



# ASSSA magazine

La importancia de un buen  
descanso en nuestra salud

*The importance of a good  
night's sleep for our health*

Síndrome de Apnea-Hipopnea del  
Sueño, ¿qué es y cómo se trata?

*Obstructive Sleep Apnoea-Hypopnoea  
Syndrome. What is it and how is it treated?*

Las caídas en las personas mayores  
*Falls in older people*

Rincones bellos: Granada  
*Beautiful places: Granada*

# Índice *Index*



10



12



18



22

- 04 NOTICIAS ASSSA · *ASSSA NEWS*
- 06 GRACIAS ASSSA · *THANK YOU ASSSA*
- 07 SEGUROS · *INSURANCE*  
Su salud bien asegurada · *Your health well insured*
- 08 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*  
Medicina preventiva · *Preventive medicine*
- 09 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*  
Cirugía, la única solución a las cataratas  
*Surgery, the only solution for cataracts*
- 10 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*  
Las caídas en las personas mayores  
*Falls in older people*
- 12 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*  
La importancia de un buen descanso en nuestra salud  
*The importance of a good night's sleep for our health*
- 14 TU ALIMENTACIÓN · *YOUR DIET*  
¿La leche de vaca es mala?  
*Is cow's milk bad for us?*
- 18 TECNOLOGÍA MÉDICA · *MEDICAL TECHNOLOGY*  
Síndrome de Apnea-Hipopnea del Sueño,  
¿qué es y cómo se trata?  
*Obstructive Sleep Apnoea-Hypopnoea Syndrome.  
What is it and how is it treated?*
- 20 PRACTICA DEPORTE · *SPORTS FOR EVERYONE*  
Pilates para la tercera edad  
*Pilates for older adults*
- 22 RINCONES BELLOS · *BEAUTIFUL PLACES*  
Granada · *Granada*
- 24 CONSULTA DENTAL · *DENTAL CONSULTATION*  
La importancia de la higiene bucal  
*The importance of oral hygiene*
- 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. Enrique Chipont Dr. Francisco Mas-Magro Magro Dra. Paula Giménez Dr. Jorge Juan Prieto Cueto D.ª Mariola Pelegrín Dr. Aleksandr Petersons Dra. Marina Petersons
Traducciones / <i>Translations</i>	Trayma
Imágenes / <i>Images</i>	Archivo Gráfico ASSSA
Mándanos tus sugerencias / <i>Send your suggestions</i> <a href="mailto:magazine@asssa.es">magazine@asssa.es</a>	



Visita nuestro nuevo blog / *Visit our new blog*  
[www.asssa.es](http://www.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



## COMUNICACIÓN DIGITAL

La sociedad avanza muy rápidamente y en gran parte se debe al desarrollo de las comunicaciones. En este sentido, hemos creado una nueva plataforma de comunicación digital para adaptarnos a la realidad global en la que vivimos. La experiencia no puede ser más positiva, durante el primer semestre de este año hemos incrementado considerablemente las nuevas contrataciones y la relación con nuestros asegurados se traduce en rapidez y eficacia.

Esta acertada estrategia nos abre el camino para llegar a nuevos colectivos de clientes y a nuevos mercados, mejorando nuestra presencia y reconocimiento.

Nuestro compromiso es el de avanzar con la sociedad, invirtiendo en todas aquellas áreas necesarias para que ASSSA siga siendo "Compañía Aseguradora de referencia".

Y al final todas las inversiones se revierten en nuestros asegurados y así siempre nos mantenemos fieles a nuestro compromiso con ellos.

## DIGITAL COMMUNICATION

*Society moves forward very rapidly and this is largely due to the development of the communications. In this sense, we have created a new platform of digital communication to be able to adapt better to the global reality in which we live today. The experience could not be more positive: during the first semester of the year we have significantly increased the hiring of new policies and the relationship with our policyholders is now quicker and more effective.*

*This successful strategy will open the way for us to reach new customer groups and markets, thus improving our status and recognition.*

*Our commitment is to progress side by side with our society, investing in every important area to keep ASSSA being "the leading Insurance Company".*

*Eventually, all investments revert to the benefit of our policyholders, which means that we remain faithful to our commitment with them.*



# Noticias ASSSA / ASSSA News



## Apertura oficina en San Pedro - Guadalmina (Málaga)

Tras el crecimiento y el éxito de nuestra Compañía en la Costa del Sol, abrimos una nueva delegación en San Pedro - Guadalmina (Málaga).

La nueva oficina se une a la de Benalmádena Costa y al punto de atención de Nerja para garantizar un servicio cercano y de calidad a nuestros asegurados.

Con la apertura de esta delegación, seguimos ampliando nuestra red de oficinas y afianzamos nuestra presencia en la Costa del Sol.

## New office opening in San Pedro - Guadalmina (Málaga)

*After the growth and success of our company in Costa del Sol, we are opening a new branch in San Pedro - Guadalmina (Málaga).*

*The new office is united to the Benalmádena coast and the point of care in Nerja, to guarantee a close and quality service for our insured clients.*

*With the opening of this new branch, we continue to grow with our branches and our presence in the Costa del Sol.*

C.C. Guadalmina III - Oficina 1 - c/ Urb. B Terrazas Guadalmina - 29670 San Pedro de Alcántara (Málaga)  
Tel. 952 883 519 · Fax 952 887 417 - [guadalmina@asssa.es](mailto:guadalmina@asssa.es)



## Ampliamos nuestra flota de automóviles

En ASSSA estamos en constante crecimiento y expansión, por ello, ampliamos una vez más nuestra flota de automóviles.

Con el aumento de nuestros vehículos comerciales llegamos aún más lejos, ofrecemos un mejor servicio y estamos más cerca de nuestros asegurados y mediadores.

## We increase our car fleet

*In ASSSA we are constantly growing, due to this, we have once again increased our car fleet.*

*With the increase of our commercial vehicles we are reaching further place, offering a better service and we are closer to our insured clients and mediators.*



## Finanzas y Solvencia ASSSA

En ASSSA cumplimos ampliamente con las exigencias de la Directiva Europea Solvencia II que garantiza la solvencia de las compañías aseguradoras para una mayor protección de sus asegurados. Esta situación se ve reflejada de forma transparente en nuestro "Informe sobre la Situación Financiera y de Solvencia 2016".

En este documento aportamos toda la información financiera y describimos la alta solvencia de ASSSA, destacando nuestra ratio de solvencia del 266% y nuestra alta calidad de Fondos Propios, ya que el 90,7% son de Nivel 1.

La confianza de nuestros clientes es muy importante, por ello trabajamos día a día para incrementar nuestra solvencia y asegurar su tranquilidad.

## ASSSA's Finances and Solvency

*In ASSSA, we comply with the requirements of the directive European Solvency II, which guarantees the solvency of insurance companies for greater protection of their policyholders. This situation has been reflected in a transparent manner in our "Report on the Financial and Solvency Situation 2016".*

*In this document we provide all the financial information and describe the high solvency of ASSSA, highlighting our solvency ratio of 266% and our high quality of Equity since 90,7% are Level 1.*

*The trust of our customers is very important, therefore we work every day to increase our solvency and ensure their peace of mind.*



## Blog ASSSA en el Top 10

Nuestro blog está entre los 10 mejor posicionados dentro del ranking de presencia en Internet de entidades aseguradoras realizado por Innovación Aseguradora.

Dicho ranking evalúa la cantidad, claridad y calidad de la información ofrecida por las compañías de seguros en sus blogs.

En Blog ASSSA publicamos periódicamente artículos de reconocidos profesionales para que todos los lectores cuiden su salud con ASSSA.

## ASSSA blog in the Top 10

*Our blog is in positioned in the top 10 in reference for our presentation on the internet of insurance entities for innovation.*

*This ranking evaluates the amount, clarity and quality of the information provided by the insurance companies on their blogs.*

*In our ASSSA blog we publish articles regularly by well-known professionals to inform all readers how to lead a healthy lifestyle.*

# Gracias ASSSA

# Thank you ASSSA

“ Mi nombre es Geoffrey Smith. Me mudé de Inglaterra hace 12 años y vivo en Vélez Rubio. Estoy asegurado con ASSSA desde 2014.

