entre estas localidades hay representatividad de zona rural, semiurbana y urbana.
- En cada una de estas localidades se seleccionó también al azar, un centro de enseñanza de Primaria y una Secundaria.
- Dentro de cada centro de enseñanza de Primaria se selecciono un aula entre 3º y 6º primaria (8 a 11 años) y de Secundaria una entre 1º y 4º ESO (12 a 15 años).

La Gasol Foundation, entidad coordinadora del estudio, designó en cada CCAA un grupo de investigación para coordinar el trabajo de campo, correspondiendo a la Fundación Deportiva Municipal a través de la Unidad Regional de Medicina Deportiva desarrollar esta labor en nuestra Comunidad Autónoma y en Cantabria.

En la relación de **grupos de investigación** que participan en el desarrollo de este estudio, se encuentran los mas importantes de España:

1. Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable (ImFINE). Universidad Politécnica de Madrid.

2. Grupo de Investigación: Optimización del Entrenamiento, el Rendimiento Deportivo y el Acondicionamiento Físico. Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM).

3. Grupo de Epidemiología Nutricional, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. Universidad de Málaga.

4. Grupo de Investigación en Nutrición. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

5. Grupo de Investigación en Nutrición Comunitaria y Estrés Oxidativo. Universidad de las Islas Baleares.

6. Grupo de Investigación en Actividad Física y Calidad de Vida (AFYCAV). Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura.

7. Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias. Fundación Deportiva Municipal de Avilés.

8. Grupo de investigación Educación, salud y actividad física: estudios de género. Universidad de Coruña.

9. Grupo de investigación ELIKOS (ELikadura, arIKeta fisikoa eta OSasuna, Nutrición, Actividad Física y Salud). Universidad Pública de Navarra.

10. Grupo de Investigación en Promoción de la Actividad Física para la Salud (PAFS). Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo. Universidad de Castilla La Mancha

11. Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Educación Física y Deportiva. Universidad de Salamanca.

12. Grupo de investigación en Riesgo Cardiovascular y Nutrición. Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas de Barcelona (IMIM).

13. Gasol Foundation.

Desde los grupos de investigación, previa sesión formativa por parte de los profesionales de la Gasol Foundation, se realizaron las tareas de vinculación de los centros educativos, presentación del estudio al equipo y seguimiento de la recogida de datos. Se estableció contacto con los grupos de investigación a través de uno de sus investigadores principales encargado de designar dentro de su grupo a un estudiante pre-doctoral o investigador junior de su grupo que coordinará la recogida de datos en su CCAA. El investigador principal de cada grupo también coordina el contacto con las instituciones autonómicas para que a su vez faciliten el acceso a los centros de enseñanza como las consejerías de educación.

Por su parte, los profesores de educación física de cada centro educativo administraron los cuestionarios a sus alumnos/as a través de un aplicativo online en el que se incluyó un cuestionario validado de actividad física (PAU-7S) y otro de horas de sueño y descanso (SHSA) que reportaran los mismos niños/as y adolescentes. De forma paralela, los padres y madres de los niño/as y adolescentes participantes recibieron un documento con las instrucciones para completar un cuestionario sobre datos antropométricos, cuestionarios validados sobre estilo de vida y factores ambientales referentes a su hijo/a y otro

cuestionario sobre datos antropométricos, estilo de vida y factores socio-económicos del padre/madre que tuvieron que auto reportar.

Para calibrar el cuestionario de actividad física y poder realizar una evaluación objetiva del nivel de actividad física de los niño/as y adolescentes, un 10% de ellos llevó en la muñeca (tipo reloj), durante 7 días, un dispositivo que mide la aceleración que lleva a cabo una persona cuando se mueve: acelerómetro.

Este método de evaluación permite conocer la intensidad del ejercicio y el patrón de actividad física a lo largo del día de forma más precisa. Los resultados se compararán con los datos del cuestionario de actividad física (PAU – 7S) auto reportados por los niño/as y adolescentes que completarán al finalizar la semana con el acelerómetro. El cuestionario incluye preguntas sobre la actividad física durante la última semana. De esta manera y gracias a la evaluación objetiva será posible calibrar el instrumento de valoración del nivel de actividad física (PAU – 7S).

Este estudio cuenta con el apoyo institucional estatal de:

MINISTERIO de EDUCACIÓN y FORMACIÓN PROFESIONAL.

MINISTERIO de SANIDAD, CONSUMO y BIENESTAR SOCIAL

Consejo Superior de Deportes

Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física.

Y con apoyo institucional Autonómico.

➤ **REUNIÓN DEL GRUPO DE TRABAJO
“AVILÉS” DE MEDICINA DEL DEPORTE.**

➤ REUNIÓN DEL GRUPO DE TRABAJO “AVILÉS” DE MEDICINA DEL DEPORTE.

XIV Jornadas de Trabajo. Málaga, octubre 2025.

Málaga ha sido el epicentro de la coordinación y el avance científico en medicina deportiva con la celebración de las XIV Jornadas de Trabajo. Reunión del Grupo de Trabajo Avilés de Medicina del Deporte, que se han desarrollado los días 6 y 7 de octubre en las sedes de la Empresa Pública para la Gestión del Turismo y el Deporte de Andalucía y el Instituto Andaluz del Deporte.

Este evento es el fruto de una sólida y necesaria colaboración entre dos instituciones esenciales: el Consejo Superior de Deportes (CSD), que ejerce el liderazgo de este importante grupo de trabajo, y que estuvo representado por el subdirector general de Ciencias del Deporte, Ignacio Melendo; y el Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD), órgano dependiente de la Junta de Andalucía y coorganizador de estas jornadas, representado por la directora general de Sistemas y Valores del Deporte, Mariola Rus. Esta cooperación simboliza el compromiso compartido de las administraciones públicas con la excelencia en la atención al deportista.

Coorganizadas por ambas instituciones, las jornadas congregaron a 21 responsables de los centros de medicina del deporte de todas las comunidades autónomas, asegurando una representación completa y de máximo nivel. El Grupo Avilés se ha consolidado como el foro de consenso y la principal herramienta de coordinación para unificar criterios, compartir buenas prácticas y, en última instancia, ofrecer el mejor servicio médico-deportivo a nivel nacional.

La calidad científica de las ponencias fue el punto central de esta edición, con un programa intensivo que abordó las cuestiones más relevantes para la salud del deportista. Los temas principales se estructuraron en cuatro mesas de trabajo: reconocimiento médico deportivo; alto rendimiento y salud; dermatología y deporte; y actualidad en medicina deportiva en España

Las jornadas culminaron con la elaboración final de propuestas y conclusiones.

PROGRAMA REUNIÓN GRUPO DE TRABAJO AVILÉS 2025

XIV JORNADAS DE TRABAJO.

REUNIÓN DEL GRUPO DE TRABAJO “AVILÉS” DE MEDICINA DEL DEPORTE

DOMINGO 5 DE OCTUBRE DE 2025

Incorporación de los ponentes y participantes en las Jornadas.

LUNES 6 DE OCTUBRE DE 2025

Lugar: Sede de la Empresa Pública para la Gestión del Turismo y Deporte en Andalucía,
Calle Compañía Nº40, Málaga.

9.00 h. APERTURA DE LAS JORNADAS

D. Ignacio Melendro Jurado. Subdirector General de Ciencias del Deporte.

Consejo Superior de Deportes.

Dña. Isabel Sánchez Fernández. Secretaria General para el Deporte de la Junta de Andalucía.

