Los médicos denuncian un «ambiente hostil» que favorece las agresiones

:: LA VERDAD

MURCIA. El Colegio de Médicos de la Región ha denunciado, en un manifiesto con motivo del Día Nacional contra las Agresiones en el Ámbito Sanitario, el «ambiente hostil» al que se enfrentan los facultativos fruto de «las falsas expectativas que en la sociedad se van generando en torno a los sistemas sanitarios, y la condescendencia de los poderes públicos ante su uso abusivo». Los médicos también añaden un tercer factor: «la extensión de una mentalidad individualista que entiende cualquier recurso como bien de consumo».

La Facultad de Medicina de la UMU, el Consejo de la Profesión Médica, los principales colegios profesionales de la rama sanitaria, la asociación Consumur y los sindicatos SATSE y CESM, entre otras organizaciones, se han unido a este manifiesto, impulsado por los colegios de médicos de toda España. Los profesionales exigen «medidas de prevención y protección». En lo que va de año, al Colegio de Médicos de Murcia han llegado cuatro denuncias por agresiones.

ZUBIONDO
ASADOR

I SEMANA GASTRONÓMICA DEL LECHAZO AL ESTILO DE BURGOS

DEL 21 AL 27 DE MARZO

Menú

ENTRANTES
ENSALADA VERDE

PRIMEROS
MORCILLA DE ARROZ DE BURGOS A LA BASE DEL PIQUILLO
CHORICITOS DE BURGOS FRITOS
CHIPS DE BERENJENA A LA MIEL DEL MODENA

SEGUNDO
CORDERO LECHAL AL HORNO DE LEÑA (1/4)

POSTRE
DEGUSTACIÓN DE POSTRES DULCES DE LA CASA
CAFÉ Ó INFUSIÓN

BEBIDAS
REFRESCOS - CERVEZA - VINO D. O. RIOJA ARNEGUI CRIANZA ó D. O. RIBERA DEL DUERO CONDADO DE ORIZA

TODO POR 37 €/POR PERSONA

T. RESERVAS 968 576 490
C/. AUSTRAL - P. I. LA ESTRELLA
30700 TORRE PACHECO (MURCIA)

Contra el cáncer, apague la luz

El exceso de iluminación nocturna es perjudicial, explican científicos de la UMU

El alumbrado intenso y de tonos fríos inhibe la secreción de melatonina, que protege del tumor de colon, próstata y mama

:: J. P. PARRA

MURCIA. Si usted es de los que se duerme con la televisión encendida, o pasa sus ratos de insomnio bajo una luz intensa y de tonos fríos (blancos o azulados), sepa que está haciendo un flaco favor a su salud, porque esa fuente luminosa inhibe la secreción de una hormona, la melatonina, que el organismo segrega por la noche y que funciona como antioxidante. Es más, algunos estudios epidemiológicos han observado bajos niveles de melatonina en pacientes con cáncer de colon, próstata y mama, lo que indica que esta hormona podría tener un papel protector frente a algunos tipos de tumores. El laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia, que dirige el catedrático de Fisiología Juan Antonio Madrid, lleva años estudiando las consecuencias sobre la salud de los cambios en los ciclos de sueño y vigilia. La exposición a la luz durante el horario nocturno es uno de los aspectos que están bajo la lupa de estos científicos, y sus conclusiones son claras: por la noche, mejor luces cálidas.

«La secreción de melatonina se produce durante la noche, y es muy sensible a la luz», explica Juan Antonio Madrid. «La exposición a una iluminación blanca intensa durante media hora inhibe en un 50% la segregación de esa hormona», advierte. El Laboratorio de Cronobiología de la UMU presentó ayer algunas de sus líneas de investigación en unas jornadas sobre contaminación lumínica que se celebran en la Escuela Politécnica Superior de Málaga. Antonio Martínez, uno de los investigadores murcianos, advirtió de los efectos de este exceso de iluminación, que se ha agravado en los últimos tiempos por la sustitución de las luces amarillas, más tenues y cálidas, por luces blancas de tonos azulados, menos saludables. La melatonina no solo podría tener, de acuerdo a diferentes estudios, un papel protector frente a algunos tipos de cáncer. Es, fundamentalmente, un antioxidante, con lo que previene el envejecimiento y las enfermedades degenerativas. Los estudios del Laboratorio de Cronobiología de la UMU van precisamente encaminados a analizar cómo influyen los desajustes en el reloj biológico –el denominado ritmo circadiano– tanto en el proceso de envejecimiento como en general en el estado de salud de las personas.

