Enreda-T

Boletín Informativo del Real Zaragoza Club de Tenis

REAL ZARAGOZA
CLUB DE TENIS 1907

Número 19 Septiembre 2018

COLABORAN EN ESTE NÚMERO: Ángel Muñoz Barrado, Laura Anda, Belén Seral, Cristina Castejón, Javier Lahoz, Fernando Palacio, José Luís Hernández y Francisco Hernández

Más información en:
www.reale.es, en el 900 240 900 o acércate a tu mediador Reale más cercano.

REALE SEGUROS

REALE GROUP

TOGETHERMORE

Enreda-T

Información del Real Zaragoza Club de Tenis

NUESTRA PORTADA: Interior de la Iglesia de San Sebastián, en Piedratajada (Zaragoza), restaurada por Angel Luis Muñoz Barrado.

Ángel Muñoz Barrado es arquitecto.

Estudió en la Escuela Técnica Superior de Arquitectura de Madrid.

Desarrolla el ejercicio de su profesión en diferentes vertientes: Restauración de Patrimonio arquitectónico, Rehabilitación integral de edificios y Obra nueva.

Miembro del grupo de medio ambiente de arquitectos de Aragón (GAMA).

Fundador del grupo Rehabilita Aragón.

ARTÍCULO: DESDE EL BALCÓN EN VERANO Lo que una calle nos reserva para satisfacción d ela curiosidad
Laura Anda P.6

CRÍTICA LITERARIA: NOTICIAS DESDE ÁFRICA Las novelas *Océano África* e *Hijos del Nilo* de Xavier Aldekoa
Javier Lahoz P. 9

ENTREVISTA: DIEGO JAVIERRE Gerente de URBAN, empresa con la que se ha llegado a un acuerdo para la gestión conjunta del pádel swl RZCT
José Luís Hernández P.11

SALUD: LA LUMBALGIA EN EL DEPORTE INFANTIL Recomendaciones de la Dra. Belén Seral para cuando aparece este tipo de dolencia
Belén Seral P.16

ARTÍCULO: EXTERNALIZACIÓN Reflexiones sobre ventajas e inconvenientes del *Outsourcing* en nuestro club
Francisco Hernández Molero P.19

ARTÍCULO: ¿Y SI LA VUELTA FUERA EL DESCANSO? Las vacaciones viajeras, su atractivo y un choque con la realidad
Cristina Castejón P. 22

ARTÍCULO: GRANDES TEMAS DE NUESTRO TIEMPO Y EL PLACER DE APRENDER SOBRE ELLO Un anticipo del *III Ciclo de Chateando con la Ciencia* y las novedades previstas para esta temporada
Fernando Palacio P. 25

Revista editada por el
Real Zaragoza Club de Tenis

Consumo mixto modelos foto 4,7-9,4 (l/100 km) y emisiones de CO_2 123-214 (g/km).

Ve donde tu corazón te lleve.
Gama con tracción integral 4MATIC.

Tu corazón tiene muy claro dónde quiere llegar. No lo detendrá nada y mucho menos una tormenta. Sigue a tu corazón con la tranquilidad de contar con la tracción integral 4MATIC. Un sistema que es mucho más que una tracción a las cuatro ruedas. Si alguna de las ruedas pierde adherencia, se incrementa la propulsión en las ruedas con más tracción, garantizándose así una trayectoria óptima en todo momento y una sensación de control total en cualquier tipo de terreno y carretera. 4MATIC, una tracción exclusiva de Mercedes-Benz.

Mercedes-Benz
The best or nothing.

Ágreda Automóvil, S.A.

Concesionario Oficial Mercedes-Benz
Avda. Manuel Rodríguez Ayuso, 110. 50012 ZARAGOZA. Tel.: 976 300 087. www.agreda.mercedes-benz.es

Editorial

Enreda-T número 19

Ya ha pasado el verano. Dejamos atrás los viajes propios del estío, la visita a lugares desconocidos o habituales, esos destinos de los que nos habla **Cristina Castejón** en su artículo que representan un atractivo inigualable para el viajero.

Viajes en los que quizás hayamos podido gozar de la visión de alguna iglesia o ermita rehabilitada por las expertas manos de **Angel Muñoz Barrado**, autor de la rehabilitación de la **Iglesia de San Sebastián en Piedratajada** (Zaragoza), y que aparece en la portada de nuestra revista.

También es un tiempo de observación de nuestro entorno sin necesidad de irnos muy lejos. Así lo deja plasmado **Laura Anda** en sus visiones veraniegas desde un balcón que le inspiran reflexiones e historias posibles.

En estos meses hemos conseguido cerrar un acuerdo con la empresa URBAN para la explotación conjunta del pádel en nuestro club. Se trata de una externalización de parte de nuestra actividad. Y sobre este tema nos comenta nuestro Presidente, **Francisco Hernández**, las razones que nos han impulsado a la toma de esta decisión. También presenta **José Luís Hernández**, nuestro responsable de Comunicación, las ideas y opiniones de **Diego Javierre**, Gerente de URBAN y responsable último de la actividad de pádel en el club.

La **Dra. Belén Seral** aborda en esta ocasión un problema bastante generalizado entre lo niños cuando hacen deporte: la lumbalgia. Sus aportaciones son siempre fuente de información de interés para padres y educadores.

Y en el ámbito cultural, **Javier Lahoz** nos presenta los títulos de una autor, **Xavier Aldekoa**, que nos traen noticias apasionadas, fieles y sentidas de ese continente tan desconocido como es África.

Por último, **Fernando Palacio** nos introduce en el III Ciclo de Chateando con la Ciencia, que comienza el próximo mes de octubre y que nos permitirá seguir descubriendo el mundo de la Ciencia de mano de excelentes investigadores de cada una de las ramas

Deseamos que todos que disfruten de un agradable rato con la lectura de este nuevo número de Enreda-T y que el inicio del otoño venga cargado de ilusiones.

