Aconsejan máxima higiene con las lentillas de fantasía

CARNAVALES El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia advierte de los peligros que puede acarrear un uso inadecuado de lentes de contacto de fantasía que muchas personas lucirán en carnavales como complemento a su disfraz. Las lentes de fantasía ofrecen la posibilidad de potenciar o cambiar el color de los ojos, y darles un aspecto de gato, de reptil, con dibujos y diseños decorativos o brillo para la oscuridad. El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia indica que este tipo de lentes, además de cumplir a la perfección su papel estético, también pueden corregir miopía y astigmatismos leves. Además, la mayor parte de los disfraces mucho maquillaje, y se insta a tener en cuenta cuando se portan lentillas. **REDACCIÓN**

Los optometristas de Galicia recomiendan comprar lentes de fantasía como las de la imagen en centros especializados con todas las garantías sanitarias. *Foto: Gallego*

La detección precoz del cáncer de pulmón es clave

TOMOGRAFÍA El diagnóstico precoz de cáncer de pulmón a través de la tomografía computerizada helicoidal (TAC) de baja dosis puede reducir en un 20% su mortalidad, según el coordinador del Área de Oncología de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (Separ), José Matilla. Insistió en que la detección precoz es fundamental para reducir la tasa de mortalidad. **EFE**

90

FUMADORES La Separ destacó ayer asimismo, con motivo de la celebración el próximo 4 de febrero del Día Mundial del Cáncer, que dejar de fumar es un elemento clave para reducir la mortalidad por cáncer de pulmón, puesto que, según afirmó José Matilla, "el 90 por ciento de los pacientes con cáncer de pulmón son personas fumadoras". **EFE**

El virus de Zika se extenderá por el continente americano

La OMS afirma que sólo se librarán Canadá y Chile// Insta a las mujeres que visiten zonas endémicas a consultar antes al médico

MARIO ÁLVAREZ
Santiago

El virus de Zika, transmitido por mosquitos y que se sospecha habría causado daños cerebrales a bebés en Brasil, se extenderá a todos los países del continente americano a excepción de Canadá y Chile, confirmó ayer la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La OMS recuerda en un comunicado que las mujeres que planeen visitar zonas endémicas deben consultar con su médico antes de viajar y, también, tras su regreso.

Por otro lado, y aunque ya se sabe que el virus de Zika puede transmitirse a través de la sangre, y también ha sido aislado en el semen humano, la OMS advierte de que se necesitan más pruebas para confirmar si puede transmitirse por vía sexual.

Destaca que aún el virus no se ha registrado en Estados Unidos, ya que considera que el caso del bebé con daño cerebral en Hawai es importado, puesto que la madre que enfermó con el virus de zika procedía de Brasil.

Hasta el momento, Brasil ha reportado 3.893 casos sospechosos de microcefalia, un dato que supone 30 veces más de lo que ha sido reportado en años anteriores desde 2010, según la OMS, que recuerda que Brasil ha establecido relación entre el virus de Zika y la microcefalia.

Imagen de un mosquito capturado cedida por la Secretaría de Salud de México. *Foto: Efe*

"A pesar de una relación causal entre la infección Zika en el embarazo y la microcefalia no tiene, y debo subrayar, no se ha establecido, evidencia circunstancial, aunque es sugerente y muy preocupante", señaló al respecto Margaret Chan, la directora general OMS.

"Un aumento de la aparición de síntomas neurológicos, observados en algunos países coincidentes con la llegada del virus, se suma a la preocupación", añadió Chan, quien explicó que la junta ejecutiva de la OMS ha pedido a Carissa Etienne, jefa de la OMS en las Américas, que explique esta semana la respuesta de la OMS a la epidemia.

Normalmente es una enfermedad leve y no se sabe por qué causa microcefalia en Brasil

Históricamente ha habido casos en islas del Pacífico, África y el sudeste de Asia

Al parecer, la rápida propagación de la enfermedad a 21 países y territorios de la región desde mayo de 2015 se debe a una falta de inmunidad entre la población y la prevalencia del mosquito *Aedes aegypti* que transmite el virus.

Por otra parte, la OMS recuerda que la evidencia acerca de otras vías de transmisión es limitada. "Zika ha sido aislado en el semen humano, y se ha descrito un caso de transmisión sexual de persona a persona. Sin embargo, se necesitan más pruebas para confirmar si el contacto sexual es un medio de transmisión", dice.

Tampoco existe evidencia de que el virus de Zika se transmita a los bebés a través de la leche materna.

Zika ha ocurrido históricamente en algunas partes de África, el sudeste de Asia y las islas del Pacífico. Normalmente es una enfermedad leve y hay pocos datos científicos, por lo que no está claro por qué podría causar microcefalia en Brasil, concluye la OMS.

Alertan de la alarmante cifra de niños menores de cinco años con obesidad

Al menos 41 millones tienen sobrepeso, según la Organización Mundial de la Salud

Londres. La Organización Mundial de la Salud (OMS) alertó ayer de que actualmente hay unos 41 millones de niños menores de cinco años que presentan sobrepeso u obesidad, una cifra "alarmante" que además está creciendo rápidamente en los países en vías de desarrollo.

Este organismo de Naciones Unidas asegura que el número de niños con sobrepeso ha aumentado en unos 10 millones desde la década de los años noventa, y actualmente ya hay más sobrepeso entre la población infantil de los países con bajos y medianos ingresos que en los países más desarrollados.

En concreto, en los países en vías de desarrollo el sobrepeso se ha duplicado en estos últimos 25 años, pasando de los 7,5 millones de 1990 a los 15,5 millones de 2014, como consecuencia de la globalización y las mejoras urbanísticas.

"El sobrepeso y la obesidad tienen un impacto en la calidad de vida del niño, ya que se enfrentan a una gama amplia de barreras que tienen consecuencias físicas o psicológicas", según Sania Nishtar, copresidenta de la Comisión de la OMS para acabar con la obesidad infantil.

La OMS reconoce que la venta de alimentos y bebidas no saludables es el principal responsable de este incremento del sobrepeso en niños, en especial en los países en desarrollo.

Casi la mitad de los menores con sobrepeso y obesos menores de cinco años viven en Asia y el 25% en África, donde el número de niños con sobrepeso casi se ha duplicado en este tiempo, pasando de los 5,4 millones de 1990 a 10,3 millones en el año 2014.

Libia, Egipto, Marruecos, Argelia, Túnez y Botswana son los países con una mayor tasa de sobrepeso infantil del continente africano.

Entre los grandes grupos de riesgo destaca los que no tienen acceso a suficientes alimentos, la población indígena o inmigrante.

