

# PERIÓDICO de IBIZA Y FORMENTERA

www.periodicodeibiza.es

Eivissa, miércoles, 25 de marzo de 2020 / Precio: 1,30 € / Año CXXVII. Número 40.602

100% RECICLADO

**CORONAVIRUS** • Ayer se conoció el positivo de una usuaria de la residencia del Consell d'Eivissa que fue trasladada a Can Misses el domingo tras empeorar los problemas respiratorios previos • El Consell pedirá que todo el personal y los internos sean analizados • 41 casos confirmados en Ibiza, siete graves en la UCI Págs. 4 y 5

## El coronavirus llega a Cas Serres



El Consell d'Eivissa recibió el miércoles pasado la petición del Área de Salud para equipar el edificio J y gracias a la colaboración de empresas y voluntarios ya está listo • Pág. 6

Foto de grupo de algunos de los voluntarios que han trabajado en acondicionar el edificio J, ayer, junto a personal del hospital.

## Renacimiento exprés del viejo Can Misses

### «Voy a un servicio sexual»

► Un agente se sorprende al escuchar la inverosímil excusa de un ciudadano que infringió el confinamiento ► Un centenar de denuncias al día en Ibiza • Página 7

### 23 residentes en Ibiza, a la espera de ser repatriados

• Página 10

El Gobierno desoye la petición de Baleares de que también pare la construcción • Páginas 14 y 15

DEPORTES

### Los Juegos Olímpicos de Tokio, aplazados a 2021

• Página 24



LUZMENU SERVICIOS GRÁFICOS  
**¡SEGUIMOS TRABAJANDO!**

Siguiendo las indicaciones del gobierno para la crisis del COVID-19, informamos que hasta nuevo aviso la atención al público será exclusivamente vía mail y/o telefónica

#yomequedoencasatrabajando!

administracion@luzmenu.com 971 344 564 - 699721834



VIDA SALUDABLE

## CÓMO MANTENER LOS NIVELES DE VITAMINA D, ESENCIAL PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

**L**a doctora del Centro Médico Lajo Plaza, Paula Rosso, ha aconsejado a la población que, debido a que el aislamiento en el domicilio provocado por la declaración del estado de alarma por el coronavirus hace que no se pueda obtener de forma natural la vitamina D, tomemos pescado azul, marisco, setas, aguacate y huevos.

La vitamina D es una vitamina liposoluble esencial para mantener el equilibrio mineral del cuerpo. La forma sintetizada en los humanos se llama colecalférol (vitamina D3) y se sintetiza en la piel por la acción de la luz ultravioleta (UVB).

De hecho, en el organismo es la vitamina que se encarga de mantener sanos y fuertes los huesos, ya que se ocupa de regular los niveles de calcio y fósforo. No



obstante, también tiene importantes funciones en el sistema inmune, ya que cumple una función a la hora de evitar este tipo de enfermedades.

De hecho, tal y como ha

avisado la experta, el déficit de vitamina D puede provocar osteoporosis, osteopenia, mayor tendencia a las fracturas óseas, problemas de hipertensión e incluso patologías del estado de

ánimo como la depresión.

Por ello, ha recomendado consumir pescado azul, especialmente salmón, atún y sardinias; ostras, gambas y langostinos; setas; aguacate; y huevos, los cuales ha

aconsejado comerlos enteros. También ha señalado que en caso de no seguir una dieta que aporte las cantidades necesarias, es recomendable tomar suplementos vitamínicos.