DESDE EL BALCÓN EN VERANO

LAURA ANDA

En verano, por las noches, antes de irme a la cama, me gusta asomarme al balcón y observar un rato. Observar a la gente que pasa, lo que hacen, lo que hablan, algunos hablan en voz muy alta y es imposible no escuchar. Me acuerdo entonces de mi abuela. En la época que estoy pensando yo era muy pequeña y a mi abuela le encantaba sacar al balcón su sillita de anea y se sentaba a la fresca. Entonces vivía en Pueblo Nuevo, un barrio industrial de Barcelona que con los años, con motivo de las Olimpiadas del 92 se transformó bastante. Pero en aquel tiempo, estoy hablando de los años 70, era un barrio obrero. Mis abuelos vivían en un tercero, que era un quinto (sin ascensor). Y en las tórridas noches de verano, cuando había silencio en la casa y en la calle, mi abuela se sentaba en el balcón a la fresca y cuando yo iba a pasar unos días a su casa, me guardaba una sillita más pequeña y nos sentábamos juntas a observar y a disfrutar de la temperatura de la noche. También regábamos las plantas, con una regadera que me dejaba llevar, no sin antes recomendarme que no podía mojar la calle, ¡de ninguna manera!, pues venía el sereno y te ponía una multa. Con el tiempo yo no he vivido en casa con balcón a la calle; la casa de mis padres no tenía balcones y por tanto, pocas veces me asomaba a las ventanas en la misma forma que lo hacía con mi abuela. Luego viví en un ático con terraza y desde ella no se veía la calle. Pero ahora tengo unos balcones y he retomado la costumbre de salir a cotillear. No tengo sillita de anea, me apoyo en la verja de hierro, a veces con una copa de vino y miro.

(Continúa en la página 7)

Y en las tórridas noches de verano, cuando había silencio en la casa y en la calle, mi abuela se sentaba en el balcón a la fresca

Algunos que pasan me ven y hacen como que no me ven. Otros pasean con su perro o van hacia el parque que hay cerca para que el pobre animal se desfogue un poco. Otros vuelven a casa a toda velocidad. Otros pasean en pareja disfrutando de la noche. Otros van en bicicleta. Hay una señora mayor que siempre me llama la atención porque va con un carrito; algo lleva en él que debe pesar, pues se la ve que lo arrastra con algún esfuerzo. Se para a veces delante de mí, toma aire y sigue su camino. No me explico a dónde va con su carrito a esas horas, da un poco de pena, algo no va bien en esa historia particular. Gente que viene y va. Gente con música en el móvil a todo volumen, caramba, ¿no existe una cosa que se llama cascos? Pero claro, a veces van varios y quieren oír la música juntos. Recuerdo un hombre que iba hablando por teléfono, sólo escuchaba, no decía nada, pero la forma de caminar denotaba que las noticias que estaba recibiendo no eran buenas… ¿Le estaban dejando? ¿Le comunicaban que mañana no fuera a trabajar? No eran buenas noticias, no.

Enfrente de mi casa hay un garaje y también sale gente a horas intempestivas; como un hombre relativamente joven con un niño de unos dos años totalmente dormido en su hombro y de la mano llevaba una niñita de unos tres o cuatro que iba literalmente dormida, pero andando. Iba la pobrecita como un autómata. Debían haber llegado de haber pasado el día fuera, en la piscina o en la playa y estaban los dos agotados, *crevés*, dicen los franceses. Y yo me preguntaba, ¿dónde está la madre? ¿Por qué no se ha llevado ella a uno de los dos? Igual se ha ido primero con el equipaje y está en casa recogiendo. Igual es un hombre solo… Me gusta imaginar cosas de la gente que veo por la calle cuando los observo. Tengo unos pocos minutos desde que los veo hasta que desaparecen de mi vista. Y en ese tiempo trato de imaginar sus vidas.

Tengo unos pocos minutos desde que los veo hasta que desaparecen de mi vista. Y en ese tiempo trato de imaginar sus vidas.

Anoche presencié algo que no había visto nunca: un hombre iba quitando los cartelitos que ponen otras personas en las farolas o en los postes de las señales de tráfico, del tipo “se cuidan niños” o “se ofrece limpiadora por horas” o “se dan clases de repa-

(Continúa en la página 8)

so" con las tiras preparadas para arrancar con el teléfono puesto. Pero es que el tipo se esmeraba bien en quitar cualquier resto de cinta y papel. Por lo menos luego lo tiraba todo a la papelera, eso sí. Hizo un buen trabajo, no sé por qué le dio por quitar los carteles. Los que ofrecen el servicio no se habrán quedado muy contentos y es posible que restituyan el anuncio rápidamente. Me hizo mucha gracia y no sé si se dio cuenta de que había alguien (yo) mirándole. ¿Qué le movería a hacer eso? En cuanto acabó su tarea, pareció sentirse satisfecho y tomó las de Villadiego.

Inmigrantes… en mi barrio hay muchos. Sobre todo sudamericanos y africanos. Me hace gracia que ambos son muy gregarios, van en grupo; los primeros en muchos casos parecen familias enteras y me llama la atención que llevan niños muy pequeños en sillita a esas horas tardías. Ambos tipos son ruidosos en general. Hablan bastante alto y sin ningún pudor. O incluso van hablando por teléfono en voz tan alta que no necesitan realmente el altavoz para que les oiga su interlocutor. Ni señales de humo ni tam tam.

Mi calle es una calle bastante larga con un semáforo al final de ella y cuando los coches que entran, generalmente si ven la luz verde, traducen la luz por "el último paga una caña" y por la noche pasan a gran velocidad para llegar al semáforo abierto y eso que el final es sí o sí, giro a derecha o a izquierda. Seguro que alguien se ha ido de frente al parque… Y encima ahora en verano con las ventanillas abiertas y la música a todo trapo. Y yo pienso en todas las maldades que se me ocurren para evitarlo, mejor no lo pienso.

Por si quedaba alguien…, el camión de la basura… todas las noches a la misma hora… un ruido atroz. Cuando llega, que viene de haberse parado unos pocos metros más abajo, toma la directa como si no hubiera un mañana y no me explico cómo hace para frenar justo enfrente del contenedor que tiene que levantar… la cabina se balancea por el esfuerzo y mientras tanto, ya unos potentes brazos están saliendo para recogerlo, elevarlo y vaciar el contenido con gran estrépito en la barriga del camión (¿pero qué clase de basura tiramos a los contenedores para hacer tantísimo ruido?). Y continúa su camino hasta el siguiente girando a la derecha en la próxima calle a unos 50 m escasos que ni Hamilton o Vettel lo harían mejor, total, para frenar nuevamente a 25 m…

Yo sigo mirando por el balcón… De repente es como si hubieran cerrado una puerta imaginaria, ya no pasan coches ni personas. Es hora de irse a dormir.

Yo sigo mirando por el balcón… De repente es como si hubieran cerrado una puerta imaginaria, ya no pasan coches ni personas. Es hora de irse a dormir.