La OMS avisa de que la epidemia de obesidad tiene el potencial para revertir muchos de los beneficios para la salud logrados en los últimos años. **E.P.**

BEBIDAS Y ALIMENTOS POCO SANOS

●●●El informe recuerda que el sobrepeso, en general, crece causa de la urbanización (falta de espacios para correr, vida sedentaria); pero también a causa de la mercadotecnia de alimentos y bebidas con ingredientes poco sanos, según recoge Efe. "La industria es parte del problema y debería ser parte de la solución. Pero cabe a los gobiernos obligar a las empresas a poner en práctica la legislación vigente", agregó Sania Sishtar.

SOCIEDAD

Estrella Galicia crea una cerveza con la fórmula de hace 110 años

Las botellas de la edición limitada incluyen etiquetas distintas por cada año, diseñadas por 53 ilustradores

AGENCIAS
A CORUÑA

■■■ La compañía Hijos de Rivera comercializará esta primavera una edición limitada con la fórmula original de la cerveza que distribuyó en sus inicios para celebrar sus 110 años, según informó su consejero delegado, Ignacio Rivera, acompañado por el maestro cervecero de Estrella Galicia, Luis Alvar. Junto a ellos, y en la cervecería de Estrella Galicia situada en Cuatro Caminos de A Coruña, estuvo el artista local Jorge Cabezas, que ha creado el logotipo para conmemorar el 110 aniversario de la compañía.

Además, enmarcado en un segundo proyecto conmemorativo de este aniversario, el ilustrador Manel Cráneo coordinará a los 53 profesionales que harán las 110 etiquetas distintas que figurarán en las botellas de la cerveza Estrella Galicia. En total, con estas etiquetas de "coleccionista" se distribuirán 220 millones de botellas. El lanzamiento de esta edición limitada tendrá lugar entre los meses de junio y septiembre.

Sobre el primer proyecto, la edición limitada de la cerveza que dio origen a la compañía, Ignacio Rivera explicó que recuperará el sabor de la que hacía la compañía coruñesa en sus inicios, con una cerveza tipo Pilsen con un volumen alcohólico de 4,8%. Para ello, indicó que habían tenido que recurrir a lúpulo europeo al no ser posible conseguirlo en España. "Se trata de descubrir cómo empezó mi bisabuelo", explica Ignacio Rivera, quien recuerda que esta primera generación en la compañía no contaba con una edición limitada propia de cerveza, como con las generaciones posteriores.

El consejero delegado de la compañía, Ignacio Rivera, durante la presentación de la edición especial.

Por su parte, sobre el segundo proyecto -las etiquetas de ilustradores que irán en botellas de cerveza Estrella Galicia- Manel Cráneo explicó que, entre los 53 autores que se encargarán de realizar las etiquetas, uno de ellos él mismo, habrá "pesos pesados" del mundo de la ilustración, pero también artistas emergentes.

En las etiquetas, se hablará también de "tradición cervecera, procesos de elaboración o la experiencia internacional", ha dicho sobre la trayectoria de la compañía.■

UN MUSEO EN LAS ANTIGUAS DEPENDENCIAS

El consejero delegado de Hijos de Rivera avanzó también que esperan inaugurar, a finales de año, un museo ubicado en las antiguas dependencias de cocción de la fábrica. "Serán 3.000 metros cuadrados y un museo en la propia factoría". Además, señaló que habrá una nueva al lado de la cervecería de Cuatro Caminos.
En el museo, la compañía invertirá seis millones de euros. "Se trata de que la gente se empape de la cultura cervecera", recalca Ignacio Rivera, que confirmó que esta instalación se gestionará a través de una nueva sociedad, Mundo Estrella Galicia. Sobre la ampliación de la fábrica, destacó la "muy buena disposición" del Ayuntamiento. No obstante, ha insistido en que entre este mes y febrero habrá "una agenda intensa para aclarar la hoja de ruta".

La temperatura global media rompió todos los récords en 2015

AGENCIAS
GINEBRA

■■■ La Organización Meteorológica Mundial (OMM) confirmó ayery que la temperatura media global en 2015 rompió todos los récords y que, por primera vez, las temperaturas se situaron un grado centígrado por encima de la era preindustrial. En un comunicado, indica que la temperatura media en 2015 se situó 0,76 grados centígrados por encima de la media entre 1961 y 1990.

La OMM confirmó que 15 de los 16 años más calurosos registrados han sido en este siglo, y que 2015 fue considerablemente más cálido que 2014. De hecho, el periodo 2011-2015 es el lustro más caluroso del que se tiene constancia.

Las altas temperaturas estuvieron, además, acompañadas de eventos meteorológicos extremos como sequías, inundaciones y ola de calor.

LA ACTIVIDAD HUMANA

La actividad humana es la responsable del avance del cambio climático y de las altas temperaturas, según dos estudios que publicaba ayer la revista Nature sobre los años más calurosos y la "huella de nitrógeno".

Esta es una de las concusiones de un estudio del Instituto de Potsdam (Alemania). "2015 es el año más cálido que se ha registrado y esto no se debe a una casualidad", apuntó el coatuor del documento, Stefan Rahmstorf, quien remarcó que el riesgo de calor extremo se ha multiplicado debido a la repercusión que tiene la actividad humana.

Otro estudio de la Universidad de Sydney revela que EEUU, China, India y Brasil son los responsables del 46% de las emisiones mundiales de nitrógeno.■

Críticas a Francisco Rivera por torear con su hija en brazos

El torero Francisco Rivera publicó el domingo una foto toreando una vaquilla con su hija de cinco meses en brazos y desató las críticas en las redes sociales. "Debut de Carmen. Es la quinta generación que torea en nuestra familia. Mi abuelo toreó así con mi padre. Mi padre toreó así conmigo y yo lo he hecho con mis hijas Cayetana y ahora con Carmen #orgullodesangre", indica el matador de toros en su cuenta de Instagram. La polémica generó que Francisco Rivera se haya convertido en 'trending topic' en Twitter entre comentarios sarcásticos de usuarios. El Defensor del Menor andaluz mostró ayer su "absoluto rechazo" a la fotografía, afirmando al mismo tiempo que estudiarían si actuarían contra el torero por dicha imagen.■

Imagen publicada por el torero.

Muere un explorador británico que intentaba cruzar solo la Antártica

El explorador británico Henry Worsley falleció el domingo en un hospital de Chile tras sufrir agotamiento y deshidratación cuando intentaba cruzar el continente antártico en solitario, informó su esposa, Joanna Worsley. A tan solo 48 kilómetros de su objetivo, fue diagnosticado con peritonitis bacteriana y "murió de insuficiencia orgánica", aseguró.■

Los ópticos piden extremar la higiene ocular en el Carnaval

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia aconseja extremar la higiene con lentes de contacto de fantasía por la aplicación de maquillaje de carnaval. Por ello, destaca la importancia de colocarlas y retirarlas antes de las pinturas para evitar la intromisión de restos. Recuerdan que deben comprarse en sitios especializados.■

SOCIEDAD

Estrella Galicia crea una cerveza con la fórmula de hace 110 años

Las botellas de la edición limitada incluyen etiquetas distintas por cada año, diseñadas por 53 ilustradores

AGENCIAS
A CORUÑA

■■■ La compañía Hijos de Rivera comercializará esta primavera una edición limitada con la fórmula original de la cerveza que distribuyó en sus inicios para celebrar sus 110 años, según informó su consejero delegado, Ignacio Rivera, acompañado por el maestro cervecero de Estrella Galicia, Luis Alvar. Junto a ellos, y en la cervecería de Estrella Galicia situada en Cuatro Caminos de A Coruña, estuvo el artista local Jorge Cabezas, que ha creado el logotipo para conmemorar el 110 aniversario de la compañía.