En noviembre de 2014 tuve una operación de hernia en el estómago. La operación se realizó en el Hospital Virgen del Alcázar de Lorca. El centro y el personal fueron excelentes.

En 2016, me sometí a una operación de rodilla, la cual se llevó a cabo en el Centro Médico Virgen de la Caridad en Cartagena. La operación fue realizada por el Dr. Francesco Guenzi, un profesional de primera clase.

Me gustaría dar las gracias a María Dolores Castaño de la oficina de ASSSA en Vera por todo su trabajo y su esfuerzo, por todas las llamadas telefónicas a los hospitales y por todas las gestiones realizadas.

No puedo agradecerle lo suficiente a María Dolores y a ASSSA todo lo que han hecho por mí.

My name is Geoffrey Smith. I moved from England 12 years ago and I live in Velez Rubio. I have had ASSSA Insurance since 2014.

In November 2014 I had a hernia operation of the stomach. The operation was carried out at the Hospital Virgen del Alcazar in Lorca. The hospital and staff were excellent.

In 2016 I have undergone a knee operation. Which was carried out at the Centro Medico Virgen de la Caridad at Cartagena. The operation was carried out by Dr. Francesco Guenzi, who was first class.

I would like to thank Maria Dolores Castaño at the ASSSA office in Vera. For all the hard work she has done for me, all the phone calls to the hospitals, and all the appointments she has made for me.

I cannot thank Maria Dolores and ASSSA enough for everything that has been done. ”

Atentamente,  
Sr. Smith  
Póliza 34.518  
Vera, 8 noviembre 2016

Your Sincerely,  
Mr. Smith  
Policy 34.518  
Vera, 8 November 2016



# Su salud bien asegurada

¿No está satisfecho con su seguro de salud o busca uno que se ajuste a sus necesidades?

Si le han incrementado la prima de su seguro por edad, le han cancelado su seguro, no está contento con el servicio, su cuadro médico o coberturas son insuficientes o busca un seguro que se ajuste a sus necesidades, puede interesarle el seguro de salud que ofrece ASSSA.

## Garantías únicas por contrato

ASSSA no incrementa su prima por edad por lo que el precio de su seguro de salud se mantendrá siempre en el tramo de edad que ha contratado. Además, ASSSA garantiza por contrato la no cancelación de su seguro por lo que contará con la tranquilidad de disponer de una cobertura vitalicia.



## Atención personalizada

Con ASSSA dispondrá de una atención personalizada, cercana y profesional. Desde el primer día se le asignará una persona de contacto en su delegación ASSSA más cercana que le asesorará y ayudará en todos los trámites que requiera con agilidad y amabilidad.

## Un seguro a su medida

ASSSA pone a su disposición diferentes niveles de coberturas y servicios en sus seguros de cuadro médico e incluso puede optar por una modalidad más completa que además ofrece coberturas de libre elección con reembolso de gastos. Tendrá acceso inmediato a medicina general, especialistas y asistencia de urgencias en numerosos y prestigiosos centros médicos privados. Además, ASSSA brinda la posibilidad de una segunda opinión médica y de medicina preventiva mediante chequeos médicos anuales.

## Asegure su salud con ASSSA

ASSSA proporciona facilidades y ventajas en el traspaso de su póliza actual a su nuevo seguro de salud ASSSA, como la eliminación de los periodos de carencia. ASSSA ofrece asistencia sanitaria de calidad para cumplir de manera exigente el compromiso con todos sus asegurados y garantizar su tranquilidad.

# Your health well insured

Are you unsatisfied with your health insurance or are you looking for one that meets your needs?

Has your insurance premium been incremented due to age? Has it been cancelled? Are you unhappy with the service? Is your medical directory or are your coverages insufficient? Are you looking for an insurance policy that meets your requirements? Then the health insurance offered by ASSSA may be of your interest.

## Unique contractual guarantees

ASSSA does not increase the price due to age, which means that the premium will remain the same age bracket that you contracted at the beginning. ASSSA guarantees under contract that your policy will not be cancelled, therefore you can have the peace of mind of being provided with a lifetime coverage.

## Personalised customer service in your language

With ASSSA you can count on a personalised, friendly and professional service. From the first day you will be allocated to a particular person in your local ASSSA branch who will assist and guide you whenever necessary in a friendly and promptly manner. You will not come across any language barriers, as you will be attended in your language by the multilingual staff at ASSSA. Also, the majority of doctors and medical centres either speak your language or offer translation services.

## A custom-made insurance

ASSSA has different levels of coverage and services in their insurance policies. You can even have the option to choose a more comprehensive level of coverage which offers free choice services with a reimbursement option. You will have immediate access to GP's, specialists and emergency assistance in numerous and prestigious private medical centres. Moreover, ASSSA offers the possibility of a second medical opinion and being preventive by carrying out an annual check-up.

## Insure your health with ASSSA

ASSSA offers facilities and advantages in transferring from your current company to your new health insurance with ASSSA, like the cancellation of the waiting periods. ASSSA offers quality healthcare to fulfill the commitment with all its policyholders and guarantee their peace of mind.



Más de 80 años al cuidado de la salud  
Over 80 years looking after health

# Medicina preventiva

Tradicionalmente, la medicina ha sido definida como el arte y la ciencia de prevenir y curar las enfermedades.

Uno de los pilares de nuestra revista ASSSA Magazine es el referente al **CUIDADO DE TU SALUD**. Desde ASSSA queremos potenciar la importancia que tiene la Medicina Preventiva para evitar cualquier proceso o situación que altere nuestro bienestar.

En el cuidado de la salud, como paso inicial, debemos intentar impedir las acciones o mecanismos que puedan conducir a la aparición de cualquier enfermedad. Siempre "antes prevenir que curar".

ASSSA, como empresa privada de atención sanitaria, quiere dedicar todos los medios que tenga a su alcance para la detección y erradicación de las posibles causas de alteración del organismo que conduzcan a un proceso de enfermedad.

Uno de nuestros medios para lograr este objetivo consiste en informar y asesorar a nuestros asegurados sobre distintas situaciones de riesgo para la adquisición de determinadas patologías. Para ello, utilizamos las páginas de nuestra revista como factor orientativo y precursor de la labor de nuestros facultativos, tanto a nivel de consulta como hospitalario, sobre las medidas a adoptar para evitar la aparición de determinadas enfermedades o la recidiva de otras ya causadas.



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

## Preventive medicine

*Traditionally, medicine has been defined as the art and science of preventing and curing disease.*

*One of the main areas we focus on in our ASSSA Magazine is **YOUR HEALTH CARE**. At ASSSA we want to highlight the importance of Preventive Medicine for avoiding any process or situation that diminishes our well-being.*

*The first step in health care must be to try and stop any actions or mechanisms that could lead to illness. "Prevention is better than cure", always.*

*As a private healthcare company, ASSSA aims to do all it can to detect and eradicate the possible causes of problems that lead to disease.*

*One of the ways in which we achieve this goal is by informing and advising our members about different situations that pose a risk for developing certain conditions. We therefore use the pages of our magazine to provide preliminary information and guidance to complement the work of our doctors regarding measures that should be taken to prevent certain diseases from occurring or past illnesses from recurring.*

## Oftálica, clínica de oftalmología avanzada. Innovación en salud ocular



**oftálica**  
CLÍNICA OFTALMOLÓGICA

Sin esperas sin ingreso hospitalario rápida incorporación  
Financiación ahora hasta 24 meses sin intereses

Cataratas Presbicia Estrabismo Ambliopía u Ojo Vago  
Glaucoma Retina e Intravítreas Vías Lagrimales  
Plástica Ocular Degeneración Macular  
Diabetes Ocular Cirugía Refractiva

[www.oftalica.com](http://www.oftalica.com)

Avd. Padre Esplá, 58 Alicante

consúltanos 902 92 92 06 - 966 37 86 20

Síguenos en:





# Cirugía, la única solución a las cataratas



**Dr. Enrique Chipont**  
Director médico de Oftálica  
Medical Director of Oftálica

Hoy en día el único tratamiento posible y eficaz para eliminar la catarata es la cirugía, y no existen medicamentos o terapias que permitan su prevención o retrasen su aparición.

