

**'TRES ESTRELLAS' EN ALICANTE**

Martín Berasategui fue ayer el invitado de honor en la clausura de la primera cumbre gastronómica de Alicante. El 'tres estrellas Michelin' volvió a dar muestra de su saber hacer y su humildad.



• En Orihuela, Berasategui presentó, en distintos platos, un recorrido por su **trayectoria de 34 años**.  
• Definió la cocina vasca como **auténtica y con gran poso**.

**TODOS A LA CARRERA**

Este domingo se celebra en San Sebastián la XII Clásica Pedestre Popular. Por primera vez habrá también patinadores de velocidad.



**EL MP3, EL IPOD, LA DISCO O EL CINE PUEDEN PROVOCARTE LESIONES EN EL OÍDO**

# Si no te cuidas, puedes tener sordera antes de los treinta

el dato  
**55.000**  
GIPUZCOANOS  
tienen problemas de oído

Cada vez hay más jóvenes que se buscan problemas de oído, pero no hay que olvidar que muchos guipuzcoanos son totalmente sordos. AransGI ha lanzado una campaña que busca sensibilizar sobre este problema

**ESTÍBALO A QUIRRE**  
www.alaran.org

Es conocida como la generación MP3. No salen de casa sin coger su diminuto reproductor de música. No importa la marca, si son utilizados incorrectamente de manera prolongada pueden ocasionar problemas de audición, más normales en personas que sobrepasan los 55 años. Todavía se desconocen los datos exactos, pero se habla ya de que la mitad de los jóvenes tiene lesiones auditivas. La discoteca o los nuevos sistemas de sonido de las salas de cine causan también estragos en el aparato auditivo. La Organización Mundial de la Salud aconseja seguir la norma 60/60: no escuchar el reproductor a más del 60% del volumen máximo y no utilizarlo durante más de 60 minutos seguidos.



Membros de AransGI y la diputada de Política Social, Maite Etxaniz, posaron ayer con los carteles de la campaña.

**Es necesario romper con el efecto burbuja**

La asociación de sordos de Gipuzkoa (AransGI) ha puesto en marcha la campaña 'Por un mundo accesible'. El objetivo es romper la burbuja en la que se encuentran las personas sordas y construir una sociedad más accesible.

● **MÁS MEDIOS**  
Muchos problemas de las personas sordas se solucionarían si las instituciones, empresas, cines... adaptasen sus instalaciones a las necesidades de este colectivo.

**PREVIENE LA SORDERA**

**> CUIDA TUS OÍDOS CON MUCHO MIMO**

A la hora de limpiarte los oídos utiliza exclusivamente bastoncillos de algodón o una toallita.

**> NO TE PONGAS LOS CASCOS MUY ALTOS**

Si estás mucho tiempo al día con tu música puedes padecer un daño permanente en el oído.



**> CUIDADO CON LAS LESIONES DE TÍMPANO**

Passar mucho tiempo en el agua puede ocasionar, sobre todo en los niños, otitis y lesiones en el tímpano.

**> ES UNA PARTE MÁS DEL CUERPO**

Y como tal necesita de revisiones periódicas. Ante cualquier molestia, no dudes en acudir al médico.



**UNA VIDA LLENA DE OBSTÁCULOS**

**LOS SORDOS PIDEN QUE SE LES TENGA EN CUENTA**

No se enteran si hay un incendio en casa, no escuchan las noticias de la tele, no pueden ir al cine a ver una película... Cada día se enfrentan a un sinnúmero de problemas sólo por el hecho de ser sordos. Dicen que la educación es la única área en la que están bien atendidos.

“Si estamos en un bar con poca luz, no podemos comunicarnos. Deberían tenernos en cuenta”

CASIMIRO ONDÓ, Estudiante de Primero de Bachillerato y miembro de AransGI



“Tengo 22 años, pero mi madre me tiene que acompañar a muchos sitios, como el médico”

JENIFER SANTIAGO, Estudiante de Diseño y miembro de AransGI

DEL 17 AL 25 DE OCTUBRE DE 2008

**25 DÍAS**  
**Alcampo**

**SE ACABAN LOS 25 DÍAS. DATE PRISA.**

Oferta válida en todos nuestros centros de Península y Baleares.

MICROPOLAR TÉCNICO, CABALLERO, MUJER Y NIÑO  
Tallas adultas: S a XL  
Tallas NIÑO: 4 a 14

EL AHORRO ESTÁ EN EL PRECIO  
Unid. **5€**  
837 ptas.

Cada día algo mejor, la vida Alcampo **Alcampo**