Además, enmarcado en un segundo proyecto conmemorativo de este aniversario, el ilustrador Manel Cráneo coordinará a los 53 profesionales que harán las 110 etiquetas distintas que figurarán en las botellas de la cerveza Estrella Galicia. En total, con estas etiquetas de "coleccionista" se distribuirán 220 millones de botellas. El lanzamiento de esta edición limitada tendrá lugar entre los meses de junio y septiembre.

Sobre el primer proyecto, la edición limitada de la cerveza que dio origen a la compañía, Ignacio Rivera explicó que recuperará el sabor de la que hacía la compañía coruñesa en sus inicios, con una cerveza tipo Pilsen con un volumen alcohólico de 4,8%. Para ello, indicó que habían tenido que recurrir a lúpulo europeo al no ser posible conseguirlo en España. "Se trata de descubrir cómo empezó mi bisabuelo", explica Ignacio Rivera, quien recuerda que esta primera generación en la compañía no contaba con una edición limitada propia de cerveza, como con las generaciones posteriores.

El consejero delegado de la compañía, Ignacio Rivera, durante la presentación de la edición especial.

Por su parte, sobre el segundo proyecto -las etiquetas de ilustradores que irán en botellas de cerveza Estrella Galicia- Manel Cráneo explicó que, entre los 53 autores que se encargarán de realizar las etiquetas, uno de ellos él mismo, habrá "pesos pesados" del mundo de la ilustración, pero también artistas emergentes.

En las etiquetas, se hablará también de "tradición cervecera, procesos de elaboración o la experiencia internacional", ha dicho sobre la trayectoria de la compañía.■

UN MUSEO EN LAS ANTIGUAS DEPENDENCIAS

El consejero delegado de Hijos de Rivera avanzó también que esperan inaugurar, a finales de año, un museo ubicado en las antiguas dependencias de cocción de la fábrica. "Serán 3.000 metros cuadrados y un museo en la propia factoría". Además, señaló que habrá una nueva al lado de la cervecería de Cuatro Caminos. En el museo, la compañía invertirá seis millones de euros. "Se trata de que la gente se empape de la cultura cervecera", recalca Ignacio Rivera, que confirmó que esta instalación se gestionará a través de una nueva sociedad, Mundo Estrella Galicia. Sobre la ampliación de la fábrica, destacó la "muy buena disposición" del Ayuntamiento. No obstante, ha insistido en que entre este mes y febrero habrá "una agenda intensa para aclarar la hoja de ruta".

La temperatura global media rompió todos los récords en 2015

AGENCIAS
GINEBRA

■■■ La Organización Meteorológica Mundial (OMM) confirmó ayer y que la temperatura media global en 2015 rompió todos los récords y que, por primera vez, las temperaturas se situaron un grado centígrado por encima de la era preindustrial. En un comunicado, indica que la temperatura media en 2015 se situó 0,76 grados centígrados por encima de la media entre 1961 y 1990.

La OMM confirmó que 15 de los 16 años más calurosos registrados han sido en este siglo, y que 2015 fue considerablemente más cálido que 2014. De hecho, el periodo 2011-2015 es el lustro más caluroso del que se tiene constancia.

Las altas temperaturas estuvieron, además, acompañadas de eventos meteorológicos extremos como sequías, inundaciones y ola de calor.

LA ACTIVIDAD HUMANA

La actividad humana es la responsable del avance del cambio climático y de las altas temperaturas, según dos estudios que publicaba ayer la revista Nature sobre los años más calurosos y la "huella de nitrógeno".

Esta es una de las concusiones de un estudio del Instituto de Potsdam (Alemania). "2015 es el año más cálido que se ha registrado y esto no se debe a una casualidad", apuntó el coatuor del documento, Stefan Rahmstorf, quien remarcó que el riesgo de calor extremo se ha multiplicado debido a la repercusión que tiene la actividad humana.

Otro estudio de la Universidad de Sydney revela que EEUU, China, India y Brasil son los responsables del 46% de las emisiones mundiales de nitrógeno.■

Críticas a Francisco Rivera por torear con su hija en brazos

El torero Francisco Rivera publicó el domingo una foto toreando una vaquilla con su hija de cinco meses en brazos y desató las críticas en las redes sociales. "Debut de Carmen. Es la quinta generación que torea en nuestra familia. Mi abuelo toreó así con mi padre. Mi padre toreó así conmigo y yo lo he hecho con mis hijas Cayetana y ahora con Carmen #orgullodesangre", indica el matador de toros en su cuenta de Instagram. La polémica generó que Francisco Rivera se haya convertido en 'trending topic' en Twitter entre comentarios sarcásticos de usuarios. El Defensor del Menor andaluz mostró ayer su "absoluto rechazo" a la fotografía, afirmando al mismo tiempo que estudiarían si actuarían contra el torero por dicha imagen.■

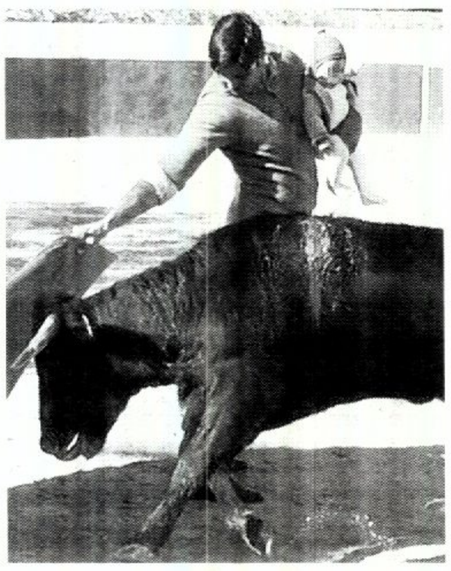

Imagen publicada por el torero.