**Los primeros síntomas de la catarata son la sensación de niebla o deslumbramiento y la disminución de la visión.**

La aparición de la catarata va frecuentemente asociada a la edad, se produce generalmente en personas mayores de 50 años debido a un envejecimiento del cristalino, sin una causa aparente.

Hay cataratas que provocan miopía, glaucoma, inflamaciones, etc. También las hay secundarias a medicamentos debidas a enfermedades como la diabetes, a la exposición de la luz solar sin la debida protección, traumatismos o algún tipo de cirugía ocular previa.

Lo que está claro es que la cirugía es la única solución a la enfermedad. La intervención se realiza en 10 minutos, no se precisa hospitalización y se puede reanudar la actividad normal en pocas horas. La emulsificación del cristalino se puede llevar a cabo mediante ultrasonidos o bien mediante láser.

## **Cirugía de cataratas, ¿debemos de esperar para operarnos?**

Si la catarata no se retira en un tiempo prudencial, se va endureciendo, cosa que dificulta su extracción a medida que pasa el tiempo. Cuando se opera de forma tardía, la intervención se complica y el resultado que se obtiene no siempre es tan satisfactorio como el que suele producirse interviniendo en un estadio más precoz de evolución de esta patología.

## **Ventajas de Cirugía de cataratas:**

- La cirugía es ambulatoria, no precisa ingreso.
- La intervención dura 10 minutos.
- La anestesia es local y se realiza por medio de gotas.
- No sentirá dolor.
- Resistencia a traumatismos.
- No es necesario taponar el ojo.
- La intervención requiere escasas visitas postoperatorias.
- En caso de colocarse lentes multi o trifocales, no necesitará usar más gafas.

## **Surgery, the only solution for cataracts**

*Nowadays, surgery is the only effective treatment possible for removing cataracts and there are no medicines or therapies that can help prevent them or delay their appearance.*

***The first symptoms of a cataract are having blurred sight or trouble with bright lights, coupled with a loss of sight.***

*Developing a cataract is often associated with advancing age and generally happens in people aged over 50. The condition is linked to ageing of the lens, with no apparent cause.*

*Some cataracts may lead to short-sightedness, glaucoma, inflammation, etc. Some cataracts are formed as a result of side effects from medication for conditions such as diabetes, or may be caused by over-exposure to bright sunlight without proper protection, a blow to the head or some kind of previous eye surgery.*

*What is clear is that surgery is the only solution for the disease. The operation takes just 10 minutes, there is no need for patients to be admitted to hospital and normal activity can be resumed in just a few hours. The emulsification of the lens may be carried out by using either ultrasound or laser.*

## **Cataract surgery, should you wait before having an operation?**

*If the cataract is not removed within a suitable time it gradually hardens, which may eventually make it more difficult to remove. When surgery is delayed, the operation becomes more complex and the outcome may not be as satisfactory as when it is carried out at an earlier stage in the development of the condition.*

## **Advantages of cataract surgery**

- *Patients are treated as day cases without the need for an overnight stay.*
- *The operation takes 10 minutes.*
- *The surgery is performed under local anaesthetic administered through a drip.*
- *The procedure is painless.*
- *More injury resistant.*
- *There is no need to cover the eye.*
- *The operation requires few post-operative visits.*
- *If patients were using glasses with multi or trifocal lenses, they will no longer be needed.*

# Las caídas en las personas mayores

Estamos tan acostumbrados a que nuestra postura habitual sea la de estar de pie que olvidamos el esfuerzo que representa para el niño conseguirlo.

Nos vemos caminando y sentimos que nuestra seguridad nos permite mil formas de realizar el movimiento, en un buen número de posturas y variaciones: correr, andar lentamente, incluso, caminar a la pata coja o saltar.

Tal vez pensemos que esta capacidad, que no es exclusiva del hombre, mas sí que el hombre realiza con más elegancia, nos viene de fábrica; que no tengamos que poner a disposición de nuestro "instinto bípedo" un buen número de neuronas, redes nerviosas, huesos, músculos o sentidos.

La capacidad de andar sobre las piernas, manteniendo nuestro cuerpo elegantemente erguido, supone una previa maduración difícilísima que se lleva a cabo en los dos primeros años de la vida.

Un aforismo geriátrico nos dice: "A partir de los sesenta y cinco años, una persona puede caerse una vez al año". Esto es lo que nos dice la letra, con la sana intención de que nos concienciamos de la necesidad de estar muy atentos; saber y medir dónde ponemos nuestros pies antes de dar un paso.

Según este refrán, quien esto escribe debería haberse caído ya cinco veces. Ciertamente que, si no ha sido así, hasta ahora, es porque sigo a pies juntillas las recomendaciones que mi experiencia me reclama.

Tratándose de tan importante tema, la acción de caminar precisa, en primer lugar, del conocimiento y aceptación de la edad que se ha cumplido, sin hacer caso a la sensación que cada cual conserva en su interior. Porque el envejecimiento, aunque tengamos un espíritu joven, sigue su curso inexorablemente.



**Dr. Francisco Mas-Magro Magro**  
Médico Gerontólogo.  
Vicepresidente de la Asociación Gerontológica del Mediterráneo  
*Gerontologist*  
*Vice-chairman of the Mediterranean Association of Gerontology*

También depende de una serie de factores: la capacidad de atención, el cuidado personal y de lo que nos rodea, la habilidad que conservemos para solventar los problemas del medio. Esta habilidad sí la proporciona el ejercicio, físico o intelectual.

Y, además, depende de la situación del oído, la vista y de algo que no conocemos tanto, que no apreciamos a simple vista, pero que es el fundamento de nuestro equilibrio, es lo que llamamos "Sistema Propioceptivo". Este sistema obedece a la integridad del "cerebro posterior", el llamado Cerebelo, y a los sistemas de nervios que suben y bajan del mismo.

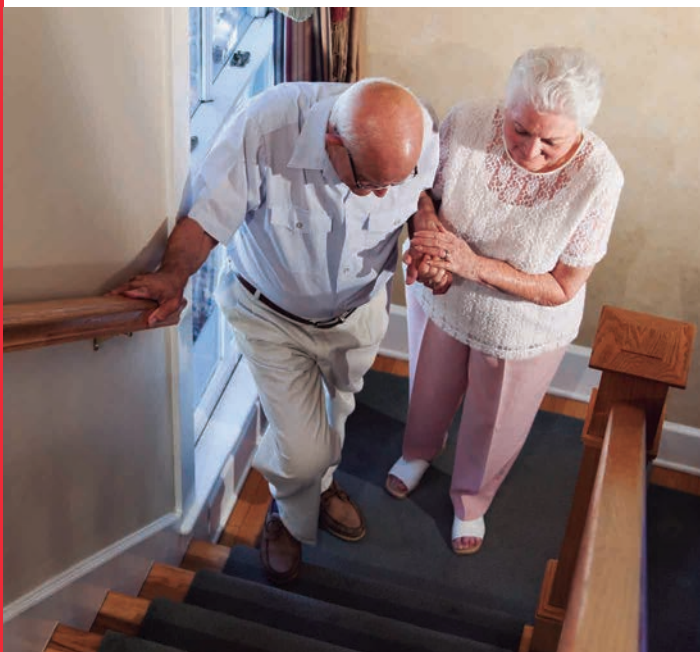
Es frecuente en los que pasamos de los setenta años, que tengamos una menor habilidad para realizar dos cosas a la vez, por ejemplo, caminar y hablar. Un reciente estudio publicado en la Revista Española de Geriátrica así lo confirma. Ya lo sabíamos desde hace tiempo, pero es bueno que nos lo recuerden con nuevos estudios.

