

Recomendaciones para hacer deporte en la calle

Sin síntomas

No está permitido entrenar si tiene o ha tenido fiebre, tos o dificultad para respirar. Tampoco si siente dolores musculares o mareo.

Regule su esfuerzo

En una escala del 1 al 10, siendo el 1 nada cansado y el 10 extremadamente cansado, trabaja sobre sensaciones de 5 o 6, no superando nunca el 7.

Estructure la sesión

El Área de Deportes recomienda 5 minutos de calentamiento, 20-30 minutos de actividad principal y unos últimos 5 minutos de estiramientos.

Nunca en ayunas

Nunca se debe realizar el ejercicio en ayunas, ni inmediatamente después de comer. Se debe lavar las manos antes y después de la actividad física.

2 metros de espacio

Entrélese de manera individual manteniendo siempre una distancia de al menos 2 metros con otras personas, evitando el contacto.

Pozuelo, Alcorcón y Fuenlabrada abren sus parques para pasear

► La capital o Móstoles, por el contrario, no se plantean la reapertura hasta, al menos, el 9 de mayo, si se pasa de fase

MARTA R. DOMINGO
MADRID

El buen tiempo predominará durante la primera jornada en la que por grupos de edad y franjas horarias los madrileños podrán volver a salir para hacer deporte y pasear tras casi 50 días confinados. A pesar de que la norma la decreta el Gobierno central para todo el territorio, son los ayuntamientos quienes tienen la última palabra sobre la reapertura de sus parques. Mientras en la capital no se podrá dar una vuelta por El Retiro, Madrid Río o la Casa de Campo, localidades como Pozuelo, Alcorcón o Fuenlabrada desinfectaron ayer estas zonas antes de la previsible llegada del público.

En concreto, el Ayuntamiento de Pozuelo (86.172 habitantes) ha reforzado estos últimos días las labores diarias de desinfección, con especial intensidad en los parques y jardines del municipio, de cara a su reapertura este fin de semana. Desde el Gobierno municipal del PP recuerdan, no obstante, que las zonas infantiles permanecerán cerradas.

Para garantizar la seguridad en estas zonas, se ha utilizado un cañón nebulizador instalado sobre uno de los camiones del servicio de limpieza, que produce un manto de microgotas de agua con una disolución de hipoclorito. Este tratamiento, según explica el Ayuntamiento, es «inocuo para los animales, plantas y mobiliario».

Por su parte, en Alcorcón (169.502 habitantes) también se permitirá la entrada a los parques urbanos para que los vecinos dispongan de más espacio para pasear y hacer deporte. En este municipio, donde gobierna la coalición de PSOE-UP-Ganar Alcorcón, al igual que en Pozuelo, las zonas infantiles, juegos colectivos y espacios deportivos seguirán clausurados. Gracias a esta decisión, algunos parques

como el de las Presillas y otras grandes áreas verdes volverán a estar disponibles desde que echaran el cierre el pasado 13 de marzo, con el decreto del estado de alarma.

Otro de los grandes ayuntamientos de la región que se suma a la reapertura de sus parques es el de Fuenlabrada (193.586 habitantes). En el municipio, gobernado por el PSOE, se podrá caminar hoy por La Solidaridad, La Paz, Loranca, El Olivar y el Huerto del Cura. Si bien, las zonas infantiles, juegos colectivos y espacios deportivos seguirán clausurados hasta nueva orden. También municipios más pequeños como Colmenar Viejo (49.498 habitantes) ya han habilitado espacios como la Dehesa de Navalvillar para la práctica no profesional de actividad física individual.

Al otro lado de la balanza, ciudades más grandes y de colores políticos opuestos han optado por mantener estos espacios bajo llave. En Móstoles (207.095 habitantes) la alcaldesa socialista, Noelia Posse, defendía mantenerlos cerrados «como medida preventiva para evitar aglomeraciones y



El Parque de las Cárcavas, en Pozuelo, que ayer fue desinfectado IGNACIO GIL

garantizar la seguridad de los ciudadanos». Su homólogo en la capital (3.266.126 habitantes), José Luis Martínez-Almeida, también prefería ser prudente y esperar a superar esta fase de la desescalada para abordar la reapertura de los parques.

El equipo de PP-Cs no se replantea esta medida, al menos, hasta el próximo 9 de mayo, ya que consideran que

son «un polo de atracción» inevitable. «Estamos viendo la luz al final del túnel, pero no podemos permitirnos dar pasos atrás», explicó el regidor, que quiere evitar que se repita la foto de aquellos primeros días sin clases presenciales en las que las zonas infantiles estaban precintadas pero los parques estaban llenos de familias, lo que le empujó a decretar también su cierre.



INTER NOS

FEDERICO
FERNÁNDEZ
DE BUJÁN

VIVIR ASÍ SERÁ DEPRIMENTE

Menos mal que nos quedan nuestras casas. Salvo que un opresor «Gran Hermano» nos vigile con pantallas

Aristóteles define al hombre como un «ser social». Si la vida del «día después» va a ser como dicen: «No me merecerá la pena». Será inhumana. No soportaré una «vida vegetativa» que impida tocarse. No aguantaré quedarme a dos metros de

ti, al considerarte una amenaza para mí. Como decía un gitanillo, «pa' quererse, hay que rozarse». Detesto saludarme a la japonesa.

Si hay que salir a la calle con mascarilla y guantes, si en el transporte público hay que estar tensionado para no acercarse, ni que se te acerquen. Si no puedo: gozar con mi mujer; acariciar a mis hijas; hacer cosquillas a mis nietos; abrazar a familiares y amigos; besarme con mis amigos varones italianos; compartir mesa en un restaurante sin mamparas protectoras; comer en la cafetería de la UNED con discípulos y colegas; ir al teatro, cine, ópera o concierto sin otro a mi lado para comentar; si no podré disfrutar de los festivales madrileños, tales como MadCool, WiZink Center o la Feria de San Isidro, la existencia será bastante deprimente. Lo importante no es «estar» en los sitios, sino estar «con otros». Son ellos el «perejil» de la vida.

Menos mal que nos quedarán nuestras casas... Salvo que un opresor «Gran Hermano» nos vigile con pantallas. En la mía estaremos como siempre. Compartiremos conversación y tortilla, unos al lado de los otros. Yo así lo hago ahora. Y al que tenga miedo al contagio, lo entenderé, pero es mejor que no venga a mi casa, ni me invite a la suya. No seré capaz de estar midiendo las distancias.

Mi sabia madre, cristiana a tope, cuando consideró que su vida ya no la disfrutaba, por gravísimos problemas de salud y muy reducida movilidad, rezaba diciendo: «¡Que Dios baje sus manos por mí!». También yo lo diré. En el cielo (al que aspiró llegar, a través del purgatorio), seguro que los bienaventurados se dan unos buenos «achuchones». Y, además, como dice el salmista, espero degustar un sabroso banquete sin fin, un «festín de manjares suculentos y vinos de sojera».