9:30 MESA 1: RECONOCIMIENTO MÉDICO DEPORTIVO

Modera: Vicente Elías Ruiz.

9:30-9:45 Reconocimiento Médico Básico de Aptitud Deportiva.

Carlos de Teresa Galván. Asesor Médico del Deporte CAMD Granada.

09:45-10:00 El Reconocimiento Médico Deportivo en diferentes deportes.

Bernardo Viana Montaner. Asesor Médico del Deporte CAMD Córdoba.

10:00-10:15 Señales de alerta cardiológicas en deportistas.

Francisco Trujillo Berraquero. Cardiólogo CAMD Sevilla.

10:15-10:30 Contraindicaciones cardiológicas a la práctica deportiva.

Adela Cis Spoturno. Asesora Médica del Deporte CAMD-Almería.

10:30-10:45 Aspectos legales del Reconocimientos Médico Deportivo de Aptitud.

Antonio García Alcaraz. Abogado especializado en Derecho Deportivo
en Landaberea & Abogados.

10:45-11:30 Debate con los ponentes.

11:30 h. PAUSA

12.00 h. MESA 2: ALTO RENDIMIENTO Y SALUD

Modera: Nicolás Terrados Cepeda.

12:00-12:45. Pruebas de Esfuerzo específicas para deportes de exterior.

- Deportes náuticos.

Carmen Vaz Pardal. Asesora Médica del Deporte CAMD Cádiz

- Deportes de altura.

Carmen Calderón Soto. Jefa de la Unidad de Medicina del Deporte del CAR de Sierra Nevada del CSD.

- Remo y piragüismo.

Nicolás Terrados Cepeda. Director Médico. Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias.

12:45-13:00. Actualización en la interpretación de parámetros analíticos en el deportista.

Daniel Brotons Cuixart. Responsable de la Unidad de Deporte y Salud.

Consejo Catalán del Deporte.

13:00-13:15. Nuevas tendencias en el entrenamiento de fuerza.

Darío Martínez García. Investigador Posdoctoral de la Universidad de Granada

13:15-13:35. Avances en Medicina hiperbárica e hipobárica.

Papoutsidakis Kissandraki Evangelos. Coordinador Médico de la Unidad de Medicina Hiperbárica UTH-CSI en Barcelona.

13:35-14:30. Debate con los ponentes

14.30 h. COMIDA DE TRABAJO

TARDE

Reuniones de trabajo.

Visita cultural

MARTES 7 DE OCTUBRE DE 2025

Lugar: Instituto Andaluz del Deporte. Avenida Santa Rosa de Lima, 5. Málaga

9.00 h. MESA 3: DERMATOLOGÍA Y DEPORTE

Moderador: José Antonio Ponce Blandón

9:00-9:15. Piel del deportista.

Ismael Millán Valladares. Dermatólogo Hospital Universitario Costa de Sol.

9:15-9:40. Prevención Cáncer de Piel en deportistas. "Proyecto Soludable".

Magdalena de Troya Martín, jefa del servicio de Dermatología del Hospital Universitario Costa del Sol y directora del Proyecto Soludable.

Experiencia en el CAMD.

Carmen Vaz Pardo.

9:40-10:30. Debate con los ponentes y demostración de exploración dermatológica.

10.30 h. PAUSA. CAFÉ

11.00 h. Visita a las instalaciones Centro de Tecnificación Deportiva Ciudad Deportiva Javier Imbroda y CAMD Málaga.

12.00 h. MESA 4: ACTUALIDAD EN MEDICINA DEPORTIVA EN ESPAÑA.

Moderador: Carmen Arnaudas Roy

12:00-12:15 Docencia en la especialidad de Medicina del Deporte.

Yael Corcia Palomo. Jefa de Servicio de Desarrollo Profesional y Formación. Consejería de Salud Junta de Andalucía

12:15-12:30 Digitalización Centros Medicina del Deporte.

Carmen Arnaudas Roy. Médico de la Subdirección General de Ciencias del Deporte. Consejo Superior de Deportes.

12:30-12:40 Nuevos retos en Medicina del Deporte: Deporte y Trasplante.

Vicente Elías Ruiz. Médico del CTD "Adarraga". Logroño

12.40-13:30 Elaboración final del consenso.

13:30-14:30 Reunión Oficial Interna del Grupo Avilés: Propuestas y conclusiones de las jornadas.

14.30 h. COMIDA DE TRABAJO.

TARDE

Reuniones de trabajo y SALIDA

CONCLUSIONES

- Resaltamos la importancia del reconocimiento médico-deportivo correctamente realizado cuyo objetivo es detectar factores de riesgo o patologías que pongan en riesgo la salud y el rendimiento. Este debe ser efectuado, de manera precisa e individualizada, por un médico especialista en medicina de la Educación Física y el Deporte quien debe contar con un profundo conocimiento de las alertas cardiológicas en deportistas y de las contraindicaciones cardiológicas para la práctica deportiva, prestando especial atención a los antecedentes familiares y personales.
- El certificado de aptitud para la práctica deportiva, obtenido como resultado de un reconocimiento médico deportivo, es un documento de suma importancia que conlleva implicaciones legales. Debe ser elaborado con estricta rigurosidad y precisión, y tiene que ser concluyente: apto o no apto.
- Para el adecuado estudio de los deportistas de alto nivel, las pruebas de esfuerzo realizadas deben ser específicas, objetivas y útiles, ajustadas a la especialidad y modalidad deportiva. Esto es particularmente importante en deportes que se desarrollan en condiciones ambientales específicas; la prueba de esfuerzo debería intentar replicar, de la forma más fiel posible, las circunstancias de la actividad deportiva, con el fin de lograr resultados que reflejen lo que ocurre en la práctica real.
- En el control analítico de un deportista, se realiza un primer análisis completo previo inicio de temporada y una monitorización durante la temporada para controlar tanto temas de salud como de rendimiento deportivo. Los parámetros incluidos varían según la especialidad deportiva: monitorización del estrés oxidativo, parámetros inflamatorios, parámetros para detectar estados de déficit energético (RED), daño muscular, respuesta inmunológica, respuesta endocrina, sobrecargas o sobreentrenamientos.
Su valoración, en conjunto, debe ser realizada, única y exclusivamente, por un médico especialista en Medicina del Deporte, como máximo responsable de la salud del deportista evaluado.
- La medicina hiperbárica se está definiendo como una herramienta de gran utilidad, no solo en el ámbito de la práctica de actividades subacuáticas sino también en la práctica médica en general, especialmente en la recuperación de lesiones. Pero hay que destacar que sólo es efectiva, siempre que se utilice con las presiones y aparataje adecuados. Se debe realizar una revisión médica previa, para descartar posibles contraindicaciones.
- Hay que utilizar las nuevas tendencias en el entrenamiento de fuerza desde la perspectiva de la prescripción del ejercicio físico para la mejora de la salud a todas las edades.
- Dado el gran aumento de casos de cáncer de piel, el médico deportivo debe insistir en estrategias de prevención de cáncer de piel, siguiendo las recomendaciones de la OMS. Los deportistas tienen un alto riesgo de cáncer de piel, por lo que el médico deportivo puede ser un primer eslabón en la cadena de prevención de este tipo de cáncer, siendo necesario potenciar la formación del médico deportivo en la detección de esta patología.