Pongamos sobre el papel lo que significa envejecer, para la mayoría de los seres, un menoscabo, de mayor o menor importancia. Deterioro que se resume en alteración de la audición, disminución de la capacidad visual, pérdida de fuerza muscular, pérdida de neuronas, etc.

Todos, repito, todos, pasamos por ese proceso. Vuelvo a escribir: el ejercicio nos podrá mantener en mejores condiciones durante un periodo de tiempo mayor. La actividad intelectual, nos ayuda a preservar la actividad cerebral. Pero, ojo, no debemos engañarnos con un falso sentimiento de seguridad, porque en cualquier momento podemos tropezar con una raya del suelo. Ya se sabe, los reflejos están más adormilados. Así es y así debe aceptarse.

La consecuencia de una caída puede ser, simplemente, un chichón, pero también una fractura de cadera o pelvis; y aquí podríamos empezar a desarrollar el desgraciado "Síndrome Post-caída", que acaba en una inmovilidad que desemboca en depresión o demencia y, cuya consecuencia final, es muy poco halagüeña.

**Conocer la posibilidad estadística de caernos y las causas de la normal disminución de la capacidad de equilibrio nos obliga a echar mano de la cautela porque esta prudencia puede solucionarnos muchos problemas. La mayoría de las veces, cautela significa un buen bastón.**





## Falls in older people

*We are so used to standing being our normal posture that we forget the effort it takes for a child to achieve this.*

*We see ourselves walking and feel so sure of ourselves that we can move in many ways and with quite a range of postures and variations: running, strolling and even hopping or jumping.*

*We may think that this ability (not exclusive to humans, although we do it more gracefully than other creatures) is inbuilt, but we actually need to provide our "bipedal instinct" with a large number of neurons, neural networks, bones, muscles and senses.*

*The ability to walk on two legs, keeping our body elegantly upright, first involves an extremely difficult process of maturation that takes place during the first two years of life.*

*A geriatric aphorism tells us that "above the age of seventy-five, a person can have one fall a year". This is what the letters tell us, with the healthy intention of making us aware of the need to be take extra care, to measure and be aware of where we place our feet before we take a step.*

*According to this phrase, the person writing this should already have had five falls. Although this is not the case so far, it is because I strictly follow the recommendations that come with my experience.*

*Since this is such an important matter, the action of walking first of all requires knowledge and acceptance of our age, regardless of how youthful we feel on the inside. Because even if we are still young in spirit, ageing follows its inexorable course.*

*It also depends on a number of factors: attention capacity, the care we take of ourselves and the care we receive from others, and our ability to solve problems in our physical surroundings. This ability does come from exercising our mind and body.*

*It also depends on the situation of our hearing, sight and something that we know less about, that cannot be seen by the naked eye but which is essential for our balance: the "Proprioceptive System". This system is based on the integrity of the cerebellum, at the back of the brain, and the nerves that run to and from it.*

*Over the age of seventy, we often have less ability to do two things at the same time, like walking and talking. A study recently published in the Spanish Journal of Geriatrics confirmed this. This fact has been known for some time, but it is good to be reminded of it by new studies.*

*Let's put down on paper what ageing means: for most beings it is, to a varying extent, a decline; a deterioration that can be summed up as impaired hearing, loss of visual acuity, loss of muscle strength, loss of neurons, etc.*

*And we all, I repeat all, go through this process. Let me say again: exercise can keep us fitter for longer. Intellectual activity helps us keep up our level of brain activity. But we must beware of lulling ourselves into a false sense of security, because we could trip over at any moment. As we know, our reflexes become more sluggish. That's just how it is and we must accept that.*

*The consequence of a fall may be no more than a bump, but it could also be a broken hip or pelvis. After this we can unfortunately develop "Post-fall Syndrome", which leads to immobility resulting in depression or dementia, the ultimate consequence of which is not a welcome prospect.*

***Knowing the statistical probability of having a fall and the reasons for the normal decline in our sense of balance will make us take more care, because many problems can be solved by being sensible. And caution often takes the form of a good walking stick.***

# La importancia de un buen descanso en nuestra salud



## Dra. Paula Giménez

Directora de la Unidad Multidisciplinar de Medicina del Sueño  
Clínica Vistahermosa, grupo Hospitalario HLA.  
Director of the Multidisciplinary Sleep Medicine Unit. Clínica Vistahermosa, HLA Hospital group

Hasta hace unos años se pensaba que el sueño era un proceso pasivo, una mera desconexión de nuestro organismo del entorno. Afortunadamente, la Medicina del Sueño ha evolucionado de manera espectacular en los últimos 10 años y hoy sabemos que **el sueño es un proceso activo, imprescindible para nuestro bienestar físico, cognitivo y emocional**, pues no podemos vivir sin dormir. Durante el sueño NREM se recupera el sistema cardiovascular, el sistema músculo-esquelético y se produce la secreción de determinadas hormonas como la hormona de crecimiento y la leptina y glenina, hormonas que regulan el apetito. El sueño REM está implicado fundamentalmente en procesos cognitivos, como la consolidación de la memoria y de lo aprendido durante el sueño, y en la regulación emocional.

**El sueño está implicado en la regulación del sistema inmunológico y en el control de la temperatura corporal.**

Aunque en la actualidad hay más de 100 trastornos del sueño descritos, el problema de sueño más frecuente a nivel mundial es la privación de sueño, el dormir menos de lo que necesitamos. Si bien, las necesidades de sueño varían en función de la edad, **las recomendaciones para un adulto son de 7 a 9 horas de sueño por noche**, con una media de 8. El no dormir lo necesario de manera crónica se asocia a problemas de aprendizaje, de conducta y retraso del crecimiento en los niños. Sabemos que los adultos que no respetan sus horas de sueño nocturno tienen más riesgo de desarrollar obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares (hipertensión, infartos agudos de miocardio), trastornos del sistema inmunológico, alteraciones del estado de ánimo (irritabilidad, ansiedad, depresión) así como problemas de concentración y de memoria.

## Recomendaciones para dormir mejor:

1. Es recomendable llevar horarios regulares de acostarse y de levantarse, así como de comidas, modificándolos lo menos posible los fines de semana.
2. Pasar más tiempo al aire libre, especialmente por las mañanas, exponiéndose a la luz en las primeras horas del día.
3. Realizar ejercicio físico regularmente: 30 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada al día es muy recomendable, si bien es aconsejable evitarlo al menos tres horas antes de dormir.
4. Si hace siesta, es recomendable que no sea superior a 20 minutos y que no sea tardía.
5. Limitar el consumo diario de sustancias estimulantes (café, té, colas, bebidas gaseosas, chocolates), evitándolos a partir de las 18:00 horas.
6. Limitar la ingesta de líquidos a partir de las últimas horas de la tarde.
7. La cena no debe ser copiosa, ni demasiado ligera, y es conveniente dejar dos horas entre ésta y la hora de acostarse. Alimentos ricos en Triptófano (huevos, leche, nueces) favorecen el sueño.
8. Mantenga el dormitorio en condiciones de oscuridad y silencio apropiadas, así como de temperatura (18°-21° centígrados).
9. Evitar la exposición a la luz (móviles, ordenadores, tablets) al menos 1 hora antes de dormir.
10. Crear un ritual relajante antes de ir a dormir, evitando actividades estimulantes y pensamientos o resolución de problemas a esa hora.
11. Váyase a la cama solo si tiene sueño.
12. Si no puede dormir, salga de la cama y realice una actividad monótona (lectura).
13. No permanezca en la cama si no está dormido: la cama es para dormir.



