



A FONDO
RECETA SALUDABLE PARA TODOS: ENSALADA DE LENTEJA PARDINA CON JENGIBRE, MANZANA Y BROTES VEGETALES
Las legumbres son este año las protagonistas del Día Mundial de la Nutrición que se celebra hoy Lunes 28 de mayo. Según los expertos, la ingesta de este tipo de vegetales ha disminuido un 74% desde los años 60 y son 'los grandes...'
[SEGUIR LEYENDO >](#)

PROTAGONISTA
Honorio Marín Méndez. Responsable de la Sección de Rehabilitación del Hospital San Pedro
'EL DOLOR DEL PULGAR, QUE ANTES ERA PROPIO DE PERSONAS MAYORES, AHORA SE DIAGNOSTICA EN EDADES MÁS TEMPRANAS POR EL ABUSO DEL MÓVIL'



Los diferentes formatos que nos facilitan el acceso a las nuevas tecnologías se han convertido en herramientas imprescindibles en nuestro día a día. Estamos rodeados de smartphones, tabletas, ordenadores... Su utilización facilita sin duda nuestras tareas; sin embargo, su uso continuado o incluso su abuso están generando una serie de problemas de salud, cada vez en edades más tempranas. Dolores y sobrecargas articulares, ansiedad, obesidad e incluso insomnio son algunas de las consecuencias que origina el uso excesivo de los aparatos...
[SEGUIR LEYENDO >](#)

NOTICIAS



FISIOTERAPIA EN LA XXVII MEDIA MARATÓN
Como cada año el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de La Rioja prestará asistencia fisioterápica a los participantes de la XXVII Media Maratón de La Rioja que se celebrará en Logroño el próximo domingo 3 de...
[Leer más >](#)



ESPAÑA, EL PAÍS EN EL QUE LOS JÓVENES FUMAN ANTES
La Asociación Española contra el cáncer en La Rioja ha organizado numerosos actos para conmemorar el Día Mundial Sin Tabaco el próximo jueves 31 de mayo. El objetivo de estas actividades es difundir...
[Leer más >](#)



NÁJERA SOLIDARIA CON LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE
La Asociación Riojana para la Esclerosis Múltiple ha organizado varios actos para conmemorar el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple este miércoles 30 de mayo. El colectivo riojano comenzó su objetivo de recudar fondos...
[Leer más >](#)



HACEN FALTA MÁS FAMILIAS DE ACOGIDA
Cruz Roja La Rioja necesita familias para formar parte de su Programa de Acogimiento Familiar, una forma de cuidado alternativo que permite a los niños que se encuentran separados por diferentes motivos de sus...
[Leer más >](#)



YA HAY PROTOCOLO PARA TRATAR LA FIBROMIALGIA
La fibromialgia es una enfermedad que provoca los primeros síntomas entre los 30 y 40 años y que en el 85% de los casos afecta a las mujeres, aunque cada vez hay más hombres y niños diagnosticados. Suele...
[Leer más >](#)



LUCHAR CONTRA EL CÁNCER ES COSA DE TODOS
El pasado 10 de mayo la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) en La Rioja celebró su tradicional cuetación anual con la colocación de más de 20 mesas repartidas por distintos puntos de Logroño...
[Leer más >](#)



UN LIBRO DE SALUD PARA LAS EMBARAZADAS
Desde el primer síntoma de un embarazo hasta la llegada del bebé, las mujeres pasan por un período de gestación de 9 meses en los que se les plantean cantidad de dudas y preguntas tanto por los cambios que van a tener...
[Leer más >](#)



ACTO DE BIENVENIDA Y DESPEDIDA DE LOS MIR
El Hospital San Pedro ha recibido ya a los nuevos 45 residentes que realizarán su período de formación MIR a partir del sábado 26 de mayo en sus instalaciones. De los 45 residentes, 15 son de medicina familiar...
[Leer más >](#)



LOS FARMACÉUTICOS CELEBRAN 100 AÑOS
El Colegio Oficial de Farmacéuticos de La Rioja celebra estos días sus 100 años bajo el lema 'Farmacia con mayúscula, profesionalidad y servicio a los riojanos' tras constituirse el 17 de febrero de 1918...
[Leer más >](#)

AGENDA

- Lunes 28 de mayo**
* Día Mundial de la Nutrición
- Miércoles 30 de mayo**
* Día Mundial de la Esclerosis Múltiple
Obra de teatro a beneficio de ARDEM
19 horas. Cine Doga de Nájera
- Jueves 31 de mayo**
* Día Mundial Sin Humo. AECC La Rioja
Mesas informativas, charlas y actividades
* Jueves de la Alianza
Conferencia: 'Cómo incorporar fácilmente el ejercicio físico en nuestra vida diaria'
18.00 h. Caja Rioja-Bankia Haro
- Domingo 3 de junio**
* XXVII Media Maratón de La Rioja

[SEGUIR LEYENDO >](#)



CONSULTA CON FIRMA

Javier Leorza Marquina. Responsable de Servicios Preventivos de Cruz Roja La Rioja
LAS ROMERÍAS DE VERANO REQUIEREN CALENTAMIENTO, HIDRATACIÓN Y MUCHO SENTIDO COMÚN



Con la llegada de la primavera y del buen tiempo son muy comunes las romerías, marchas y excursiones al monte para evadirnos de la rutina de la ciudad. La pasada noche del 12 al 13 de mayo, tuvo lugar una de las más arraigadas y duras, desde mi punto de vista, que se celebra en La Rioja: la marcha a Valvanera. Esta marcha, con salida en Logroño y llegada al Monasterio de Nuestra Señora de Valvanera, consta de 63 kilómetros y su mayor recorrido se realiza por la noche. Este tipo de marcha requiere una buena preparación previa para prevenir lesiones y posibles contratiempos que pueden ir...
[SEGUIR LEYENDO >](#)