

AJCC
CONSTRUCCIONES Y REFORMAS
e-mail: construccionesajcc@gmail.com
TLF/FAX: 950 139 537 - Móvil: 650 418 932

Alm | 11
Los alérgicos
sabrán al instante la
concentración de polen

Salud | 22
Una abderitana es la
primera en parir en el
agua en la provincia

Fútbol | Cuadernillo
Todos pendientes del
debut hoy de La Roja
frente a Suiza

HOY
Reloj
Silicona
Negro
3,95€



Director: Pedro M. de la Cruz. Año LXXII. Núm. 29.829

la Voz de Almería

MIÉRCOLES | 16 de junio de 2010

1 € - CON RELOJ 4,95 €

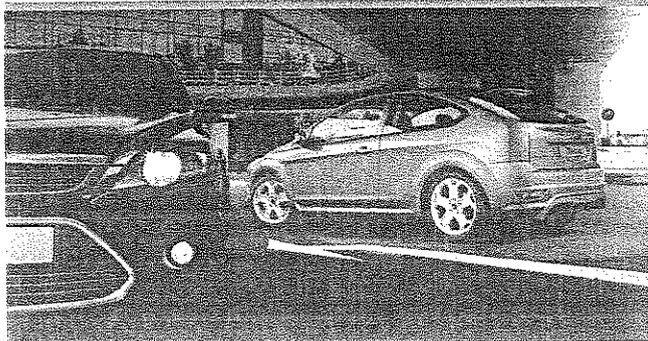
OPERACIÓN PONIENTE



Enciso se abraza ayer emocionado a una de las vecinas de El Ejido que le esperaban a las puertas de su casa, donde llegó a las 21:37 horas desde la prisión de Albolote. / FRAN MUÑOZ

Enciso llega a El Ejido: "Ni dimito ni dimitiré"

El alcalde sale en libertad bajo fianza de 300.000 euros tras casi ocho meses en prisión preventiva **P.2 a 8**



Liquidación de Focus Selección TDCI

Aprovecha esta oportunidad antes de las vacaciones. Solo hay 8 unidades.

Totalmente equipados: SONY Mp3, V2C, Climatizador bizona, Llantas de Aleación, Control de velocidad de crucero...
Sistema de Protección Inteligente: ESP, ABS, EBA, 6 Airbags...
Hasta 5 Años de Garantía Ford Protec.

Sólo en Automecánica Almeriense S.A.
tu concesionario Ford en Almería

ALMERÍA: Cuesta de los Callejones
VERA: Ronda de Vera

Feel the difference



PONENTE

Una mujer de Adra protagoniza el primer parto en el agua de Almería

Durante una hora, vivió la dilatación y el parto de su segundo hijo en una bañera

MARÍA TORRES
ADRA

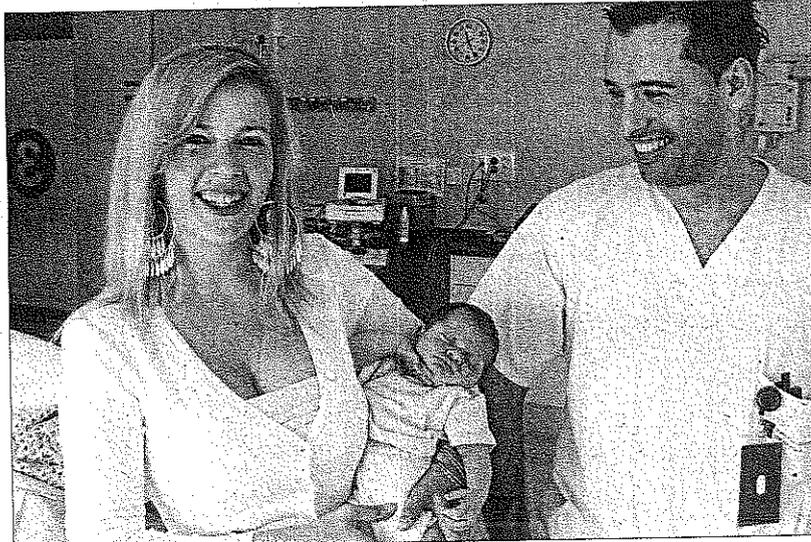
Se llama Jenifer Tapias, es vecina de Adra y se ha convertido en la primera mujer de Almería que da a luz en el agua. El pasado 5 de junio llegaba al mundo en el Hospital de Poniente José Luis, un precioso bebé que ayer regresaba 'de visita' a la sala número 3 de Partos, ajeno a tanta expectación. Tanto la paciente como el personal sanitario que la atendió coinciden en afirmar que este tipo de partos naturales, denominados de baja intervención médica, favorecen la dilatación de la gestante y, en consecuencia, mitigan el dolor.