- El deportista debe ser conocedor de los riesgos de la exposición solar inadecuada y de los mecanismos de protección existentes. Por esta razón, es necesario informar y formar a los deportistas para que puedan adoptar las medidas necesarias.
- El ejercicio físico adecuadamente prescrito, programado y ejecutado, debe ser un componente importante del estilo de vida saludable para las personas que han sufrido un trasplante de órgano.
- Reiteramos la necesidad de reanudar la formación de la especialidad de medicina del deporte para poder atender adecuadamente las necesidades médicas de los deportistas. La falta, cada vez más evidente, de profesionales de esta especialidad en los centros de medicina que atienden a deportistas, está ocasionando la dificultad para cubrir estas plazas con el consecuente detrimento de calidad asistencial a nuestros deportistas. Para ello es esencial las sinergias entre organismos administradores del deporte y de la sanidad.

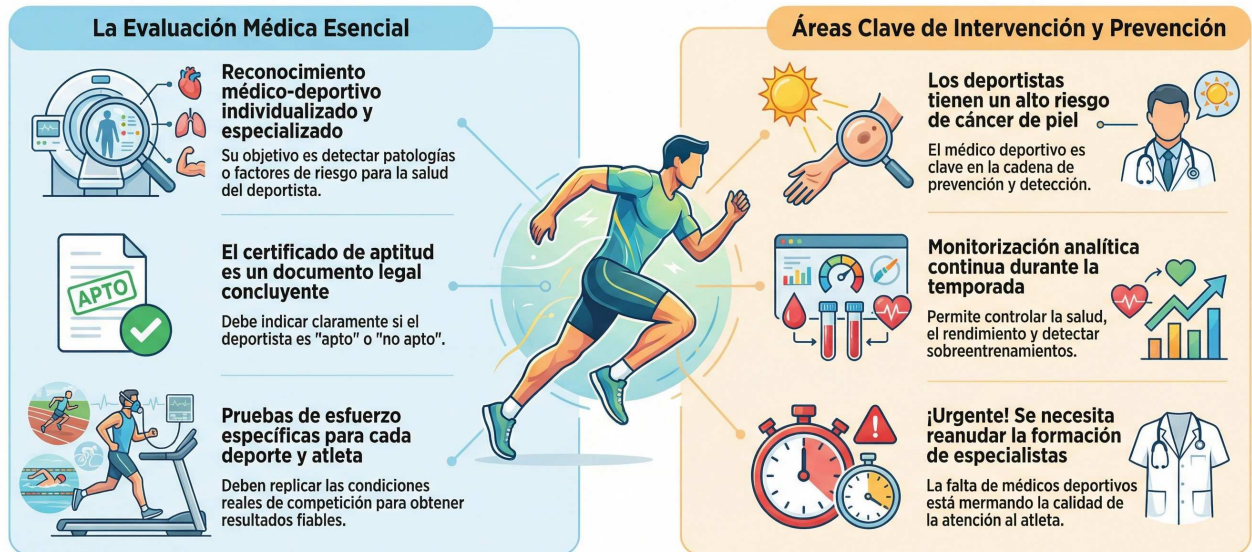
AUTORES:

- María Esther Álvarez Cueto. Patronato Deportivo Municipal de Gijón.
- Julián Álvarez García, Centro de Tecnificación Deportiva de Alicante.
- Carmen Arnaudas Roy, Coordinación Grupo Avilés. Subdirección General de Ciencias del Deporte. Consejo Superior de Deportes.
- Markel Aitor Arregui Martín, Centro BASQUE TEAM zentroa. País Vasco.
- Montse Bellver Vives, Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Vallés (Barcelona).
- Leonor Berlanga Navarro, Centro Regional de Medicina Deportiva de Cantabria.
- Daniel Brotons Cuixart, Consell Català de l'Esport.
- Carmen Calderón Soto. Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada. Consejo Superior de Deportes.
- Lidia Carpio Rebull, Centro de Tecnificación Deportiva de Islas Baleares.
- Vicente Elías Ruiz, CTD "Adarraga". Logroño.
- Jesús López Peral, Centro de Medicina Deportiva de la Comunidad de Madrid.
- Fernando Novella María-Fernández, Servicio Médico del Patronato Municipal de Deportes. Ayuntamiento de Fuenlabrada (Madrid).
- Santiago Perote Suarez-Rivero, Centro Galego de Tecnificación Deportiva (CGTD).
- José Antonio Ponce Blandón, Centro Andaluz de Medicina del Deporte. Junta de Andalucía.
- Diego Reyero Díez, Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte. Navarra.
- Eduardo Ribot Rodríguez, Centro de Medicina del Deporte de Madrid. Consejo Superior de Deportes.
- Fernando Salom Portella, Gabinete de Medicina Deportiva. Consell Insular de Menorca.
- Rodrigo Santos Santamarta, Centro Regional de Medicina Deportiva de Castilla y León. CEREMEDE.
- Juan Carlos Tébar Rodrigo, Centro de Medicina Deportiva. Ayuntamiento de Rivas (Madrid).
- Nicolás Terrados Cepeda, Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias.

INFOGRAFÍA de las CONCLUSIONES, 2025

Claves de la Medicina Deportiva: Protegiendo la Salud y el Rendimiento del Atleta

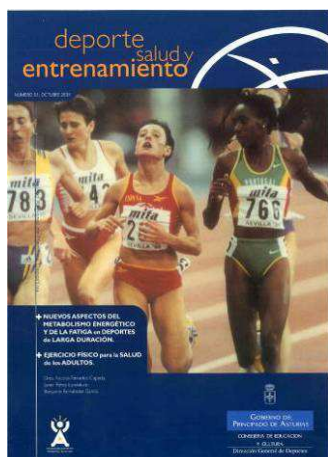
Conclusiones del Grupo de Trabajo "Avilés" sobre la importancia de la supervisión médica especializada para la seguridad y el rendimiento de los deportistas.



NotebookLM

Infografía cortesía del Dr. Fernando Novella María-Fernández, Servicio Médico del Patronato Municipal de Deportes. Ayuntamiento de Fuenlabrada (Madrid).

