



# ASSSA

magazine

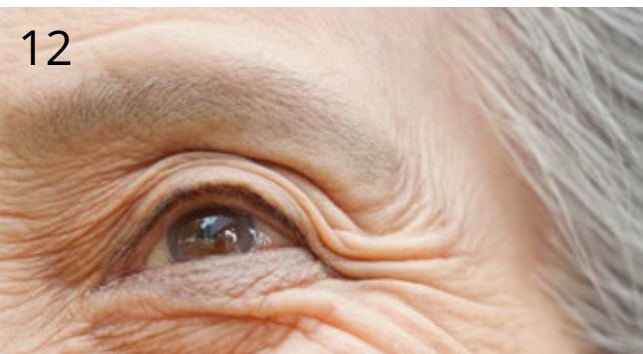
Protección solar y déficit de vitamina D  
*Sun protection and vitamin D deficiency*

Una buena alimentación es la mejor medicina  
*Good food is the best medicine*

El golf como deporte saludable  
*Golf as a healthy sport*

Rincones bellos: Gerona  
*Beautiful places: Gerona*

# Índice *Index*



12



14



16



20

- 04 NOTICIAS ASSSA · *ASSSA NEWS*
- 05 GRACIAS ASSSA · *THANK YOU ASSSA*
- 06 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*  
Cáncer de piel · *Skin Cancer*
- 07 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*  
Lesiones cancerígenas en la piel  
*Cancerous skin lesions*
- 10 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*  
Protección solar y déficit de vitamina D  
*Sun protection and vitamin D deficiency*
- 12 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*  
Por qué nuestra retina se arruga  
*Why our retina wrinkles*
- 14 TU ALIMENTACIÓN · *YOUR DIET*  
Una buena alimentación es la mejor medicina  
*Good food is the best medicine*
- 16 PRACTICA DEPORTE · *SPORTS FOR EVERYONE*  
El golf como deporte saludable  
*Golf as a healthy sport*
- 18 CONSEJOS DE SALUD · *HEALTH TIPS*
- 20 RINCONES BELLOS · *BEAUTIFUL PLACES*  
Gerona · *Gerona*
- 22 CONSULTA DENTAL · *DENTAL CONSULTATION*  
Movilidad dentaria · *Tooth mobility*
- 24 TECNOLOGÍA MÉDICA · *MEDICAL TECHNOLOGY*  
Avances tecnológicos en Odontología  
*Technological advances in Dentistry*
- 25 SEGUROS · *INSURANCE*  
Protección para ti y tus seres queridos  
*Protection for you and your loved ones*
- 26 PASATIEMPOS · *PUZZLES*

## Créditos *Credits*

Dirección / <i>Management</i>	Noelia Pasero
Coordinador / <i>Coordinator</i>	Rafael Blasco
Redacción, composición y diseño / <i>Drafting, composition and design</i>	Johanna Macri Lucía Orgeira José Miguel Guillén
Colaboradores / <i>Collaborators</i>	Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez Dr. Francisco Gómez Brotons Dr. Enrique Chipont D.ª Gema Penalva D. Héctor Conesa Medina Dr. Juan Andrés Maltés Abad Dr. Marcos Segura Sánchez
Traducciones / <i>Translations</i>	Trayma
Imágenes / <i>Images</i>	Archivo Gráfico ASSSA
Mádanos tus sugerencias / <i>Send your suggestions</i>	<a href="mailto:magazine@asssa.es">magazine@asssa.es</a>



Visita nuestro blog / *Visit our blog*

[asssa.es](http://asssa.es)   

*La información publicada en este medio no sustituye ni complementa en modo alguno la atención directa de un médico, ni su diagnóstico, ni el tratamiento que prescriba; tampoco debe utilizarse para el autodiagnóstico.*

*El uso que haga el lector de este servicio se realiza bajo su exclusiva responsabilidad. ASSSA recomienda que para cualquier cuestión relacionada con su salud consulte siempre con un médico.*

*The information published in this media neither substitutes nor complements in any way the direct supervision of a doctor, his diagnosis or the treatment that he may prescribe. It should also not be used for self-diagnosis.*

*The exclusive responsibility for the use of this service lies with the reader. ASSSA advises you to always consult your doctor about any issue concerning your health.*



Herminio Martínez  
Presidente / President



## TECNOLOGÍA

En ASSSA somos conscientes de que la inversión en tecnología es imprescindible en los tiempos actuales. En esta línea estamos trabajando para el lanzamiento de una nueva web que contará con importantes novedades, nuevas herramientas que facilitarán la navegación y mejorará la información en tiempo real para nuestros asegurados.

También estamos preparando la implantación de una tarjeta inteligente que mejorará la gestión sanitaria en el día a día.

Grandes proyectos tecnológicos, pero también grandes proyectos para seguir creciendo. Recientemente hemos incorporado la cartera de asegurados de la Compañía Previsora Española, con sede en Figueres. De esta forma potenciamos nuestras sucursales de la zona y seguimos trabajando para conseguir nuevas carteras de clientes.

En el nivel en el que estamos, el crecimiento ya es imparable porque ASSSA está construida sobre una base muy sólida y solvente después de años de buena administración y reinversión.

## TECHNOLOGY

*At ASSSA we are fully aware that the investment in technology is essential nowadays. In this regard we are working hard to launch a new website with important developments and new browsing tools that will improve real-time information for our policyholders.*

*We are also preparing the implementation of an intelligent card which will enhance the healthcare management day by day.*

*Big technological projects but also big projects to keep growing. Recently we have incorporated the portfolio from the Company Previsora Española, based in Figueres. We promote therefore our area delegations and keep working to get new client portfolios.*

*At this level, the expansion is unstoppable because ASSSA is built under a solid and reliable base after years of good administration and reinvestment.*



# Noticias ASSSA / ASSSA News



## ASSSA Alicante Tenis Mesa en lo más alto

El ASSSA Alicante Tenis Mesa sigue alcanzando éxitos. El equipo masculino ha conseguido el ascenso a la máxima categoría nacional, la Superdivisión.

Este éxito se suma a la tercera posición conseguida por el equipo femenino en la máxima categoría nacional y a su participación en la próxima competición europea, tras su ascenso de categoría el año anterior; culminando así una temporada formidable.

Desde ASSSA queremos felicitar a todo el club por su gran trabajo y por transmitir fielmente los valores que dignifican el deporte. Seguiremos apoyando a este gran club la próxima temporada, que viene con fuerza.

## ASSSA Alicante Tennis Table at its highest

*The ASSSA Alicante Tennis Table continues its success. The men's team has achieved promotion to the highest national category, the Superdivision.*

*This success is added to the third position achieved by the women's team in the top national category and their participation in the next European competition, after their promotion of category the previous year; culminating a tremendous season.*

*From ASSSA we want to congratulate the whole club for their great work and for faithfully transmitting the values that dignify the sport. We will continue supporting this great club next season, which is unstoppable.*



## Bienvenida a los asegurados de Previsión Popular de Seguros

La gran familia ASSSA sigue creciendo. Todos los asegurados procedentes de la cartera de Previsión Popular de Seguros, S.A. ya disponen de su nueva documentación que les garantiza su tranquilidad y el poder disfrutar de su seguro médico privado con ASSSA a través de su nuevo Cuadro Médico de Girona y provincia que cuenta con la incorporación de facultativos y centros médicos privados de reconocido prestigio al que poder acceder con su nueva tarjeta personal que les permitirá identificarse como asegurados de ASSSA.

Además, con su incorporación a nuestra Compañía podrán tener también acceso al resto de nuestros cuadros médicos concertados de otras localidades y dispondrán de una atención personalizada en nuestra oficina de Figueres.

Nuestro continuo desarrollo nos motiva a seguir esforzándonos para ofrecer la excelencia en servicio prestado a nuestros asegurados y para expandirnos a nuevas zonas y asegurar así la tranquilidad de más y más personas.

## Welcome to all policyholders of Previsión Popular de Seguros

*The large ASSSA family continues to grow. All the policyholders from the portfolio of Previsión Popular de Seguros, S.A. already have their new documentation that guarantees their peace of mind to be able to enjoy private medical insurance with ASSSA through its new medical directory of Girona and province. It has the incorporation of doctors and private medical centers of recognized prestige. They are able to access with their new personal card that will allow them to identify themselves as ASSSA policyholders.*

*In addition, with their incorporation to our Company they may also have access to the rest of our established medical directory from other locations and will have a personalised attention at our Figueres office.*

*Our continuous development motivates us to continue to strive to provide excellent service to our policyholders and to expand to new areas and thus ensure the tranquility of more and more people.*

# Gracias ASSSA

# Thank you ASSSA

Barcelona, 27 de mayo 2019

Barcelona, 27th May 2019

“Mi nombre es M<sup>a</sup> Dolors Giral Andilla, desde hace muchos años mi Compañía de Seguros de Salud es ASSSA, con la que he accedido a muchos servicios que, por mi edad, necesito.

Una cosa que va muy bien es que hay diferentes profesionales disponibles para las especialidades del cuadro médico, por lo que puedes elegir el que tienes más cerca o con el que mejor tratado te sientes profesionalmente.

Además, particularmente estoy muy agradecida con la profesional que me atiende en la oficina ASSSA de Barcelona, pues es muy responsable, amable y educada. Poder confiar en la persona que te atiende es algo que se agradece muchísimo.

Me da mucho gusto poder exponer lo anteriormente reseñado porque da mucha seguridad y confianza.

Atentamente,

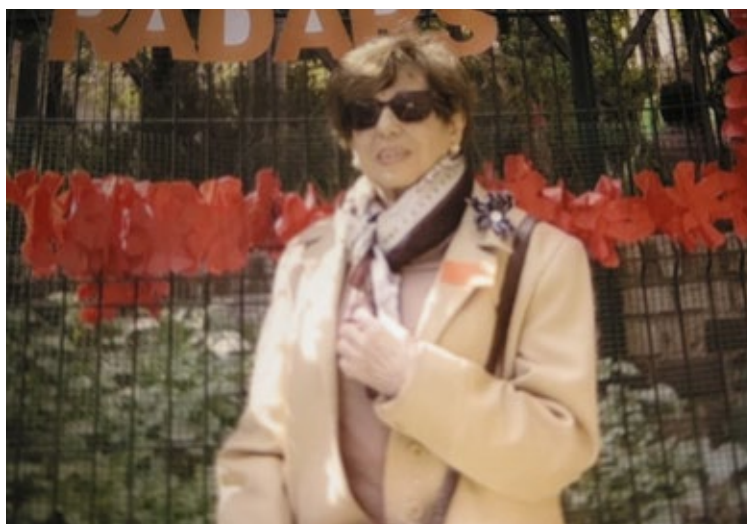
Your Sincerely, ”

*My name is M<sup>a</sup> Dolors Giral Andilla and ASSSA is my Health Insurance Company for many years. Thanks to that I have had access to many services that, due to my age, I need.*

*A very important thing is that you can choose from the different professionals available in every speciality included in the medical directory. This means that you can select the nearest one from where you live or the one you prefer for their professional treatment.*

*Moreover, I am particularly grateful to the person responsible for the ASSSA office in Barcelona, who is efficient, nice and polite. You really appreciate the fact of being able to rely on the person who usually assists you.*

*I am glad to share my experience because it gives confidence and trust.*



M<sup>a</sup> Dolors Giral Andilla - Póliza 26.761 / Policy 26.761



## Cáncer de piel

El cáncer de piel es una patología que afecta a los tejidos de la piel con la formación de células cancerosas.