El primer parto de estas características que se registra en la provincia de Almería duró poco más de una hora. Jenifer vivió en una bañera la dilatación y el parto natural de su segundo hijo, una experiencia que repetiría porque genera "menos dolor que hacerlo en la cama", según ha declarado. "La cama es más incómoda porque estás inclinada y tienes que empujar mientras que en el agua estás más relajada y al notar el agua caliente tienes menos dolores, sobre todo, de riñones", asegura la madre.

Esta abderitana ingresó en el Hospital de Poniente convencida de que su alumbramiento sería natural, sin medicación. "Cuando ya tenía contracciones me animaron a ver la sala 3, que ya había oído hablar de ella, y al ver el jacuzzi ya dije que yo tenía que criar ahí", recuerda. Y así fue. Tras media hora de dilatación en el agua y veinte minutos de parto, José Luis nació a las 12.12 horas con más de tres kilos de peso y 50 centímetros de altura.

Hydroterapia

Con una temperatura de agua que ronda los 36 grados, la hidroterapia facilita las contracciones uterinas y, en consecuencia, disminuye los do-



Jenifer Tapias con su segundo hijo, José Luis, y Joaquín Jinés, uno de los enfermeros que la atendió. / M. TORRES

lores habituales. "El periné está más flexible, ayuda a dilatar y evita desgarrar y, de hecho, Jenifer apenas sintió dolor ni en la dilatación ni durante las contracciones excepto cuando el bebé ya coronaba la ca-

beza", relata Joaquín Jinés, técnico en cuidados de enfermería de la Unidad de Partos del Hospital de Poniente. "Incluso para el bebé también es menos traumático", añade. En este mismo sentido se ha manifes-

La vuelta a los partos naturales

El Hospital de Poniente es el único de la provincia que ofrece la posibilidad de dar a luz en el agua, una práctica poco extendida en España que aspira a su progresiva implantación en la sanidad pública. La tendencia actual es que las futuras mamás quieran "ser protagonistas de su propio parto" con métodos naturales que incrementen su complicidad con el bebé a través de partos de

baja intervención y sin medicación. Según la gerente, María García, hay mujeres de "otras zonas geográficas", cuyo embarazo no se sigue en el Poniente, que se han interesado ya por dar a luz en el agua. "Es un parto natural con todas las garantías de seguridad tanto para las madres como para el recién nacido", sentencia la responsable de un hospital que registra 2.600 partos al año.

La hidroterapia mitiga el dolor y es una alternativa a la anestesia epidural

tado la matrona que atendió el primer parto en el agua del Hospital de Poniente, Maite Rivas. "La única diferencia es postural, pero está demostrado que alivia el dolor por lo que la hidroterapia se ofrece como alternativa a la epidural", matiza.

Desde hace poco más de tres semanas, dar a luz en el Hospital de Poniente se presenta como un 'parto a la carta', pudiendo hacerlo en la cama, en cuclillas o en el agua para evitar la temida cesárea. Por el momento, estos métodos son pioneros en la provincia.