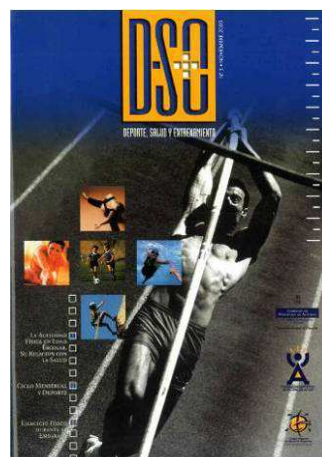
REVISTA DEPORTE, SALUD Y ENTRENAMIENTO



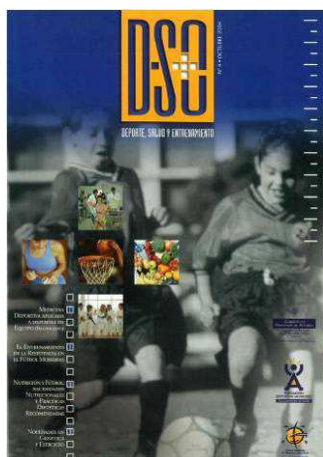
Núm. 1 – Oct. 2001



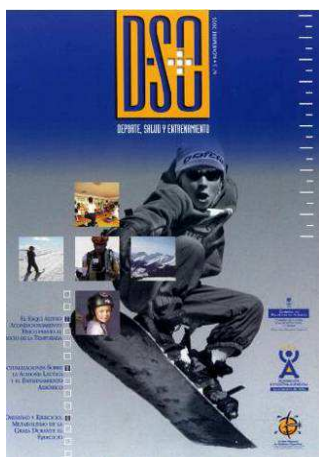
Núm. 2 – Oct. 2002



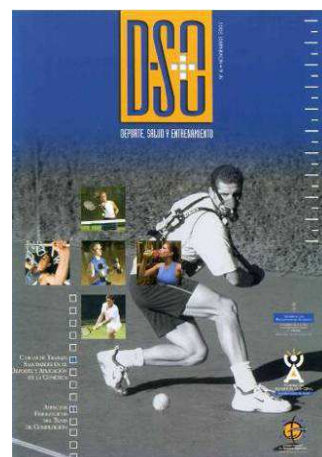
Núm. 3 – Nov. 2003



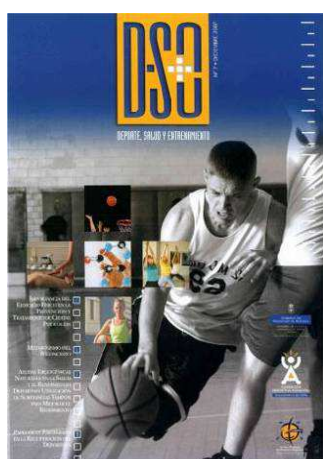
Núm. 4 – Oct. 2004



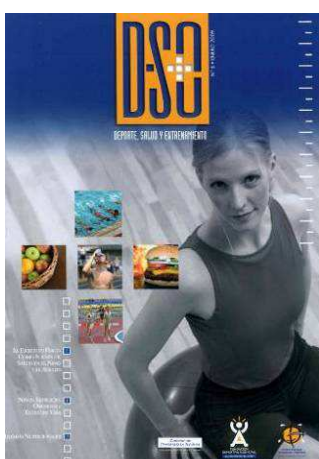
Núm. 5 – Nov. 2005



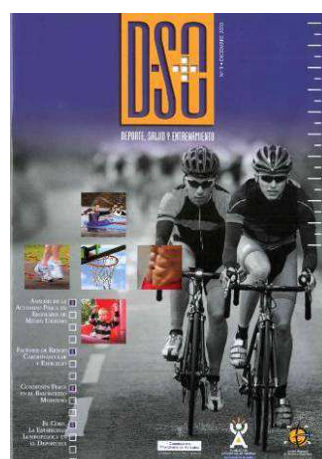
Núm. 6 – Nov. 2006



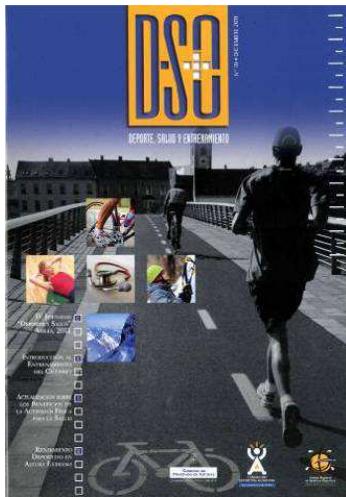
Núm. 7 – Dic. 2007



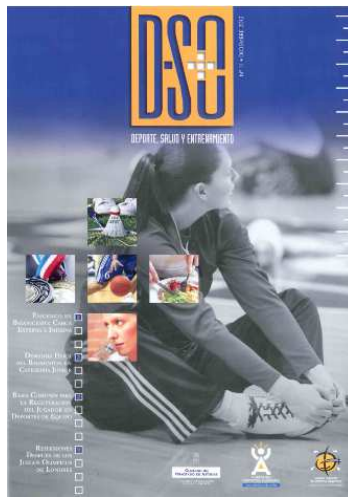
Núm. 8 – Ene. 2009



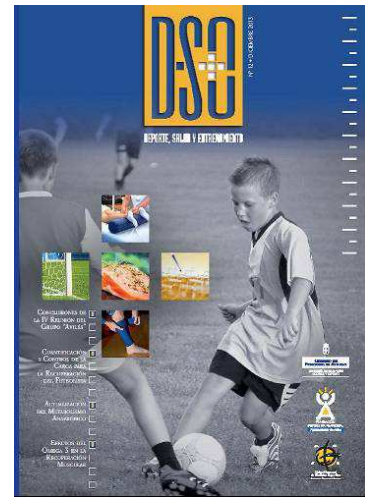
Núm. 9 – Dic. 2010



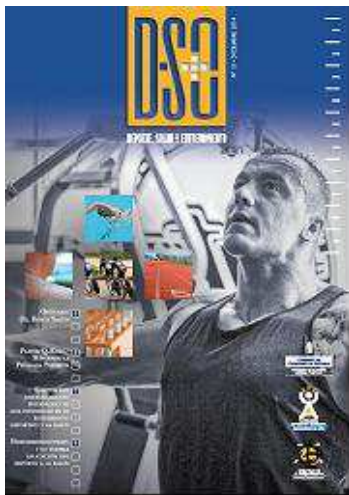
Núm. 10 – Dic. 2011



Núm. 11 – Dic. 2012



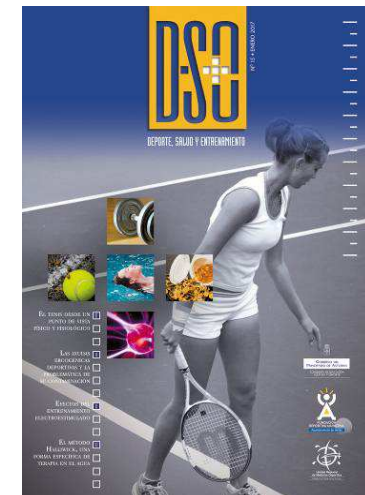
Núm. 12 – Dic. 2013



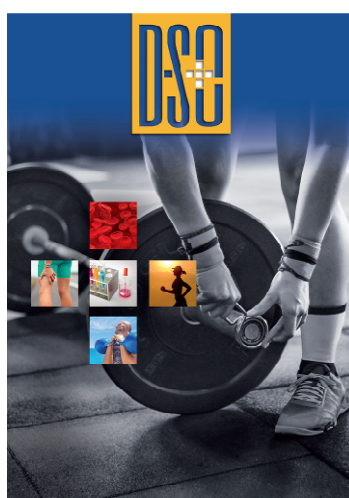
Núm. 13 – Dic. 2014



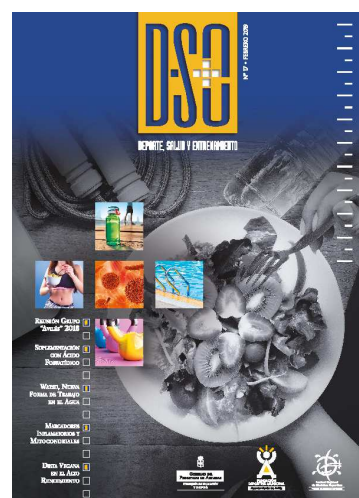
Núm. 14 – Dic. 2015



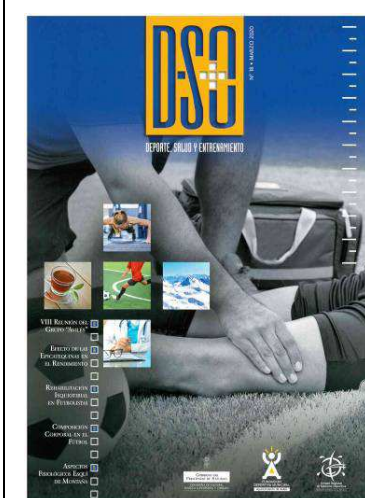
Núm. 15 – Dic. 2016



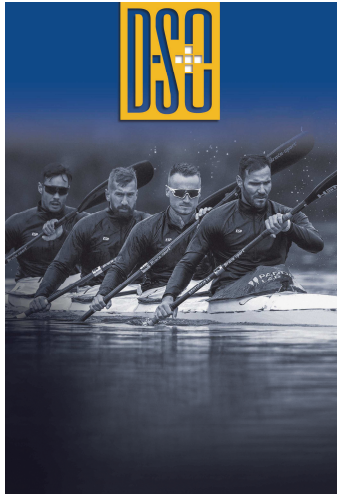
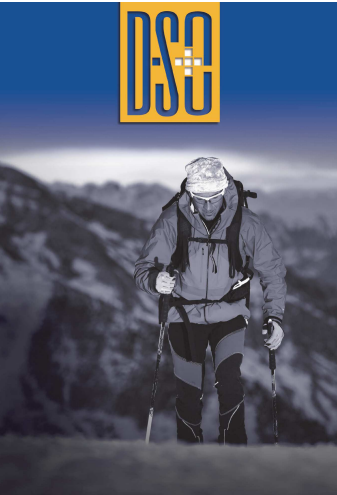
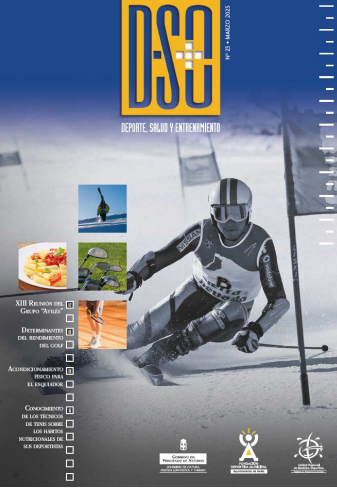
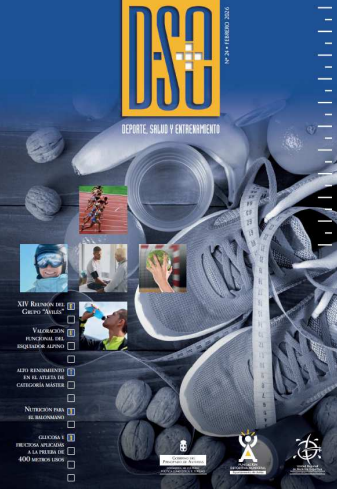
Núm. 16 – Dic. 2017



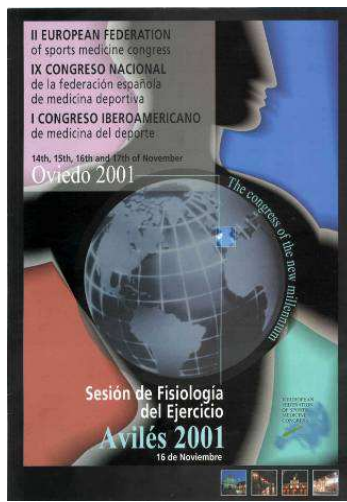