# The importance of a good night's sleep for our health

Until a few years ago it was thought that sleep was a passive process, simply a matter of our body disconnecting from the environment. Fortunately, great progress has been made in Sleep Medicine over the last ten years and we now know that **sleep is an active process that is essential for our physical, cognitive and emotional well-being**; we cannot live without it. The recovery of the cardiovascular and musculoskeletal systems and the secretion of certain hormones such as human growth hormone and leptin and ghrelin, appetite-regulating hormones, take place during NREM sleep. REM sleep is primarily involved in cognitive processes, such as the consolidation of memories and what we have learned during sleep, and in emotional regulation.

**Sleep is involved in regulating the immune system and controlling body temperature.**

Although over 100 sleep disorders have now been described, the most common sleep problem worldwide is sleep deprivation, sleeping less than we need to. Although sleep requirements vary with age, **the recommended amount for an adult is 7 to 9 hours of sleep per night, with an average of 8 hours**. Chronic lack of sleep is associated with learning and behavioural problems and growth retardation in children. We know that adults who do not get enough sleep are at greater risk of developing obesity, diabetes, cardiovascular problems (high blood pressure, acute myocardial infarction), immune system disorders and mood disorders (irritability, anxiety, depression), as well as having concentration and memory problems.

## Recommendations for sleeping better:

1. It is recommendable to have regular times for going to bed, getting up and eating meals, and we should try to keep to these as much as possible at weekends too.
2. Spend time outdoors, especially in the mornings, being exposed to light at the beginning of the day.
3. Do regular physical exercise: 30 minutes of moderate aerobic exercise per day is highly recommendable, although it should be avoided for at least three hours before bedtime.
4. Daytime naps should be no longer than 20 minutes and must not be late in the day.
5. Limit your consumption of stimulants (coffee, tea, cola, fizzy drinks, chocolate) and avoid having them after 6 pm.
6. Limit your fluid intake towards the end of the evening.



Look after your health

7. The evening meal should be neither copious nor too light, and it is advisable to leave two hours between dinner and bedtime. Foods that are rich in tryptophan (eggs, milk, nuts) promote sleep.
8. Ensure that the bedroom is sufficiently dark and silent and at the right temperature (18°-21° centigrade).
9. Avoid using light-emitting devices (mobile phones, computers, tablets) for at least an hour before bedtime.
10. Create a relaxing ritual before going to sleep and do not do stimulating activities, thinking and problem solving at bedtime.
11. Only go to bed if you feel tired.
12. If you cannot sleep, get up and do something monotonous (e.g. reading).
13. Do not stay in bed if you are not asleep: bed is for sleeping.

# ¿La leche de vaca es mala?



**Dr. Jorge Juan Prieto Cueto**  
Departamento de Histología y Anatomía  
Universidad Miguel Hernández  
Facultad de Medicina

En el mundo hay personas que toleran la lactosa y otras que no. Si usted está en este último grupo, no tiene más que restringir los lácteos o eliminarlos (en función del grado de intolerancia que padezca) y no tendrá problemas. Pero incluso, si no tiene dificultad para digerir la leche y sus derivados, es posible que le hayan hecho creer que le puede hacer daño o perjudicar su salud. No hay motivo para este temor, sin embargo, ¿es un alimento imprescindible? No, pero **la leche es un alimento biológicamente completo y muy apto para el consumo humano.**

La capacidad de digerir la leche no es universal; de hecho, más de tres cuartas partes de los adultos del planeta no produce la enzima lactasa que permite digerir el principal azúcar lácteo (la lactosa). Todos los mamíferos, incluidos los humanos, nacemos con la lactasa: una enzima producida por las células del intestino delgado que se encarga de digerir la lactosa, que es el azúcar de la leche, presente en todos los productos lácteos en mayor o menor medida. Lo habitual es que, una vez acabado el periodo de lactancia, la lactasa deje de fabricarse y, por lo tanto, ya no se pueda seguir digiriendo la lactosa. Cuando esto ocurre, si se ingiere algún producto lácteo, la lactosa no es digerida, y entonces es fermentada por las bacterias de nuestro intestino, lo que resulta en la producción de gases, diarrea, hinchazón, náuseas, etc. La intolerancia a la lactosa no es, por tanto, una enfermedad y por supuesto no es una "alergia a la leche" (el sistema inmune no está implicado en el proceso).

**Aunque pueda resultar sorprendente, la intolerancia a la lactosa es la regla en la mayor parte de regiones del mundo, no la excepción. Afecta al 75% de la población mundial, aunque su prevalencia no está uniformemente repartida, ya que varía mucho dependiendo de la región y la etnia.**

Se calcula que más del 90% de la población asiática no tolera la lactosa, como tampoco lo hace el 75% de los afroamericanos; una situación también habitual en países tropicales y subtropicales. Sin embargo, entre los individuos de ancestros europeos este porcentaje es mucho menor y la mayoría de la población sigue produciendo la enzima a lo largo de su vida adulta debido a una mutación del gen de la lactasa que asegura su persistencia más allá de la primera infancia. Esta variación geográfica no es al azar, sino el resultado del proceso evolutivo de las diferentes poblaciones humanas, sobre todo, influidas por el clima de la región en la que se asentaron.

Esta diferencia genética que nos permite a los europeos beber leche después de la infancia (denominada persistencia de la lactasa) procede del Neolítico, coincidiendo con la aparición de las primeras sociedades ganaderas. Según trabajos recientes, **el cambio genético que permitió a los primeros europeos empezar a beber la leche sin enfermar data aproximadamente de hace 7.500 años**, en una región que ahora ocupa el noroeste de Hungría y el suroeste de Eslovaquia. El motor de esta selección genética fue la necesidad de digerir un alimento muy frecuentemente accesible en las primeras comunidades ganaderas (que habían dejado de ser recolectoras ocasionales para establecerse en asentamientos sedentarios).

La conclusión más generalmente aceptada en la actualidad indica que la dificultad para cultivar la tierra dejaría a nuestros antepasados europeos como única alternativa sobrevivir de lo que les daban sus animales, es decir, carne, leche y huevos (sobre todo leche y huevos, ya que eso no implica matar al animal). La leche se convirtió para ellos en un alimento relativamente constante, rico en proteínas y menos contaminado que las fuentes de agua. Este panorama pintaba muy mal para los intolerantes a la lactosa (que serían los "normales"), que estarían condenados a morir. Sin embargo, aquellos que poseían la mutación en el gen de la lactasa pudieron nutrirse de leche durante toda su vida y, por lo tanto, obtener alimento, aunque no hubiera cosechas, y sobrevivir y reproducirse en esa tierra hostil. Los hijos de estos supervivientes tendrían también la mutación, y también podrían sobrevivir, y generación tras



# Centro Médico Virgen de la Caridad

*Choose us and Win*

- 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:** C/ Olof Palme, 9-11 • Tel. 968 280 023  
**CLÍNICA CONSTITUCIÓN:** Plaza Preciosa, 1-Entlo. (MU) • Tel. 968 243 601  
**ALCANTARILLA:** C/ Estación, 8 • Tel. 868 948 948  
**ALHAMA DE MURCIA:** C/ Fuente del Ral, 81 • Tel. 968 639 418  
**FUENTE ÁLAMO:** C/ Lorca, 30-bajo • Tel. 968 596 086

**LA UNIÓN:** C/ Mayor, 122 • Tel. 968 541 768  
**MAR MENOR SAN JAVIER:** C/ Calderón de la Barca, 24 • Tel. 968 191 800  
**MAR MENOR PINATAR:** C/ Emilio Castelar, 82 • Tel. 968 181 200  
**CAMPOAMOR:** Avda. de las Adelfas, 45-1º • Tel. 965 322 280  
**MAZARRÓN:** C/ Libertad, 10 • Tel. 968 590 587



*We speak English*

 968 506 666

[www.cmvcaridad.com](http://www.cmvcaridad.com)  