Muere un explorador británico que intentaba cruzar solo la Antártica

El explorador británico Henry Worsley falleció el domingo en un hospital de Chile tras sufrir agotamiento y deshidratación cuando intentaba cruzar el continente antártico en solitario, informó su esposa, Joanna Worsley. A tan solo 48 kilómetros de su objetivo, fue diagnosticado con peritonitis bacteriana y "murió de insuficiencia orgánica", aseguró.■

Los ópticos piden extremar la higiene ocular en el Carnaval

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia aconseja extremar la higiene con lentes de contacto de fantasía por la aplicación de maquillaje de carnaval. Por ello, destaca la importancia de colocarlas y retirarlas antes de las pinturas para evitar la intromisión de restos. Recuerdan que deben comprarse en sitios especializados.■

Una certificación internacional avala el agua que gestiona Viaqua en Compostela

SANTIAGO / LA VOZ

Viaqua renovó la certificación internacional ISO 22000 de seguridad alimentaria y control de inocuidad del agua potable por su gestión en los abastecimientos de la ciudad, una vez superada la auditoría externa realizada por TUV Rheinland, empresa encargada de emitir ese certificado.

La certificación vuelve a reconocer la calidad del agua que se suministra a la población de Santiago, con garantía de salubridad y de acuerdo a los criterios aplicables a la industria alimentaria, como todo el proceso de producción del agua urbana que lleva a cabo la concesionaria del abastecimiento a Santiago.

A fin de conseguir este reconocimiento, la empresa aplica sistemas y métodos de control más eficaces con la finalidad de lograr la inocuidad del agua a lo largo de las diferentes etapas del abastecimiento, desde su captación hasta el suministro a los consumidores. La certificación se añade a las que ya posee Viaqua relativas a la calidad ISO 9001, gestión ambiental ISO 14001 y seguridad Ohsas 18001.

Educación aporta 100.000 euros a universitarios que sufran causas imprevistas

SANTIAGO / LA VOZ

La Consellería de Educación ha convocado una nueva orden de ayudas para que los universitarios que se vean afectados por «causas imprevistas» puedan continuar sus estudios en el actual curso académico. El objetivo de estas becas es «cubrir la necesidad urgente de recursos económicos para paliar la situación de emergencia» derivada, por ejemplo, de la orfandad o el desempleo del sustentador principal de la familia.

Tal y como publicó el *Diario Oficial de Galicia* ayer, las ayudas se mantienen en 100.000 euros, si bien este presupuesto puede ser incrementado a lo largo del año para cubrir todas las solicitudes que cumplan los requisitos.

La cuantía mínima de estas ayudas es de 1.250 euros y la máxima alcanza los 2.500 euros. El plazo para optar a esta convocatoria finaliza el próximo 31 de julio.

Castrodeza (derecha) con el cardiólogo González Juanatey, ayer en el Hospital Clínico. SANDRA ALONSO

JOSÉ J. CASTRODEZA SECRETARIO GENERAL DEL MINISTERIO DE SANIDAD

«El ciudadano debe poder comparar servicios sanitarios»

Inauguró un nuevo ciclo Cardiochus, retransmitido desde el Clínico a varios hospitales de España

JOEL GÓMEZ
SANTIAGO / LA VOZ

Un objetivo del sistema de salud de España es «que las cosas que se hacen bien, se hagan bien en todas partes; que no se perciba que en un sitio hay mejores prestaciones», afirma José Javier Castrodeza Sanz, secretario general del Ministerio de Sanidad. Habló de programas de calidad asistencial e inauguró un nuevo ciclo Cardiochus, en el Clínico.

—¿Cómo son los programas de calidad en la sanidad pública?

—He insistido en la importancia de los sistemas de información en la calidad asistencial. Tenemos que avanzar en este escenario. Lo que hacemos debe estar pensado con el mayor rigor de calidad asistencial, en beneficio de los ciudadanos.

—¿Lo percibe la ciudadanía?

—Hemos puesto una plataforma CMBD en la web del Ministerio, con datos de servicios asistenciales. Con esa información, el ciudadano debe poder comparar servicios sanitarios, centros o unidades. También permite ver áreas de mejora en base a una serie de criterios, como la tasa de reingresos, complicaciones de los pacientes, infecciones, o estancia media hospitalaria.

—¿Hay muchas diferencias entre centros del sistema de salud?

—Hay diferencias. Es importante analizarlas para detectar las áreas de mejora y buscar un compromiso de las diferentes partes con la calidad del sistema de salud.

—¿Qué retos hay en este campo?

—Uno de los mayores retos es avanzar en la cohesión. Para lograrlo, la e-salud es una herramienta excelente: hoy, la tarjeta electrónica, la historia clínica electrónica, la interoperabilidad, caminan con la persona. La interoperabilidad, operativa en dos comunidades autónomas, se implantará poco a poco en el resto.

—¿Cómo afecta todo esto al personal sanitario?

—Tenemos que avanzar en la evaluación del personal de forma continua. La sociedad quiere los mejores profesionales y hay que ser consecuentes con el trabajo que hacemos. La evaluación, cuantitativa o cualitativa, es una de las herramientas que ayuda a detectar las carencias y dónde deben mejorar los profesionales.

—En cuatro años tuvo tres cargos en el Ministerio, ¿cómo valora esta etapa?

—Ha sido una experiencia apasionante en un momento delicado, en un sector sanitario complejo. Estoy encantado de haber podido servir a la sociedad.

—Antes tuvo un cargo autonómico...

—Es bueno tener las dos percepciones; a veces lo micro y lo macro tienen aspectos diferenciados y es bueno conocer los dos.

Destacan que la biopsia líquida evita efectos secundarios de tratamientos

SANTIAGO / LA VOZ

Más de 300 especialistas de la oncología celebran desde ayer en Santiago el primer encuentro científico organizado en España sobre biopsia líquida. Esta técnica aporta, mediante un análisis de sangre, información precisa y a tiempo real sobre el estado de un tumor. Empezará a aplicarse en 10 hospitales de España en febrero. Uno de ellos será el Clínico de Santiago. Comenzará con cáncer de colon, y se prevé ampliar a más durante el año.

«La biopsia líquida recoge en el momento del análisis lo que pasa en todo el tumor, incluyendo la metástasis. Eso permite hacer un mejor seguimiento de su evolución e identificar los cambios dinámicos que se producen, para poder ofrecer al paciente el mejor tratamiento en cada momento», explica Rafael López, jefe de Oncología del Clínico.

Laura Muinelo, bióloga e investigadora del Laboratorio de Oncología del hospital compostelano, explica que «los tratamientos oncológicos a menudo tienen importantes efectos secundarios en pacientes. El análisis de la biopsia líquida ayudará a evitar los efectos secundarios de tratamientos que, ahora sí, podremos detectar que no serán efectivos».

El simposio finaliza a primera hora de esta tarde, con una mesa redonda en la que seis empresas explicarán sus avances, y las aplicaciones de sus productos. En esta tecnología se producen constantes novedades en los últimos años.

SALUD

Recomendaciones para el uso de lentillas estéticas en carnaval

El colegio de ópticos-optometristas ha alertado del riesgo de un uso inadecuado de las lentes de contacto de fantasía cuyo uso se incrementa durante las fiestas de carnaval. El colegio resalta que el 90 % de los problemas con las lentes de contacto surge por el mal uso de las mismas o su inadecuado mantenimiento, e insta a los usuarios a que las compren en centros especializados.

