

Guía Médica

El Club de fumadores por la tolerancia está movilizándose en pro de la convivencia "civilizada" de fumadores y no fumadores
+ info: www.prohibidoprohibir.org
www.clubfumadores.org

PSN-PSOE exige a Salud que apruebe el desarrollo reglamentario de las listas de espera

El PSN-PSOE ha exigido al Departamento de Salud que apruebe el desarrollo reglamentario previsto en la Ley foral de listas de espera, así como la introducción en esta futura normativa de criterios transparentes y estables de priorización de las listas de espera, por ejemplo en función de la gravedad de los pacientes.

Con este objetivo, el Grupo Socialista del Parlamento de Navarra planteó una moción para

su debate en el Pleno del Parlamento Foral, para aprobar un decreto que avance en la aplicación y desarrollo de esta Ley Foral impulsada en su momento por el PSN-PSOE.

La Portavoz Socialista en la Comisión de Salud, María Chivite aseguró que "han pasado casi 2 años desde la entrada en vigor de dicha Ley y nada se ha hecho en cuanto al desarrollo reglamentario de la misma".

Los analgésicos puede provocar hipertensión

El consumo frecuente de analgésicos puede aumentar el riesgo de hipertensión arterial entre personas sanas, según un estudio realizado por Juan José Beunza dentro del proyecto de Seguimiento Universidad de Navarra (SUN), en colaboración con las universidades estadounidenses de Harvard y Minnesota.



na-incrementa el riesgo de padecer hipertensión 1,45 veces y 1,69 veces el de otros analgésicos.

Aunque los analgésicos no esteroideos pueden provocar hipertensión en pacientes con insuficiencia renal, "la novedad de este estudio radica en que añade evidencias sobre la asociación entre la toma habitual de analgésicos y la manifestación de hipertensión arterial en sujetos sanos", aseguró.

La tristeza no se cura con una píldora

Es el quinto grupo de fármacos más consumido en España, pero, según un estudio publicado en la revista JAMA, millones de pacientes podrían estar tomándolos inútilmente. Son los antidepresivos, esas píldoras en las que los españoles gastaron más de 600 millones de euros el año pasado. El trabajo, que analiza datos de seis ensayos clínicos en los que se compara su eficacia con la acción de un placebo, concluye que los fármacos sí ayudan a las personas con depresión, pero sólo a quienes la padecen en una forma grave.

Según el psiquiatra del Hospital Clínic de Barcelona Víctor Navarro, es cierto que en España se recetan antidepresivos a personas que no padecen depresión, pero esto no quiere decir que los fármacos sean inútiles. "Hay que distinguir entre tristeza y depresión; los antidepresivos curan la depresión y no la tristeza, pero sí hacen que la persona triste lleve mejor su estado de ánimo, por lo que le ayudan", señala este especialista.

Para Navarro, no existen depresiones leves, y lo que los autores del estudio califican como tal son casos de tristeza. En su opinión, gran parte de los

REACTIVIDAD DEL HUMOR

Lo que define al depresivo es, según este experto, "la incapacidad para reaccionar frente al medio". Entre la persona triste y el depresivo existe un término medio que es el "trastorno adaptativo", y Navarro reconoce que, tanto a estas personas como a las que sienten tristeza se les recetan antidepresivos habitualmente, lo que explicaría la elevada cifra de venta de fármacos de este tipo.

Este especialista considera que a una persona no deprimida "la psicoterapia le hará lo mismo o más que la pastilla". ¿Por qué, entonces, se recurre a los fármacos? Para Navarro, la respuesta es lógica: los psicólogos son caros y hay menos cantidad en la Seguridad Social que psiquiatras.

El estudio de JAMA, además de sugerir que puede haber un exceso de prescripción de fármacos antidepresivos, pone de manifiesto otro punto importante: la fiabilidad de los ensayos clínicos que se realizan para evaluar la eficacia de este tipo de medicamentos.

El estudio de JAMA, además de sugerir que puede haber un exceso de prescripción de fármacos antidepresivos, pone de manifiesto otro punto importante: la fiabilidad de los ensayos clínicos que se realizan para evaluar la eficacia de este tipo de medicamentos.