CLUB DE LECTURA
Un rincón para los libros

JAVIER LAHOZ
ESCRITOR Y CRÍTICO LITERARIO

OCÉANO ÁFRICA e HIJOS DEL NILO, de Xavier Aldekoa

Noticias desde África

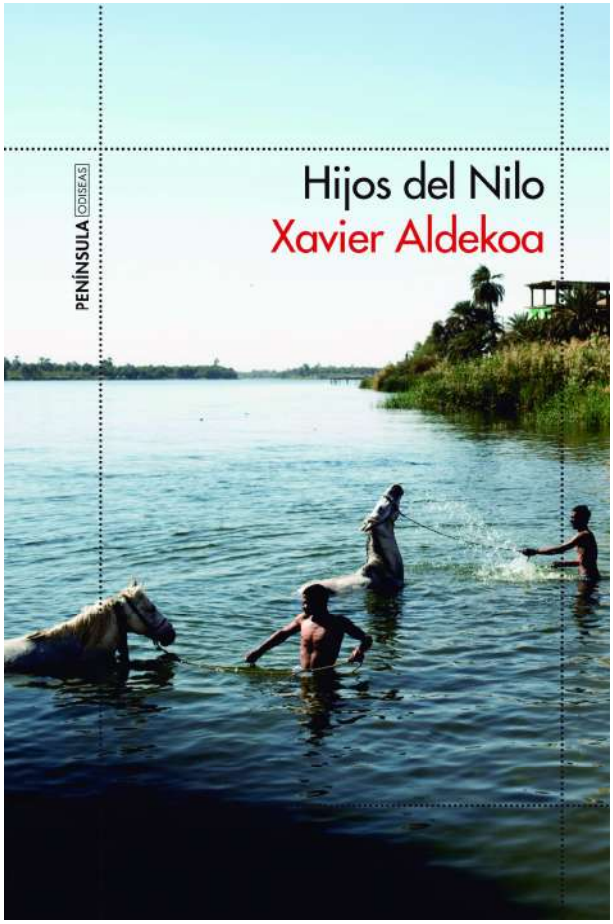
Xavi Aldekoa conoce muy bien África. La visita, la recorre, la describe, la vive, la siente, la protege. Y no es solo por su profesión de periodista, sino que también por la pasión que transmite en lo que hace, que logra a la perfección retratar con palabras lo que ocurre en un continente tan majestuoso y tan maltratado. Me gusta leerle, me gusta escucharle, me gusta acceder a sus páginas virtuales y aprender de sus lecciones, que no son pocas. Yo ya escribí sobre Océano África, ese maravilloso primer libro suyo que ofrece un panorama ante el que uno no puede permanecer indiferente y en el que, capítulo tras capítulo, son muchos los países protagonistas que acogen los momentos narrados, aventuras y desventuras que intentan ordenar el desorden imperante. A veces es la belleza lo que prima, a veces el desamparo y la tragedia.

Acabo de terminar la lectura de un libro muy especial del etólogo Desmond Morris sobre animales salvajes. Sobre lo que queda de ellos. O más bien, sobre los que quedan. Me ha venido a la cabeza ahora mismo por asociación, pues cuando Xavi Aldekoa nos cuenta, también encuentra espacio para la fauna amenazada y la flora devastada, escenarios naturales que olvidaron su condición de paraíso y pasaron al de la explotación y la desidia. Cuando la inde-

(Continúa en la página 10)

fensión emerge, cualquiera que sea el contexto, el valor recae en la mirada y el sentir de los testigos. Eso para mí es incuestionable.

El continente africano está lleno de rincones especiales y de leyendas y ritos milenarios. Resulta fascinante por lo que tiene de aventura y de magia que además la literatura y el cine no han hecho más que acentuar, pero ya resulta habitual que los intereses de unos cuantos hacen que peligre, una vez más, la estabilidad y el futuro de muchos. Este Océano África, editado por Península, nos lo muestra y nos lo demuestra con claridad meridiana. Y todo ello sin dejar de lado la anécdota y la amenidad que invitan a una sonrisa serena, sin histrionismos. Algunos libros de viajes pueden ser a la vez libros de aventuras que amplían su horizonte con una mirada crítica y una emoción cautivadora, y aquí tal premisa se lleva a rajatabla. Además, tantos elementos reunidos en estas páginas forman alianza con el buen hacer literario y el orden en la narración, así que más no se puede pedir, y el resultado se convierte en un referente para quienes necesitamos historias que además de leídas gozan del privilegio de ser vividas. En ambos casos, con la intensidad merecida.



Algún tiempo después este querido autor presentó su siguiente libro, Hijos del Nilo, y a través de él viajamos por los cinco países que bañan estas míticas aguas: Egipto, Sudán, Sudán del Sur, Etiopía y Uganda. De nuevo fue la editorial Península la que puso su sello, y de nuevo me referí a él tras devorar su contenido. Incluso para los que no hemos tenido todavía la ocasión de conocerlo in situ, el Nilo es mucho más que un accidente geográfico y mucho más que el mayor río de África. Fluye en nuestra memoria por todo lo que sobre él hemos leído y por todo lo que encierra de historia, arte, magia y leyenda. Queda pues garantizado otro recorrido inquietante, otro recorrido apasionante que vuelve a aunar todos los ingredientes dignos de una mirada necesaria.

Mi trabajo me obliga a descubrir libros interesantes, de esos que van más allá porque consiguen que se muevan cosas por dentro. Cuando ocurre, es una delicia, y lo único que queda es disfrutarlo y difundirlo. Hay personas que logran que el mundo no se pare, personas que invitan a otras a conocer a sus vecinos. A veces, con algo tan hermoso como lo son las palabras.

Queda pues garantizado otro recorrido inquietante, otro recorrido apasionante que vuelve a aunar todos los ingredientes dignos de una mirada necesaria

ENTREVISTA: DIEGO JAVIERRE

Gerente de URBAN, empresa con la que se ha llegado a un acuerdo para la explotación conjunta del pádel del RZCT

JOSÉ LUÍS HERNÁNDEZ
Departamento de Comunicación del RZCT

Diego Javierre: “Afronto este nuevo reto con mucha ilusión pero también con responsabilidad”

Socio y jugador del Real Zaragoza Club de Tenis desde hace más de 25 años, Diego Javierre es la cabeza visible del nuevo proyecto de la sección de pádel. El RZCT ha llegado a un acuerdo de colaboración con Urban Sport para que este último gestione y dinamice el pádel en nuestro club. El objetivo es que siga creciendo como lo ha hecho en los últimos años.

Han sido varios meses de conversaciones para que ninguna de las dos partes perdiera hasta que al final ha habido un acuerdo entre las dos.

Este es un modelo de gestión novedoso, ¿cómo se ha fraguado este acuerdo entre el RZCT y Urban Sport?

El RZCT nos contó la necesidad de dinamizar la sección de pádel, de intentar atraer a más gente sobre todo en las horas valle que el club está más vacío, intentar ver de qué forma se podía conseguir que viniera más gente al club y que la gente lo conociera. A partir de ahí fuimos hablando y se abrió la posibilidad de que Urban, conmigo a la cabeza, pudiera hacerse cargo de la gestión y la organización del pádel. Han sido varios meses de conversaciones para que ninguna de las dos partes perdiera hasta que al final ha habido un acuerdo entre las dos.