Entre los factores predisponentes a la formación de un cáncer de piel se encuentran la exposición a la luz solar y las características de la piel, entre las que destaca su color, ya que la pigmentación y la capa de queratina, más o menos consistente, constituyen un freno a la acción de los rayos ultravioletas de la luz solar. Los rayos ultravioletas van a provocar alteraciones en los tejidos de la piel con mutaciones en su formación, alterando el ADN de las células y su acumulación durante años ("la piel tiene memoria").

La incidencia del cáncer de piel ha aumentado de forma significativa en las últimas décadas, y de ello hay mucha responsabilidad en el llamado "agujero de ozono", pues es en las zonas más expuestas a la falta de protección de nuestra atmósfera donde se desencadenan mayor número de casos de cáncer de piel.

Dentro de los cánceres de piel hay dos grupos conformados por su agresividad:

- **Cáncer cutáneo no melanoma:**
  - Carcinoma epidermoide o espinocelular.
  - Carcinoma basocelular.
- **Cáncer cutáneo melanoma maligno.**

El carcinoma basocelular se considera el tumor maligno más frecuente en el ser humano, seguido en frecuencia por el carcinoma epidermoide, en una proporción de 4:1 aproximadamente.

El melanoma es el tumor cutáneo más temido por su elevada agresividad y por su capacidad de provocar diseminaciones o metástasis en fases avanzadas.

## Skin Cancer

*Skin cancer is a disease affecting skin tissue, which develops cancerous cells.*

*Underlying factors leading to the development of skin cancer include exposure to sunlight and skin characteristics, particularly skin colour, as pigmentation and the more or less consistent keratin layer halt the action of ultraviolet rays in sunlight. Ultraviolet rays trigger changes in skin tissue by causing mutations in its development, altering cell DNA and having a build-up effect over a period of years ("skin has memory").*

*Skin cancer incidence rates have increased significantly in recent decades and one of the main causes of this is the so-called "hole in the ozone layer", as it is in areas with greater exposure to sunlight and lacking the protection of our atmosphere where higher rates of skin cancer have been detected.*

*Skin cancer types fall into two groups according to their aggressiveness:*

- **Non-melanoma skin cancer:**
  - Epidermoid or squamous cell carcinoma.
  - Basal cell carcinoma.
- **Malignant melanoma skin cancer.**

*Basal cell skin cancer is considered to be the most frequent malignant tumour in humans, followed in terms of frequency by epidermoid skin cancer, in a proportion of approximately 4:1.*

*Melanoma is the most feared skin tumour for its highly aggressive nature and its ability to spread or metastasise in its advanced stages.*

**Servicios Médicos ASSSA**  
**ASSSA Medical Services**

# Lesiones cancerígenas en la piel

Dr. Francisco Gómez Brotons  
Dermatólogo

La incidencia de cáncer de piel ha experimentado en las últimas décadas un aumento considerable en todo el mundo. En este artículo vamos a exponer de forma concisa las principales y las más frecuentes lesiones cancerígenas en la piel.

## Queratosis Actínicas

Estas lesiones únicas o múltiples, secas, adherentes y escamosas se presentan en la piel habitualmente expuesta al sol y aparecen en la edad madura, más frecuentemente en varones y es el sol el agente causante. Se da en los fototipos cutáneos I-II-III (los tonos de piel) y suele aparecer en personas que trabajan a la intemperie o en deportistas. La duración de las lesiones es de meses.

Las lesiones son escamas adherentes o hiperqueratósicas, difícil y dolorosas de extraer, del color de la piel, amarillo pardo, de forma ovalada o redonda y con una palpación áspera, como papel de lija. El tamaño, normalmente es menor de 1 cm.

Son lesiones únicas aisladas o lesiones dispersas. Los sitios de predilección para su aparición son cara, orejas (varones), cuello, el dorso del antebrazo y de la mano.

La queratosis actínica permanece por años y puede evolucionar a carcinoma de células escamosas.

El tratamiento local puede ser tópico (5-fluorouracilo, diclofenaco, ingenol mebutato, imiquimod), con electrocirugía, criocirugía, cirugía convencional, dermoabrasión y/o peelings. Para prevenir su aparición y también como tratamiento se utilizan filtros solares UVB-UVA.

## Carcinoma de células escamosas. Epidermoide o espinocelular

Por lo general se desarrolla a partir de una alteración precancerosa (queratosis actínica) a menudo en labios y otros sitios expuestos al sol y tiene la capacidad de producir metástasis.

Se aprecia una pápula, placa o nódulo indurado, escamas queratósicas, se puede ulcerar y a la palpación es duro.

Su distribución es casi siempre lesión aislada, pero pueden ser múltiples en áreas expuestas al sol. Aparece sobre cara (mejillas, labios, nariz), vértice de las orejas, cuero cabelludo (calvo) y dorso de las manos. Puede haber adenopatías regionales.

Para su tratamiento y prevención se recurre a la prevención a la luz solar y filtros solares, a la cirugía convencional, a la radioterapia (si no es posible la cirugía) y al tratamiento tópico.

## Carcinoma de células basales

Es el tipo más frecuente de cáncer de piel. Esta neoplasia maligna es invasora, agresiva y destructiva a nivel local. Suele aparecer en personas mayores de 40 años y es más frecuente en varones. Se origina en las células no queratinizadas de la piel y es de crecimiento lento, tarda meses, incluso años.

El principal factor de riesgo es la exposición solar en personas de piel blanca (fototipo cutáneo I-II), con poca capacidad para broncearse y que sufren quemaduras solares frecuentes.

Típicamente se presenta como una placa o pápula rosada, con borde perlado y telangiectasias (arañas vasculares) en la superficie, que puede estar ulcerada o no.

A la palpación es duro y firme, de forma redonda u ovalada con centro deprimido. Puede ser una lesión única aislada o múltiple. Entre los sitios de peligro están el canto lateral o interno y el pliegue nasal.

El tratamiento suele hacerse con cirugía convencional, electrocirugía y crioterapia; y su prevención consiste en el uso de filtros solares ante la exposición solar.



Laboratorio desde 1944

## Laboratorio Mariana Belmonte

PRIMER LABORATORIO DE ANÁLISIS CLÍNICOS EN VERA – ALMERÍA.

- \* Unidad de Hematología
- \* Unidad Bioquímica
- \* Unidad de Inmunología
- \* Unidad de Alergia
- \* Unidad de Hormonas y Marcadores Tumorales
- \* Unidad de Toxicología
- \* Unidad de Microbiología

FIRST CLINICAL ANALYSIS LABORATORY IN VERA - ALMERÍA.

- \* Hematology Unit
- \* Biochemistry Unit
- \* Immunology Unit
- \* Allergy Unit
- \* Unit Hormones and Tumor Markers
- \* Toxicology Unit
- \* Microbiology Unit



## Melanoma Maligno

De todos los cánceres, el melanoma maligno representa el mayor reto que se conoce como detección preventiva de la enfermedad metastásica y la muerte.

Es un tumor originado en los melanocitos (célula productora de melanina. Pigmento protector de las agresiones solares).

Alrededor de un 30%, el melanoma maligno surge de una lesión melanocítica preexistente, y en un 70% se originan en la piel normal. La mayor parte de estas neoplasias presenta una fase inicial de crecimiento radial (a lo ancho) seguida de una fase de crecimiento vertical (a lo alto).

Los melanomas malignos más frecuentes son el melanoma superficial diseminado, el melanoma nodular y el melanoma lentigo maligno.

El **melanoma superficial diseminado** suele presentarse entre los 30-50 años, con mayor incidencia en mujeres, y en piel blanca. Constituye un 70% de todos los melanomas de las personas blancas. Como factores desencadenantes y de riesgo están la presencia de lesiones precancerosas, los antecedentes familiares de melanomas malignos, el color de la piel (fototipo I-II) y la exposición excesiva al sol. Se desarrolla en el periodo de unos dos años.



La **lesión cutánea**, tipo pápula aplanada, se convierte en plana y después desarrolla uno o más nódulos. Es de color pardo oscuro, negruzco con mezclas de tonos rosado, gris o azul. Su diámetro es de 8-12 mm. Es de forma asimétrica: **lesión asimétrica**, de bordes irregulares, de colores múltiples y cambiantes, con un diámetro mayor de 6 mm.

Ante la sospecha de melanoma se debe acudir inmediatamente al médico para que derive de forma urgente al dermatólogo para proceder a la extirpación quirúrgica de la lesión y su posterior análisis histológico para determinar la continuación en la actuación según protocolos perfectamente establecidos.

BENIDORM · ALBIR · CALPE · MORAIRA



HOSPITALCLINICA  
BENIDORM



+34 965 853 850

900 380 088

www.clinicabenidorm.com





# Cancerous skin lesions

Dr. Francisco Gómez Brotons  
Dermatologist

In the last few decades, the incidence rate of skin cancer has increased considerably all over the world. In this article we will briefly describe the main and most frequently occurring cancerous skin lesions.

## Actinic Keratosis

These lesions may be single or multiple, dry, sticky or scaly and they are found on skin habitually exposed to the sun. They appear in later life, most often in males and sunlight is the main cause. It is seen more in skin phototypes I-II-III (skin tones) and usually appears in people who work outside or who play outdoor sports. The lesions last for months.

The lesions are sticky or hyperkeratotic scales, which are difficult and painful to remove; they are skin coloured, yellow-brown, oval or round in shape and are rough to the touch, like sandpaper. They are usually less than 1 cm in size.

They can be single isolated lesions or scattered lesions. The most common locations for them to appear are on the face, ears (males), neck, back of the forearm and the hand.

Actinic keratosis remains for years and may develop into a squamous cell carcinoma.