Núm. 17 – Feb. 2019



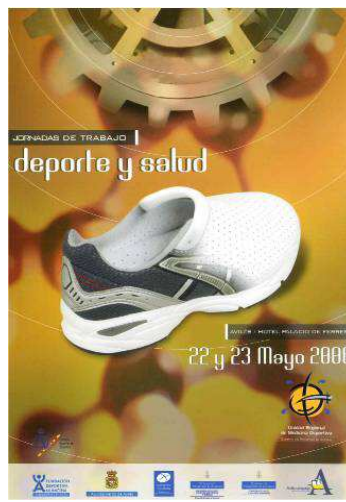
Núm. 18 – Mar. 2021

		
Núm.20 – Mar. 2022	Núm. 21 – Mar. 2023	Núm. 22 – Mar. 2024
		
Núm. 23 – Mar. 2025	Núm. 24 – Mar. 2026	

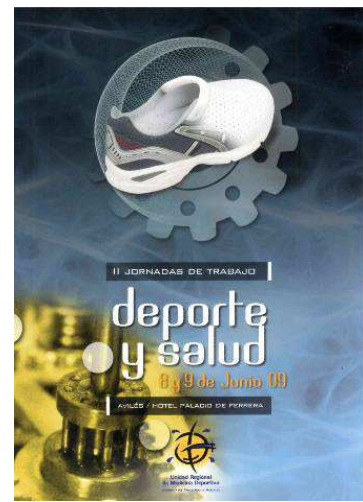
JORNADAS DE MEDICINA DEPORTIVA



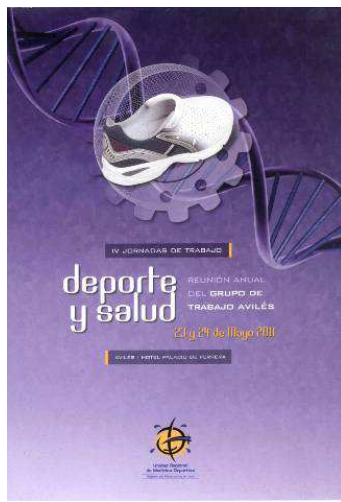
Noviembre 2001



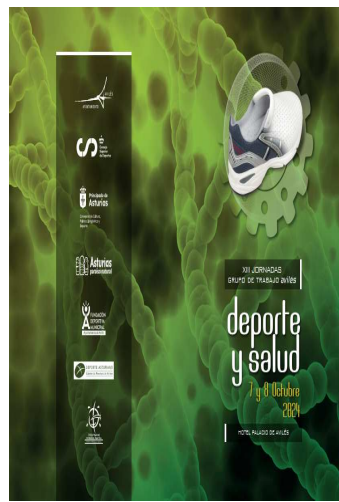
Mayo 2006



Junio 2009

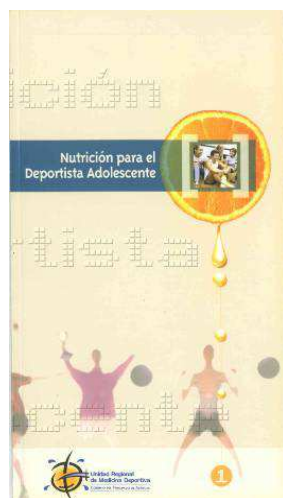


Mayo 2011

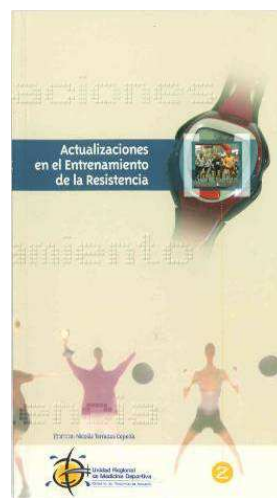


Octubre 2024

MONOGRAFÍAS

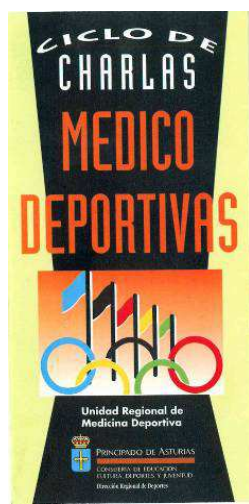


Número 1



Número 2

CAMPAÑAS DE MEDICINA DEPORTIVA



MEMORIA DE PRENSA

La Nueva España

de Avilés

MARTES, 25 DE FEBRERO DE 2025 | DIRECTOR: GONZALO M. PEÓN

NÚMERO 29.669 AÑO LXXXIX | 1,50 EUROS | PRENSA IBÉRICA

EL CUMPLIMIENTO DE LOS PACTOS DE SÁNCHEZ CON ERC AGRAVA LA FRACTURA TERRITORIAL

La quita de deuda penaliza a Asturias y prima a las comunidades más gastizas

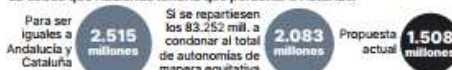
Hacienda quiere condonar a la región 1.508 millones, una cantidad inferior en 1.000 millones a la que le correspondería para igualarse a Andalucía y Cataluña, las más beneficiadas, y 500 millones por debajo si el reparto fuese equitativo por habitante