¿En qué se cristaliza este acuerdo? ¿Cuál es el modelo de Urban?

Hay características únicas aquí en el RZCT porque no se puede tratar igual un club privado que un club social como este. Entonces, las clases van a ser para todos los niveles, intentamos que todos los grupos sean lo más homogéneos posibles. Y respecto a los monitores, ahora, a principio de temporada, nos juntamos con todos ellos, damos una pequeña formación y una planificación para toda la temporada de cómo dar las clases. Nosotros contamos cómo estructurar una clase: calentamiento, el grueso de la clase y luego al final, los últimos 10-15 minutos normalmente son juegos dirigidos. Luego, depende de cada trimestre; al principio de la temporada se suelen hacer más ejercicios con carros y, conforme la temporada avanza, son más con la bola puesta en juego. Se supone que en una primera parte de la temporada tienes que hacer más correcciones técnicas y, conforme avance, la técnica va dejando paso a jugadas, bolas en juego, etc. Dentro de cada trimestre, cada clase la intentamos dividir po-

(Continúa en la página 13)

niendo el foco en uno de los golpes. Por ejemplo, la semana 1 del trimestre la enfocamos en trabajar los golpes de fondo. Eso no quiere decir que toda la clase el alumno esté haciendo derechas y reveses, sino que se combinan con otros golpes. Así que un día tocará golpes de fondo, otro golpes con pared, bandeja, volea, etc. De esta forma tenemos planificada de una forma sencilla para todos los monitores toda la temporada.

Por lo que veo está todo muy planificado.

Así es, todos los monitores saben cómo está distribuida la clase y la semana, qué golpe toca y, dependiendo el trimestre en el que estemos, si toca hacer más cestas o más ejercicios de control.

En cuanto a los nombres, estás tú a la cabeza, pero, ¿quién más va a estar en tu equipo?

Hemos buscado una persona que va a tener bastante peso tanto aquí, en el RZCT, como en Urban, que es **Ángel Esteban**. Además de dar clases, va a ser el encargado, junto con **Jorge Bes**, con el que contamos al 100%, de organizar las clases y de dinamizar la sección. Y lo que creo que es una buena noticia es que los socios van a ver caras nuevas entre los monitores. Por ejemplo, Jorge Bes estará algún día de la semana en Urban y los entrenadores de Urban vendrán al RZCT a dar clases. Entre ellos estará Jaime Saldaña, Ángel Esteban, Miguel Feliu... Va a haber monitores para todos los gustos. Y de los monitores antiguos que ya estaban en el club, seguimos contando con la mayoría de ellos: Rafa, Jesús Martínez, etc. Y la idea es, no sólo con las clases que había, sino aumentar el volumen de clases, sobre todo en las horas valle para gente que no sea socia del club.

¿Y eso crees que es posible?

Eso es más complicado pero bueno, creo que se puede conseguir. Tenemos la plataforma logística Plaza aquí al lado; yo creo que los mediodías podemos conseguir que venga gente. Y veremos a ver las mañanas, que es el horario más complicado, a ver si conseguimos atraer gente. Y si de esa gente, y al final logramos que se haga algún socio, sería lo ideal.

Respecto a los equipos de competición, ¿cómo se van a gestionar?

Los equipos ASEDA y de liga federada seguirán teniendo los entrenamientos que tenían el año pasado con el sistema que hasta ahora ha funcionado bien. Seguimos manteniendo los precios y el mismo sistema de entrenamiento. Respecto a los equipos del club, también va a ser más o menos lo mismo, se va a seguir entrenando a los equipos de primera, tanto veteranos como absolutos.

Y las clases particulares, ¿cómo van a ser?

Se mantiene el precio este año, 65€ al mes. Lo único que hay de novedad es que los socios, si quieren, se pueden asegurar tener la clase en pista cubierta en el horario de las clases particulares (de 9 a 18h). Ahora no hay mucha demanda pero, en un futuro, el club lo que espera es que en esas horas valle vaya viniendo más gente a jugar. Entonces le damos la opción al socio de que por 85€ al mes tenga la clase siempre en pista cubierta.

Además del pádel, ¿vais a incorporar otro tipo de actividades como el entrenamiento físico específico de pádel que ya tenéis en Urban Sport?

(Continúa en la página 14)

Para viajar solo es muy conveniente conocer varios idiomas, pero creo que es fundamental tener sangre fría, no asustarse y ser fuerte mentalmente.

Estamos todavía concretándolo pero ya puedo asegurar que sí que va a haber entrenamiento físico. Haremos un día de puertas abiertas este mes para que el que quiera lo pueda probar. Y seguramente será los martes de 19h a 20:30h ese entrenamiento físico específico de pádel. De todas formas en la primera quincena de septiembre confirmaremos todo esto y anunciaremos esa clase abierta y gratuita para los que estén interesados.

¿Qué otras novedades tenéis pensadas?

Tenemos pensado para el año que viene hacer un circuito conjunto. En Urban hay un circuito de 4 pruebas y lo que pretendemos hacer es dos pruebas en Urban y dos en el RZCT. Tenemos también un circuito de menores que la idea es también repartir dos pruebas en cada sede. Aprovechando las instalaciones que hay en el RZCT, las pruebas de invierno serían en Urban y las de primavera y verano en el RZCT en las pistas exteriores.

¿En qué va a notar el socio del RZCT el cambio en el modelo de gestión?

Sobre todo en el tema de las clases lo que comentábamos antes: van a estar muy planificadas y organizadas. Y en cuanto a la dinamización tenemos previsto recuperar las quedadas los sábados y domingos a primera hora (9h) antes de que empiece la Escuela. También ahora al principio, para que los socios conozcan a los monitores, queremos organizar un torneo interno por equipos, con un monitor capitán de cada equipo. Queremos implantar también la escuela de menores. Vamos a intentar que haya escuela de fin de semana los sábados por la tarde. También queremos hacer un torneo femenino en este último cuatrimestre del año. Y, por supuesto, si algún socio tiene alguna idea, estaré encantado de hablar con cualquiera y las críticas las aceptamos de buen gusto.

Y para terminar, en lo personal, ¿cómo afrontas este reto?

En lo personal con mucha ilusión pero también con responsabilidad. Todo el mundo espera que esto funcione bien y eso es lo que quiero que se vea, que el pádel en el club se mueva, que se intentan hacer cosas y que esto va para arriba.

