

SERVICIOS

TRANSPORTES

Estación de Autobuses	981 542 416
Transporte urbano	901 120 054
Rente	902 240 202
Aeropuerto	981 547 500
AENA	902 404 704

PARADAS DE TAXI

Radiotaxi	981 569 292
Praza Roxa (24 horas)	981 595 964
Montero Ríos (24 horas)	981 561 028
Galeras	915 580 173
Polígono de Fontiñas	981 975 959
Avenida de Figueroa	981 585 973
Estación de Autobuses	981 582 450
Estación Ferrocarriil	981 590 498
Castiñeiríño	981 521 300
Aeropuerto de Lavacolla	981 591 575

AUTOBUSES DE LÍNEA

Castromil	902 292 900
Arriva	902 277 482
Alsa-Enatcar	902 422 242
Freire	981 563 238
La Estradense	986 570 018
Autobuses de Calo	981 548 581
Mosquera	981 587 124

URGENCIAS

Emergencias-SOS Galicia	112
-------------------------	-----

SEGURIDAD COMARCAS

Policia Local de Ames	619 767 575
Policia Local de Arzúa	618 881 487
Policia Local de Brión	981 893 474
Policia Local de Melide	610 673 767
Policia Local de Ordes	676 975 533
Policia Local de Oroso	981 691 680
Policia Local de Santiago	981 542 323
Policia Local de Teo	606 904 838
Guardia Civil de Arzúa	981 500 002
Guardia Civil de Boimorto	981 516 212
Guardia Civil de Brión	981 897 011
Guardia Civil de Melide	981 505 007
Guardia Civil de Milladoiro	981 536 405
Guardia Civil de Negreira	981 885 001
Guardia Civil de Ordes	981 580 030
Guardia Civil de Padrón	981 810 091
Guardia Civil de Sta. Comba	981 880 023
Guardia Civil de Sigüeiro	981 691 381

FARMACIAS DE GUARDIA

SANTIAGO

URGENCIAS (9.30 a 22.00 horas)

San Pedro de Mezonzo, 34	981 593 391
Rúa do Toural, 11	981 585 940
Rúa de Madrid, 12	981 583 156
Frei. Rosendo Salvado, 18	981 599 702
Santa Marta de Arriba, 4-6	981 521 064
Castiñeiríño, 12	981 590 397
Porta Faxreira, 1	981 595 802
Restolal, 47	981 599 225
Cantón do Toural, 1	981 585 895
República Argentina, 43	981 592 172
SERVICIO NOCTURNO (22 a 9.30 horas)	
Toural, 11	981 585 940
Rúa de Madrid, 12	981 583 156
República Argentina, 43	981 592 172

COMARCAS

Arzúa Ramón Franco, 31	
Brión Os Ánxeles, 36	
Melide Progreso, 8	
Negreira Cachurra, 23	
Ordes Alfonso Senra, 88	
Padrón A Matanza, Iria Flavia	
Santa Comba Avda. de Lugo	
Teo Travesía de Casalonga, 29	



Encarnación impartió un curso sobre la ansiedad en la infancia en el Colexio de Psicología. ALEXIS REY

ENCARNACIÓN SUEIRO PSICÓLOGA CLÍNICA

«Tenemos medicación para la ansiedad desde los 6 años»

Afirma que en los colegios se puede hacer mucho trabajo preventivo para reducir las crisis y enseñar cómo afrontarlas

JOEL GÓMEZ

SANTIAGO / LA VOZ

«Las depresiones dependen de la capacidad de las personas para afrontar sus problemas. De la misma manera que no hay enfermedades, sino enfermos; y ante un determinado diagnóstico las reacciones y consecuencias pueden ser muy diferentes», afirma Encarnación Sueiro, psicóloga clínica del Sergas y docente de la Universidade de Vigo. Impartió un curso en el Colexio de Psicología sobre abordaje de la ansiedad en la infancia y adolescencia.

—¿Desde cuándo puede empezar a ser un problema la ansiedad?
—Algunos estudios hablan que en la etapa de la educación secundaria; pero por el nivel competitivo de la sociedad actual, tenemos medicación indicada para la ansiedad desde los 6

años, aunque se intentan resolver las situaciones de otra manera. El nivel competitivo escolar se incrementa mucho en la ESO, y suelen aparecer más las crisis de ansiedad en ese momento; aunque se pueden encontrar antes

—¿Qué causa la ansiedad en edades tan tempranas?