Local treatment can be topical (Fluorouracil (5-FU), Diclofenac, Mebutate ingenol, Imiquimod), with electrosurgery, cryosurgery, conventional surgery, skin abrasion and/or peelings. UVB-UVA sun filters are used to prevent their appearance and also as treatment.

## Squamous cell carcinoma. Epidermoid or squamous cell

Generally speaking, this type of skin cancer develops from a pre-cancerous lesion (actinic keratosis), often on the lips and other areas exposed to the sun, and has the ability to metastasise.

It manifests as a papule, patch or indurated nodule, keratotic scales, it may ulcerate and is hard to the touch.

Its distribution is almost always as a single lesion, but several may appear on areas exposed to the sun. It can appear on the face (cheeks, lips, nose), tips of the ears, scalp (bald) and on the backs of the hands. Local lymph nodes may be affected.

The treatment and prevention of these lesions involves avoiding sunlight and using sun filters, conventional surgery, radiotherapy (if surgery is not possible) and topical treatment.

## Basal cell carcinoma

This is the most frequent type of skin cancer. This malignant neoplasia is invasive, aggressive and destructive at localised level. It tends to appear in people over the age of 40 and is more common in males. It develops in non-keratinized skin cells and grows slowly over months and even years.

The main risk factor is sun exposure in people with fair skin (skin phototype I-II) with low tanning ability and in people who have suffered frequent sunburn.

It typically presents as a pinkish patch or papula, with a pearly border and telangiectasias (spider veins) on the surface, which may or may not be ulcerated.

It is hard and firm to the touch, with a rounded or oval shape and a depression in the centre. It may be a single isolated lesion or there may be several. Danger sites include the side or inside of the nose and the nose fold.

Treatment is usually conventional surgery, electrosurgery and cryotherapy, while prevention consists of using sun filters in the event of exposure to the sun.

## Malignant Melanoma

Of all skin cancers, the malignant melanoma is the most challenging type to detect early in order to prevent metastasis and death.

It is a tumour that develops in the melanocytes (the cells that produce melanin, the pigment that protects against sun damage).

Around 30% of malignant melanomas develop from a pre-existing melanocyte lesion and 70% develop on normal skin. Most of these neoplasias present an early phase of radial growth (outwards) followed by a phase of vertical growth (upwards).

The most common malignant melanomas are superficial disseminated melanoma, nodular melanoma and lentigo maligna melanoma.

**Superficial disseminated melanoma** tends to develop at the ages of 30-50, with the highest rates being amongst women with fair skin. It accounts for 70% of all melanomas in white people. Causal and risk factors include the presence of pre-cancerous lesions, a family history of malignant melanoma, skin colour (phototype I-II) and excessive sun exposure. It develops within a period of around two years.

A **skin lesion**, a flat papula type, becomes flat and then develops one or more nodules. It can be dark brown in colour or blackish with a mix of pink, grey or blue tones. The diameter ranges from 8 to 12 mm. It is asymmetric in shape: **asymmetric lesion**, with irregular edges, a mix of colours that change, with a diameter greater than 6 mm.

If a melanoma is suspected, a doctor must be consulted immediately for a referral to a dermatologist for the lesion to be surgically removed and a biopsy carried out to determine how treatment is to proceed according to well-established protocols.

# Protección solar y déficit de vitamina D

La vitamina D juega un papel esencial en el metabolismo óseo y se puede considerar como una de las principales hormonas de nuestro cuerpo, un nutriente esencial que protege los huesos y regula el crecimiento, entre otras funciones. Su papel es fundamental en la absorción intestinal del calcio y el fósforo, principales componentes de los huesos.

**La mayor parte de la vitamina D se produce en nuestra piel a partir de la exposición a los rayos solares** -radiaciones ultravioleta B- y solo una pequeña parte se consume con la dieta. Los alimentos más ricos en vitamina D son los pescados grasos (arenque, salmón, sardinas, caballa), las vísceras animales (hígado), la yema de huevo y determinados alimentos enriquecidos con vitamina D (leche y cereales).



**Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez**  
Director Médico de ASSSA  
ASSSA Medical Manager

Para prevenir estos daños, todos los individuos, independientemente del fototipo de su piel, deberían usar fotoprotección, lo que incluye evitar el sol durante las horas pico, llevar ropa protectora del sol y aplicar cremas protectoras solares.

Los protectores solares fueron diseñados para evitar las quemaduras solares y, además, se ha visto su eficacia en la prevención de queratosis solares, nevus y cáncer de piel. Pero **el uso de estos, principalmente los de mayor factor de protección solar, parecen provocar una reducción significativa de la síntesis cutánea de vitamina D**, llegando a inducir, en ocasiones, a un estado de deficiencia de vitamina D. Se ha comprobado que los niveles de vitamina D aumentaban exponencialmente a medida que disminuía el grosor de protector solar aplicado.

Como **conclusiones** podemos concretar que:

- El uso de protectores solares, aplicado en las cantidades recomendadas, disminuye la síntesis cutánea de vitamina D, e incluso, puede llegar a bloquearla completamente.
- El riesgo de cáncer de piel con la exposición excesiva a la radiación ultravioleta y la disponibilidad de suplementos orales de vitamina D hacen que nos planteemos directrices para adecuar los niveles seguros de exposición al sol.
- Los suplementos orales de vitamina D son una forma segura, bien tolerada y barata para alcanzar niveles adecuados de vitamina D.
- Por todo esto, es preferible utilizar correctamente la protección solar y tomar suplementos de Vitamina D, evitando así el riesgo de cáncer de piel.



**La vitamina D es importante, no solo en los huesos, sino en multitud de órganos**, como el páncreas, el cerebro, el corazón, el intestino delgado o el sistema inmunológico. Se ha demostrado que un déficit de vitamina D se puede relacionar con diversos problemas de salud, principalmente óseos, pero también otros como enfermedades autoinmunes, diabetes, esclerosis múltiple, obesidad, enfermedades cardiovasculares, intestinales, incluso con el desarrollo de algunos tipos de cáncer como el de mama, colon o próstata.

**La exposición a la radiación ultravioleta proporciona el mecanismo de producción de más del 90% de la vitamina D en los individuos.**

Pero esta radiación es responsable de efectos perjudiciales sobre la piel, incluyendo quemaduras solares, fotoenvejecimiento, hiperpigmentación y cáncer de piel.

# Sun protection and vitamin D deficiency

Vitamin D plays a vital role in bone metabolism and can be regarded as one of the main hormones in our bodies, an essential nutrient that protects bones and regulates growth, amongst other functions. It plays a fundamental role in the intestinal absorption of calcium and phosphorous, the main components of bones.

**Most vitamin D is produced by our skin from exposure to sunlight** -ultraviolet B radiation- and only a small part is provided from our diet. The foods with the highest amount of vitamin D are oily fish (herring, salmon, sardine, mackerel), offal (liver), egg yolks and certain foods that have been enriched with added vitamin D (milk and cereals).

**Vitamin D is important, not just for bones, but for many other organs**, including the pancreas, the brain, the heart, the small intestine and the immune system. It has been shown that a vitamin D deficiency can be related to a number of health problems, mainly affecting bones, as well as others like auto-immune diseases, diabetes, multiple sclerosis, obesity, cardiovascular and intestinal diseases, even the development of some types of cancer, such as breast, colon and prostate cancer.

**Exposure to ultraviolet radiation provides the production mechanism with more than 90% of vitamin D a person needs.**

But this radiation is also responsible for causing damaging effects on the skin, including sunburn, photoageing, hyperpigmentation and skin cancer.

To prevent this damage, everyone, whatever their skin phototype may be, should use photoprotection, which includes staying out of the sun during the peak hours of the day, wearing sun protective clothing and applying sun creams.



Sun protectors were designed to prevent sunburn and they have also proved to be effective in preventing solar keratosis, nevus and skin cancer. But **using them, mainly those with a higher sun protection factor, seems to cause a significant reduction in the skin's ability to synthesise vitamin D**, sometimes even leading to a vitamin D deficiency. It has been found that vitamin D levels increased exponentially as the thickness of the applied sun protector layer decreased.

As **conclusions** we can say that:

- The use of sun protectors, if applied in the recommended amounts, decreases the skin's ability to synthesise vitamin D and can even block it completely.
- The risk of skin cancer from excessive exposure to ultraviolet radiation and the availability of orally administered vitamin D supplements mean we need to set out guidelines on safe levels of sun exposure.
- Orally administered vitamin D supplements are a safe, well tolerated and cheap way of ensuring we reach adequate levels of vitamin D.
- All this means that it's better to use sun protection correctly and take vitamin D supplements to avoid the risk of developing skin cancer.



## Cem clínicas

Centros médicos hospitalarios  
Policlínica en Denia, Jávea y Calpe  
**HOSPITAL - URGENCIAS 24H**

Hospital medical centers  
Polyclinics in Denia, Jávea and Calpe  
**HOSPITAL - 24h EMERGENCIES**

[WWW.CEMCLINICAS.COM](http://WWW.CEMCLINICAS.COM)

C/VERGEL 11 BENIARBEIG 03778 (ALICANTE) - Tel: 96 643 53 22

Centro médico  
acuuario

# Por qué nuestra retina se arruga

Un pliegue macular es una arruga, pliegue o protuberancia en la mácula, la parte del ojo responsable de la visión detallada en el campo visual central.

La mácula es el área pequeña en el centro de la retina del ojo que permite ver detalles finos con claridad. La retina es una capa de células sensibles a la luz que recubre la parte posterior del ojo a modo de gelatina. A medida que los rayos de luz entran en el ojo, la retina los convierte en señales que se envían al cerebro a través del nervio óptico, donde son reconocidos como imágenes. Un daño en la mácula causa visión central borrosa, lo que hace difícil realizar tareas tales como la lectura o enhebrar una aguja.

A medida que envejecemos, el humor vítreo en el centro del ojo se encoge y se aleja de la mácula. Durante el proceso de separación del vítreo, un tejido de cicatriz puede desarrollarse en la mácula. Ocasionalmente, este tejido puede contraerse, haciendo que la retina se arrugue o abulte.

Normalmente, la mácula es plana y está tendida contra la parte posterior del ojo.