Los científicos murcianos han estudiado el efecto de estas rupturas del reloj biológico en hámster, y la conclusión es que la permanencia en un estado de vigilia unida a la exposición a la luz inhibe también otra hormona, la del crecimiento –que se segrega «durante el sueño profundo»– y puede ser incluso un factor de riesgo de sobrepeso y obesidad. También puede incrementar el riesgo de sufrir enfermedades metabólicas. Por eso, advierten, es tan importante que los niños y adolescentes respeten las horas de sueño.

Juan Antonio Madrid, en el laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia. :: NACHO GARCÍA / AGM

Dormir mal durante la infancia y adolescencia puede tener consecuencias en el crecimiento

Los científicos creen que el desajuste del reloj biológico es un factor de riesgo del sobrepeso

ALGUNAS CLAVES

▶ **El reloj biológico o reloj circadiano** está en nuestro cerebro. Se 'pone en hora' con las señales externas, fundamentalmente la luz, con la salida y la puesta del sol. Este reloj marca las fases de vigilia y sueño, tensión arterial, fuerza muscular y capacidad de concentración, entre otras cosas.

▶ **Por la noche, ese reloj biológico marca la liberación de melatonina, una hormona antioxidante. Por eso, si esa segregación se inhibe, se acelera la oxidación celular o, lo que es lo mismo, el proceso de envejecimiento. Además, algunos estudios relacionan la no segregación de melatonina con un mayor riesgo de cáncer de colon, próstata y mama.**

Riesgo cardiovascular

La luz es un factor fundamental tanto en la melatonina como en la hormona del crecimiento porque marca los ritmos del reloj biológico. Por eso, una iluminación excesiva 'engaña' al organismo, con lo que se inhibe la secreción de estas hormonas y se ven afectados otros aspectos del ritmo circadiano, como la diferencia en la presión arterial con respecto al horario diurno. Así, una hipertensión nocturna motivada por ese desajuste supone un mayor riesgo cardiovascular.

El laboratorio de Cronobiología de la UMU anda embarcado en numerosos proyectos de investigación con otros grupos españoles y extranjeros. Participa en un estudio a 3.000 personas mayores de 65 años que se coordina desde el Hospital Virgen de la Salud de Toledo y que pretende analizar cómo el reloj biológico se va desajustando con la edad. Veinte centros de investigación están implicados en este proyecto.

Mi Coche &Yo

HOY 20:30 H

Patrocina grupohuertas

María Villaamil conduce un magazine de motor fresco y distendido.
Todos los miércoles a las 20:30 horas, arrancamos motores.
Les prometemos no contaminar.

laverdadtv

CONTRATACION DE SUMINISTRO

1. **OBJETO.-** La contratación, mediante **procedimiento negociado**, del **"SERVICIO DE PADEL EN LAS INSTALACIONES DEL POLIDEPORTIVO EL PALMAR 2".**
2. **TIPO DE LICITACIÓN.-** Canón anual de 500 Euros al alza, más el 18% de I.V.A.
3. **PLAZO DE DURACION DEL CONTRATO.-** Dos años, desde septiembre de 2011.
4. **PRESENTACION DE OFERTAS.-** Hasta las **DIEZ HORAS** del día **30 de marzo de 2011**, en el Servicio de Contratación, Suministros y Responsabilidad Patrimonial, sito en Glorieta de España, nº 1, 4ª planta.
5. **EXPEDIENTE.-** Se encuentra de manifiesto, para su examen, en el Servicio de Contratación, Suministros y Responsabilidad Patrimonial, Tfno.: 968-358600, ext. 2340; fax: 968-218573. Asimismo, se puede consultar y obtener el Pliego de Condiciones en: **www.murcia.es**

AYUNTAMIENTO DE MURCIA
Murcia, 16 de marzo de 2011.
EL TTE. DE ALCALDE DE PRESIDENCIA.
Francisco Porto Oliva

Murcia