## Pide ya tu cita online en el Portal del Paciente

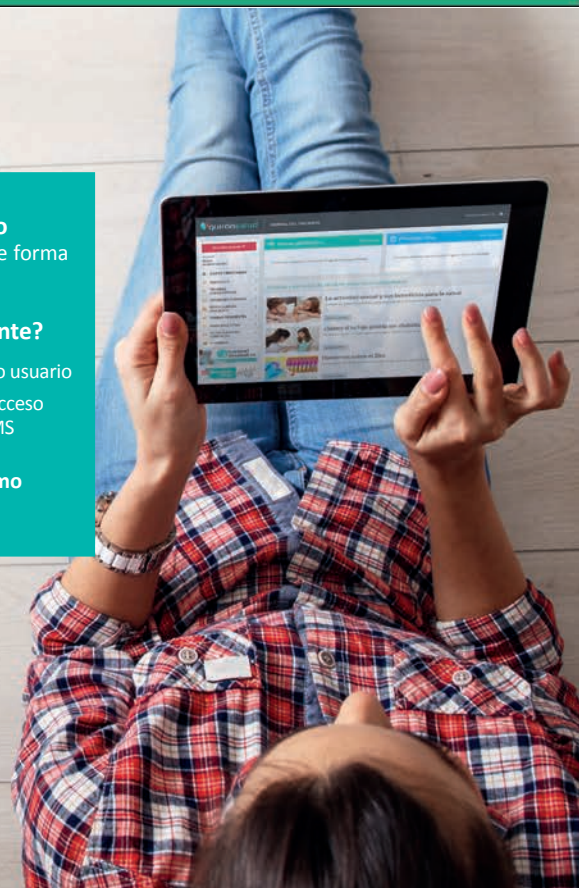
### Desde cualquier dispositivo y en cualquier momento

Accede a tu calendario de citas y a tu información clínica de forma rápida y segura

### ¿Cómo puedes empezar a utilizar el Portal del Paciente?

- 1º. Entra en la web de tu hospital [www.quironsalud.es/torrevieja](http://www.quironsalud.es/torrevieja)
- 2º. Accede al Portal del Paciente
- 3º. Regístrate como nuevo usuario
- 4º. Introduce la clave de acceso que recibirás en un SMS

Acércate a tu hospital si tienes cualquier duda sobre cómo darte de alta.



Hospital Quirónsalud Torrevieja  
Partida de la Loma, s/n  
03184 Torrevieja

Hospital  quirónsalud  
Torrevieja

generación se fue repitiendo el proceso. De este modo, su organismo siguió fabricando lactasa para poder digerirla. Así, no es difícil imaginar que, por pura selección natural, pasados cientos o miles de años la población entera de esas regiones estaría formada únicamente por individuos con la mutación y, por tanto, tolerantes a la lactosa. Empezaron siendo unos pocos, pero generación tras generación eran ellos los que sobrevivían mientras que los intolerantes fueron pereciendo a lo largo del camino evolutivo (en esas regiones).

Respecto a España, las últimas investigaciones señalan que la tasa de tolerancia a los lácteos en nuestro país (66-85%) es inferior a la de nuestros vecinos del norte, pero más elevada de lo que nos corresponde por ser un país mediterráneo, probablemente por la llegada a la Península Ibérica de culturas procedentes de Centroeuropa, cuyas economías estaban basadas en la ganadería.

Lo que sí está fuera de toda duda es la **importancia de consumir calcio**, que es el principal componente mineral de los huesos. El 99% del calcio de nuestro cuerpo se acumula en nuestra estructura ósea, mientras que el 1% restante es fundamental en procesos que afectan a la transmisión neuronal, así como al funcionamiento del corazón. Además, el calcio disminuye el riesgo de osteoporosis y de cáncer de colon. Aunque hay escasos estudios que suelen ser citados en webs ligadas a movimientos veganos en los



que se aduce incluso que, en cuanto a la prevención de la osteoporosis, beber leche puede tener efectos contrarios a los que predica la medicina oficial, la realidad es que existen otros muchos estudios que dicen lo contrario y, hoy por hoy, las principales organizaciones médicas mundiales siguen propugnando el tener dietas controladas de calcio, combinadas con dietas de Vitamina D, para prevenir la osteoporosis.

Entonces, ¿cuánto calcio deberíamos consumir los adultos? Pues la cantidad recomendada en España: 800 miligramos al día. Esto es, dos vasos de leche. ¿Y si se es intolerante a la lactosa como la mayoría de africanos, de orientales y de nativos americanos? Para todas esas personas la solución es tomar derivados lácteos sin lactosa.

Pruebas especiales

Ensayos clínicos

Más de 70.000 tests

Laboratorio de análisis clínicos

Anatomía patológica



**Unilabs**

**LABORATORIO DE ANÁLISIS CLÍNICOS**



Principales CENTROS UNILABS en Madrid

C/ Almagro 23, bajo, 28010 Madrid - 91 308 00 12	UNILABS ALMAGRO
C/ Velázquez 14, Bajo izq, 28001 Madrid - 91 575 87 88	UNILABS VELAZQUEZ
C/ Condesa de Venadito 18, bajo, 28027 Madrid - 91 326 92 69	UNILABS CONDESA DE VENADITO
C/ Dr. Castelo 10, 1º B, 28009 Madrid - 91 573 72 09	UNILABS DOCTOR CASTELO
C/ Isaac Peral, 42, [Esquina Pza. de Cristo Rey s/n], 28015 Madrid - 91 544 52 18	UNILABS ISAAC PERAL
C/ Juan Esplandiu 15, 28007 Madrid - 91 550 43 99	UNILABS LABORATORIO CENTRAL

Conozca nuestros más de 60 puntos de extracción en:

[www.Unilabs.es](http://www.Unilabs.es)



# Is cow's milk bad for us?



**Dr. Jorge Juan Prieto Cueto**  
Department of Histology and Anatomy,  
Universidad Miguel Hernández  
Faculty of Medicine

There are people in the world who tolerate lactose and people who don't. If you are one of the latter, all you need to do is restrict or eliminate your intake of dairy products (depending on your degree of intolerance) and you will not have any problems. But even if you do not have any trouble digesting milk and dairy products, you may have been led to believe that they could be harmful to your health. There is no reason to fear this, but are they essential to our diet? No, although **milk is a biologically complete food that is entirely fit for human consumption.**

The ability to digest milk is not universal; in fact, more than three quarters of the world's adults do not produce lactase, the enzyme that allows us to digest the main sugar found in milk and dairy products (lactose). All mammals, including humans, are born with lactase: an enzyme produced by the cells of the small intestine that is responsible for digesting lactose, the sugar in milk that is present to some degree in all dairy products. Usually, lactase is no longer produced after weaning and therefore lactose can no longer be digested. Once this happens, if we ingest a dairy product, the lactose is not digested, so it is fermented by bacteria in our intestines, causing gas, diarrhoea, bloating, nausea, etc. Lactose intolerance is therefore not a disease and of course it is not a "milk allergy" (the immune system is not involved in the process).

**Although it may sound surprising, lactose intolerance is the rule rather than the exception in most parts of the world. It affects 75% of the world's population, although its prevalence is not evenly distributed, as it varies a great deal by region and ethnicity.**

It is estimated that over 90% of the Asian population cannot tolerate lactose, and neither can 75% of African Americans. This situation is also common in tropical and subtropical countries. However, among individuals of European descent this percentage is much lower and the majority of the population continue to produce the enzyme throughout their adult life due to a mutation in the lactase gene that ensures its persistence beyond early childhood. This geographical variation is not random, but is the result of the evolutionary process of different human populations, which is particularly influenced by the climate of the region in which they settled.

This genetic difference that allows Europeans to drink milk after infancy (called lactase persistence) goes back to the Neolithic period, when the first farming societies emerged. According to recent studies, **the genetic change that allowed the first Europeans to drink milk without getting ill took place approximately 7500 years ago**, in a region now occupied by north-west Hungary and south-east Slovakia. The reason behind this genetic selection was the need to digest a very widely accessible food in the first pastoral communities (which had transitioned from a hunter-gatherer lifestyle and established permanent settlements).