Todo el mundo espera que esto funcione bien y eso es lo que quiero que se vea

REAL ZARAGOZA
CLUB DE TENIS 1907

URBAN SPORT

BMWMINIAugustaAragón_RZCT-Revista-TZ.pdf 1 15/02/2018 14:29:27

BMW MINI
Augusta Aragón

CONDICIONES EXCLUSIVAS

PARA REAL ZARAGOZA CLUB DE TENIS

REAL ZARAGOZA
CLUB DE TENIS 1907

INFORMACIÓN PERSONALIZADA

Av. Alcalde Caballero, 112 · 50015 Zaragoza **687 890 178**

comercial@bmwaugusta.es

bmwaugusta.es | miniaugusta.es

LA LUMBALGIA EN EL DEPORTE INFANTIL

BELÉN SERAL

TRAUMATÓLOGO INFANTIL

Hospital Clínico Universitario

Hospital Viamed Montecanal

La lumbalgia en el deporte infantil es un motivo de consulta relativamente frecuente en la Consulta de Traumatologia infantil. La edad más típica es en la adolescencia, la localización más habitual es en la región lumbar baja. Los deportes que más frecuentemente la producen son el futbol, gimnasia rítmica, tenis, voleibol, patinaje, lucha y levantamiento de pesas. Lo primero que vamos a preguntar en la historia clínica es en relación a los hábitos de vida. Si el niño tiene una vida sedentaria y pasa horas con la tele o la Tablet, cómo se sienta en la silla. Si el niño por el contrario es muy deportista, hay que saber cuántas horas a la semana juega al futbol ó patina, pues la mayoría de las lumbalgias se deben a una sobrecarga muscular. Otro aspecto fundamental que produce una sobrecarga muscular a nivel lumbar bajo es la mochila llena de libros, que es habitual la coloquen apoyada en la zona baja. En cuanto a la exploración es importante valorar la marcha, la pisada, la dismetría, las contracturas de trapecios e isquiotibiales, así como la contractura muscular lumbar con un defecto de flexión del tronco. El

(Continúa en la página 17)

Los pedagogos recomiendan que el niño a partir de los 4 años tenga un hobby sano, así se mantendrán activos y entretenidos, y sacarán mejores notas.

niño refiere dolor bilateral paralumbar bajo que aumenta con la hiperextensión del tronco. En relación a las pruebas complementarias, es fundamental realizar una radiografia de la columna lumbosacra en proyección anteroposterior, lateral y oblicuas a 45º. El hallazgo más común a descartar es una espondilólisis con o sin listesis, es decir una fractura por estrés en la articulación entre dos vértebras, a nivel L4 -L5. Se debe a microtraumatismos repetitivos por carga y descarga de la región lumbar, habitualmente en flexoextensión. Lo que condiciona un deslizamiento de una vértebra sobre la otra. En cuanto al tratamiento y vigilancia es recomendable reposo de este tipo de deportes, y seguir la evolución con estudios gammagráficos. El control clínico periódico debe ser estricto, para valorar la incorporación a otro tipo de actividades y sobre todo tranquilizando a los padres de que dicha lesión diagnosticada precozmente y correctamente planteada, se autolimita en el tiempo sin dejar ninguna secuela radiográfica. Los deportes más recomendables para el niño que tiene lumbalgia son natación y Pilates para estirar, fortalecer la musculatura y evitar futuras lesiones

Los pedagogos recomiendan que el niño a partir de los 4 años tenga un hobby sano, así se mantendrán activos y entretenidos, y sacarán mejores notas.

La prevención, el mejor aliado

Ante cualquier problema que su hijo presente o duda que tenga, solicite una cita con la Doctora Belen Seral, en la Consulta de Ortopedia Infantil, que le explicará, le tranquilizará y en caso necesario pondrá el tratamiento más apropiado para su hijo.

Hospital viamed Montecanal

Franz Schubert, 2 - 50012 Zaragoza
Tel: 876 241 818 - Fax: 876 241 819
Líneas de autobús 41 y 54
www.viamedmontecanal.com

Ortopedia Infantil

Dra. Belén Seral

Ortopedia y Traumatología Infantil

La Ortopedia Infantil abarca el estudio y el tratamiento de múltiples patologías desde el nacimiento hasta la madurez esquelética. Engloba toda la patología congénita, neurológica, infecciosa, tumoral, displásica y dismórfica.

Diagnóstico y tratamiento precoz

La displasia del desarrollo de cadera y el pie zambo están presentes desde el nacimiento: el diagnóstico y tratamiento debe ser precoz y debe realizarse por el ortopeda infantil desde el inicio de la vida con controles periódicos para ver el seguimiento durante el crecimiento.

También se ocupa de las lesiones del crecimiento en las deformidades o desviaciones angulares y rotacionales de los miembros y del raquis, así como de los tumores musculoesqueléticos que son más frecuentes en pacientes menores de 20 años.

¿Cómo sé que mi hijo tiene un problema?

Los problemas de alineación de las extremidades inferiores generan muchas dudas entre los padres. La mayoría de las veces son procesos evolutivos, temporales y normales que forman parte del proceso de crecimiento, tales como el desgaste del calzado, andar con los pies hacia dentro o hacia fuera, el tropiezo hacia dentro o las piernas en «X» son problemas que en la mayoría de los casos se resuelven con el progreso del crecimiento.

La importancia de su seguimiento

La Traumatología infantil (traumatismos ocasionales, deportivos, maltrato infantil, etc.) tiene la particularidad de que se trata de un esqueleto inmaduro, con riesgos potenciales sobre el crecimiento. La peculiaridad de aplicarse en el periodo de crecimiento y de desarrollo, supone una dificultad añadida requiriendo un seguimiento en la consulta de la evolución del proceso para poder indicar el tratamiento oportuno. Esta es la gran diferencia que existe sobre el tratamiento de los pacientes adultos.

EXTERNALIZACIÓN

FRANCISCO HERNÁNDEZ MOLERO
Presidente del RZCT

Ángel Díaz, profesor y director del programa doctoral del Instituto de Empresa (IE) considera que hay "razones excelentes para hacer outsourcing *como la reducción de costes, la especialización de los proveedores, la posibilidad de que la empresa focalice todos sus esfuerzos en su actividad medular; y la flexibilidad en general, porque siempre es más fácil cambiar un socio de negocio que reformar una estructura empresarial de integración vertical"* (Diario Cinco Días)

Tengo que empezar admitiendo que no veo la lógica tras la externalización de determinadas actividades, si no es en ámbitos muy especializados. Por ejemplo, puedo entender que una empresa de pequeño tamaño externalice la contabilidad o la gestión de personal, porque probablemente el tema no permita la dedicación de una persona. Otras veces, como en el caso de la restauración en nuestro Club, se externaliza porque entendemos que alguien que ya trabaja en ese mundo dispone de las habilidades inherentes a esa actividad que le hacen más idóneo.