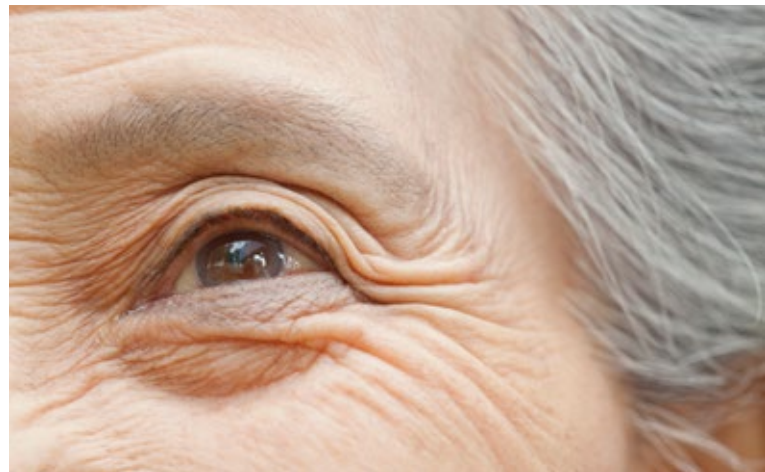
**Cuando hay una formación de arrugas, pliegues o protuberancias sobre la mácula, la visión se torna borrosa y distorsionada, y puede incluso haber un punto ciego en la visión central.**

En otras ocasiones, la aparición de membranas se presenta a nivel subretiniano (bajo la retina). Estas membranas elevan la mácula y desarrollan nuevos vasos, que dan lugar a la llamada degeneración macular húmeda. En estos casos, el tratamiento consiste en la inyección dentro del ojo de sustancias capaces de "secar" el crecimiento de la membrana, los llamados anti-VEG.



**Dr. Enrique Chipont**  
Director Médico y especialista en  
Oftalmología de Oftálica  
*Medical Director and Ophthalmology  
Specialist at Oftálica*

## ¿Qué hacer si se desprende la retina?

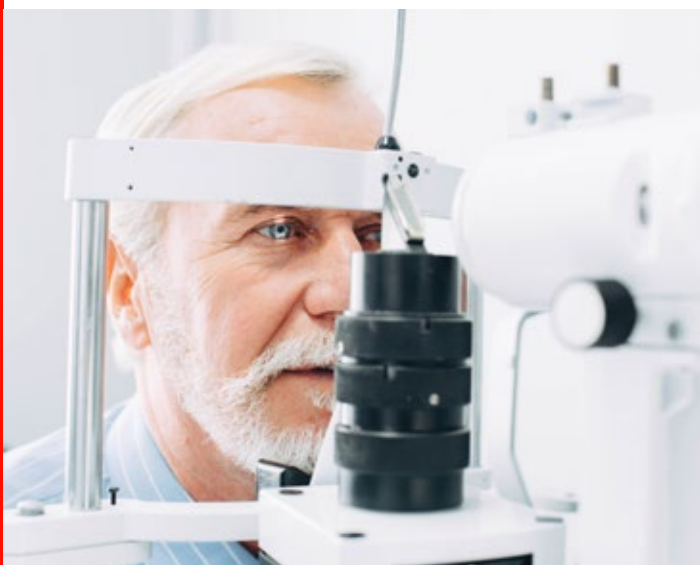


Por lo general, el vítreo se separa de la retina sin causar problemas. Pero a veces el vítreo tira con demasiada fuerza y rompe la retina en uno o más lugares. El líquido puede pasar a través de un desgarro de la retina, levantándola de la parte posterior del ojo, en forma similar a la peladura de una pared empapelada. Un desprendimiento de la retina ocurre cuando esta se separa de la parte posterior del ojo.

La retina no funciona cuando se desprende y la visión se vuelve borrosa. **Un desprendimiento de la retina es un problema muy serio que casi siempre causa ceguera** si no es tratado con una cirugía.

Con la **cirugía del desprendimiento de retina** se recoloca la retina en su sitio sellando la rotura con láser y manteniéndola en su lugar. Se puede realizar mediante **cirugía escleral**, que consiste en colocar una banda de silicona a modo de cinturón alrededor de la retina, para relajar la tracción sobre ella y soldar después el desgarro, si bien la técnica más extendida es la **vitrectomía**. Este procedimiento consiste en acceder a la retina a través de tres o cuatro microincisiones, extraer la gelatina que está traccionando la retina, relajarla y realizar una soldadura alrededor del desgarro. Por último, se introduce en el globo ocular un elemento para mantener fija la retina en su sitio, que puede ser gas o aceite de silicona. En la mayoría de los casos, la cirugía permite recuperar visión e incluso restablecer la que se tenía antes del desprendimiento.

Lo fundamental es realizar una cirugía precoz y precisa para evitar una mayor pérdida de visión.



# Why our retina wrinkles

A macular fold is a wrinkle, fold or protuberance in the macula, the part of the eye responsible for detailed sight in the central field of vision.

The macula is the small area in the centre of the retina that allows us to see fine detail clearly. The retina is a layer of light-sensitive cells covering the back part of the eye like a jelly. As rays of light enter the eye, the retina turns them into signals sent through the optic nerve to the brain, where they are interpreted as images. Damage to the macula causes blurred central vision, making it difficult to perform tasks such as reading or threading a needle.

As we age, the vitreous body in the centre of the eye shrinks and pulls away from the macula. During the process of separation of the vitreous body, scar tissue can develop on the macula. Occasionally, this tissue may contract, causing the retina to wrinkle or bulge outwards.

The macula is normally flat and is stretched across the back of the eye.

*When wrinkles, folds or protuberances form on the macula, sight becomes blurred and distorted, and they may even be a blind spot in the centre of vision.*

Other times, the appearance of membranes occurs at sub-retinal level (underneath the retina). These membranes

lift up the macula and develop new blood vessels, which lead to the so-called wet macular degeneration. In these cases, the treatment involves injecting the eye with substances that can "dry" the growth of the membrane, known as anti-VEG.

## What can be done if the retina detaches?

Generally speaking, the vitreous body can separate from the retina without causing problems. But sometimes the vitreous body pulls away too strongly and tears the retina in one or two places. The liquid can leak through the tear in the retina, peeling it away from the back of the eye, in a similar way to the way wallpaper peels away from a wall. A detached retina occurs when the retina comes away from the back of the eye.

The retina cannot function when it becomes detached and vision becomes blurred. **A detached retina is a very serious problem that almost always causes blindness** if not treated with surgery.

In **surgery to correct a detached retina**, the retina is put back in place and the tear is sealed and kept in place using a laser. This surgery can be performed using **scleral buckling surgery**, which involves placing a band of silicon like a belt around the retina to relax the traction on it and then the tear is repaired by laser, however the most widespread technique is **vitrectomy**. This procedure consists of accessing the retina through three or four micro-incisions, extracting the jelly that is pulling on the retina, relaxing it and then repairing around the tear using a laser. Lastly, an element, which may be gas or silicon oil, is introduced into the eyeball to keep the retina in the correct place. In most cases, surgery enables sight to be regained and even as good as it was before the retina became detached.

It is vital to perform the right kind of surgery early enough to prevent further loss of vision.

Look after your health



Estrabismo  
Cirugía láser

Presbicia  
Plástica ocular

Intravítreas

Oftalmología pediátrica

Cataratas  
Retina

Glaucoma  
Ojo vago



Financiación 24 meses sin intereses  
Trabajamos con aseguradoras nacionales e internacionales  
Cirugía mínimamente invasiva  
24 months financing without interest  
We work with national and international insurance companies  
Surgery minimally invasive

**Oftálica, cuidamos de tus ojos a tu medida**  
**Oftalmología avanzada**  
Oftálica, we take care of your eyes to your measure  
Advanced ophthalmology

Síguenos en / Follow us:   

[www.oftalica.com](http://www.oftalica.com)  
Avd. Padre Esplá, 58 Alicante

Consúltanos / Consult us  
902 92 92 06 - 966 37 86 20

ISO 9001:2015  
BUREAU VERITAS  
Certification



# Una buena alimentación es la mejor medicina



**Dña. Gema Penalva**  
Chef en Restobar Gema Penalva  
Restobar Chef Gema Penalva

Cada día somos más conscientes de que llevar una dieta equilibrada beneficia la calidad de nuestra salud y así lo demuestra el índice Bloomberg Healthiest Country que sitúa a España en el puesto número uno como país más saludable. Entre los factores que nos posicionan en este puesto está la dieta mediterránea.

El hábito de seguir una dieta sana no solo es cuestión de casa, también se traslada a cuando se come fuera, por ello, hoy podemos encontrar diferentes opciones de restaurantes que nos ofertan una gran variedad de platos saludables y sabrosos.

Para conocer más, entrevistamos a la reconocida Chef Gema Penalva.

## ¿Cómo definirías "comer saludable"?

Una buena dieta mediterránea, con productos de cercanía, más verdura, más legumbres, menos hidratos de carbono, mejor si es integral, y menos frituras y comida rápida.

## ¿Notas una tendencia en los clientes en comer saludable fuera de casa?

Sí, y desde luego cada día va a más, al final una buena alimentación es la mejor medicina.

## ¿Has realizado modificaciones en el menú que ofreces en tu restaurante en base al comportamiento del cliente de querer comer sano cuando lo hace fuera de casa?

Desde el principio nos decantamos por este tipo de cocina, tenemos la suerte de contar con productos maravillosos en nuestros mercados.



Restobar Gema Penalva  
c/ Canalejas, 9 - Alicante

## ¿Qué tipo de dietas son las más demandadas?

Creo que destacaría dietas vegetarianas, casi toda nuestra carta la adaptamos a la mayoría de necesidades.

## Por lo tanto, ¿notas una mayor afluencia de gente con dietas vegetarianas o veganas? ¿Cómo elaboras estos platos tan específicos para que sean parte de una dieta equilibrada?

Sí, cada día nos visitan más personas solicitándonos dietas que no contengan ni carne ni pescado. Nosotros lo sustituimos con semillas, legumbres, algas, frutos secos, en estos momentos hay muchos alimentos que sustituyen a otros de origen animal.

## A la hora de elaborar los menús de tu restaurante, ¿cuentas con el asesoramiento de un nutricionista?

No disponemos de nutricionista, pero tenemos la suerte de colaborar en un master de dietética y nutrición de la Universidad de Alicante.

## ¿Cómo combinas los alimentos en tus platos para que formen parte de una dieta equilibrada?

Combinamos legumbres, verduras, carnes y pescados, etc, no abusando de hidratos de carbono y eliminando las frituras y los productos que ya vienen cocinados, contienen mucho azúcar.

## En cuanto a la bebida, ¿notas alguna tendencia saludable?

En nuestro restaurante, el vino y la cerveza son los reyes, pero sí ha bajado el consumo de refrescos y cada día más gente bebe agua.

## ¿Utilizas productos frescos y locales en tus recetas? ¿Por qué?

Casi toda nuestra verdura viene de la zona, los huevos de Muchamiel, el pescado fresco del Mercado Central de Alicante, siempre elegimos productos de temporada. Porque sigue siendo nuestra filosofía, estamos en el Mediterráneo y tenemos que aprovecharlo.

