

EL FANT.

HIJO, RESPIR.

HOY EN TVR

## INFORMATIVOS I y II

El equipo de TVR trabaja sin descanso para mantenerles informados (14.30 y 20.30 h.)



larioja.com

## CANAL SALUD

Las últimas noticias sobre la salud, en nuestro canal  
www.larioja.com/sociedad/salud



MANUEL ALCÁNTARA

## PISAR EL HORMIGUERO



ÁFRICA AZCONA



Arturo Villar, con gorra y barba, durante el paseo realizado por la ribera del Najerilla. LA RIOJA

## Pasear por prescripción médica

Una caminata diaria de media hora mejora la enfermedad pulmonar obstructiva que afecta a 3.765 riojanos

Un paseo de media hora diario reduce en el 20 por ciento el riesgo de mortalidad en los pacientes con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), una patología que en La Rioja tiene a 3.765 pacientes diagnosticados y supone unos 900 ingresos anuales. A pesar de los beneficios del ejercicio físico, estos enfermos suelen ser propensos al sedentarismo, debido a las dificultades respiratorias. Por ello, con la intención de sensibilizar a este colectivo sobre la importancia de caminar, esta semana se ha pue-



Salida, ayer, desde el centro Joaquín Elizalde. J. HERREROS

to en marcha, bajo el lema 'Vida activa es salud', la iniciativa Pasear con EPOC, que comenzó el lunes en Nájera, y siguió ayer, pese a la lluvia, por Santo Domingo y Logroño, con un trayecto por el Parque del Ebro. Hoy la ruta, que incluye recorridos suaves de entre 1 y 3,5 kilómetros, discurre por el parque logroñés de San Miguel. Mañana tendrá lu-

gar el último paseo, que será por Amedo.

Casi todos los participantes son fumadores o exfumadores y han superado hace mucho los 40 años de edad, que es cuando la enfermedad empieza a mostrar su cara, aunque la mayoría no reconoce los síntomas hasta mucho después. Y ello pese a la importancia de un diagnóstico pre-

coz. «Una persona con EPOC leve se muere tres años antes de uno de su edad que no lo tenga, y si es grave, diez antes». Los datos del doctor José Tomás Gómez, promotor de estos paseos saludables, evidencia la necesidad de tomar conciencia sobre esta patología, que en general afecta a fumadores, «aunque también está ligada a la obesidad, a infecciones respiratorias de la infancia y afecta a personas que han tenido estufas de leña». «La voz de alarma me la dio el médico, luego la prueba de espirometría lo confirmó...». El tabaco le pasaba factura, sin sospecharlo, al najerino Arturo Villar, uno de los entusiastas participantes en esta iniciativa de la Consejería. «Es una actividad sencilla, sin grandes esfuerzos y con muchos beneficios. Y todos terminamos el recorrido...». Y no será el último, pues quieren quedar por su cuenta los lunes.

No sólo España y otros países están abriendo investigaciones sobre Panamá, sino que otras naciones lo están haciendo sobre nosotros. Los papeles revelan delitos, pero son combustibles y el olor a papel quemado sólo lo puede detectar Hacienda y, si acaso, ya que hay muchos, la Audiencia Nacional. En eso estamos, pero llevando mucho tiempo estando. Dicen que abril es el mes más trágico del año, porque lo dijo un poeta egregio, pero también los líricos más memorables dicen tonterías, mientras cae la lluvia minuciosa, que según Borges es algo que sucede siempre en el pasado. ¿Cae o está cayendo? El caso es el que nos está mojando mientras hablamos de la repetición de las elecciones como si fuese la repetición de las estaciones. ¿Cuál es el más terrible mes del año? Todos lo son, especialmente para los parados y para los refugiados, que no pueden parar en ninguna parte. Nosotros estamos enredados en asuntos internos, que si bien se mira son también exteriores, como los que afectan al gran Leo Messi, titular indiscutible del Barça y titular de una sociedad que aparece en los 'papeles de Panamá'.

Europa deporta a 200 refugiados al día, pero entran 340. No nos salen las cuentas hospitalarias. ¿Dónde estará el mejor sitio para vivir, aunque por nuestra mano no tengamos cavado un huerto? Los organismos internacionales advierten sobre la dudosa legalidad de las expulsiones colectivas, que obligan a tener vocación de nómadas a los que han nacido en un sitio determinado por la geografía y la historia, pero que podría ser otro. Se es de donde se nace, pero sobre todo de donde se padece. Lo más grave es que en España haya muchísima gente que no pueda vivir con lo que le pagan por ganarse la vida. Los sueldos de los becarios parecen propinas, como dice Almudena Grandes. Gracias a ellos y a sus desgracias económicas estamos sorteando la crisis. Lo único que podemos hacer es desearles que lo antes posible dejen de ser becarios y los sustituyan otros. Entre nosotros eso de ser contemporáneos siempre ha sido una broma de pésimo gusto.

## ¿Estás pensando en realizar inversiones tecnológicas?

La Agencia de Desarrollo Económico de La Rioja ha abierto una línea de subvenciones (hasta un 35% a fondo perdido) con la que podrás renovar la imagen y gestión de tu negocio.

En EMESA te ayudamos a tramitar la subvención de manera totalmente gratuita con la contratación de un software de gestión ERP o CRM, diseño de página web corporativa, sistema de seguridad, software de gestión documental y aplicaciones de diseño y cartelería digital. El plazo de presentación de solicitudes finaliza el 31 de mayo de 2016.



www.emesa.com

Consulta condiciones con un asesor personal.

Para más información:  
www.ader.es

**EMESA**  
SOLUCIONES INFORMÁTICAS

- Oficinas Generales - Saturnino Ullargui, 7  
26001 Logroño Tfno. 941 227 912
- Emesa Software - Saturnino Ullargui, 11  
26001 Logroño Tfno. 941 227 912
- Servicio Técnico - Pol. La Portalada II Planillo, 12  
26006 Logroño Tfno. 941 209 225