INVESTIGACIÓN

Abierto el plazo para optar al premio Ramiro Carregal

La Fundación A Rosaleda convoca el premio de investigación oncológica Ramiro Carregal, con una dotación económica de quince mil euros, con el que se reconoce el trabajo de quienes luchan para conocer y combatir el cáncer. El plazo para la presentación de candidaturas termina el día 26 de febrero. El fallo se dará a conocer el 14 de marzo.

Victoria Otero es la decana de la Facultade de Matemáticas

USC

Coordinación de un máster de matemática industrial en Asia

La USC está coordinando un proyecto europeo para desarrollar un máster en matemática industrial. Este plan iniciará su actividad el lunes con una sesión en el salón de actos de la Facultade de Matemáticas en la que se va a definir el programa de trabajo y la planificación de actividades para el primer año de funcionamiento.

Contactos entre recién titulados y directivos de empresas

Alumnos del último curso de diferentes facultades y licenciados de reciente titulación podrán participar en el programa Mentoring USC Desenvolvemento Profesional con el objetivo de ponerlos en contacto con directivos y profesionales de empresas para que les presten orientación y apoyo para buscar empleo y el desarrollo de su proyecto profesional. El programa se presenta el lunes a las 13 horas en el Hostal.

FARO DE VIGO
SÁBADO, 30 DE ENERO DE 2016

La hipertensión infantil por obesidad aumenta en España

» Los menores afectados pueden experimentar daños en el corazón, riñones y vasos sanguíneos

EUROPA PRESS [MADRID]

El número de casos de hipertensión en menores en España no deja de aumentar, según informa la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA).

El exceso de peso, unido a los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, es el origen de este crecimiento entre los niños mayores y adolescentes que, a la larga, "generará, si no lo está generando ya, un problema importante de salud a nivel mundial, ya que un niño con la presión arterial elevada tiene más riesgo de convertirse en un adulto hipertenso", afirma Julián Segura, presidente de la SEH-LELHA.

Segura subraya que un menor que desarrolla hipertensión corre el riesgo de experimentar daños en el corazón (hasta un 40% de los menores hipertensos pueden sufrir hipertrofia del ventrículo izquierdo), riñones y vasos sanguíneos. De hecho, añade, "la presión arterial elevada puede generar un engrosamiento de los vasos sanguíneos que permanece incluso veinte años después, en la edad adulta, cuando este grosor es un factor de riesgo para desarrollar infarto de miocardio e ictus".

Varios niños juegan en un parque de A Toxa. // Miguel Muñiz

Para evitar esta situación, la sociedad médica pide a las familias con menores con sobrepeso que revisen su presión arterial para intentar descubrir cuanto antes si el menor está sufriendo esta patología sin saberlo o si corre el riesgo de desarrollarla.

"Es fundamental involucrar tanto a los padres como al resto de la familia y modificar los hábitos incorrectos en todo el núcleo familiar", advierte Segura.

En este sentido, tanto para prevenir la aparición de la enfermedad como para controlarla en el caso de que ya haya aparecido, el presidente de la SEH-LELHA recomienda identificar los hábitos poco saludables de los niños para tratar de modificarlos, ya sea a través de la dieta o de actividad física.

Dieta sana y variada

Los expertos recomiendan seguir una dieta sana y variada, reduciendo la ingesta de sal y aumentando la de potasio (plátanos, acelgas, cardo, patatas, entre otros). Además, recomiendan evitar consumir azúcar en exceso, refrescos, grasas saturadas y tomar muchas frutas, vegetales y cereales.

La evaluación de la hipertensión arterial en niños y adolescentes está enfocada a detectar hipertensión secundaria (es decir, originada por una causa concreta), que puede ser curable. Generalmente se comienza con terapia no farmacológica (modificación de hábitos de vida), seguido de la terapia con fármacos.

Así, se debe de fomentar la actividad física y las actividades en grupo y al aire libre, frente a los juegos con el ordenador o la videoconsola. Julián Segura recomienda realizar 40 minutos de actividad física aeróbica (moderada o intensa), entre 3 y 5 días a la semana, y evitar más de dos horas diarias de actividades sedentarias.

"Se ha demostrado que la pérdida de peso conlleva una mejoría en el control de la hipertensión en niños y adolescentes, con independencia de otros factores, y que ayuda también a prevenir su aparición", explica. "Incluso pequeñas pérdidas de peso, aunque no lleguen a alcanzar el objetivo deseable, pueden ayudar a reducir e incluso normalizar el control tensional", concluye.

Los ópticos avisan de los riesgos de usar lentes cosméticas de bazares o tiendas

EFE [MADRID]

El Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas (CGCOO) advierte de que las lentillas cosméticas adquiridas fuera de los establecimientos sanitarios pueden provocar lesiones oculares y subraya que éstas deben ser adaptadas por un profesional sanitario.

En un comunicado con motivo de la cercanía del Carnaval, los optometristas se han referido a la adquisición de lentes de contacto cosméticas que se compran como complemento de los disfraces en tiendas, bazares, centros de belleza o a través de internet, donde no existe ningún tipo de control ni garantía de seguridad sanitaria.

El presidente del CGCOO, Juan Carlos Martínez Moral, ha explicado que estos productos deben cumplir los mismos requisitos y parámetros que las lentes compensadoras de la visión, por lo que obligatoriamente deben ser adaptadas por un profesional óptico-optometrista en un establecimiento sanitario ya que, a pesar de que se lleven durante cortos periodos de tiempo, pueden ocasionar graves consecuencias para la salud ocular.

Entre los síntomas que se pueden experimentar por el uso de estas lentillas se encuentran la sensación de sequedad y arenilla en los ojos, enrojecimiento ocular, irritación e incluso dolor al retirar la lente.

Otros riesgos asociados con un uso inadecuado incluyen conjuntivitis, inflamación corneal, reacciones alérgicas, abrasión corneal derivada de una adaptación deficiente e incluso pérdida visual.