Más de 760 personas dan un millón de pasos

LA VOZ
REDACCIÓN

Un total de 763 personas, pertenecientes a 18 asociaciones, han participado a lo largo del último mes en la iniciativa 'Un millón de pasos', en el Distrito Poniente. El proyecto, impulsado por la Consejería de Salud, pretende promover entre la población la práctica regular de actividad física.

Esta iniciativa está dirigida a las asociaciones locales, a las que se implica para que sus miembros, en el periodo de un mes, logren sumar esa cifra de pasos. Para contabilizarlos, se entregan podómetros (aparatos que sirven para medir los pasos) a cada colectivo, con el objetivo de que roten entre los participantes individuales en el programa.

Esta iniciativa pretende fomentar la práctica regular de actividad física moderada como parte de la adquisición de hábitos de vida saludables, que ayuden en la prevención de determinadas enfermedades, como las dolencias cardiovasculares, la diabetes o el cáncer.

El Ejido, Adra y Roquetas

En el Distrito Poniente han desarrollado 'Un millón de pasos' las Unidades de Gestión Clínica de Ejido Norte, Adra y Roquetas Norte. En Ejido Norte, la puesta en marcha del proyecto ha contado con la colaboración del Ayuntamiento de El Ejido y la participación de las asociaciones: Prosalud, Daño Cerebral 'Vivir', Síndrome de Down, Alfiel, El Timón, Asociación Española Contra el Cáncer, Murgi y Adipo.

En total, 320 personas integradas en estos colectivos han dado en mayo y junio los pasos necesarios hasta completar la cifra de un millón. Los diplomas acreditativos se entregaron el día 4, durante un desayuno realizado con motivo de la II Semana de Saludable de Almería.

En Adra, donde el proyecto también ha contado con la colaboración del Ayuntamiento, han participado 341 personas de las asociaciones: Inmaculada, Tercera Edad Puente del Río, Tercera Edad Virgen de la Vega 'La Curva', La Alegría Virgen del Carmen, Asprodisa, Amar, Asociación de Lucha Contra el Cáncer y Asociación de Lucha Contra la Esclerosis Múltiple.

La Unidad de Gestión Clínica de Roquetas Norte ha contado con la colaboración de las asociaciones Aveglo y Stella Maris; de las que 102 asociados han participado en la iniciativa.

Tras la teoría viene la práctica

Ser testigo del primer parto en el agua que se produce en la provincia de Almería ha sido todo un acontecimiento para el personal médico y sanitario que atendió a Jenifer el día del alumbramiento de su segundo hijo. Algunos, incluso, se fotografiaron con esta abderitana de apenas 23 años y con su bebé, José Luis, para

no olvidar la experiencia vivida el pasado 5 de junio de 2010.

De forma previa a la inauguración de los nuevos partos del Hospital de Poniente, matrones y enfermeros recibieron un curso sobre partos y dilatación en el agua que les capacita para atender a aquellas mujeres que soliciten dar a luz

en la bañera. "El paso de la teoría a la práctica ha sido más fácil de lo que pensábamos, pero tienes que estar alerta y muy pendiente de todo", afirma Maite Rivas, la matrona que asistió a Jenifer durante su alumbramiento.

Para Joaquín Jinés, uno de los enfermeros que también arropó y animó a Je-

nifer, participar en este primer parto en el agua ha supuesto "un orgullo". "Si un parto en la cama ya es precioso, en el agua es lo más", comenta. Ambos apuestan por el "boca a boca" para difundir entre las futuras madres las ventajas que lleva consigo un parto de estas características.

Hasta la fecha, pasadas

tres semanas, tan sólo dos mujeres han solicitado esta opción, una de ellas para dilatar y Jenifer para dilatar y dar a luz a José Luis. "Esperamos que sea el principio de una buena racha de gestantes que den a luz en el agua", comentaba María García Cubillo, gerente de la Empresa Pública Hospital de Poniente.