

la coruña

# Tomar el sol de espaldas te 'carga' las pilas

## El profesor de INEF Rafael Martín Acero nos explica las claves que cualquier viajero de larga distancia debe considerar

Ana Belén Fernández

abfernandez@recoleros.es

**E**l profesor Rafael Martín ha sido uno de los expertos que ha elaborado el informe que ha seguido la selección española de fútbol en su preparación para el Mundial. Martín nos ofrece los consejos que todo viajero debe seguir si va a preparar un trayecto de larga distancia.

✓ **Las personas extrovertidas se adaptan más fácilmente al horario.**

"Es una cosa que se ha observado empíricamente desde la Olimpiada de Los Ángeles. La gente de carácter abierto parece que se adapta más rápido y tiene menos problemas de sueño. Incluso se adaptan mejor físicamente porque tiene mucho que ver la personalidad con la aptitud física, suelen ser personas que incluso se recuperan antes de las lesiones aunque eso no está comprobado.

Lo que sí está comprobado es que a ese problema de adaptarse al horario, las personas con mayor grado de extroversión suelen adaptarse mucho antes. Sean los ejecutivos, los tu-

ristas o los deportistas".

✓ **Tomar el sol de espaldas con las piernas descubiertas y la cabeza tapada.**

"Debe hacerse en los días previos al viaje. Eso es porque la zona posterior de la rodilla es una zona muy vascularizada y el sol acelera en esa parte la actividad de algunas hormonas. Al haber más hormonas en circulación, es más fácil el cambio horario".

✓ **Viajar hacia el Este.**

"Es más difícil adaptarse cuando se viaja al Este que hacia el Oeste y además, hay una diferencia de 7 u 8 horas. Esto está estudiado y hay muchas escuelas o tendencias.

El motivo es que no se

**Las personas extrovertidas se adaptan con más facilidad al cambio horario**

adapta uno igual en el sentido de la polaridad del globo terráqueo, de cómo gira. El día está en relación al sol y astronomía tiene



Imagen de la selección española de fútbol.

### La selección

Los deportistas de la selección han seguido el informe del profesor Martín y han realizado entrenamientos suaves para no sumar esto al 'jet lag' (desfase horario). Martín se atreve a pronosticar que nuestro equipo "Va a llegar muy lejos, es un equipo muy bueno, muy competitivo, hay campeones de Europa, ganadores de la Copa del Rey y ganadores de Liga, además es un

equipo muy bien llevado por el equipo técnico". También, habló sobre la lesión de Zidane desde el punto de vista de su adaptación: "Zidane, que viajó después del equipo por haber tenido un hijo, tuvo un problema muscular en el partido contra Bélgica, que fue muy intenso. No es la única causa, pero no estaba adaptado a Japon seguro".

cosas que decir. Los pasajeros que viajan hacia América (al Oeste), se adaptan peor en su vuelta a Europa".

✓ **La humedad.** "En Corea no hay problemas de altitud, pero hay mucha humedad y mucho hidratación importantes calor, es más duro que el clima Mediterráneo, se su-

### titulos

**ESPECIALISTA UNIVERSITARIO:**

1. Espacio Socio-Sanitario en Geriatría y Gerodontology.
2. Integración Europea. La Unión Europea.
3. Trabajo y Educación Social: Inserción Social y Laboral.
4. Protección Infantil.
5. Herri Erakundeen Kudeaketa.
6. Sistemas de Administración de la Información y Bases de Datos en S.O. Linux.
7. Gestor Municipal Agenda 21 Local.
8. Retos Socioeducativos en la Unión Europea.
9. Didáctica. Organización Escolar y Nuevas Tecnologías.
10. Protocolo y Ceremonial.
11. Logopedia y Trastornos del Lenguaje en el Ámbito Escolar.

**MASTER:**

1. Hizkuntza -Teknologiak.
2. Administración y Dirección del Deporte.

# 13 posgrados nuevos para el 2002-2003

pais vasco

La Universidad del País Vasco ha sumado 13 nuevos títulos de posgrado, que impartirá el próximo curso, a los 41 que tenía anteriormente.

La institución docente ha impartido en el curso 2001-2002 un total de 24 máster y 17 títulos de especialista universitario y en el curso 2002-2003 añadirá 11 títulos de especialista universitario y 2 master. Los master pueden cursar los los licenciados, ingeni-

eros o arquitectos, mientras que los títulos de especialista los pueden cursar los titulados de primer y segundo ciclo.

La oferta de titulaciones para los alumnos que acaban sus carreras universitarias es muy amplia y

**La oferta de titulaciones se extiende por muchos campos**

abarcan muchos campos tales como internet, marketing, salud mental, riesgos laborales, gestión ambiental, diseño, integración europea, trastornos del lenguaje... Además, el próximo curso se impartirán tres nuevos títulos de pregrado: Gestión de Emergencias y Estudios Inmobiliarios y Atención Primaria a las Víctimas, que pretenden desarrollar nuevos perfiles profesionales.

pais vasco

Premio de publicidad

Jorge Vidal, estudiante de cuarto curso de Periodismo, es uno de los integrantes del grupo que ha ganado el primer premio de los 'Com Laude' de Barcelona con un anuncio de electrodomésticos. Es el segundo premio que recibe este grupo de estudiantes, que ya obtuvo la mención especial del jurado en la Semana Catalana de la Publicidad.

oviedo

Tecnología

El Aula Magna de la Escuela Técnica Superior de Ingenieros de Gijón acogió la conferencia del profesor Gatzte Lettinga, que tratará sobre la sostenibilidad en la tecnología medioambiental. El profesor Lettinga es catedrático de Tecnología Medioambiental de la Universidad de Wageningen (Holanda) y es uno de los máximos especialistas mundiales en el tratamiento de aguas residuales. Será el día 7 de junio.