- Con casi tres veces menos endeudamiento que los catalanes, cada asturiano tendrá que poner 915 euros más en la condonación: el Principado ve escaso el peso de la población para los cálculos
- Rechazo de los presidentes del PP, que hablan de «pago al despilfarro del separatismo», mientras los expertos ven «unas cuentas que parecen hechas 'ad hoc', para que salga lo que quieren que salga»

Asturias y las comunidades más beneficiadas

Comunidad	Deuda		Quita propuesta por Hacienda	
	Total (mill.)	Por habit. (eur.)	Total (mill.)	Por habit. (eur.)
Asturias	4.096	3.719	1.508	1.369
Cataluña	88.917	11.876	17.104	2.284
Andalucía	39.842	4.843	18.791	2.284

La deuda que Hacienda tendría que perdonar a Asturias:



El PP de Avilés exige una comisión que controle los proyectos locales

La crisis de gobierno va a un Pleno extraordinario que PSOE e IU tachan de «absurdo» y «sinsentido»

PÁGINAS 16 A 21



Las cholitas escaladoras tocan «techo» en Avilés

Flora Churra y Cecilia Llusco, escaladoras cholitas de Bolivia, se sometieron ayer a un exhaustivo estudio físico en la Unidad regional de Medicina Deportiva, en Avilés, donde se simuló una ascensión andina mediante una prueba de esfuerzo. En la imagen, Llusco, con su atuendo tradicional, en la máquina. A la izquierda, los especialistas Nicolás Terrados y Susana Aznar, Flora Churra y la alpinista asturiana Rosa Fernández, que ha traído a Asturias a estas mujeres que además de escaladoras son ejemplo de lucha por la igualdad y del respeto a la naturaleza.

PÁGINA 5

Mara Vilamaza

PÁGINA 3

ADEMÁS

Herido en una clavícula al golpearle una bobina de una tonelada en Avilés

PÁGINA 48

La demanda de colegios de Asturias y León eleva las visitas al Museo Marítimo

PÁGINA 10

La derecha vuelve al poder en Alemania, pero solo podrá gobernar aliada con los socialistas

PÁGINAS 27 Y 28

Los eólicos rechazados el año pasado en Asturias duplican a los autorizados

PÁGINA 34

Retiran el último vestigio del franquismo en Avilés: una placa de la Casa Sindical

PÁGINA 8

AVILÉS, 3 | OVIEDO, 12 | GIJÓN, 13 | LAS CUENCAS, 14 | ASTURIAS, 16 | TRIBUNA, 28 | ESPAÑA, 30 | INTERNACIONAL, 31 | ECONOMÍA, 34 | SOCIEDAD, 38 | SUCEOS, 48 | DEPORTES, 50 | AGENDA, 59-60 | CINE Y TV, 61-62



Por la izquierda, Susana Aznar, Cecilia Llusco, Rosa Fernández y Flora Churra, ayer, en Avilés.

Mujeres que han roto techos de cristal en la montaña

Flora Churra y Cecilia Llusco se someten a una prueba de esfuerzo que simula una ascensión andina en la Unidad de Medicina Deportiva del complejo deportivo Quirinal y animan a las mujeres a contactar con la naturaleza: «Las montañas nos reciben a hombres y mujeres por igual, no hay diferencias»

Las cholitas escaladoras de Bolivia hacen cumbre en Avilés

MYRIAM MANCISADOR
Avilés

Flora Churra y Cecilia Llusco son de Pisaya, una localidad boliviana a 3.500 metros de altitud donde parten las travesías hasta el campo base del Illimani, la montaña guardiana de La Paz que se eleva más de seis mil metros sobre el nivel del mar. Dicho esto, a Churra y a Llusco no les asustan las alturas: son cholitas —así se llama a estas indígenas bolivianas— escaladoras. Pero nunca se habían reconocido como alpinistas, y eso que su trabajo tenía nombre propio: cocineras de altura y porteadoras.

Así las conoció la montañera asturiana Rosa Fernández allá por 2015 en una expedición a Bolivia: «Yo nunca había visto a mujeres porteadoras, y mucho menos cocineras. No parecían mujeres muy



Cecilia Llusco, ayer, durante la prueba, en la Unidad de Medicina Deportiva del complejo deportivo del Quirinal.

fuertes y quise escalar con ellas. Pasaron los años y en 2022 tuve la oportunidad con el club «Una a Una», de aquí de Asturias, de ir de

expedición a Bolivia. Escalamos dos semanas con ellas. Si bien no tienen parámetros de atleta, es impresionante su capacidad de adap-

tación a la altura y al frío», explicó la alpinista de Cangas de Narcea. Y así comenzó la historia que trajo ayer a las dos cholitas escaladoras a Avilés, a la Unidad de Medicina Deportiva que lidera Nicolás Terrados. Este, junto a la enfermera y fisioterapeuta Amelia Menéndez y Susana Aznar, catenista en Actividad Física y Salud de la Universidad de Castilla-La Mancha, sometieron a Flora Churra y Cecilia Llusco, de 36 y 39 años, respectivamente, a un ergoespírometra para medir, fisiológicamente, lo que ocurre cuando se hace una actividad de alpinismo.

«Adaptamos un protocolo de prueba de esfuerzo para simular la subida a una montaña y medir así su consumo de oxígeno y la producción de dióxido de carbono para conocer su máxima frecuencia cardíaca, su máxima capacidad de esfuerzo...», explicó Aznar.

Las cholitas escaladoras se pusieron en Avilés (en una cinta de correr) en una pendiente con hasta un 22 por ciento de desnivel (la pendiente máxima del Angliru es un 23,5 por ciento, a modo de comparación) a una velocidad máxima de cinco kilómetros por hora. Y todo con sus vestidos típicos, los mismos que utilizan para escalar las montañas nevadas de Bolivia, donde también llevan a sus espaldas bolsas de poroto que pueden pesar hasta veinte kilos.

Flora Churra y Cecilia Llusco subirán hoy Ubiña: «Es muy hermoso estar en la montaña de Asturias»

La primera en someterse a la prueba fue Flora. «Estoy muy contenta porque me han mirado mi corazón», decía esta mujer que nunca antes había estado en España. Su sueño, ahora, como el de su compañera, es hacer cumbre en el Everest, un 8.000. Flora Churra animó a las mujeres a contactar con la naturaleza: «La montaña nos recibe a todos, hombres y mujeres, por igual», sentenció. Porque las cholitas son escaladoras, pero también valientes que rompen techos en una tierra donde nadie defendía la escalada femenina.

