

Miércoles 26.08.26
IDEAL

Noalejo suma los alojamientos del paraje de Navalcán a su oferta turística

El proyecto consiste en la recuperación de la dotación de todo el equipamiento necesario, desde mobiliario hasta sistemas de climatización

R. I.
Jaén

El municipio jienense de Noalejo incorpora a su oferta turística los alojamientos municipales situados en el paraje de Navalcán tras su adecuación, con una inversión superior a los 117.000 euros. El complejo está formado por once cabañas, diez adecuadas para alojamiento y una destinada a espacios comunes.

El proyecto de recuperación y adecuación ha consistido en la dotación del equipamiento necesario para su uso: desde el mobiliario de las zonas de dormitorio y el equipamiento de los baños, electrodomésticos y menaje de la cabaña destinada al espacio común, que alberga la recepción y una zona de cocina y TV; hasta la instalación de sistemas de climatización y de seguridad en cada una de las cabañas.

Además, se ha instalado un sistema eléctrico eficiente y sostenible gracias a la instalación de placas solares que facilitan el autoabastecimiento energético de estas instalaciones turísticas. También en el marco del PSTD de Sierra Mágina se ha intervenido en el área recreativa de Navalcán, por donde discurre el Sendero Intermodal de Sierra Mágina, con la dotación de menderos y pérgola y la instalación de un servicio de apoyo al cicloturismo, con aparcabicicletas, punto de reparación y de lavado de bicis.

El presidente de la Diputación, Juan Latorre, junto al alcalde, Antonio



Visita de Juan Latorre a los alojamientos de Navalcán. IDEAL

nio Morales, visitó estas «once cabañas que han sido equipadas para uso turístico». «Hoy podemos estar satisfechos porque este gran proyecto en uno de los parajes más bonitos del Parque Natural de Sierra Mágina», afirmó Latorre.

Al hilo, valoró la apuesta del alcalde de Noalejo por esta iniciativa con la que «se consigue impulsar la actividad turística de calidad y también generar nuevas oportuni-

Se ha instalado un sistema eléctrico eficiente y sostenible tras la instalación de placas solares para el autoabastecimiento

dades de empleo», manifestó el presidente de la Diputación.

Otras actuaciones

Este complejo viene a reforzar la oferta de alojamientos de este municipio y de esta comarca, donde a través del PSTD Sierra Mágina se han realizado intervenciones en otros enclaves similares, como los albergues de Cabritas (Huelma), Jimena y Larva, Prados Bajos en Campillo de Arenas o la Casa de la Pradera en Cabra del Santo Cristo.

Con este plan, gestionado por la Diputación y financiado con los fondos Next Generation del Plan de Recuperación del Gobierno de España transferidos a la Junta de Andalucía, se ha intervenido, igualmente, en museos y centros de interpretación,

como los de las Caras de Bémez, Paleomágina, Centro de Artes y Costumbres de Larva, Casa de Cerdá i Rico o el Museo de Jódar.

Asimismo, se han creado tres aulas de la naturaleza en Campillo de Arenas, Huelma y Cabra del Santo Cristo. De igual modo se han impulsado nuevas infraestructuras y equipamientos de turismo activo, como la Vía Ferrata de Bedmar, la pasarela de Torres o la mejora de la zona de vuelo de Siete Pillas en Pegalajar.

«La Diputación de Jaén, a través del PSTD Sierra Mágina, ha invertido tres millones de euros en los 16 municipios de este parque natural y lo hemos hecho para consolidar esta comarca como destino referente del turismo de aventura y deporte», destacó Latorre.

Revisar mensajes y estar siempre disponible, signos de no poder desconectar

R. I.
Jaén

Las vacaciones no siempre consiguen apagar el modo trabajo. Cuando la conexión deja de ser una herramienta profesional y se convierte en una necesidad difícil de controlar, puede estar afectando al bienestar emocional, y el cerebro necesita vacaciones para salir de su estado de alerta permanente, según explica Victoria Rodríguez, jefa de servicio de Psicología Clínica del Hospital Quirónsalud Córdoba y del Centro Médico Quirónsalud Jaén.

Victoria Rodríguez señala que la diferencia entre una responsabilidad profesional razonable y una conducta problemática no está tanto en el tiempo que se permanece conectado como en el grado de libertad o control que tiene una persona para desconectar. Revisar constantemente correos, mensajes o notificaciones sin que exista una necesidad real, experimentar ansiedad al alejarse del trabajo o mantener esa disponibilidad a costa del descanso y de la vida personal son señales que conviene observar.

En perfiles de elevada autoexigencia, la recomendación es reducir progresivamente la disponibilidad y establecer límites claros. Una estrategia eficaz puede consistir en fijar una única franja diaria y limitada para revisar determinados asuntos, en lugar de permanecer permanentemente pendiente de las notificaciones. Desactivar avisos, delegar responsabilidades antes del periodo de descanso y comunicar claramente la ausencia son otras medidas que ayudan a reducir el estrés.

Especialistas sanitarios recomiendan prevenir la deshidratación en mayores

Las principales consejos son incentivar la ingesta de líquidos, evitar la exposición al calor y no hacer esfuerzos físicos en las horas centrales

IDEAL
Jaén

Especialistas de la Unidad de Medicina Interna del Hospital Universitario de Jaén recomiendan prevenir la deshidratación en personas mayores, ya que, con la edad se reduce la sensación de sed y tam-

bién la capacidad del organismo para adaptarse a los cambios de temperatura y a la calor elevada. Esta circunstancia hace que las personas mayores puedan no percibir a tiempo la necesidad de beber, incrementando el posible riesgo de deshidratación durante los días con un mercurio muy elevado, según informó en el día de ayer el Gobierno andaluz.

Desde la Unidad de Medicina Interna se aconseja extremar las medidas de prevención frente a la deshidratación, especialmente entre las personas mayores, pacientes neopatólogos y quienes presentan enfermedades crónicas.

A este factor se suma que muchos pacientes con enfermedades crónicas, como hipertensión arterial o patologías cardiovasculares, siguen tratamientos que pueden favorecer una mayor pérdida de líquidos. Es el caso, por ejemplo, de algunos medicamentos diuréticos, por lo que durante los periodos de altas temperaturas es especialmente importante prestar atención a la hidratación y al estado general de estos pacientes.

Recomendaciones

Entre las principales recomendaciones, los especialistas señalan incentivar la ingesta de líquidos a lo largo del día, sin esperar a tener sed. Tam-

bién es importante evitar la exposición al calor y la realización de actividad física o esfuerzos durante las horas centrales del día, así como permanecer, siempre que sea posible, en lugares frescos y ventilados.

Desde Medicina Interna, además, se ha pedido a familiares y cuidadores estar especialmente atentos a cualquier cambio en el estado habitual de las personas mayores y de los pacientes más vulnerables.

Un deterioro repentino del estado general, somnolencia, confusión, debilidad o una disminución de la cantidad de orina pueden ser señales de alarma de una posible deshidratación. Ante la aparición de estos síntomas o un empeoramiento del estado habitual, es importante solicitar valoración sanitaria.

Además, han recordado que no se deben suspender ni modificar los tratamientos habituales por cuenta propia. Aunque determinados medica-



Imagen de enfermera. IDEAL

mentos pueden aumentar el riesgo de deshidratación o requerir una vigilancia especial durante los episodios de altas temperaturas, cualquier cambio del tratamiento debe realizarse siempre siguiendo las indicaciones de los profesionales sanitarios.