La actividad deportiva no se libra de esas mismas consideraciones.

Como ya es conocido, hace unas semanas que hemos firmado con URBAN un acuerdo para explotar conjuntamente la actividad del pádel en el Club. ¿No somos eficientes con nuestros medios en la actividad de pádel? No diría yo eso. Durante años hemos trabajado con nuestros monitores y mantenido un alto nivel de actividad; de hecho, el pádel ha ido incrementando su cuota en el total de uso de instalaciones en los últimos años gracias especialmente a Jorge Bes, pero también Iván Binaburo y los otros monitores que imparten o han

(Continúa en la página 20)

Durante años hemos trabajado con nuestros monitores y mantenido un alto nivel de actividad

impartido clases de pádel en nuestro Club, a los que debemos todo nuestro agradecimiento. Entonces, ¿cuál es la razón? Creo que esto exige un análisis algo más profundo.

Como he dicho en otras ocasiones, el modelo de club social está en crisis. Es una evidencia que la gran mayoría de los clubes como el nuestro hace años que pierden socios y, por tanto, capacidad de hacer actividades como hasta ahora. Cierto que los hay que, por unas u otras razones, han entrado en un círculo virtuoso y se mantienen en la cresta de la ola, como el Tenis Pamplona, Jolaseta, Polo de Barcelona o Montemar de Alicante. Pero pensad que, por ejemplo, los clubes de ASEDA (Agrupación de Clubes Deportivos de Aragón) han perdido cerca del 50% de sus socios en los últimos 20 años. Las razones de esta crisis hunden sus raíces en un cambio en el patrón de consumo de la sociedad y la pérdida del sentimiento de pertenencia que hace una generación estaba muy presente entre la gente, especialmente en Zaragoza. Además, la oferta deportiva y de ocio se ha incrementado enormemente en estos últimos años, poniendo a disposición del público otros recursos que los de los clubes.

Qué hacer ante este panorama es la pregunta que nos debemos hacer, siendo el objetivo mantener o incrementar el número de socios y dar la vuelta a la tendencia.

La respuesta es, a mi entender, bastante simple conceptualmente, aunque quizá difícil de implementar: gestión económica muy eficiente e incremento de la actividad para hacer atractivo nuestro club. Y en esta segunda línea se enmarca la externalización del pádel.

Durante años se han hecho muchas cosas: campeonatos, quedadas, entrenamientos, equipos, lo que ha permitido mantener, como decía al principio, un buen nivel. Pero, cuando nos planteamos incrementar la actividad nos enfrentamos a un abanico relativamente reducido de opciones, quizá como consecuencia del tamaño de nuestra sección. Aumentar la actividad es ampliar la diversidad en la oferta, tanto de monitores como de alternativas. Algo que podríamos conseguir si nos unimos a una empresa como URBAN, especializada en pádel, con experiencia demostrada y con un proyecto para nosotros bastante atractivo. Y todo ello, además, manteniendo intacto lo que tenemos, incluidos nuestros monitores y profesores.

Pensamos que es una buena oportunidad para mejorar. Confiamos en la profesionalidad de URBAN y en su proyecto, máxime cuando uno de los gestores de la empresa es Diego Javierre, conocido jugador y socio del Club, que nos consta que se ha implicado personalmente en que lleguemos a buen puerto.

Sigo pensando que no hay una lógica contundente tras las externalizaciones, pero sí hay razones coyunturales que las justifican y pueden hacer que la actividad sea más eficiente. Con ese objetivo lo hemos hecho.

Las razones de esta crisis hunden sus raíces en un cambio en el patrón de consumo de la sociedad y la pérdida del sentimiento de pertenencia

RECOMENDADO
POR
AECTENIS
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE CLUBES DE TENIS
nasdil
nasodilatador®
imprescindible para el
deporte y el descanso

nasdil
nasodilatador®
imprescindible para el
deporte y el descanso
nasdil
nasodilatador®
Discreto dispositivo nasal que, con su exclusivo diseño, facilita la respiración.
Ventajas:
-Diseño anatómico que facilita una adaptación perfecta
-Discreto y cómodo
-Aumenta el rendimiento deportivo
-Mejora la calidad del sueño y combate los ronquidos
-Hasta 60 usos recomendados
-Material hipoalargénico
PROMOCIÓN
8,50E/UD
www.nasdil.com

¿Y SI LA VUELTA FUERA EL DESCANSO?

CRISTINA CASTEJÓN
www.cdecontar.com

Mi suegra dice que no necesita irse de vacaciones para descansar, que donde mejor descansa es en su casa.

Lo dice una señora de 78 años que cuando no está haciendo paellas para 22, está pelando cardo de su huerto, embotando tomate frito, friendo cacerolas tamaño castrense de pimientos y que cuando por fin se sienta, con su mano temblona pero infalible cose vainicas en unas toallitas de hilo crudo que luego me da pena usar.

A mi suegro, sin embargo, le faltan oportunidades para ejercer de turista, en septiembre visita su chica de confianza en la agencia de viajes -"es muy maja, siempre me encuentra algo"- y programa un otoño e invierno de viajes tan apretados y extenuantes que agotarían a Shackleton.

Y es que **al atractivo embriagador de las vacaciones viajeras es muy difícil resistirse**. ¡Cómo no soñar con visitar ciudades como París, Praga, Nueva York… Nos imaginamos callejeando por esos paseos de castaños con esa luz gris perla tan parisina; cogiendo un taxi neón en la Quinta Avenida mejor que Carrie Bradshaw; visitando la Torre de cuento del Reloj…

Y qué me decís de viajar a esos destinos de postal de palmeras, arena blanca, olas turquesas… ¡Yo también me apunto a libar en un coco con sombrilla y pajita! Y si es con los pies metidos en un agua tibia donde puedo ver a los pececillos evolucionar, tanto mejor…

Ah, sí, viajar con la imaginación es fácil, no hace calor, ni hace falta dinero, ni conducir de madrugada para no pillar atasco y llevar a los niños dormidos y que no den guerra. Es la mejor forma de trasladarse -hasta que no inventen el teletransporte, que tanto envidiamos en las sagas trekis-.

Lo que se nos olvida y pasamos por alto es que para llegar a esos lugares de ensueño hay que planificar, madrugar, perderse, conducir, reservar, gastar.