## ¿Algún consejo en cuanto a hábitos alimentarios que nos recomendamos?

Que nos lo tenemos que tomar en serio, que una buena alimentación junto con un poco de deporte nos puede cambiar la vida y olvidarnos de las dietas milagro.

## ¿Cuál es tu plato estrella saludable?

Ahora mismo tenemos una brocheta de pescado azul, bimi, alga tosaka y raíz de wasabi o un canelón que en lugar de ser de pasta es de agua de tomate relleno de pollo en escabeche.



## Good food is the best medicine

Every day we're more aware that eating a balanced diet benefits the quality of our health and this is illustrated by the Bloomberg Healthiest Country index, which places Spain in first place as the healthiest country. One of the factors that put us at the top is the Mediterranean diet.

The habit of following a healthy diet isn't just something we think about when we eat at home, it also applies to when we eat out, so nowadays we can find different restaurant options offering a huge variety of healthy and tasty dishes.

To find out more, we interviewed acclaimed Chef Gema Penalva.

### **How would you define "healthy eating"?**

A good Mediterranean diet, with locally sourced products, more vegetables, more legumes, fewer carbohydrates, preferably wholegrain, and fewer fried and fast foods.

### **Are you noticing that customers are tending to choose healthy options when they eat out?**

Yes, and of course it's getting more and more common, in the end good food is the best medicine.

### **Have you made changes to the menu you offer in your restaurant based on the behaviour of customers wanting to eat healthily when they go out?**

We opted for this type of cuisine right from the start, as we're lucky enough to have wonderful produce in our markets.

### **What kind of diets are the most popular?**

I think I'd say vegetarian diets, almost all the items on our menu can be adapted to suit most people's needs.

### **So, have you noticed more people with vegetarian or vegan dietary requirements? How do you make such specific dishes so they form part of a balanced diet?**

Yes, more and more people come to us asking for dishes that don't contain meat or fish. We substitute these foods with seeds, legumes, seaweed, nuts, at the moment there are lots of foods that can replace the ones we obtain from animals.

### **When you produce the menus for your restaurant do you get advice from a nutritionist?**

We don't have a nutritionist, but we are fortunate to collaborate in a Master's degree in dietetics and nutrition at the University of Alicante.

### **How do you combine the food in your dishes so they form part of a balanced diet?**

We combine legumes, vegetables, meat and fish, etc., we don't overdo the carbohydrates and we don't use fried or pre-cooked foods, as they contain a lot of sugar.

### **In terms of drinks, are you noticing any healthy trends?**

In our restaurant, wine and beer are the biggest sellers, but we are finding that people are consuming fewer soft drinks and drinking more water.

### **Do you use fresh local products in your recipes? Why?**

Almost all our vegetables come from the local area, eggs from Muchamiel, fresh fish from the Central Market (Mercado Central) of Alicante, and we always choose seasonal produce. This is still our philosophy, we're in the Mediterranean and we must make the most of it.

### **Do you have any tips on food and eating habits for us?**

I'd say we must take this seriously, a good diet along with a little bit of sport can change your life, and forget about miracle diets.

### **What's your stand-out healthy dish?**

At the moment we're serving a brochette with oily fish, bimi, tosaka seaweed and wasabi root, or a large single cannelloni which instead of being made with pasta is made with tomato water and filled with chicken in escabeche marinade.



# El golf como deporte saludable

Cuando llegas a un campo de golf por primera vez puedes observar el amplio abanico de edades y niveles de juego, desde niños que están aprendiendo a dar sus primeros golpes, pasando por profesionales, hasta adultos de avanzada edad que han encontrado en el golf un deporte con el que poder hacer ejercicio y disfrutar del contacto con la naturaleza. Esto se debe a que es una práctica deportiva que **combina lo mejor de las habilidades sociales, psicológicas y deportivas\***.



El golf es un deporte que suele enloquecer desde el primer golpe. Los que estamos inmersos en esta actividad no paramos de pensar en mejorar y en perfeccionar nuestro juego. Esto hace que los profesionales del sector tanto técnicos, entrenadores personales, como fisioterapeutas estemos cada vez más formados para poder estar a la altura del servicio que nos solicitan los profesionales y los aficionados.

El año pasado se publicó un estudio\* donde revisaron 5.605 artículos y llegaron a un consenso entre los investigadores para extraer varias afirmaciones sobre qué beneficios en la salud genera este deporte y estas son algunas de las conclusiones que se obtuvieron:

- Jugar al golf regularmente a lo largo de la vida provee mayores beneficios que hacerlo intermitentemente y está asociado con un incremento de la longevidad.
- Puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer de colon y pecho, depresión y demencia.
- Mejora en la fuerza, estabilidad, flexibilidad y condición aeróbica de todos los jugadores.



## D. Héctor Conesa Medina

Director Fisioterapia HCM  
Fisioterapeuta en Alicante Golf  
Certificado TPI - Golf Fitness Instructor  
*Director of Physiotherapy at HCM*  
*Physiotherapist at Alicante Golf*  
*TPI Qualified - Golf Fitness Instructor*

- Jugar al golf puede influir positivamente en la salud de las personas con discapacidad.
- Incluso ser espectador en los torneos de golf es una buena oportunidad de mejorar la actividad física al ir caminando de hoyo a hoyo.
- Jugar al golf, solo o acompañado, está asociado a mejorar la autoestima, la autovalía y la autoeficiencia.
- Al ser un deporte al aire libre, podremos disfrutar de la naturaleza al tiempo que jugamos, repercutiendo positivamente en el estado de ánimo, reduciendo los niveles de estrés y síntomas depresivos.
- Los beneficios para la salud son probablemente mayores para aquellos que caminan en el campo en lugar de ir en un buggy (para aquellos que puedan).

**La incidencia anual de lesiones en el golf es moderada y el riesgo de lesión por hora de juego es bajo comparado con otros deportes\***. Estas lesiones en muchas ocasiones se producen por malos hábitos (falta de estiramiento, mal calentamiento, malas posturas, etc.) y por las ganas de mejorar que hace en muchas ocasiones que se fuerce el cuerpo y se quieran hacer cosas para las que no se está preparado. La técnica de golpeo requiere de ciertos aspectos físicos que, por desgracia, con el incremento del sedentarismo se van perdiendo. Los golfistas profesionales han adquirido flexibilidad, fuerza y estabilidad propias de atletas. Si se intenta hacer el mismo movimiento que ellos, lo más probable es que se genere alguna lesión o que no se consiga impactar la bola correctamente. **La magnitud de los beneficios sobre la salud o los problemas de salud dependerá de muchos factores como la edad, el género, los factores genéticos y el estado físico del participante, la topografía del campo y la frecuencia de juego\***.

Sería interesante ponerse en manos de profesionales (profesores, preparadores físicos, fisioterapeutas especializados) siempre que se inicie la práctica de este deporte, o se lleve tiempo practicándolo y se sufran molestias o dolores, o no se consiga mejorar, o simplemente a modo preventivo ya que se reducirá el riesgo de lesión, y será posible jugar al golf mejor y durante más tiempo.

**En conclusión, el golf es una actividad recomendada para todas las edades, que mejora las condiciones físicas y mentales de todo aquel que lo practica\*.**

\* Murray AD, et al. Br J Sports (2018). International Consensus Statement on Golf and Health to guide action by people, policymakers and the golf industry. *Med* 2018;52:1426-1436.



# Golf as a healthy sport

When you arrive at a golf course for the first time, you can see the wide range of ages and playing levels, from children learning to take their first swings, right through to professionals and elderly adults to have found golf to be a sport that enables you to do exercise and enjoy being in contact with nature. This is because it's a sport that **combines the best features of social, psychological and sports skills\***.

Golf is a sport that people get hooked on from the very first shot. Those of us who play are always thinking about how we can improve and perfect our game. This means that professionals working in the sector, whether they may be technical experts, personal trainers or physiotherapists, are becoming increasingly well trained so they can deliver the service demanded by professionals and amateurs alike.

Last year, a study\* was published that reviewed 5,605 articles and researchers agreed on extracting a series of statements on the health benefits generated by this sport. Here are some of the conclusions they obtained:

- Playing golf regularly throughout life provides greater benefits than playing sporadically and is linked with increased longevity.
- Golf can reduce the risk of suffering from chronic diseases, including cardiovascular disease, type 2 diabetes, colon and breast cancer, depression and dementia.
- Golf improves strength, stability, flexibility and aerobic fitness in all players.
- Playing golf can have a positive effect on the health of people with disabilities.
- Even watching a golf tournament is a good opportunity to improve physical activity levels as you walk from hole to hole.
- Playing golf, either alone or with others, is linked to improved self-esteem, self-confidence and self reliance.
- As an outdoor sport, it allows you to enjoy nature as you play, having a positive impact on your mood, reducing stress levels and symptoms of depression.



- The health benefits are probably greater for people who walk around the golf course (if they are able) instead of using a buggy.

## The annual injury rate for golf is moderate and the risk of injury per hour of play is low compared to other sports\*.

These injuries are often caused by bad habits (lack of stretching, not warming up properly, poor posture, etc.) and by a desire to improve that frequently causes people to push their bodies too far and do things they're not ready for. The swing technique involves a series of physical factors that are unfortunately being lost due to an increasingly sedentary lifestyle. Professional golfers have acquired the flexibility, strength and stability that you would expect in athletes. If you try to do the same movements as they do, the most likely scenario is that you'll get injured and not succeed in hitting the ball correctly. **The extent of the benefits for health or health problems will depend on many factors such as age, gender, genetics and the player's physical fitness, the type of terrain and how often they play\*.**

It would be advisable to consult professionals (coaches, physical trainers, specialist physiotherapists) before starting to practise this sport, or if you have been doing it for some time and suffering from niggles or pain, or you aren't seeing any improvement, or just as a preventive measure, as this will reduce your risk of injury and you'll be able to play golf better and for longer.

## To conclude, golf is an activity recommended for all ages, that improves physical and mental fitness in everyone who plays it\*.

\* Murray AD, et al. Br J Sports (2018). International Consensus Statement on Golf and Health to guide action by people, policymakers and the golf industry. *Med* 2018;52:1426-1436.

