

EN BREVE

Bautismo de buceo en el polideportivo

ARRIGORRIAGA

La piscina del polideportivo de Arrigorriaga será escenario el sábado de una actividad de iniciación al submarinismo. Este bautismo de buceo, que comenzará a las 16.00 horas, está dirigido a personas mayores de 14 años y tiene un coste de 3 euros. Lo organiza la Federación Vizcaína de Actividades Subacuáticas y los interesados deberán inscribirse con antelación en las instalaciones deportivas.

Charlas para cuidadores de dependientes

GALDAKAO

El programa Zaindiz de apoyo a familias cuidadoras de personas dependientes ofrece este mes tres charlas informativas. Se llevarán a cabo en las instalaciones de Acción Social, de 16.00 a 18.00 horas. La inscripción se puede formalizar llamando al 944010545. Mañana será la primera, 'Cuidar sin descuidarse', el 16 de noviembre se trabajará en la prevención de las alteraciones nutricionales de la persona dependiente; y el jueves 30, los problemas de salud que pueden tener los familiares a los que cuidan.

Basauri previene las enfermedades cardiovasculares con chequeos gratuitos

Las jornadas sobre esta dolencia, que tendrán lugar el viernes, acogerán un teatro benéfico para sufragar un estudio sobre la salud de los vecinos

LEIRE PÉREZ

BASAURI. Cuidar las arterias y la salud cardiovascular es fundamental para que los efectos de la edad se noten lo menos posible. Sin embargo, cada vez están más presentes en nuestro día a día hábitos poco saludables como abusar de la comida basura y el sedentarismo. La Fundación para la Investigación y la Docencia de las Enfermedades Cardiovasculares celebrará este viernes en Basauri, para contribuir a invertir la tendencia, la vigésimo sexta jornada de prevención de este tipo de problemas, un evento que por primera vez saldrá de Bilbao para celebrarse en otra localidad vizcaína.

El colectivo pondrá a disposición de los basauritarra la posibilidad de conocer su riesgo cardiovascular de forma gratuita y sin la necesidad de acudir a su médico de cabecera y pedir que le deriven al especialista. Se instalarán unidades de consulta en plaza calle, en el número 18 de Be-



Asier Iragorri y el doctor Ricardo Franco, ayer en la presentación. :: A. B.

goñako Andra Mari. Expertos en la materia calcularán de 10.00 a 14.00 horas aspectos como el índice de masa corporal y se podrán tomar la tensión arterial así como conocer cuál es la concentración de colesterol total y su nivel de glucosa. «La edad que tiene un hombre es la de sus arterias; llevan la sangre a los tejidos y, si no las cuidamos, se obstruyen», recordó ayer durante la presentación del evento el doctor Ricardo Franco, que abogó por «la responsabilidad» de los ciudadanos en

la «autogestión de su salud». «Pueden existir dispositivos genéticos, pero hay malos hábitos como el tabaquismo, la obesidad, la escasa actividad física, el alcohol y el estrés que son modificables y que tienen un peso casi más importante a la hora de sufrir episodios cardiovasculares», señaló el experto.

La localidad ha sido elegida por la fundación capitaneada por el doctor Franco para llevar a cabo una investigación sobre la aparición de afecciones como ictus e infartos. Se to-

mará como muestra un grupo de mayores de 55 años del municipio y otro de menores de 25 años, estudiantes del centro de Formación Profesional Tartanga de Erandio.

Población envejecida

A partir de enero, se compararán los hábitos y características de los dos colectivos para conocer por qué los de menor edad, a pesar de estar más informados y acceder en mayor medida a las nuevas tecnologías, consumen y abusan de la comida basura, mientras que los más mayores, aunque mantienen una dieta mediterránea, son incapaces de beneficiarse de la información que contiene internet. «La prevención es de vital importancia en un municipio como el nuestro, con una población numerosa de más de 65 años», señaló el concejal de Política Social, Asier Iragorri. «Esta iniciativa se suma a otras que llevamos a cabo como la red de ciudades amigables», recordó.

Para sufragar el estudio, se celebrará el viernes a las 20.00 horas en el Social Antzokia una obra de teatro dirigida a recaudar fondos y en la que la Federación Besarkada, compuesta por mujeres de cinco compañías vascas, rendirá un homenaje al genio del humor Miguel Gila. Las entradas costarán 10 euros.

VOLOTEA
ENLUJAMOS LÍNEAS NUEVAS

4 DESTINOS MÁS DESDE NUESTRA NUEVA BASE. KAIXO BILBO!

VUELA DESDE

9€

• Nuevos destinos 2018.

volotea.com

Precios por trayecto, impuestos incluidos, asientos sujetos a disponibilidad y pago con Visa débito.

¡SOLO HOY!