(Continúa en la página 24)

Y es que al atractivo embriagador de las vacaciones viajeras es muy difícil resistirse. ¡Cómo no soñar con visitar ciudades como París, Praga, Nueva York… Nos imaginamos callejeando por esos paseos de castaños con esa luz gris perla tan parisina; cogiendo un taxi neón en la Quinta Avenida mejor que Carrie Bradshaw; visitando la Torre de cuento del Reloj…

Y se nos olvida la máxima del viajero: ve y adáptate.

Porque por mucho que hayamos planificado y previsto hasta los menores detalles llegamos a nuestro destino si el tiempo y la vida lo permiten: si el avión aterriza cuando debe, si no nos sorprende una lluvia torrencial en la autopista, si ninguno caemos malo con las tripas del revés por el tercer virus del verano…

Pero si alcanzamos nuestro destino, y resulta como esperábamos o mejor, la recompensa es enorme: eso es el hallazgo del viajero.

Es importante que lo atesoremos en la memoria para recordarlo esas tardes grises de noviembre.

Para armarnos de paciencia en otra estéril reunión de trabajo.

Para hacer por fin un álbum en papel de las fotos del viaje.

Y sobre todo para contárselo a los amigos.

Porque esa es una de las pocas pero buenas razones para el fin de las vacaciones y el turisteo, la vuelta. La vuelta a la rutina.

Sorprenderá que diga esto pero es que **a veces necesitamos volver para notar esa desconexión y ese descanso que nos han dado las vacaciones.**

Este verano tuvimos que planificar unas vacaciones familiares en poco tiempo, resultaron ajetreadas pero llenas de encanto, volvimos a lugares conocidos y exploramos otros nuevos.

Pero sobre todo, volvimos donde estábamos.

Y volver de una pieza, con la cabeza aún en las nubes, a pisar el césped junto a la piscina, saludar a unos, contar a otros, retomar la pala y la raqueta… Eso es la guinda de las vacaciones, ¿no os parece?

Y volver de una pieza, con la cabeza aún en las nubes, a pisar el césped junto a la piscina, saludar a unos, contar a otros, retomar la pala y la raqueta… Eso es la guinda de las vacaciones, ¿no os parece?

GRANDES TEMAS DE NUESTRO TIEMPO

Y EL PLACER DE APRENDER SOBRE ELLO

TERCER CICLO DE *CHATEANDO CON LA CIENCIA*

FERNANDO PALACIO
COMITÉ ORGANIZADOR DEL CICLO
Chateando con la Ciencia

Me comentaba un buen amigo del Club hace unos días su preocupación por el descrédito que estaba sufriendo la Universidad en general ante tanto Máster fraudulento y tanto curriculum inflado. No pude menos que estar de acuerdo con su preocupación, pero no porque ahora se esté descubriendo que la Universidad sea también una ciénaga de corrupción, que no lo es por más que algún Instituto, como estamos viendo, haya hecho méritos más que sobrados para serlo, si no por lo hondo que calan y lo fácil que se leen este tipo de noticias frente a las positivas. A eso ayuda el que estos Másters están asociados a políticos conocidos, lo que favorece un tsunami de resonancias que arrasa todo lo que encuentran a su paso, incluida la Universidad en general.

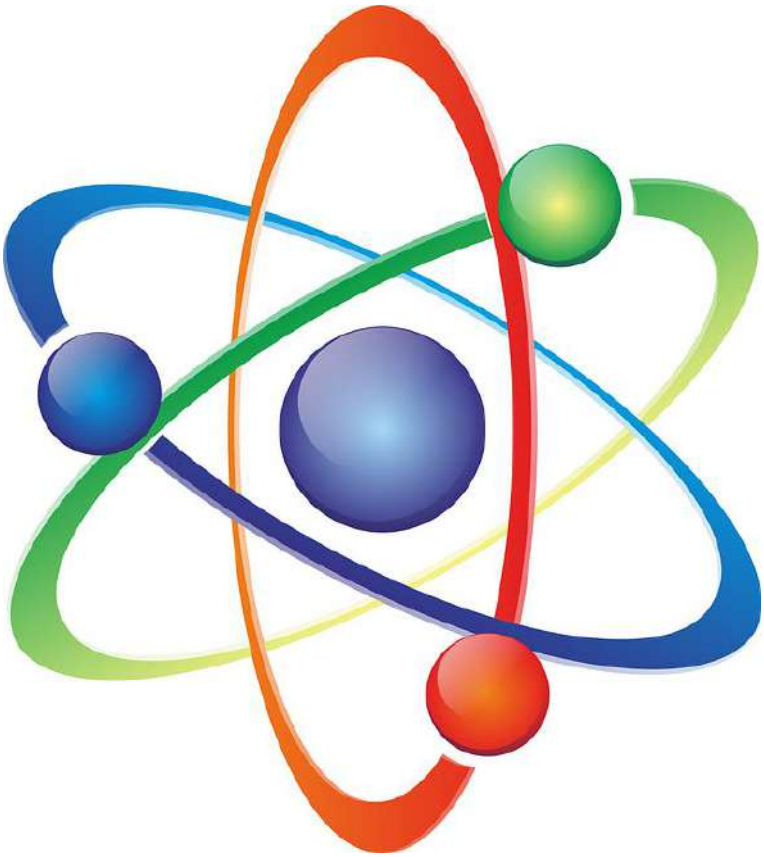
Pero la Universidad es otra cosa y produce titulados y profesionales de calidad. Esto es así en el mundo científico, que es el que conozco bien, pero también lo es, a juzgar por los resultados, en otros muchos ambientes, desde la medicina a la ingeniería pasando por la astronomía y el diseño informático. Cuatro de nuestras Universidades se encuentran entre las 100 mejores en áreas de la Física y la Astronomía, entre ellas la Universidad de Zaragoza, y dos de los tres mejores Centros de investigación en el área química en el mundo son españoles. No olvidemos que el 60% de la investigación española, dentro de un contexto internacional, se

(Continúa en la página 26)

Cuatro de nuestras Universidades se encuentran entre las 100 mejores en áreas de la Física y la Astronomía, entre ellas la Universidad de Zaragoza

hace en nuestras Universidades.

A un nivel modesto, en nuestro Club de octubre a junio, tenemos un botón de muestra de la excelencia de investigadores españoles que nos hablan sobre temas científicos de actualidad. Me estoy refiriendo al Ciclo Chateando con la Ciencia que el mes que viene comenzará su andadura por tercer año consecutivo.



El Ciclo nace de una reflexión: nunca en la historia de la humanidad ha habido tanto conocimiento, tanto aumento del mismo y tan acelerado, tanta información y tan accesible. Un conocimiento, que permite desarrollar tecnologías muy poderosas y muy disruptivas a un ritmo vertiginoso que cada vez va a más, y son tecnologías que nos afectan directamente, como seres humanos y como sociedad, cambiando nuestros hábitos, nuestras costumbres y en suma nuestras formas de vivir.