Asistencia médica y asesoramiento general de sus derechos médicos. Tratamiento gratuito para el accidentado

## ¿Ha sufrido un accidente de Tráfico?



## Have you had a car accident?

además.....  
Servicios de atención médica para una evaluación de urgencias.

also.....  
Primary care services for emergency evaluation

además.....  
Unidad de traumatología y otras especialidades con cita inmediata.

also.....  
Trauma unit and other specialties with immediate appointment

además.....  
Servicio de fisioterapia. Osteopatía y lesiones musculares

also.....  
Physiotherapy service. Muscle injuries. Osteopathy



Contacta para más información



We process everything into your automobile insurance company, at no cost \*

Ctra de Ronda, 22. 04620 - Vera - Almería

www.clinicalevante2015.com - info@clinicalevante2015.com - +34 950 39 37 34

# Consejos de Salud / Health Tips



## Cómo prevenir lesiones en la iniciación del deporte

El principal objetivo, al iniciar cualquier actividad deportiva, debería ser evitar lesionarse para hacer la práctica fructífera y beneficiosa. Habría que controlar varios aspectos para disminuir la probabilidad de lesionarse.

### Valoración física inicial

El cuerpo se compone de una gran cantidad de músculos y articulaciones que necesitan trabajar en la mejor armonía posible, por ello deberíamos testarlo antes de iniciar la actividad física y corroborar que trabajan bien y si no es el caso, intervendríamos colaborando a que sí lo haga.

### Adaptación progresiva a la actividad a desarrollar

Está muy relacionado con el asesoramiento por parte de personal cualificado. Es importante saber en qué punto está el cuerpo, qué puede hacer y más importante, hasta dónde puede llegar.

Hay que ir adaptando el cuerpo al entrenamiento. Lo más complicado en el mundo del entrenamiento es saber la dosis óptima que se le aplica.

### Usar material deportivo adecuado

Hoy en día para cualquier práctica deportiva existe diversidad de material según el rango de público al que va dirigido y el fin al que se va a destinar. Es importante adquirir el material adecuado al deporte que se vaya a practicar por la funcionalidad y tecnicidad que se puede conseguir.

### Personal cualificado para su práctica

La situación ideal para entrenar es ponerse en manos de un preparador físico que será el encargado de cuantificar la carga de entrenamiento y los ejercicios idóneos para el deporte a practicar.

## Tips for preventing injuries when starting an exercise program

*The main objective when beginning any sports activity should be to avoid injury, for more productive and beneficial results. Several aspects must be taken into consideration to reduce the chance of injury.*

### **Initial physical assessment**

*The body is composed of a large number of muscles and joints that need to work in the best possible harmony. Therefore, they should be assessed before starting any physical activity to confirm that they are in proper working condition. If this is not the case, any underlying issues should be treated before beginning an exercise program.*

### **Progressive adaptation to the activity**

*This aspect is closely related to the previous assessment made by qualified personnel. It is important to know what condition the body is in, what exercises can be performed and most importantly, your limits.*

*The body must adapt to the training load. The most difficult aspect of the personal training field is determining the optimal amount of exercise to be applied to each client.*

### **Use the correct sports equipment**

*Nowadays, there is a wide range of material for all sports with respect to the type of athlete and the desired objective. It is important to acquire the right material for each sport as it is related to the functionality and technicality that can be achieved.*

### **Qualified training personnel**

*It is recommended that you put yourself in the hands of a physical trainer who will determine your training load and the ideal exercises for the sport you wish to practice.*

Servicios Médicos ASSSA  
ASSSA Medical Services



## Qué son y cómo funcionan los probióticos y prebióticos

Como se expone en la Guía mundial de la World Gastroenterology Organisation (WGO)\* sobre probióticos y prebióticos, podemos definir la flora intestinal, también llamada microbiota intestinal, como el conjunto de bacterias que viven en el intestino. La microflora intestinal contiene más de 100 billones de microorganismos con más de 1.000 especies diferentes de bacterias. Solo 1/3 de esta microflora es común a todas las personas, el resto es específico de cada persona.

### ¿Por qué se producen alteraciones en una microbiota sana?

Por diversos factores como cambios en la alimentación, períodos de estrés, abuso de sustancias tóxicas, infecciones frecuentes y determinados fármacos.

### Consecuencias de una microbiota alterada:

Gases y flatulencias (meteorismo). Hinchazón abdominal. Alteraciones intestinales. Estreñimiento y, a veces diarrea. Debilidad en el sistema inmunitario.

### Algunos beneficios de una microbiota sana son:

Refuerza el sistema inmunitario, mejora la barrera inmunitaria, impide la entrada de microorganismos patógenos y mejora la absorción de nutrientes y contribuye al buen funcionamiento del organismo.

Una flora intestinal (microbiota) sana la conseguiremos, según la Guía Mundial de la WGO\*, con la ingesta adecuada de:

- **PROBIÓTICOS.** Microorganismos vivos que confieren un beneficio a la salud del huésped cuando se los administra en cantidades adecuadas. Se encuentran en el yogur y fermentos lácticos, kéfir, helados, chocolate negro sin azúcar, entre otros.
- **PREBIÓTICOS.** Son sustancias presentes en los alimentos capaces de estimular el crecimiento y buen funcionamiento de las bacterias intestinales. Suelen ser Hidratos de Carbono no digeribles presentes en frutas y verduras, sobre todo en alcachofas, plátanos, espárragos, tomates, espinacas, entre otros.
- **SIMBIÓTICOS.** Productos que contienen tanto probióticos como prebióticos. El ejemplo más importante de alimento simbiótico natural es la leche materna.

## What probiotics and prebiotics are and how they work

As described in the Global Guidelines published by the World Gastroenterology Organisation (WGO)\* on probiotics and prebiotics, we can define gut flora, also known as gut microbiota, as the set of bacteria that live in the gut. Gut microflora contains more than 100 billion micro-organisms with more than 1,000 different species of bacteria. Only 1/3 of this microflora is common to everyone, the rest is specific to each person.

### Why do disorders occur in a healthy microbiota?

For various factors such as changes to diet, periods of stress, toxic substance abuse, frequent infections and certain pharmaceutical drugs.

### Consequences of a disordered microbiota:

Gases and flatulence (meteorism). Abdominal bloating. Gut disorders. Constipation and sometimes diarrhoea. Weakened immune system.

### Benefits of a healthy microbiota:

Strengthens the immune system, improves the immune barrier, prevents the entry of pathogenic micro-organisms, improves the absorption of nutrients and contributes to good bodily functioning.

According to the WGO\* Global Guidelines you can get a healthy gut flora (microbiota) by consuming the proper amounts of:

- **PROBIOTICS.** Live micro-organisms that provide health benefits to the host when administered in correct amounts. They are found in yoghurt and fermented dairy products, kefir, ice cream, sugar-free dark chocolate, among others.
- **PREBIOTICS.** They are substances present in food capable of stimulating the growth and proper functioning of intestinal bacteria. They are usually non-digestible carbohydrates present in fruits and vegetables, especially in artichokes, bananas, asparagus, tomatoes, spinach, among other foods.
- **SYMBIOTICS.** Products that contain both probiotics and prebiotics. The most important example of a natural symbiotic food is breast milk.

\*Guarner, F., Sanders, M. y cols. (2017). Probióticos y prebióticos. World Gastroenterology Organisation.

\*Guarner, F., Sanders, M. et al (2017). Probiotics and prebiotics. World Gastroenterology Organisation.



## Gerona

La ciudad de Gerona, fundada por los romanos en el siglo I a.C., se sitúa en la Comunidad Autónoma de Cataluña, en el Valle del Ter, rodeada por cuatro ríos.

El río Oñar divide la ciudad dejando el casco antiguo a un lado y la ciudad moderna al otro. Para cruzar este río se puede utilizar el conocido **Puente de las Pescaderías Viejas (1)**, construido por la empresa de Gustave Eiffel en 1877. Desde esta construcción metálica se ve la maravillosa estampa que crean las coloridas **Casas Colgadas (1)** al borde del río.

Desde el puente también se divisa **la Catedral (2)**, situada en el Barrio Viejo. Este edificio macizo asombra por su confluencia de estilos, si bien comenzó a alzarse en el siglo XI con un estilo románico, su construcción duró varios siglos, por lo que, recoge también herencias góticas y barrocas. En su interior se conserva una reliquia del románico catalán, el Tapiz de la Creación.

Otro patrimonio cultural de la ciudad, herencia de la época románica, aunque con inspiraciones en la arquitectura árabe, son los **Baños Árabes**. Una visita imprescindible, al igual que **la iglesia de San Félix** y la famosa escultura de la leona.

En la ciudad de Gerona también se puede dar un paseo muy natural en el **Parque de la Devesa**, un exótico espacio verde formado en su mayoría por plataneros; ideal para hacer pícnic.

### Gastronomía

La cocina gerundense combina productos de la costa con productos de la tierra como el pescado con caracoles o la langosta con pollo. Al igual que en el resto de Cataluña, Gerona también tiene una gran tradición de cocina con bacalao; y en cuanto a los dulces, el Suso es muy característico, un bollo cilíndrico relleno de crema.

### Fiestas

En la semana del 29 de octubre tienen lugar las **fiestas patronales de San Narciso** durante las que se celebran actos religiosos y diversas actividades lúdicas con animación durante el día y la noche. El comienzo de la fiesta lo marca el pregón desde el balcón del Ayuntamiento.

Otro evento de interés turístico es **“Gerona, tiempo de flores”**, celebrada en mayo cuando la ciudad se viste de composiciones florales.

En definitiva, Gerona es una ciudad con una gran herencia cultural que maravilla con su variedad arquitectónica y sus paisajes, además de engatusar con su gastronomía.

