



**A FONDO**  
**CONTROLARNOS LOS LUNARES PARA DETECTAR A TIEMPO SI SON MALIGNOS AYUDA A EVITAR EL CÁNCER DE PIEL**

No hay que descuidarse porque, aunque la incidencia aumenta con la edad, el melanoma es una de las causas de muerte por cáncer más frecuente en gente joven. ¿Sabe cuántos lunares tiene en el cuerpo? ¿Conoce qué detalles debe observar para saber si alguno se ha vuelto sospechoso? ¿Cuántas veces ha acudido al especialista?

[SEGUIR LEYENDO >](#)

**PROTAGONISTA**

**Miguel Ángel Ortega.** Jefe de Psiquiatría del Hospital San Pedro

**'LA ASTENIA PRIMAVERAL ES UNA SENSACIÓN SUBJETIVA MUY RELACIONADA CON EL RELOJ BIOLÓGICO, PERO CARECE DE ENTIDAD CLÍNICA'**



La primavera comenzó de manera oficial, que no climatológica, el pasado viernes 20 de marzo. Esta estación, vinculada habitualmente con el aumento de las temperaturas y una sensación de alegría y euforia, viene sin embargo para muchos acompañada de síntomas negativos como cansancio, somnolencia diurna, falta de energía, pérdida de apetito, alteraciones en el sueño, irritabilidad, escaso deseo sexual, cefalea... La mayoría de estudios lo consideran un trastorno temporal de adaptación a las nuevas condiciones ambientales por el cambio de horario...

[SEGUIR LEYENDO >](#)

**NOTICIAS**



**SESIONES FORMATIVAS EN LOS JUEVES DE LA ALIANZA**

La Alianza Riojana por la Salud ha organizado un completo programa de actividades bajo el nombre 'Los Jueves de la Alianza', que se desarrollarán en los meses de abril, mayo y junio. Esta nueva iniciativa...

[Leer más >](#)



**TERTULIAS MAYO SIN ALCOHOL EN LOGROÑO**

La Federación Riojana de Asociaciones de Alcohólicos en Rehabilitación desarrollará las tertulias Mayo sin alcohol destinadas a ofrecer información sobre cómo ayudar a familiares o amigos que tengan...

[Leer más >](#)



**DIEZ NUEVAS ENTIDADES SE SUMAN A LA ALIANZA**

ONCE, Mercadona, Altafit, UNIR, la Fundación Social District, la Asociación Jóvenes con Cáncer Álvaro Alonso, El Balcón de Mateo, el Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la...

[Leer más >](#)



**TRADUCCIÓN A 51 IDIOMAS PARA ELIMINAR BARRERAS**

El Sistema Público de Salud de La Rioja ha puesto en marcha un sistema de traducción simultánea a 51 idiomas para eliminar las barreras idiomáticas existentes con pacientes que presentan dificultades...

[Leer más >](#)



**FUENMAYOR, MUNICIPIO SALUDABLE EN ABRIL**

El Ayuntamiento de Fuenmayor, en colaboración con Salud, ha planificado un completo programa de actividades de promoción de hábitos de vida saludables que se van a desarrollar durante este mes de abril.

[Leer más >](#)



**REUNIÓN DE EXPERTOS EN HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

La Sociedad Riojana de Hipertensión Arterial y Riesgo Vascular reunirá el jueves 17 y el viernes 18 de mayo en Santo Domingo de La Calzada a multitud de profesionales implicados en la prevención, diagnóstico...

[Leer más >](#)

**AGENDA**

**Del martes 24 al jueves 26 de abril**

XVI Torneo Nacional de Fútbol Siete 'Puerta Abierta-Logroño. Ciudad sin estigma' ARFES-RIOJA. CDM La Ribera

**Jueves 26 de abril**

\* Cilo de sesiones 'Los Jueves de la Alianza' Automedicación y riesgos para la salud 18.00 horas. Ibercaja Portales

**Domingo 29 de abril**

\* VI Marcha Solidaria BTT Carlos Coloma

\* Carrera Campos Universidad La Rioja

**Martes 1 de mayo**

\* Día Internacional del Trabajador

**Sábado 12 de mayo**

\* Día Mundial de la Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica

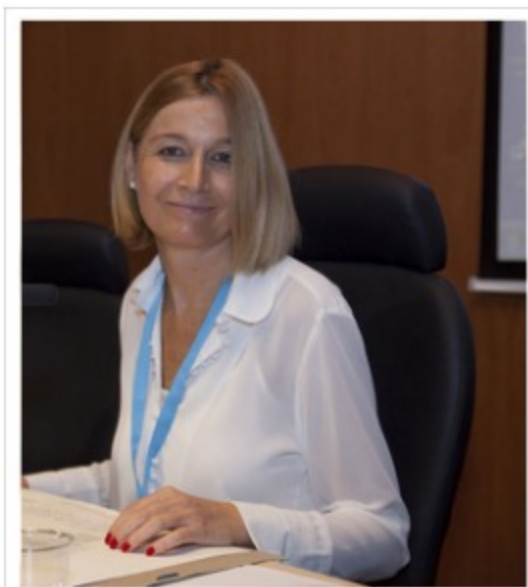
[SEGUIR LEYENDO >](#)



**CONSULTA CON FIRMA**

**Mª José Martínez Gutiérrez.** Nutricionista y subdirectora de Hostelería en el Servicio de Alimentación del Hospital San Pedro

**LAS NUMEROSAS PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LAS LEGUMBRES HACEN QUE SEA RECOMENDABLE CONSUMIR DE DOS A CUATRO RACIONES POR SEMANA**



Las legumbres conforman uno de los pilares alimentarios de la dieta mediterránea y han contribuido históricamente a cubrir las necesidades energéticas de la población. Aunque durante cierto tiempo se las consideró un alimento poco distinguido, recientemente está aumentando su consumo debido a las numerosas propiedades nutritivas y dietoterápicas que se les han descubierto. Las alubias, guisantes, garbanzos, habas, lentejas... aportan a nuestro organismo hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, por eso es recomendable consumir de dos a cuatro raciones por semana.

[SEGUIR LEYENDO >](#)