Repunta el consumo de tabaco en España

El 31,5% de la población de 16 y más años ha fumado a diario u ocasionalmente en el último año, lo que supone un incremento de dos puntos respecto a las últimas cifras disponibles, según datos de la Encuesta Europea de Salud en España, difundida por el Instituto Nacional de Estadística, INE.

Según este estudio, siete de cada 10 personas de 16 y más años

afirman que su estado de salud en los últimos 12 meses ha sido bueno o muy bueno, mientras que sólo uno de cada 10 lo consideran malo o muy malo. El 27,3% fuma a diario (0,8% más), el 4,2% es fumador ocasional, el 20,2% se declara ex fumador y el 48,4% nunca ha fumado. Por sexo, el porcentaje de fumadores es del 32,5% en los hombres y del 22,2% en mujeres.

Charla sobre fibromialgia en Tarazona

La Asociación Aragonesa de Fibromialgia y Astenia Crónica, entidad miembro de la Confederación Nacional, ha organizado una charla informativa en Tarazona sobre el conocimiento de la Fobromialgia.

Se llevará a cabo en el Salón de Actos de IberCaja, Sala Albiana de Tarazona, este viernes día 30 de abril a las 19,30 horas. Va dirigida a todas aquellas personas que quieren recibir información sobre la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica. La participación es gratuita. Además se presentará la delegación de esta asociación en Tarazona que está comenzando a trabajar en la Comarca de Tarazona y el Moncayo.

+ Info: Oficina de Participación Ciudadana, Igualdad y Juventud. Teléfono 976 643 800.

Taller de Técnicas de Relajación y Control

La Comarca de Tarazona y el Moncayo, a través del Programa de Apertura de Centros en Secundaria, oferta un taller de técnicas de relajación y autocontrol en el IES Tubalcaín de Tarazona el próximo viernes 30 de abril. La actividad se ha diseñado específicamente para alumnos de bachillerato que deben enfrentarse a los exámenes de

+ Info: Teléfono 976 643 800.

Tudela



Los alumnos de Euskera durante su turno en el maratón de poesía.

El Día del Libro se llenó de poesía y microrelatos

Además se retomó la Feria del Libro con la instalación de tres stands de otras tantas librerías en Castel Ruiz

La celebración del Día del Libro en la capital ribera volvió a contar con el fallo del concurso de microrelatos, un maratón de lectura -en esta ocasión se decantaron por la poesía- a cargo de alumnos y profesores de la Escuela Oficial de Idiomas y con la Feria del Libro, actividad que llevaba varios años sin organizarse.

Cuatro fueron los premiados con 400 euros en la octava edición de estas pequeñas composiciones. Juan José Huerta, con su obra "La

hortelana y el barrendero de las flores"; Inmaculada Benítez, con "Y si era él?"; y M^o Ángeles Garbayo -que no acudió a la entrega de premios-, con "Belleza natural". El premio de integración reca- yó en el microrelato "El negrito", de Jesús Ciriaco. Por otro lado, la plaza de la Judería volvió a albergar la celebración de esta efeméride por parte de la EOI. Los que hasta allí se acercaron pudieron disfrutar de un recital poético muy original ya que la lectura fue en diferentes



Ganadores de los microrelatos.

idiomas. Las librerías Julio Mazo, Natural-mente y Santos Ochoa, por su parte, dispusieron varios stands, tanto en la Judería como en Castel Ruiz, en los que los tudelanos pudieron adquirir libros con un 10% de descuento y una rosa como obsequio.

Los XIX Premios a la Creación contaron con 230 participantes

El instituto Benjamín de Tudela también celebró la Orla de los alumnos de 2º de Bachillerato

El instituto Benjamín de Tudela contó, el pasado viernes, con una jornada repleta de actos que comenzó con la ceremonia de entrega del XIX Certamen de Premios a la Creación.

En esta ocasión han participado un total de 230 alumnos en distintos apartados como poesía, idiomas, composición musical, interpretación teatral o ciencias naturales, entre otros. En total se hizo entrega de 120 galardones a 85 estudiantes, ya que algunos de ellos recibieron varios premios. La novedad de este año ha estado en la distinción a la

Convivencia, que ha recaído en un grupo de catorce alumnos. "Estos chicos se han formado en mediación y han colaborado en conseguir la integración de alumnos nuevos y desplazados, han intermediado informalmente en conflictos de aula y han ayudado a compañeros con retraso académico. El premio quiere destacar el carácter altruista y solidario de todas sus actuaciones", reconocía el vicedirector del centro, Juan Luis Chueca.