Luego se subió a la cinta de caminar Cecilia Llusco. Sugirió con creces la prueba. Y se mostró contenta por la oportunidad de conocer el estado de su corazón y pulmones: «Intenté hacerme esas pruebas en La Paz pero eran carísimas. Agradezco a los doctores y a Rosa (Fernández) este regalo», dijo Susana Aznar, entre tanto, valoró la buena disposición de Nicolás Terrados para la simulación en laboratorio de una ascensión andina que, una vez con los resultados, servirá para conocer la adaptación en altitud y la respuesta al esfuerzo en la montaña de estas mujeres y compararlo con el de un grupo de asturianas, entre ellas Rosa Fernández.

Las cholitas escaladoras, a su vez, seguirán haciendo lo que les apasiona: escalar, cuanto más alto mejor. Y, a su manera, rompiendo techos de cristal. Aprovechando su visita a Asturias, participarán en la Semana de montaña de Mieres y mañana, salvo contratiempos, subirán Peña Ubiña: «Es muy hermoso estar en las montañas de Asturias...»

Actividad asistencial en la URMD

Avilés cuida a 398 deportistas de alto nivel de Asturias desde El Quirinal

El equipo médico que lidera Nicolás Terrados realizó 8.798 prestaciones en 2024, casi mil a profesionales, con mayoría de piragüistas

MYRIAM MANCISOR
Avilés

Un total de 8.798. Este es el número de prestaciones médicas que durante 2024, realizaron los profesionales de la Fundación deportiva municipal y de la Unidad regional de medicina deportiva del Principado de Asturias (URMD) que lidera Nicolás Terrados Cepeda. De estas casi nueve mil prestaciones, 942 corresponden a 398 deportistas de élite o alto rendimiento que a lo largo del año pasado se sometieron a diferentes pruebas en Avilés.

Del total de pruebas, un número muy elevado se corresponde con consultas de medicina deportiva (6.525). Casi 2.500 fueron consultas por lesiones (primeras consultas) y unas 4.000 revisiones y otras consultas. Así, también se realizaron en esta unidad, ubicada en el complejo deportivo Avilés, 1.527 ecografías músculo-tendinosas, 123 análisis de sangre, 335 sesiones de fisioterapia e hidroterapia, 83 reconocimientos médico-deportivos, 77 tests de esfuerzo y test de campo.

Planificaciones de entrenamientos, asesoramiento nutricional y pruebas especiales (por ejemplo, resonancias) completaron el volumen de actividad de esta unidad que presta servicio a personas que ofrecen asistencia a deportistas de alto nivel pero también tiene sus puertas abiertas a cualquier persona que hacen deporte para su salud y sufre, por ejemplo, un problema.

¿Y quiénes son esos deportistas de élite que pasan cada año por Avilés para sus chequeos? Se dividen en 17 modalidades deportivas de la siguiente manera con una mayoría aplastante de asistencias a piragüistas. Siguen, en orden de más a menos, los siguientes deportes por número de prestaciones: piragüismo, bádminton, atletismo, natación, tiro olímpico, judo, ciclismo, remo, halterofilia, rugby, tenis, hockey sobre patines, sambo, ultramaratón, lucha olímpica, karate y baloncesto.

Además de la actividad puramente asistencial, la investigación tiene un peso importante en la Fundación deportiva municipal: a lo largo de 2024, se realizaron cua-



Nicolás Terrados, hace unas semanas, participando en un estadio con las choletas escaladoras de Bolivia.

¿Qué es la URMD?

Asistencia, investigación y conferencias

La Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias, ubicada en el Complejo Deportivo Avilés, está orientada a la protección de la salud de los deportistas asturianos de alto rendimiento, contribuyendo a la medicina deportiva para los deportistas de alto nivel. Está integrada en el Servicio de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal (FDM), atendiendo además a personas que realizan deporte para su salud.

Las 942 prestaciones realizadas desde esta Unidad (incluidas en el total de 8.798 actuaciones del Servicio) corresponden a 398 deportistas de alto rendimiento. Se dividen en 17 modalidades deportivas, con un predominio importante de piragüismo, bádminton, atletismo o natación. En menor cantidad, baloncesto, karate o lucha olímpica. El equipo de Nicolás Terrados participa, además, en numerosos estudios, charlas y jornadas divulgativas.

trio publicaciones científicas internacionales y diez ponencias o conferencias, en cursos o jornadas. Se editó a su vez el número 23 de la revista «Deporte, Salud y Entrenamiento».

Asimismo, se participó desde Avilés en los siguientes proyectos: el primero, de investigación sobre ansiedad nerviosa y ejercicio físico en colaboración con la Universidad de Oviedo y el Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA). También se colaboró en el estudio «Paseos», de carácter nacional, sobre la prevalencia de la actividad física y obesidad en niños y adolescentes de 8 a 16 años. Avilés acogió también en octubre la reunión del grupo de trabajo «Avilés» de Medicina del Deporte. ■

El San Fernando despide a los alumnos de 2º de Bachillerato

Un nutrido grupo de alumnos de segundo de Bachillerato del Colegio San Fernando cerró ayer una etapa más con la celebración, en el mismo centro educativo, de su graduación. La cita dio comienzo a las 19.00 horas en el salón de actos del colegio y contó con un invitado especial: el juez y antiguo alumno del San Fernando, Víctor Luis Martín Llera. En la imagen de la derecha, los alumnos, ayer. En los últimos días son muchos los alumnos de distintos colegios e institutos de la comarca que se despiden con cenas y fiestas después de años de estudio y convivencia, algunos desde los primeros años de guardería.





Susana Aznar y Nicolás Terrados, con Flora Churra y Cecilia Llusco. LVA

Susana Aznar estudia a las Cholitas Escaladoras en Avilés

La catedrática utilizó la Unidad Regional de Medicina Deportiva que dirige su compañero Nicolás Terrados

S. MENOR

AVILÉS. Las Cholitas Escaladoras de Bolivia son un grupo de mujeres aymaras –pueblo indígena originario de América del Sur que habita el altiplano andino, los valles, las yungas y regiones aledañas– escaladoras conformado en 2015 que con sus vestidos típicos escalan distintas montañas de América Latina y el mundo.

Conocidas internacionalmente por convertirse en las prime-

ras mujeres en hacer cumbre en el Aconcagua (6.960,8 metros) en Mendoza (Argentina), la cumbre más alta del hemisferio occidental, han visitado en varias ocasiones España y estos días se encuentran en Asturias para participar en la Semana de la Montaña de Mieres.

Dos de las escaladoras, Flora Churra y Cecilia Llusco, accedieron a acudir ayer por la mañana a la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias, en el Complejo Deportivo Avilés. Allí participaron en un estudio médico liderado por la Catedrática de Actividad Física y Salud de la Universidad de Castilla La Mancha, Susana Aznar, compañera y amiga de Nicolás Terrados.

Medicina Deportiva atendió 8.798 consultas el año pasado

Los deportistas que más demandaron el servicio fueron piragüistas y atletas debido a que fue año olímpico

ALEJANDRO L. JAMBRINA

AVILÉS. El departamento de Medicina Deportiva de Avilés no solo está consolidado como un referente entre los deportistas de alto rendimiento a nivel nacional, sino que el número de prestaciones que se llevan a cabo aumentó cada año y en 2024 se alcanzaron las 8.798, una setecientos más que el ejercicio anterior. El director del Centro de Medicina Deportiva de la Fundación Deportiva Municipal y de la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias, Nicolás Terrados, fue el que dio ayer estos datos.