Pero también, o quizás por causa de ese desarrollo acelerado que no deja tiempo para la asimilación, se percibe una notable desinformación en la sociedad y una falta de sentido crítico que permita discernir entre información contrastada, extremadamente necesaria, e información no veraz, sesgada o, cuando menos, sin contrastar y con frecuencia innecesaria. Es asombroso lo fácilmente que se propagan bulos sobre el peligro de las vacunas, medicamentos milagro y muchos otros. Por ello es muy importante disponer de fuentes fiables y poder acceder a expertos a los que escuchar y preguntar.

En Ciclos anteriores científicos eminentes nos han puesto al día, entre otros temas, en determinados aspectos de la Nanotecnología, desde sus riesgos hasta la descripción de varios desarrollos biomédicos completamente revolucionarios. Nos han hecho ver que el petróleo se acaba, sus consecuencias y lo que la Química está aportando para un desarrollo sostenible. Hemos aprendido cómo valorar los efectos de los campos electromagnéticos en la salud, por qué es importante vacunarnos y qué son y para qué sirven las células madre. Nos hemos asomado a la ecología aprendiendo lo que es un río y sus estados de salud y descubriendo que hay plantas que viven en condiciones límite llegando a entenderse con minerales. Nos han enseñado la química del vino, bueno o malo, pero también nos hemos adentrado en algunas de

(Continúa en la página 27)

El Ciclo nace de una reflexión: nunca en la historia de la humanidad ha habido tanto conocimiento, tanto aumento del mismo y tan acelerado, tanta información y tan accesible

Chateando con la Ciencia 2018–19

Ciclo de Coloquios organizado por el Real Zaragoza Club de Tenis

Dirección: Carretera del Aeropuerto km 5,800

Hora: 19:30 en los Salones del Club Social

Día	Conferenciante	Título
19 oct	Nazario Martín	Balones de azúcar contra el virus del Ébola
15 nov	Cum Rovira	Una nueva para la electrónica: el poder de las moléculas
20 dic	Javier Campo	Neutrones en la vida cotidiana
17 ene	Agustín Camón	Materiales para el siglo XXI
21 feb	Mª Begoña García	Diversidad en la dinámica de a biodiversidad. O cómo sobrevivir al cambio del paisaje y el paso del tiempo
21 mar	Luis Hernández Encinas	Criptografía y seguridad: realidades, mitos y leyendas
18 abr	Antonio Herrera	¿Son nuestros alimentos seguros?
16 may	Javier Acha[1]	Diabetes 2, ¿una epidemia actual por culpa de nuestros antepasados?
20 jun	Alfredo Pérez Rubalcaba	Química y Política

las fronteras más complejas de la Ciencia, como es el mundo de los neutrinos y el de la materia oscura.

El Ciclo que hemos preparado para este Curso 2018-19 va a ser, si cabe, tanto o más interesante que los anteriores. En la figura se muestra el Programa de conferencias y las fechas. Siguen siendo los terceros jueves de cada mes, a las 19:30, con dos excepciones: en abril se adelanta a la semana anterior, debido a que el 18 es Jueves Santo, y en mayo la conferencia será a las 20:00 por problemas de agenda del Dr. Acha.

El programa es ambicioso, tanto por la calidad de los conferenciantes invitados como por los temas. La inauguración correrá a cargo del Profesor Nazario Martín, catedrático de Química Orgánica en la Universidad Complutense

(Continúa en la página 28)

de Madrid, ex Presidente de la Real Sociedad Española de Química y en la actualidad Presidente de la Federación de Sociedades Científicas Españolas. El profesor Martín es un experto mundial en un tipo de moléculas llamadas fullerenos que tienen una enorme cantidad de aplicaciones; nos explicará algunas y nos mostrará su uso contra el virus del Ebola.

La Profesora Cum Rovira, del Instituto de Ciencia de Materiales de Barcelona, perteneciente al CSIC, nos hablará del mundo que se está abriendo con la electrónica molecular. El Profesor Javier Campo, Director del Instituto de Ciencia de Materiales de Aragón (ICMA), a quien ya conocemos por su colaboración con el Ciclo, nos introducirá en el mundo de los neutrones y su utilidad en la vida práctica. El Dr. Agustín Camón, también del ICMA, nos guiará por el mundo de nuevos materiales que se están desarrollando y pronto los tendremos con nosotros, materiales multifuncionales (mal llamados inteligentes) o de altísimas prestaciones que permitirán acceder a aplicaciones hoy imposibles o inexistentes.

No podía faltar en el programa del Ciclo una conferencia dedicada a la ecología, así que de la mano de la Dra. Mª Begoña García, del Instituto Pirenaico de Ecología, la importancia de conservar la biodiversidad y aprenderemos que nuestro Pirineo alberga especies casi únicas que hay que proteger.

Una de las novedades de este Ciclo es que vamos a entrar en el mundo de las matemáticas, un mundo fascinante y que sin su contribución nos retrotraeríamos a épocas medievales. Lo haremos ayudados por el Dr. Luis Hernández Encinas, del Instituto de Tecnologías Físicas y de la Información, del CSIC en Madrid, que nos hablará de criptografía y seguridad, es decir, lo que hace seguro que podamos mandar datos a través de internet o disponer de una firma digital válida.

Recordemos que el Profesor Antonio Herrera, de la Facultad de Veterinaria, se vio obligado a suspender su conferencia en el Ciclo pasado por un problema familiar grave. Lo hemos recuperado para que nos hable sobre seguridad alimentaria.

Otra de las novedades de este Ciclo es la incorporación de un médico clínico, el prestigioso endocrinólogo Dr. Francisco Javier Acha, que nos hablará sobre la diabetes Melitus, una epidemia de nuestra sociedad actual que nos preocupa a todos.

Finalmente, el ciclo lo cerrará el Profesor Alfredo Pérez Rubalcaba, del Departamento de Química Orgánica de la Universidad Complutense, que nos dará su visión personal sobre relaciones entre Química y Política.

...el ciclo lo cerrará el Profesor Alfredo Pérez Rubalcaba, del Departamento de Química Orgánica de la Universidad Complutense, que nos dará su visión personal sobre relaciones entre Química y Política

BLINK
AND
YOU
MISS
IT
GRAPHENE
360
SPEED
THE NEW HEAD SPEED SERIES
A fast game needs a fast racquet. With its advanced Graphene 360 technology, the new HEAD Speed series offers incredible stability
and enhanced energy transfer from racquet to ball. If you play fast, congratulations - you just got faster.
ENDORSED BY NOVAK DJOKOVIC
HEAD
.COM