2



# Gerona

*The city of Gerona, founded by the Romans in the 1st century B.C., is in the Autonomous Community of Catalonia, in the Ter valley (Valle del Ter), and is surrounded by four rivers.*

*The Oñar river divides the city, leaving the old quarter on one side and the modern city on the other. To cross the river, you can use the famous **Pescaderías Viejas Bridge (1)**, built by Gustave Eiffel's firm in 1877. From this metallic construction you can admire the fantastic **Hanging Houses (1)** on the riverbank.*

*From the bridge you can also see **the Cathedral (2)** in the Old Quarter. This sturdy looking building is an amazing combination of styles; although it was started in the 11th century in the Romanesque style, construction work lasted several centuries, so it also has Gothic and Baroque features. Inside, the cathedral houses a relic of Catalan Romanesque art, the Tapestry of Creation.*

*Another of the city's cultural heritage sites, dating back to the Romanesque period, although inspired by Arab architecture, are the **Arab Baths**. This is an essential stop on your city tour, just like **the church of San Félix** and the famous lioness sculpture.*

*While you're in the city of Gerona you can also take a stroll through nature in **La Devesa Park**, an exotic green space planted out mainly with banana plants, an ideal spot for a picnic.*

## Food and Drink

*Gerona's cuisine combines seafood with produce from the land, like fish with snails or lobster with chicken. Like the rest of Catalonia, Gerona also has a great tradition of cooking with cod, and as far as sweets are concerned, the traditional Suso is a deep-fried, sugar-coated cylindrical pastry filled with custard cream.*

## Festivals

*The week of October 29th the annual **festival of San Narciso** will take place, with religious events and a wide range of fun activities and entertainment both during the day and at night. The start of the festival is marked by the proclamation, which is delivered from the City Hall balcony.*

*Another event that has become a tourist attraction is "**Gerona, tiempo de flores**", held in May when the city is decked out with flower arrangements.*

*In fact, Gerona is a city with a great cultural heritage with an amazing array of architecture and landscapes, plus a wonderful variety of food and drink.*

## Diagnóstico: cáncer ¿Y ahora qué?

Ahora lo que más necesitas es confianza. Y confianza es lo que quieren traer hasta ti los centros para el tratamiento del cáncer GenesisCare. Equipados con la última tecnología radioterápica. Desde el sistema robotizado **CyberKnife**, **Tomotherapy Hi-Art** o el innovador **acelerador lineal Elekta Versa HD**. No tienes que saber de tecnología, pero sí saber que **GenesisCare** cuenta con la plataforma más completa junto con equipos médicos multidisciplinares para dar respuesta a la pregunta más difícil: ¿Y ahora qué?

Más de 60 centros especializados en el tratamiento del cáncer en todo el mundo. Oncología médica y radioterápica.

Pide cita o infórmate:  
**921 21 00 28**



# Movilidad dentaria

La **movilidad dentaria** es un signo clínico que puede reflejar el grado de destrucción periodontal, provocada por las infecciones localizadas en las encías y las estructuras de soporte del diente (ligamento y hueso alveolar) que le otorgan al diente soporte y estabilidad, producidas por bacterias provenientes de la placa bacteriana.

Los dientes en general poseen una mínima movilidad fisiológica mayor en los dientes anteriores (unirradiculares) y menor en los posteriores (multirradiculares). Cuando la movilidad dentaria supera el límite normal es un signo de patología.

Por lo general la movilidad dental aumenta por una disminución de los elementos estabilizadores del periodonto o bien por el aumento de la magnitud de las fuerzas que actúan sobre los dientes combinados con periodonto reducido.

La **Gingivitis** es un estado temprano de la enfermedad de las encías, una inflamación de los tejidos que rodean al diente causada por la placa bacteriana. En este estadio la enfermedad es reversible.

La **Periodontitis** es la forma avanzada de la enfermedad de las encías, una causa importante de movilidad y pérdida de dientes en adultos. Los dientes parecerán más largos al retroceder la encía y el hueso.

Estas enfermedades de las encías cursan con o sin dolor, enrojecimiento e inflamación, sangrado, mal aliento, formación de abscesos y movilidad dentaria.

## Causas de la movilidad dental:

- En pacientes con higiene oral deficiente y donde **la placa bacteriana no es eliminada**, se endurece y se forma el sarro o tártaro que daña a las encías y no se puede remover con el cepillo. Por ello la higiene dental, el uso del cepillo, la seda dental, el uso de interdentales y la eliminación temprana del sarro dental (limpiezas de boca por el dentista) evitarán que avance la destrucción de los ligamentos periodontales y hueso, evitando la movilidad dental.



**Dr. Juan Andrés Maltés Abad**  
Médico Estomatólogo  
Dental Surgeon  
Clínica dental Dr. Maltés Abad



**Dr. Marcos Segura Sánchez**  
Odontólogo  
Dentist

- En casos avanzados se requerirá de limpiezas más profundas, raspados y alisado de la raíz del diente, cirugía de colgajo con o sin injerto de hueso y tejido, es decir, de **tratamientos periodontales más avanzados**.



- La mala posición de los dientes provoca **maloclusiones, que combinadas con una higiene defectuosa** pueden provocar situaciones que afecten al periodonto, originando movilidad dental aumentada. Por lo cual, será necesaria la realización de **ajustes oclusales** para evitar los contactos prematuros de los dientes, además del **tratamiento periodontal**.

- Rechinar los dientes (**Bruxismo**), sobre todo al dormir, no siendo consciente el paciente de ello, aunque puede ocurrir en cualquier momento del día, en **combinación con un problema periodontal**, puede originar movilidad dentaria. En estos casos son útiles las placas de descarga.

- Las **ausencias dentales** provocan malposiciones dentarias, ocasionado contactos previos, anómalos de unos dientes con otros, que, en combinación con un problema de encías, pueden dar como resultado movilidad dentaria.

- Los **traumatismos** pueden provocar movilidad e incluso la pérdida de la pieza dental.

- Las **enfermedades sistémicas** como la diabetes, el cáncer o el SIDA y sus respectivos tratamientos, pueden crear movilidades en los dientes.

Se recomienda **acudir mínimo una vez al año a su dentista** para evitar estos problemas y otras patologías.



# Tooth mobility

**Tooth mobility** is a clinical sign that may reflect the degree of periodontal destruction caused by localised infections in the gums and the structures surrounding the teeth (ligaments and alveolar bone) and providing support and stability; these infections are produced by bacteria originating in bacterial plaque.

Generally speaking, there is a small amount of physiological mobility in the front teeth (uniradicular) and less in the back teeth (multiradicular). When tooth mobility exceeds normal limits, this is a sign of disease.

In general, tooth mobility increases due to a reduction of the stabilising elements in the periodontium or because of an increase in the magnitude of the forces acting on the teeth combined with a diminished periodontium.

**Gingivitis** is an early stage of gum disease, an inflammation of the tissues surrounding the teeth and caused by bacterial plaque. At this stage the disease is reversible.

**Periodontitis** is the advanced form of gum disease, a major cause of tooth mobility and loss in adults. Teeth appear to be longer as the gum and bone recede.

These gum diseases may, or may not, cause pain, redness and inflammation, bleeding, bad breath, abscesses and tooth mobility.

## Causes of tooth mobility:

- In patients with poor oral hygiene, when **bacterial plaque is not removed** it hardens and tartar is formed, damaging the gums and becoming impossible to remove with a toothbrush. This means that dental hygiene, tooth brushing, flossing, interdental brushing and removing dental tartar early on (by cleaning at the dentist) can all halt the advance of periodontal ligament and bone destruction, preventing tooth mobility.

- Advanced cases will require deeper cleaning, scraping, root planing or flap surgery with or without bone and tissue graft, in other words, **more advanced periodontal treatments**.

- The incorrect position of the teeth causes incorrect **occlusions, which, combined with poor hygiene**, can lead to situations in which the periodontium may be affected, producing increased tooth mobility. This means that **occlusal adjustments** will need to be performed to prevent premature contacts of the teeth, in addition to the **periodontal treatment**.

- Teeth grinding (**bruxism**), especially during sleep and without the patient being aware they are doing it, although it can occur at any time of the day, when **combined with a periodontal problem**, may cause tooth mobility. In these cases, a dental night guard may be useful.

- **Missing teeth** cause other teeth to become badly positioned, causing premature or abnormal contacts between teeth, which, combined with a gum problem, can lead to tooth mobility.

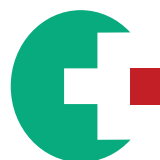
- **Knocks or injuries** can cause tooth mobility and even tooth loss.

- **Systemic diseases** like diabetes, cancer and AIDS and their respective treatments can cause tooth mobility.

It is advisable **to visit your dentist at least once a year** to prevent these problems and other diseases.

## Máxima calidad en medicina privada

Maximum quality in private medicine



centro médico  
virgen de la caridad



- Medicina General y Especialistas
- Servicio de Urgencias 24 h. 365 días al año
- Laboratorio
- Radiología (Resonancia, TAC, Mamografía, Densitometría, Ecografía, ...)
- Fisioterapia
- Cirugía y Hospitalización
- Clínica de Estética
- Clínica Dental
- Reconocimientos y Certificados Médicos.
- Accidentes de tráfico, deportivos y escolares

- GP and Practice Nurse
- Medical Specialties
- 24 hour Emergency Service. 365 days a year
- Clinical Analysis
- Radiology Services: MRI scanner, CT scan, X-Ray, Ultrasounds, Mammogram...
- Physiotherapy
- Surgery and Hospitalization
- Beauty Clinic
- Dental Clinic
- Authorized drivers check centre and medical check
- Traffic accidents, accidents at work, sport, school & third part

EN CARTAGENA:  
C/ Jorge Juan, 30  
Tel. 968 506 666  
Foreigners: +34 868 062 940  
Nº RES: 20300114

Y TAMBIÉN EN:  
MURCIA. Tel. 968 280 023 CLÍNICA CONSTITUCIÓN. Tel. 968 243 601 ALCANTARILLA. Tel. 868 948  
948 ALHAMA DE MURCIA. Tel. 968 639 418 FUENTE ÁLAMO. Tel. 968 596 086 LA UNIÓN. Tel. 968  
541 768 MAR MENOR SAN JAVIER. Tel. 968 191 800 MAR MENOR PINATAR. Tel. 968 181 200  
CAMPOAMOR. Tel. 965 322 280 MAZARRÓN. Tel. 968 590 587 TOTANA. Tel. 968 418 226



We speak English



968 506 666

Nos eliges y aciertas

cmvcaridad.com

# Avances tecnológicos en Odontología

Los **avances tecnológicos** permiten realizar mejores **diagnósticos y tratamientos**, mejorar la calidad de vida de los pacientes y permitir la detección temprana de las enfermedades.

En el área de la Odontología, los últimos avances tecnológicos se han dirigido hacia la tecnología 3D, la técnica de impresión digital y la tecnología CAD-CAM.

De las radiografías que proporcionaban imágenes bidimensionales, se ha dado paso a la tecnología de la **Tomografía Computarizada de Haz Cónico**, que permite una reconstrucción real en 3D de la anatomía del paciente, muy útil para el diagnóstico.

En la confección de prótesis tanto en dientes como en implantes, será de gran ayuda el uso de la técnica de la Impresión Digital y del CAD-CAM.

Con la **Técnica de Impresión Digital** se utiliza una cámara con la que se toman imágenes para su impresión digital, lo cual nos permite obtener cualquier tipo de información sobre la boca del paciente y poder enviar las imágenes al laboratorio para que fabrique nuestra prótesis dental.