Ya por la tarde tuvo lugar la entrega de Orlas a 110 alumnos de 2º de Bachillerato. La ceremo-

9
"Con vuestro trabajo en el Ángel y el Volatín ya formáis parte de la historia de esta ciudad" (JESÚS ÁLAVA-EDIL DE TURISMO DE TUDELA)

Homenaje a los colaboradores del Ángel y el Volatín



Los ediles se fotografiaron con los homenajeados.

El Salón de Plenos sirvió de escenario para el homenaje que el Ayuntamiento de Tudela quiso rendir a todas las personas relacionadas con las ceremonias del Ángel y del Volatín. "Con vuestro trabajo y vuestro cariño habéis hecho posible que estos actos sean algo nuestro y que formen parte de nuestra

parte de todos los vecinos de la localidad", añadía. "Nunca nos acordamos de toda la gente que está detrás para que esto sea una realidad y podamos presumir de unos de los actos tradicionales más bonitos de toda España, reconocidos a nivel nacional", apuntaba el alcalde Luis Casado. "Esto no se había hecho nunca y queremos con este homenaje reconocer también la labor de los que han estado antes de voso-

tros", apuntaba Casado, tras anunciar que hay gente que este año se retira de esta colaboración.

HOMENAJEADOS

Las personas y colectivos que recibieron la medalla conmemorativa fueron Luis Eduardo Gil, Teresa Garjo, M^o Teresa Cordón, Juanjo Sánchez, José Pérez, Pedro Jiménez, Carmelo Elizondo, Jesús Igea, Pablo Ortega, Rufino Arcos, Lorenzo Ruiz, Miguel Ángel Gil, Emilio Gil, Miguel Ángel Vallejo, Ana M^o Arregui, Ana Vallejo, Pachi Gamba, Pilar Arregui, Merche Gil, Zoraida Hoyos, Alicia Navarro, Francisco Benítez, Javier Cordón, Jesús Zardoya, Javier Munáriz, Isidro Eraso, José Luis Rubio, Ramón Navarro, Goyo Terrén, Rodolfo Milagro, Marcos Milagro, Auroros, Miguel Sánchez, Orden del Volatín, Igor Tantos, Jesús Tobajas, Protección Civil, Policía Municipal, Conserjes, familia Casado Oliver y Maite Asín.



Alumnos y familiares durante la entrega de orlas.

nia, que supone la despedida de los nuevos bachilleres, contó con la presencia de familiares y profesores.

Además, a lo largo de toda la jornada se conmemoró el Día del Libro con una exposición titulada "Cine y literatura" y con un mer-

cadillo solidario de libros cuya recaudación se destinará a dos ONG's. "La mitad será para Castildetierra, que tiene un proyecto en la Amazonia, y la otra mitad para alguna que trabaje en Haití, pero todavía no se ha decidido", indicaba Chueca.

CLÍNICA DENTAL

Dr. Mario Sáchica
Nº Coleg. 284

Pza. Sancho el Fuerte, 10 - 1ª 4ª - TUDELA
☎ 948 410 690

• ODONTOLÓGIA INTEGRAL:
- PRÓTESIS
- IMPLANTES
- ORTODONCIA

• ODONTOLÓGIA DE CALIDAD

CENTRO DE PSICOTERAPIAS AVANZADAS



El Tapping es una herramienta sencilla que ofrece resultados rápidos y eficaces.

Le invitamos con toda confianza a participar en nuestro curso.

Una solución rápida y definitiva a: la ansiedad, depresión, estrés y cualquier tipo de fobia.

Resulta eficaz en el desarrollo personal, para dejar adicciones en el logro de objetivos para romper creencias limitantes.

Sólo se necesita un fin de semana para aprenderlo.

Puede aplicarlo a sí mismo o aquellos que quiera ayudar.

Aprenderá los 3 niveles en un fin de semana, de lo más básico a lo más avanzado.

Taller previsto en Tudela el 22 de mayo de 2010
los cursos se realizan en fin de semana

Si no queda plenamente satisfecho garantizamos la devolución de su dinero

Teléfonos 93 300 4700 y 91 609 6246
www.tapping.es