CLÍNICA MIP
Medicina Familiar y Comunitaria
Medicina Estética y Antienvejecimiento
Dra. María Isabel Pérez López
Col: 36/06589
• REJUVENECIMIENTO FACIAL (Rellenos dérmicos, hilos mágicos y tensores, CO2, etc.)
• MESOTERAPIA FACIAL CON VITAMINAS
• FOTORREJUVENECIMIENTO FACIAL MANCHAS Y ROJECES
• TOXINA BOTULINÍCA (Tratamiento de arrugas del tercio superior facial)
• BIORREMODELACIÓN FACIAL (novedad)
• BIOESTIMULACIÓN FACIAL CON PLASMA PRP
• TRATAMIENTO DE OJERAS
• MEDICINA ANTIENVEJECIMIENTO
• TRATAMIENTO DE LA CAÍDA DEL CABELLO
• NUTRICIÓN Y DIETÉTICA (dietas proteinadas, personalizadas, nutrición deportiva)
• TRATAMIENTO DE LA CELULITIS Y FLACIDEZ
• COSMÉTICA PERSONALIZADA
C/ Enrique Macías, 4A - Local 2 (Zona Hispanidad)
36203 - Vigo (Pontevedra) | Telf. 886 16 45 98
clinicamipvigo@hotmail.com | facebook.com/clinicamip
Cita Previa
886 16 45 98

CENTRO BIENESTAR TAIYANG
Wrap It Works!
Nuevo tratamiento revolucionario Corporal y Facial
Brazos
Glúteos y Caderas
Vientre
Piernas
Espalda
sólo 30 €/sesión
¡con resultados desde la primera sesión!
Praza da Miñoca, Local 8A, Vigo - T. 986 09 16 89 - www.centro-taiyang.es

matrícula GRATIS
newfitness
CENTRO DEPORTIVO
Avda. Hispanidad 72 Bajo / VIGO / T. 986 413 698

- Dra. María Villar -
ACUPUNTURA COSMÉTICA
Obesidad • Celulitis • Grasa localizada
Flacidez de la piel.
MEDICINA NATURAL
Clínica Compostela - VIGO
639 21 45 85 / 986 43 60 96

FARO DE VIGO
LUNES, 1 DE FEBRERO DE 2016

Las organizaciones de consumidores alertan cada año de los peligros que entrañan muchos de los disfraces que se venden en las tiendas para los niños, sobre todo para los más pequeños. El maquillaje y las caretas son los elementos con los que tener mayor precaución. Este año se suma el Colegio de Ópticos de Galicia, que alerta sobre el uso de maquillaje al utilizar lentes de contacto de fantasía y advierte de que sean compradas en centros especializados.

Una peligrosa mirada en Carnaval

El Colegio de Ópticos de Galicia aconseja extremar la higiene con las lentillas de fantasía

E. OCAMPO ■ Vigo

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia advierte de los peligros que puede acarrear un uso inadecuado de lentes de contacto de fantasía que muchas personas lucirán en carnavales como complemento a su disfraz. Las lentes de fantasía ofrecen la posibilidad de potenciar o cambiar el color de los ojos, y darles un aspecto de gato, de reptil, con dibujos y diseños decorativos o brillo para la oscuridad. Pero la institución que aglutina al sector alerta de que este tipo de lentes, además de cumplir a la perfección su papel estético, también pueden corregir miopía y astigmatismos leves.

Modelos de lentes de contacto usadas en Carnaval.

Dado que la mayor parte de los disfraces requieren maquillaje, ese es otro aspecto vital que los expertos recuerdan y se debe tener en cuenta cuando se portan lentillas. Como reglas inquebrantables a la hora de usar lentes de fantasía, el Colegio de Óptico de Galicia destaca la necesidad de comprar las lentes en centros especializados con todas las garantías sanitarias. También, que es preciso lavarse las manos antes de manipular las lentes, ponerlas antes del maquillaje para evitar que puedan entrar restos y de igual forma quitar las lentillas antes de desmaquillarse.

Pero no es la única advertencia que se hace en estas fechas sobre la indumentaria de carnaval. Organizaciones de consumidores como la OCU, la Cecu o médicos consultados coinciden en aconsejar pequeños detalles a la hora de elegir el disfraz, sobre todo para los más pequeños, y que podrán ahorrar sustos a la larga.

Los disfraces para niños menores de 14 años se consideran juguetes, por lo que el etiquetado debe incluir nombre y marca del producto, datos de identificación del fabricante, importador o distribuidor, instrucciones y advertencias de uso y el marcado CE. También al comprar una máscara, es fundamental comprobar que los orificios –ojos, nariz y boca– tengan aberturas de un tamaño adecuado para evitar riesgos de asfixia. Es fundamental que sean fáciles de retirar y que el propio niño, si fuera necesario, pueda quitársela sin ayuda.

Un disfraz excesivamente caluroso o con el que niño pueda pasar frío durante la noche en que se inicia el penúltimo mes del año puede contribuir a que un niño asmático sufra un empeoramiento. Asimismo, debe mantenerse cierta precaución a la hora de exponerlo a olores fuertes como los que pueden desprender ciertos maquillajes y pinturas.

En ocasiones, podemos encontrarnos con que algunos elementos del disfraz se han elaborado con colas sintéticas de diverso tipo, quedando además cerca de la nariz o la boca, lo que puede actuar como desencadenante de una crisis en un niño asmático.

Si el niño es alérgico al látex, debe tenerse en cuenta que este material –que está presente en los objetos de goma– además de producir inflamación de la piel en la zona de contacto –dermatitis de contacto alérgica– se puede comportar como un alérgeno inhalatorio, provocando síntomas. Si el niño padece dermatitis atópica, ese hecho por sí solo supone un motivo suficiente para evitarle el contacto con irritantes o la exposición al frío y el calor –excesivos, se entiende–, e incluso deberían evitarse los materiales sintéticos en las vestimentas, optando preferiblemente por prendas de algodón que no sean muy ceñidas. Otras sustancias, además del látex, que pueden producir dermatitis de contacto alérgica en la infancia son el níquel –que puede estar presente en objetos de bisutería, relojes, botones o hebillas metálicas– y el cromo –en objetos de piel o cuero–, entre otros.

Los productos cosméticos y de maquillaje también deben ser tenidos muy en cuenta, ya que se aplican sobre el rostro y otras partes del cuerpo de los niños. Puesto que van a permanecer en contacto directo con la piel durante mucho tiempo, es importante que sean productos adquiridos en un comercio seguro, específicamente diseñados para su empleo en la piel, no tóxicos ni irritantes y, a ser posible, hipoalergénicos.

CONSEJOS PARA DISFRACES INFANTILES

Un desfile de carnaval en un concello gallego. // A. Hernández

La Confederación de Consumidores y Usuarios visitó comercios (en Madrid y Valencia) y detectó artículos en los disfraces que ponen en riesgo la seguridad de los menores.

Irregularidades

- Ausencia de etiquetado o etiquetado incompleto o incorrecto en disfraces, máscaras, pelucas, maquillaje, etc...
- Venta de lentillas decorativas sin la correcta supervisión de personal cualificado para ello. Contaban con un etiquetado incorrecto.
- En máscaras, ausencia de orificios de ventilación en boca y nariz.
- Presencia de cordones en la zona de cuello con una longitud superior a la permitida, en disfraces y en capa.
- En sombreros, presencia de partes punzantes y flechas con ventosas que se desprenden y pueden ser ingeridas.

Recomendaciones

- La OCU añade consejos para disfrazar a un niño o niña.
- Controlar el fuego y las fuentes de calor. Muchos disfraces pueden resultar inflamables. Y alejar al niño de estufas, bengalas, petardos, fuegos artificiales, mecheros...
- Nada de maquillaje en menores de 3 años. Evitar que entre en contacto con los ojos. Es preferible usar maquillajes al agua, fáciles de aplicar y quitar. Aunque el logo CE no es una garantía absoluta, más vale comprar productos que lo incluyan.