The most generally accepted conclusion these days is that the difficulty of cultivating the land would have meant our European ancestors had no other option but to survive on what their animals gave them, namely meat, milk and eggs (especially milk and eggs, as they do not involve slaughtering the animal). Milk became a relatively constant food for them, which was rich in protein and less contaminated than water sources. This would have been a very difficult situation for those who are lactose intolerant (the "normal" situation), who would have been condemned to death. However, those who had the lactase gene mutation were able to receive nourishment from milk throughout their lifetime and therefore obtain food even when there were no crops, allowing them to survive and reproduce in this hostile land. The children of these survivors would also have had the mutation and could therefore survive, and so the process was repeated generation after generation. Their body continued to produce lactase in order to digest milk. So it is not difficult to imagine that, purely by natural selection, after hundreds or thousands of years the entire population of these regions would have been formed entirely by individuals who had the mutation and were therefore lactose tolerant. They started out as just a few, but generation after generation they were the ones who survived, while those who were intolerant perished over the course of evolution (in those regions).

As regards Spain, recent investigations point that the rate of lactose tolerance in this country (66-85%) is lower than that of our northern European neighbours, but much higher than it should be as a Mediterranean country, probably due to the arrival of central European cultures in the Iberian Peninsula, whose economies were based on livestock rearing.

But what is beyond all doubt is **the importance of calcium in the diet**, which is the main mineral component of bones. 99% of the calcium in our body is stored in our bone structure, while the remaining 1% is essential for processes affecting neurotransmission and the function of the heart. Calcium also reduces the risk of suffering osteoporosis and colon cancer. Although there are a few studies (often cited on websites linked to vegan movements) that even argue that drinking milk can have the opposite effect on osteoporosis to the effects claimed by the official medical guidelines, the reality is that there are many other studies that contradict this and nowadays the world's major medical associations continue to advocate a controlled calcium diet in combination with vitamin D to prevent osteoporosis.

So how much calcium should adults consume? The recommended quantity in Spain is 800 milligrams a day, i.e. the equivalent of two glasses of milk. And what if you are intolerant to lactose like the majority of Africans, Asians and Native Americans? For those people the solution is to have lactose-free dairy products.

# Síndrome de Apnea-Hipopnea del Sueño, ¿qué es y cómo se trata?



**Dra. Paula Giménez**

Directora de la Unidad Multidisciplinar de Medicina del Sueño  
Clínica Vistahermosa, grupo Hospitalario HLA.  
*Director of the Multidisciplinary Sleep Medicine Unit. Clínica Vistahermosa, HLA Hospital group*

El Síndrome de Apnea-Hipopnea del Sueño (SAHS) es un trastorno del sueño que afecta del 2% al 4% de la población adulta, más frecuente en los hombres, habitualmente asociado al sobrepeso u obesidad y su prevalencia aumenta según cumplimos años.

Consiste en pausas de respiración durante el sueño, que habitualmente son percibidas por la pareja o la familia, ya que el que las sufre no suele darse cuenta. El sueño se caracteriza por una relajación muscular que ocurre en toda la musculatura del cuerpo, incluida la musculatura de la orofaringe (lengua, velo del paladar, campanilla). Al relajarse, cae sobre la vía respiratoria y tiende a cerrarla. El grado de cierre puede variar de tal forma que, si se cierra muy poco, el aire sigue entrando, pero por una vía respiratoria estrecha y hace un ruido: el ronquido. El ronquido aislado es molesto para los que están alrededor pero no supone un riesgo para la salud del que lo sufre. El problema es cuando se cierra más (hipopnea) o se cierra del todo (apnea). En estos casos, suele bajar el oxígeno en sangre y se produce un sufrimiento cardiovascular. Llega un momento en que el cerebro "detecta" esa falta de respiración y origina un microdespertar para que los músculos vuelvan a su sitio y se respire de nuevo con normalidad. Este proceso puede repetirse muchas veces a lo largo de la noche.

El diagnóstico de esta enfermedad se realiza mediante un estudio de sueño (video-polisomnografía) en el que se monitorizan muchos parámetros fisiológicos del paciente,

incluida su respiración. **Si el número de apneas/hipopneas por hora de sueño supera el 5, el paciente sufre un SAHS.** Los síntomas son muy variados: los podemos dividir en nocturnos (ronquido, pausas de respiración presenciadas por la pareja, ir varias veces a orinar durante la noche, boca seca, excesiva sudoración durante el sueño, sueño inquieto con frecuentes patadas o movimientos, sensación de sueño superficial) y diurnos (sensación de falta de descanso al despertar, somnolencia ante situaciones monótonas, cefaleas especialmente matutinas, irritabilidad, apatía, fatiga, problemas de concentración y de memoria). **Los pacientes con apnea del sueño tienen un riesgo aumentado de padecer enfermedades cardio y cerebrovasculares, así como accidentes de tráfico y laborales.**

El tratamiento de la apnea del sueño consiste en varios puntos: primeramente, se deben corregir factores causantes o agravantes como el tabaco, el alcohol, fármacos depresores del sistema nervioso central (sedantes y ansiolíticos) y perder peso si existe un sobrepeso. **El tratamiento de elección es el CPAP: son unos dispositivos que a través de una máscara introducen aire a presión en la vía aérea superior y de este modo la mantienen abierta evitando que se cierre.** Existen dos tipos de CPAP: el CPAP que introduce una presión fija y el AUTOCPAP o CPAP inteligente que varía las presiones en función de las necesidades en cada momento. Por otro lado, hay pacientes que pueden beneficiarse de tratamiento postural y en algunos casos, de un dispositivo de avance mandibular, por lo que es muy importante valorar cada caso de manera individual.





## Obstructive Sleep Apnoea-Hypopnoea Syndrome. What is it and how is it treated?

*Obstructive Sleep Apnoea-Hypopnoea Syndrome (OSAHS) is a sleep disorder that affects 2% to 4% of the adult population. It is more common in men, is often associated with overweight or obesity and its prevalence increases with age.*

*It is characterised by pauses in breathing, which are usually noticed by the person's partner or family, as the individual with OSAHS is not normally aware of it. When we are asleep, all the muscles in our body relax, including those of the oropharynx (tongue, soft palate, uvula). As these muscles relax, they collapse into the airway, causing an obstruction. The degree of closure can vary, so if it is only partially closed, the air continues to enter but through the narrowed airway, which makes a noise: snoring. Isolated snoring is annoying for the person's bed partner, but does not pose a risk to their health. The problem comes when the airway is more closed (hypopnoea) or completely obstructed (apnoea). In these cases, there may be a low level of oxygen in the blood, causing cardiovascular distress. The brain eventually "detects" this lack of breathing and briefly arouses the body so that the muscles can resume their proper position and breathing can return to normal. This process can occur repeatedly many times throughout the night.*

*This condition is diagnosed with a sleep study (video-polysomnography) in which many of the patient's physiological parameters are monitored, including their breathing. **If the patient suffers more than 5 apnoea/hypopnoea episodes per hour of sleep, they are diagnosed with OSAHS.** The symptoms vary greatly: they can be divided into night-time symptoms (snoring, pauses in breathing witnessed by the patient's partner, getting up several times a night to urinate, dry mouth, excessive night sweats, restless sleep with frequent kicking or movements, feeling of sleeping lightly) and daytime symptoms (not feeling refreshed on waking, drowsiness in monotonous situations, morning headaches, irritability, apathy, fatigue, problems with concentration and memory). **Patients with sleep apnoea are at increased risk of cardiovascular and cerebrovascular disease, as well as traffic and work accidents.***

*Sleep apnoea is treated in several ways: first, it is important to correct any causative or aggravating factors such as smoking, alcohol use or central nervous system depressants (sedatives and anxiolytics) and to lose weight in the case of overweight patients. **The treatment of choice is CPAP, a device that delivers pressurised air to the upper airway via a mask, thereby keeping it open and preventing it from collapsing.** There are two types of CPAP: fixed pressure CPAP, and AutoCPAP or automatic titrating CPAP, which delivers varying pressures according to varying inhalation needs throughout the night. Some patients can also benefit from postural treatment and, in some cases, from a mandibular advancement device, so it is very important to assess each case individually.*

# Pilates para la tercera edad

*"Eres tan joven como flexibilidad tiene tu columna"*

J.H Pilates



Joseph Humbertus Pilates, hace ya casi un siglo, creó el método Pilates desarrollando una serie de ejercicios pensados para flexibilizar y tonificar los músculos, trabajando de forma profunda el cinturón lumbar-abdominal y fortaleciendo la musculatura próxima a la columna vertebral.