El **CAD-CAM** aumenta la precisión mediante sistemas de diseño asistidos por ordenador. Consta de tres procesos, comenzando por el escaneo de la pieza dental, bien a través de un modelo con un escáner o bien con la impresión digital. Posteriormente se realiza el diseño de la prótesis estética mediante un software tridimensional. Por último, transportamos la imagen al fresado robotizado del diseño de la prótesis digital para la confección definitiva de la prótesis en un escaso margen de tiempo.



**Dr. Juan Andrés Maltés Abad**  
Médico Estomatólogo  
Dental Surgeon  
Clínica dental Dr. Maltés Abad



**Dr. Marcos Segura Sánchez**  
Odontólogo  
Dentist

## Technological advances in Dentistry

The latest **technological advances** enable dentists to provide better **diagnoses and treatments**, improve their patients' quality of life and promote the early detection of disease.

*In the field of Dentistry, the latest technological advances have been in the area of 3D technology, the digital printing technique and CAD-CAM technology.*

From X-rays that gave two-dimensional images, the profession has moved on to **Cone Beam Computed Tomography** technology, enabling a real 3D reconstruction of the patient to be made and helping enormously with the diagnostic process.

For making prosthetic teeth as well as implants, the use of Digital Printing and CAD-CAM techniques is expected to be extremely helpful.

**Digital Printing Technique:** images are taken with a camera and then digitally printed, enabling us to record all kinds of information about the patient's mouth and send the images to the laboratory for making the dental prosthesis.

**CAD-CAM** increases accuracy using computer assisted design systems. This involves three processes, starting with a scan of the tooth, either using a model with a scanner or with digital printing. The design for the cosmetic prosthesis is then produced using three-dimensional software. Lastly, the image is sent to the robotic drill, which follows the design of the digital prosthesis to produce the final prosthesis in a very short space of time.





# Protección para ti y tus seres queridos

Hay momentos en la vida en los que suceden cosas impredecibles. Sin nosotros poder hacer nada para evitarlo, de un momento a otro, puede tener lugar un contratiempo ya que estamos expuestos a diversos riesgos en nuestro día a día.

En estas circunstancias, contar con un seguro de accidentes puede aportar tranquilidad, no solo a uno mismo sino también toda la familia, permitiendo así disfrutar del momento sin preocupaciones.

En ASSSA somos conscientes de que los imprevistos pueden surgir, por ello, queremos garantizar el bienestar de nuestros asegurados. Para complementar las necesidades de protección familiar y afrontar los perjuicios económicos derivados de un accidente, ofrecemos a nuestros asegurados en asistencia sanitaria la posibilidad de contratar nuestro seguro de accidentes.

Por solo 35,98 € al año, garantizamos una importante indemnización por invalidez permanente absoluta y por fallecimiento. Además, si el accidente es de circulación ofrecemos asistencia sanitaria con gastos ilimitados en los servicios prestados por el cuadro médico de ASSSA, traslado urgente y una cobertura en servicios urgentes prestados por médicos distintos de ASSSA.

Con nuestro seguro de accidentes tu seguridad está en buenas manos, por lo que, completa tu seguro de salud ASSSA y siéntete protegido ante los imprevistos que puedan surgir por accidentes.

# Protection for you and your loved ones

*There are times in life when unpredictable things happen. Without us being able to do anything to avoid it, from one moment to another, a mishap can take place as we are exposed to various risks in our daily lives.*

*In these circumstances, having an accident insurance may provide peace of mind, not only to yourself but also the whole family, thus allowing you to enjoy the moment without worries.*

*At ASSSA, we are aware that unforeseen events may arise, therefore, we want to ensure the welfare of our policyholders. To complement the needs of family protection and deal with the economic damages resulting from an accident, we offer our health policyholders the possibility of contracting our accident insurance.*

*For only 35.98 euros per year, we guarantee an important compensation for permanent disability and death. In addition, if the accident is of circulation we offer health care with unlimited expenses in the services provided by the ASSSA medical directory, urgent transfer and coverage in emergency medical services provided by non ASSSA doctors.*

*With our accident insurance your safety is in good hands, so, complete your ASSSA health insurance and feel protected against the unforeseen circumstances that may arise from accidents.*

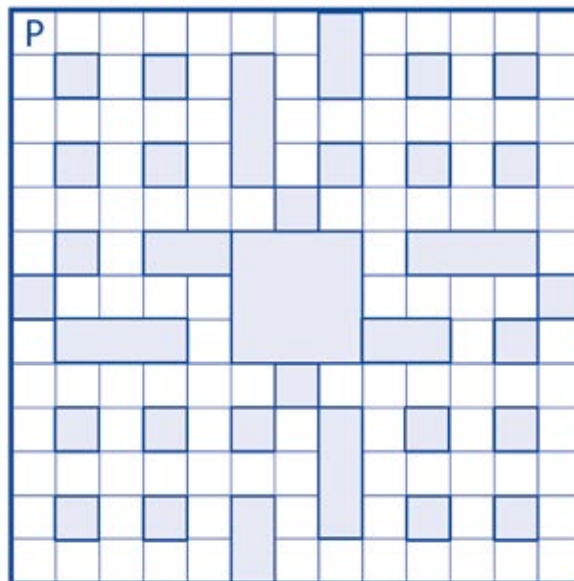


# Pasatiempos / Puzzles

## Sudoku



## Palabras cruzadas



**4 letras**  
 AZAR  
 GATO  
 LEÓN  
 ONCE

**5 letras**  
 AROMA  
 JABÓN  
 LABIO  
 RENAL  
 ROCÍO  
 RUSIA  
 SACRA  
 SALUD

**6 letras**  
 ARROBA  
 ASILAR  
 AVATAR  
 MUELLE  
 OLEADA  
 PIJAMA  
 TORNEO  
 UTOPIA

**7 letras**  
 AUDACIA  
 COLIBRÍ  
 NOBLEZA  
 NODRIZA  
 OCEANÍA  
 PENURIA  
 PICANTE  
 RODILLO

## Word search

BIRDS · WATER · BARNs · FISHING · BUSHES · RACCOON · PARKS  
 LOG CABIN · CAMPING · TUNNEL · DEER · HIGHWAY · FIREWOOD  
 PICNIC · WAGONS · GRASS · ROADS · PONDS · HUNTING · TREES

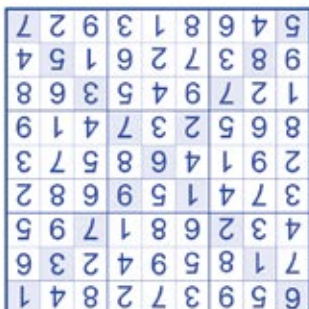


## Ajedrez / Chess

Mueven blancas y mate en 1 / Move white and mate in 1



## Soluciones / Answers



I. P. 1988 = C1

Tu tranquilidad en buenas manos  
*Your peace of mind in good hands*



**ASSSA**  
SEGUROS

## OFICINAS CENTRALES

Av. Alfonso X El Sabio, 14 - Entlo.  
03004 ALICANTE  
Tel. 965 200 106 (8 líneas)  
Fax 965 144 239  
info@asssa.es - www.asssa.es

## SUCURSALES ASSSA

### ALICANTE

#### Denia

c/ Marqués de Campo, 37 - 1º Oficina 3  
Tel. 965 786 969 - Fax 966 432 432  
03700 - denia@asssa.es

#### Jávea

Av. del Plá, 121 - Local 23  
Tel. 965 795 077 - Fax 965 795 716  
03730 - javea@asssa.es

#### Moraira

Ctra. Moraira - Calpe, 7 - Edif. Norte 1º C  
Tel. 965 744 033 - Fax 966 491 141  
03724 - moraira@asssa.es

#### Altea

c/ de la Llum, 1 - Local 14  
Tel. 966 882 680 - Fax 966 882 647  
03590 - altea@asssa.es

#### Ciudad Quesada

Av. de las Naciones, 1 - A Local 25  
Tel. 965 725 421 - Fax 965 725 510  
03170 - ciudadquesada@asssa.es

#### Orihuela Costa

c/ Maestro Torralba, 5 - Puerta 2  
Tel. 966 761 794 - Fax 966 761 833  
03189 - orihuelacosta@asssa.es

### ALBACETE

Plaza de la Constitución, 8 - Entlo. - Puerta 4  
Tel. 967 212 491 - Fax 967 219 057  
02001 - albacete@asssa.es  
Punto de atención

### ALMERÍA

#### Vera

Pasaje Mercurio, 8 - Local 2  
Tel. 950 392 487 - Fax 950 390 267  
04620 - vera@asssa.es

### BARCELONA

c/ Travessera de Dalt, 21/23 - Entlo.  
Tel. 934 151 707 - Fax 932 385 939  
08024 - barcelona@asssa.es

### GERONA

#### Figueres

c/ Lasauca, 4 - Local 1  
Tel. 972 606 397 - Fax 972 502 915  
17600 - figueres@asssa.es

### LAS PALMAS

#### Gran Canaria - Maspalomas

Av. de Tirajana, 37 - Edif. Mercurio  
Torre I - 3º G  
Tel. 928 778 664 - Fax 928 764 386  
35100 - grancanaria@asssa.es

### MADRID

c/ Santa Engracia, 41 - 1º  
Tel. 915 930 755 - Fax 915 932 551  
28010 - madrid@asssa.es

### MÁLAGA

#### Benalmádena Costa

Av. de las Palmeras - Local 15  
Urb. Benalmar Playa - 3ª Fase  
Tel. 952 447 709 - Fax 952 567 335  
29630 - benalmadenacosta@asssa.es

#### San Pedro - Guadalmina

C.C. Guadalmina III - Oficina 1  
c/ Urb. B Terrazas Guadalmina  
Tel. 952 883 519 - Fax 952 887 417  
29670 - guadalmina@asssa.es

#### Nerja

Moin Moin - Pasaje Dr. Fleming  
Tel. 952 447 709 - Fax 952 567 335  
29630 - benalmadenacosta@asssa.es  
Punto de atención

### MURCIA

#### Puerto de Mazarrón

Av. Dr Meca, 109  
C.C. La Pirámide - Local 9  
Tel. 968 153 396 - Fax 968 154 212  
30860 - mazarron@asssa.es

### TENERIFE

#### Los Cristianos

Av. Juan Carlos I, 32  
C.C. Bahía de los Cristianos - Local 21  
Tel. 922 752 794 - Fax 922 795 294  
38650 - tenerife@asssa.es

#### Puerto de la Cruz

c/ Retama, 3  
Edif. Retama - Local 4  
Tel. 922 752 794 - Fax 922 795 294  
38650 - tenerife@asssa.es  
Punto de atención



Tu tranquilidad en buenas manos  
*Your peace of mind in good hands*



---

AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

---

Compañía fundada en 1935 · *Company founded in 1935*