MARÍA MENÉNDEZ-PONTE ■ Escritora gallega con dos millones de ejemplares vendidos

"Muchos menores se hacen más planteamientos filosóficos que los adultos"

"Creo que la literatura tiene que contener sinceridad, no marketing"

E. OCAMPO ■ Vigo

La exitosa escritora gallega de novela infantil y juvenil María Menéndez-Ponte sintió una gran afición por el ballet desde muy pequeña. Tal era su entusiasmo que destrozaba los zapatos del colegio poniéndose todo el día en puntas con ellos. Luego llegaría a campeona de España. De la Universidad de Santiago se fue a Nueva York, donde vivió cinco años y de allí, a Madrid. Menéndez- Ponte es la creadora de "Pupi" un personaje azuloide que tiene un botón en la tripa que cambia de color según su estado emocional y cuyas aventuras conquistan a millones de niños en España, Europa y Latinoamérica. Nació en A Coruña y, aunque vive en Madrid, sigue "en contacto permanente con Galicia" y viaja "a menudo" a Vigo, donde tiene un apartamento y su marido e hijos, despacho.

–En "El cuerpo deshabitado", su última novela, transita por un mundo más juvenil.

–Fue la tercera novela que escribí. Quise una historia con muchos personajes y muchas historias, que me resultó horrible cuando la finalicé. Estuvo en el cajón dos o tres años, pero había algo ahí dentro... La verdad es que la historia y su protagonista, Aldara, me tenían atrapada. Soy muy luchadora y muy terca, así que no me conformé. Me lo tomé como un ejercicio literario y le di una vuelta, la cambié de arriba y abajo y volvió al cajón. Poner distancia es algo que me resulta necesario para corregir con objetividad. Creí que había mejorado un poco, pero estuve años dándole vueltas. Ya iba a tirar la toalla cuando una amiga mía guionista me dijo que un personaje, un poeta esquizofrénico, sobraba. Y tenía toda la razón. Fue cargármelo y de repente, todo fluyó.

–¿Por qué traslada el mundo de los adultos y sus obsesiones al escenario de los adolescentes y los niños?

–Creo que hay una obsesión, incluso en los editores, por darles a los niños y adolescentes un mundo descafeínado, donde los problemas son de mentira y se les oculta el mundo real. No son tontos bajitos. Son personas que piensan, se preguntan y se plantean las grandes cuestiones filosóficas incluso más que los adultos, aunque con diferentes respuestas.

–¿Qué cualidad suya valora más?

–Creo que siempre he tenido una capacidad empática, de poder ponerme en el lugar del otro y verlo desde su piel. Yo escribo para niños y jóvenes como si fueran adultos. Estamos en un mundo en el que los adultos se están infantilizando. Se vive con trivialidad: todos quieren ser eternamente jóvenes y creo que eso es más ridículo que lo que ocurre a una chica como Aldara [la protagonista de su novela] que se obsesiona con que su cuerpo no le gusta, cuando su madre tiene un centro de belleza y su hermana es guapísima....

María Menéndez-Ponte.

–Es el mundo real.

–Yo creo que está pasando eso. Se les está dando un mensaje a los jóvenes de que lo único que cuenta es el físico.

–¿Cree que esa es la clave del éxito en ventas que ha tenido para el público infantil?

–Me impresiona vender dos millones de ejemplares. El éxito de "Pupi" creo que está en que es genuino. Creo que la literatura debe de contener mucha sinceridad, verdad. Parece que quieren convertirla en un producto de marketing o en algo que compita con los videojuegos. Yo creo que la literatura tiene su sitio y es introspectiva: es una lección de vida.

–¿Y Pupi?.

–Creo que es el personaje infantil que más se parece a mí; es mi alter ego cuando era niña. Yo me sentía totalmente extraterrestre, estaba convencida de que me había caído de otro planeta y la lógica de los adultos me parecía incoherente.

–Usted de pequeña, al igual que "El Barón Rampante" de Italo Calvino, se subía a los árboles.

–Desde allí contemplaba la ría y me refugiaba de ese mundo extraño. Tenía auténtica pasión por los libros, que me reconfortaban: Celia, Cuchifritín, Guillermo Brown, La isla del tesoro, Mary Poppins, Peter Pan, La tía Tula... No tenía ni idea de que era de Unamuno pero me lo llevé para casa y me encantó... ¡Tenía 8 años!

–¿Aún es posible recuperar a los niños para la literatura?

–No hay que buscar nuevos formatos, sino recuperar la literatura. Hacer personajes con sus luchas interiores y sus verdades, no un libro con páginas desplegables que nunca va a competir con una *app*. Tenemos a los niños estresados con actividades y para la literatura es necesario tener tiempo para que sean ellos mismos y aburrirse.

La Opinión
Lunes, 1 de febrero de 2016

Un Carnaval sin riesgos

Los ópticos gallegos recomiendan extremar la higiene con las lentillas de fantasía ■ Expertos aconsejan comprobar la seguridad de las caretas y usar solo maquillaje sin irritantes

E. Ocampo
A CORUÑA

Personas disfrazadas en la calle de la Torre de A Coruña. | VICTOR ECHAVE

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia advierte de los peligros que puede acarrear un uso inadecuado de lentes de contacto de fantasía que muchas personas lucirán en carnavales como complemento a su disfraz. Las lentes de fantasía ofrecen la posibilidad de potenciar o cambiar el color de los ojos, y darles un aspecto de gato, de reptil, con dibujos y diseños decorativos o brillo para la oscuridad. Los ópticos gallegos recuerdan, que al igual que ocurre con el resto de lentillas, estas lentes se colocan directamente sobre la córnea del ojo por lo que precisan de una adaptación previa en la que los expertos valorarán el estado del ojo y la lágrima para determinar si la adaptación es posible. "Si la lentilla no está correctamente adaptada a la curvatura del ojo se podría mover e impedir la visión", indican.

Dado que la mayor parte de los disfraces requieren maquillaje, ese es otro aspecto vital que los expertos recuerdan y se debe tener en cuenta cuando se portan lentillas. Como reglas inquebrantables a la hora de usar lentes de fantasía, el Colegio de Ópticos de Galicia destaca la necesidad de comprar las lentes en centros especializados con todas las garantías sanitarias. También, que es preciso lavarse las manos antes de manipular las lentes, ponerlas antes del maquillaje para evitar que puedan entrar restos y de igual forma quitar las lentillas antes de desmaquillarse, según indican los ópticos gallegos.

Pero no es la única advertencia que se hace en estas fechas sobre la indumentaria de carnaval. Organizaciones de consumidores como la OCU, la Cecu o médicos consultados coinciden en aconsejar pequeños detalles a la hora de elegir el disfraz, sobre todo para los más pequeños, y que podrán ahorrar sustos a la larga.