—Hay causas personales y ambientales. Entre ellas la autoestima, características de personalidad como el perfeccionismo la autoexigencia y la responsabilidad excesiva. Hay estudiantes que quieren hacer carreras como Medicina y no salen, y puede que no lo consiguen. Los acontecimientos vitales y el estilo educativo familiar también influyen.

—¿Dónde se tratan, en el colegio o en centros de salud?

—En el colegio sobre todo deben prevenirse, para que no ocurran.

Un centro educativo no siempre tiene espacio adecuado para abordar estos problemas, aunque puede hacer mucho trabajo con alumnado, familias y profesorado para reducir las crisis de ansiedad y enseñar cómo afrontarlas. En centros de salud se ven casos.

—¿Es importante tratar los episodios de ansiedad en la infancia?

—Sí, porque eso va a favorecer resolver o ser capaces de hacer frente a temores y a situaciones difíciles; y es interesante para tener más alternativas en la vida. La historia tiene que ver, porque nos da unas características de personalidad. Si una persona es vulnerable a unas determinadas circunstancias en la infancia, la personalidad es difícil de modificar, seguirá siendo vulnerable. Pero se le pueden dar estrategias para que pueda controlarlas, o por lo menos no tenerles miedo.

GASTRONOMÍA

Afundación organiza talleres de cocina creativa para niños

Afundación presenta su nueva temporada de cursos de cocina infantil dirigidos a niños de 5 a 12 años. «Recetas con mucho cuento», el primero de ellos, se celebra los próximos sábados 3, 10, 17 y 24 de octubre, en horario de 11.30 a 13.30 horas en la sede de la entidad en la Rúa do Vilar, 19. Inscripciones en el 902 504 500 (ataquilla.com)

TURISMO

El alcalde recibe a la embajadora de la República Checa

El alcalde Martiño Noriega recibió en el pazo de Raxoi a la embajadora de la República Checa, Katerina Lukesova. El Concello destacó los vínculos entre ambas urbes y la presencia de Santiago en Praga este mismo mes en una actividad turística conjunta del grupo de Ciudades Patrimonio españolas.



El puesto informó sobre el agua en la Alameda. ALEXIS REY

MEDIO AMBIENTE

Campaña autonómica para optimizar el consumo de agua

Ethel Vázquez aprovechó la presencia del expositor de la campaña «Más claro auga» para concienciar sobre la importancia de actuar con responsabilidad en el consumo de agua. La conselleira de Medio Ambiente señaló que en días se levantará la prealeria por sequía al mejorar las reservas de agua, pero advirtió que, contra lo que pudiera parecer, en Santiago no sobra «unha pinga» de agua.

Compostela de Universidades premia el programa europeo Erasmus

SANTIAGO / LA VOZ

El programa Erasmus de la Comisión Europea ha sido galardonado con el Premio Internacional Grupo Compostela de Universidades-Xunta de Galicia en su decimonoventa edición. En esta ocasión, esta iniciativa europea se ha hecho merecedora al galardón por su labor de promoción de los valores europeos a través de la movilidad de miles de es-

tudiantes cada año. El rector de la Universidad de Santiago de Compostela, Juan Víaño, ha sido el encargado de dar a conocer el fallo del jurado en un acto celebrado en la Cidade da Cultura.

Martine Reicherts, directora general de Educación y Cultura de la Comisión Europea recibió el premio en Fonseca dentro de un acto enmarcado en la XXI Asamblea General del Grupo

Compostela de Universidades. La directiva del Gobierno europeo anunció que la dotación económica del premio (6.000 euros) será asignada a la Fundación GaragErasmus, una asociación profesional construida sobre la base de la primera generación de Erasmus. Reicherts ha explicado que este programa tienen un presupuesto de 14.700 millones de euros hasta el año 2020.

NOMBRAMIENTO

Un polaco, nuevo presidente



El Grupo Compostela de Universidades, que desde ayer tiene como nuevo presidente al profesor polaco Marek Kreglewski (en la foto), es una red internacional de instituciones de educación superior que reúne a 64 universidades de casi una treintena de países de todo el mundo. Sus actividades de promoción del diálogo implican en la actualidad 150.000 trabajadores de universidades y 1,3 millones de estudiantes.