Estuvo acompañado por el edil de Deporte de Avilés, Juan Carlos Guerrero, y ambos reconocieron estar «muy satisfechos por el trabajo que se lleva a cabo en el servicio, que cada año crece exponencialmente». Entre los deportistas que más acudieron a este servicio destacan curiosamente el piragüismo y el atletismo, algo que según Nicolás Terrados es debido «a que el 2024 fue un año olímpico y estas son disciplinas que estuvieron ampliamente representadas». Le siguen en número de consultas otros depor-



El edil y el doctor Nicolás Terrados en la presentación. PABLO MOEST

tes como el bádminton, que cuenta en Asturias con un centro de alto rendimiento, o la natación.

Además, durante el pasado año se realizaron cuatro publicaciones científicas internacionales y diez ponencias en congresos internacionales coordinadas por el servicio deportivo de Avilés. También se editó el número 23 de la revista 'Deporte, Salud y Entrenamiento', «una publicación en la que trabajamos mucho y en la que este año están representados deportes como el golf, el esquí o tenis», expuso Terrados.

El servicio avilesino de medicina deportiva también participó

el año pasado en un proyecto de investigación nacional sobre ansiedad nerviosa y ejercicio físico en colaboración con la Universidad de Oviedo y el HUCA. Asimismo, Avilés jugó un papel fundamental en el desarrollo del Estudio PASOS sobre obesidad infantil y actividad física que coordina la Gasol Foundation. «Participaron un total de 4.508 niños y adolescentes de 8 a 16 años de 121 localidades seleccionadas al azar y la idea es que dentro de dos años se pueda hacer de nuevo un estudio con esos mismos niños para determinar la evolución de los datos».

Las empresas aprenderán a explotar la Inteligencia Artificial en La Curtidora

A.L.A.

AVILÉS. La Inteligencia Artificial forma ya parte prácticamente de todos los ámbitos y acercar esta tecnología emergente a las em-

presas para que puedan aprovechar todas sus ventajas es el objetivo del ciclo formativo que ofrece el área de Promoción Económica del Ayuntamiento de Avilés y que comenzará el próximo jue-

ves 12 de junio de 9 a 11.30 horas en La Curtidora.

Esta iniciativa parte de la jornada 'IA sin límites y para todo el mundo', impartida el pasado mes de abril por Francisco Rojo, de la oficina de CTIC de Avilés. Tras el éxito de participación del público, se decidió profundizar en la temática de la Inteligencia Artificial diseñando el 'Ciclo de Inteligencia Artificial' que fue presentado ayer por el concejal de Desarrollo Económico.

EL SEÑOR
Don José Aragón Montero
(El Tráfico)

Falleció en Avilés, el día 6 de junio de 2025, a los 80 años de edad.-D. E. F.-
Su esposa, Francisca Armentar García; hijos: Francisca (Pascual), Carmen María, José Luis, Ana Rosa y Sergio (Chucho); hijas políticas: Paula, Arturo, Mariela (P) y Beny; nietos: Paula, Jonathan, Andrea, Javier, Carolina y Ruth; hermanas: Francisca, Joaquín (P), Juanito, Josefina (Pepe), Antonio (P), Carmen y Mariagracia; hermanas políticas, sobrinos y demás familia.

HOY SÁBADO, día 7 de junio, a las TRES de la tarde, se procederá a su inhumación en el Tanatorio de Avilés.

Nota: Por expresa deseo del difunto no se admiten flores.

Capilla ardiente: Tanatorio de Avilés, sala 2, Avilés.
Exequias y póstumo: www.angelusasturias.com

Fuente: de Avilés, S.L. -Avilés, Portugal, 7-Año. Tlf: 984 94 27 95. Tanatorio de Avilés, España -Avilés, S.L. Tlf: 984 94 27 95. www.angelusasturias.com

Avda de la Acción
www.avdaaccion.org
20 AÑOS DE ACCIÓN,
20 AÑOS DE RESULTADOS

APADRINA UN NIÑO DEL TERCER MUNDO
902 402 404

Cinco funciones de Ricardo Darín y Andrea Prieta, en noviembre en el Niemeyer

R. D.

AVILÉS. "Escenas de la vida conyugal", protagonizada por Ricardo Darín y Andrea Prieta, se representará en el Centro Niemeyer los días 15, 16, 17, 18 y 19 de noviembre. Bajo la dirección de Norma Aleandro, los dos actores vuelven a España con esta obra maestra de Ingmar Bergman basada en la película del genial director sueco. Esta versión, que se estrenó en 2013 en Buenos Aires, lleva ya más de setecientos funciones y más de un millón de espectadores, lo que la consolida como uno de los clásicos modernos en nuestro idioma, destacaban ayer desde el centro cultural para anunciar la representación.

Después de haber agotado las localidades en todas las funciones de todas las ciudades de su última gira, llegan por primera vez a Asturias, en el marco de una gira que los llevará también a Madrid, Valencia, A Coruña y Murcia.



Ricardo Darín. THERESA RODRIGUEZ

En "Escenas de la vida conyugal", Juan y Mariana (Darín y Prieta), es una pareja que vive distintos episodios en las distintas etapas de su matrimonio, y que continúan después de su divorcio.

Las entradas para las funciones en el Centro Niemeyer de Avilés se encuentran ya a la venta en los canales de venta habituales.

El festival La Grapa homenajeará al bluesman Mingo Balaguer

R. D.

AVILÉS. El Ayuntamiento de Avilés dio ayer a conocer el cartel de los artistas que conformarán la décima edición del festival La Grapa e incluye nombres que figuran entre lo más destacado de géneros como el soul, el blues,

el funk, el jazz o el R&B, entre otros. El viernes 1 de agosto actuarán The Cinelli Brothers, Koko Juan & The Tonics y Jones & Kid; mientras que el sábado 2 lo harán John Németh, Malted Milk, Aurora & The Betrayers y Little Boy Quisque. Los conciertos comenzarán en ambas jornadas a las nueve de la noche en el Parque de El Muelle. El festival también homenajeará a Mingo Balaguer, uno de los bluesman más destacados del panorama nacional e internacional con más de treinta años sobre los escenarios y dieciocho discos editados.



Villalegre inicia sus fiestas

El Centro Social de Villalegre acogió ayer la inauguración de los trabajos realizados por alumnas de la Asociación de Vecinos en el marco de las fiestas de El Puchero. Por la noche, iba a actuar Tekla.



esportscime
Málaga, Spain

...



esportscime 📍 Fernando Salom, responsable del Gabinet de Medicina Esportiva del Consell Insular, va ser fa uns dies a Màlaga a les XIV Jornades del Grupo Avilés que reuneixen a especialistes de medicina esportiva del Consejo Superior de Deportes.

Una trobada entre els metges representants de Centres de Medicina Esportiva i Centres d'Alt Rendiment i Tecnificació de tota Espanya amb la participació del subdirector general de Ciències de l'Esport del CSD, Ignacio Melendro.

Durant les jornades es van tractar temes com els reconeixements mèdicoesportius, la medicina de l'esport en alt rendiment i salut de l'esportista, així com sobre el futur de l'especialitat de Medicina de l'Esport.

A més van visitar el nou Centre de Tecnificació Esportiva de Màlaga, amb instal·lacions adaptades per garantir l'accés als esportistes amb discapacitat i diversitats funcionals.

#EsportsCIME #CIME #MedicinaEsportiva #CSD

4 min Ver traducción

Ver insights

Promocionar publicación



Sé el primero en indicar que te gusta esto

Hace 4 minutos