Los disfraces para niños menores de 14 años se consideran juguetes, por lo que el etiquetado debe incluir nombre y marca del producto, datos de identificación del fabricante, importador o distribuidor, instrucciones y advertencias de uso y el marcado CE. También al comprar una máscara, es fundamental comprobar que los orificios —ojos, nariz y boca— tengan aberturas de un tamaño adecuado para evitar riesgos de asfixia. Es fundamental que sean fáciles de retirar y que el propio niño, si fuera necesario, pueda quitársela sin ayuda. Un disfraz excesivamente caluroso o con el que niño pueda pasar frío puede contribuir a que un niño asmático sufra un empeoramiento. Asimismo, debe mantenerse cierta precaución a la hora de exponerlo a olores fuertes como los que pueden desprender ciertos maquillajes y pinturas, señalan los expertos. Precisamente, los productos cosméticos y de maquillaje también deben ser tenidos muy en cuenta, ya que se aplican sobre el rostro y otras partes del cuerpo. Puesto que van a permanecer en contacto directo con la piel durante mucho tiempo, es importante que sean productos adquiridos en un comercio seguro, no tóxicos ni irritantes.

Una etiqueta garantizará la no toxicidad de los útiles de cocina

El Instituto Metalmecánico de Valencia prepara un protocolo de ensayo que ayude a determinar la seguridad de los productos y utensilios metálicos que están en contacto con los alimentos, y emitirá una etiqueta de garantía de que no existe riesgo de toxicidad. A finales de año se emitirá la etiqueta de seguridad, que se implantará a nivel nacional, para colocarla en productos como cubiertos o menaje.

Siete de cada diez europeos rechaza el uso de piel animal, según Libera

La Asociación Animalista Libera asegura que el 73% de los europeos considera "inaceptable" la industria de la peletería, de acuerdo con una encuesta elaborada en 14 países europeos por el CVVM, el observatorio de la opinión pública de la República Checa. En la encuesta se revela que siete de cada diez encuestados rechaza la "muerte de los animales por su piel".

Las embarazadas afectadas de zika se duplican en siete días en Colombia

El Gobierno colombiano ha informado de que ya son 2.116 los caso de embarazadas afectadas por la enfermedad del zika, el doble con respecto al anterior balance de hace una semana. Además se investigan otros 205 casos sospechosos en embarazadas. La semana pasada hubo 830 casos.

Consejos sanitarios

Aprovecha las ventajas de los kiwis

Carmen Reija
Farmacéutica Colegiada

Se llaman así en honor a un ave neozelandesa que se considera el símbolo de ese país que tan lejano nos parece. Y no hace mucho tiempo que los bautizaron con ese nombre porque la denominación era en chino. Se considera una fruta exótica originaria de China que fue llevado a Nueva Zelanda a principios del siglo XX, donde se desarrollaron los frutos adecuadamente. A partir de ese momento se expandieron por diferentes partes del mundo precisando un sistema de cultivo especializado que conocen los que se dedican a ello. En España se cultiva la variedad *actinidia deliciosa*, procedente de esa planta trepadora que pertenece a la familia de las actinidáceas.

Madura en invierno, por lo que la producción aparece en el mercado en esta época y se mantiene hasta mayo. Realmente los encontramos en el mercado en cualquier momento porque se importan variedades de otras zonas.

Aunque sus características son similares, existen diferencias mínimas entre las distintas variedades por cultivarse en suelos y climas diferentes. Puedes encontrarlos de dos colores fundamentalmente: verde (un poco ácido) y amarillo (de sabor más dulce). Ambos resultan deliciosos, pero es mejor que optes por el sabor que más te guste. Pruébalos.

Elige bien lo que compras. Opta por los que no presenten manchas ni golpes y no escojas los que sean blandos o den mucho olor dulzón. En función de su grado de maduración, puedes conservarlos dentro de la bolsa (o fuera) a temperatura ambiente unos 15 días, en la nevera un mes y congelados unos 6 meses. Si quieres que maduren con rapidez no los metas en la nevera; colócalos envueltos en papel (el que quieras) junto a plátanos, por ejemplo, para que se estimule su maduración.

En su composición nutricional destacaría que 100 gramos aportan unas 60 calorías y contienen muy poco sodio y pocas grasas. Tienen un gran porcentaje de agua, por lo que resultan muy hidratantes. Presentan fibra alimentaria (soluble e insoluble), vitaminas (ácido fólico, A, D y C) y minerales (potasio, hierro, magnesio) de gran interés para la salud.

Entre sus propiedades destacaría que el kiwi es muy nutritivo y tiene efectos antioxidantes. Se recomienda a niños, embarazadas, madres lactantes, jóvenes, deportistas, etc... por su aporte de ácido fólico y vitamina C (pues contiene más del doble que la típica naranja). También resulta interesante para mejorar el estreñimiento y generar saciedad, interesante si quieres reducir tu peso. El verde contiene actinidina, una enzima que favorece la digestión de las proteínas ingeridas con la comida y el proceso digestivo en general. Cuidado si eres alérgico a frutas como la papaya o la piña porque contienen enzimas similares y puedes ser alérgico al kiwi también. Hay personas a las que "no les sienta" bien su consumo porque las semillas de su pulpa les resultan difíciles de digerir. Consulta a tu médico.

Puedes consumirlo directamente, simplemente partiéndolo a la mitad y comiéndolo con una cuchara o cortándolo en rodajas o trozos de pequeño tamaño. También se usa para preparar mermeladas, helados, sorbetes, granizados, pasteles, etc..., en ensaladas, cocinado para elaborar salsas o como elemento decorativo en bebidas y tartas. Combina bien con carne, gambas o queso y puedes preparar sencillas recetas usándolo como ingrediente. Te proponemos:

–Magdalenas de kiwi. Funde la mantequilla y mézclala con un huevo batido, azúcar, levadura y harina. Añade los kiwis cortados en trozos y coloca la masa obtenida en los moldes. Adorna con un trozo de kiwi la parte superior de la magdalena. Calienta el horno a 200º unos 10 minutos. Introduce las magdalenas en el horno y déjalas unos 20 minutos a 175º. Deja enfriar antes de comerlas solas o acompañadas de mermelada de frutos rojos.

–Jamón con kiwi. Corta el kiwi en gajos y coloca encima el jamón serrano (también cortado). Puedes aliñarlo con aceite de oliva virgen y orégano.

–Mermelada de manzana y kiwi. Pela las frutas y córtalas en trozos. Añade zumo de limón, azúcar y canela en rama en un cuenco de cocina. Cubre el preparado con un papel de film transparente y déjalo en la nevera toda la noche. Cuécelo entre 5 y 8 minutos y esmágalo con un tenedor. Retira la canela y rellena los botes de cristal. Cierra bien los botes y deja enfriar invertidos.

http://misconsejosparatusalud.blogspot.com.es