Son muchos años los que me unen a este método y gracias a ello he podido trabajar con diferentes perfiles de alumnos.

Mi curiosidad por todas las actividades deportivas hizo que en un viaje a EE.UU. asistiera a mi primera clase de Pilates, en el año 2000, y pronto me di cuenta de los grandes beneficios de este método.

Todo el mundo puede practicar Pilates, siempre que adaptemos el método a cada persona de forma específica, atendiendo a sus características físicas, edad, deficiencias o patologías; es decir, que apliquemos el método según las necesidades concretas de cada persona. De este modo, **con Pilates consigues darle a cada alumno lo que más le conviene y mejor se adapta a su perfil.**



**D.ª Mariola Pelegrín**

Instructora de Pilates en  
Physio Pilates Mariola Pelegrín  
Pilates Instructor at Physio  
Pilates Mariola Pelegrín

Dentro de esta variedad de alumnos, encontramos los que tienen cierta edad. Para ellos es un método excepcional ya que, asistidos por las máquinas (Reformer, Torre, Silla, Cadillac y Barril), recuperan capacidades y pueden realizar movimientos que ya habían perdido hace tiempo. **A las personas mayores, Pilates "les cambia la vida"** porque les hace sentirse más ágiles, independientes y seguros de sí mismos.

**Existen dos modalidades en el método Pilates: Suelo o Mat y Máquinas.** Esta última es muy aconsejable para nuestros mayores, ya que la fuerza con la que trabajan los músculos en las máquinas es la de los muelles. Unas veces el muelle ofrece ayuda para que el músculo débil complete su acción y otras supone una resistencia para el músculo o grupo muscular que está trabajando.

Los dos trabajos son muy beneficiosos para la prevención y tratamiento de patologías características de esta edad como son la osteoporosis, la fibromialgia, la artrosis y la artritis reumatoide. También con el paso del tiempo la columna pierde flexibilidad y sus curvaturas naturales tienden a deformarse provocando lordosis, cifosis, escoliosis y problemas posturales, por eso son muchos profesionales de la salud los que aconsejan practicar este método como complemento al tratamiento o prevención de algunas enfermedades.

**Los principios del método Pilates, como son la concentración, la fluidez, el control, la precisión y la respiración, están muy presentes en cada sesión,** dedicándole especial atención a esta última. Una correcta respiración nos llevará a un aumento de la movilidad costal, de la capacidad torácica y a una expansión de los pulmones. También facilita la contracción de los músculos abdominales profundos, tan necesarios para la estabilización de la columna, y contribuye a mejorar el trabajo del músculo inspirador por excelencia, el diafragma. Una correcta respiración nos llevara a la calma, a la relajación y a una auténtica sensación de bienestar.

Para la correcta ejecución de los ejercicios se exige mucha concentración, esto **ayuda a los mayores a que mantengan activos tanto el cuerpo como la mente. De este modo, son muchos los alumnos de esta edad los que cada día consiguen una mejor calidad de vida gracias al Pilates.**

# Pilates for older adults

**"You are only as young as your spine is flexible"**

J.H Pilates

Almost a century ago Joseph Humbertus Pilates created the Pilates method, developing a series of exercises designed to increase muscle tone and flexibility, working on the core muscles and strengthening the muscles that support the spine.

I have been working with these exercises for many years and thanks to this method I have been able to teach different kinds of people.

Thanks to my curiosity for all sports activities, I decided to attend my first Pilates class on a trip to the USA in 2000 and I soon realised the great benefits of this method.

Anyone can do Pilates, provided that we specifically adapt the method to each person's physical condition, age, problems or illnesses, i.e. we apply the method according to each person's specific needs. In this way, **with Pilates it is possible to give each student what best suits their profile.**

The great variety of different students includes those who are more senior. It is an exceptional method for them, since they can recover abilities and perform movements that they had lost long ago with the aid of the equipment (Reformer, Tower, Chair, Cadillac and Barrel). **For older people, Pilates "changes their lives"** because it makes them feel more agile, independent and sure of themselves.

**There are two types of Pilates workout: Mat and Equipment.** The latter is highly advisable for our older students, as the equipment uses the resistance created by springs to work the muscles. Sometimes the spring helps a weak muscle to complete its action and sometimes it offers resistance to the muscle or muscle group you are working on.



Both types of workout are highly beneficial for preventing and treating conditions that are typical of this age group, such as osteoporosis, fibromyalgia, osteoarthritis and rheumatoid arthritis. Also, the spine loses flexibility over time and its natural curves tend to become deformed, causing lordosis, kyphosis, scoliosis and postural problems, so many healthcare professionals recommend this method to complement the treatment or prevention of certain diseases.

**The principles of the Pilates method, concentration, flow, control, precision and breathing, are very much present in each session,** and particular attention is paid to breathing. Breathing correctly will help us increase the mobility, capacity and expansion of our ribcage and lungs. Not only does it aid contraction of the deep abdominal muscles, which are so necessary for stabilising the spinal column, it also helps improve the work of our primary breathing muscle: the diaphragm. Breathing properly will ensure that we feel calm and relaxed, giving us a true sense of well-being.

A great deal of concentration is required to perform the exercises correctly, which **helps older people to stay active in both mind and body. Many people in this age group are achieving a better quality of life each day thanks to Pilates.**

Sports for everyone

Fisioquiros Asociation is considered the best physiotherapy clinic in Spain, and has recently opened a new clinic in Benalmadena. Using advanced technology such as Shock wave therapy, Laser, chiropractic, osteopathy, and CELLGYM which is a revolutionary Antiaging aesthetic Therapy.

#### SHOCK WAVE, REDUCES QUICKLY:

Tendonitis | Golf injuries | Plantar Fasciitis | Spur heal |  
Shoulder pain and calcification | Herniated disc |  
Peripheral paralysis of nerve |  
Any sport injuries or chronic joint pain.

#### CELL GYM IS A MODERN ANTIAGING TREATMENT WITH OXYGEN THERAPY:

Helps you look younger | Helps optimize sports results  
Helps lose weight faster | Eliminates fatigue | Rejuvenates skin when combined with shock waves | Helps eliminate cellulite.

Directed by **D. Sam Al-shamary**, experimented physiotherapist, chiropractic, member of SETOC.

**WE REDUCED THE SYMPTOMS OF A HERNIATED DISC IN OVER 3000 PATIENTS AVOIDING SURGERY.**



MEDIKAL KINE & SHOCKWAVE

CELLGYM

**ONDAS DE CHOQUE**  
Shockwave



**Eliminación de dolencias**

**Sin Cirugía**  
Without Surgery

**Fast Relief of Muscle Pain & Joint Injuries Avoiding Surgery**  
**Tendinitis Crónica - Calcificación - Espolones - Fascitis Plantar**  
**Lesiones Deportivas - Dolor de Cabeza - Hernia Discal**

Avda. Blas Infante 22, Arroyo de la Miel. BENALMÁDENA.

952 96 18 51 / 625 092 499 | [www.advancekine.com](http://www.advancekine.com) | [www.clinicasfisoquiros.com](http://www.clinicasfisoquiros.com)



# Granada

## Historia

Granada es un municipio de la Comunidad Autónoma de Andalucía fundado por los romanos bajo el nombre de Illibris. Cuando los musulmanes invadieron la Península Ibérica en el siglo VIII d.C. le otorgaron su actual nombre de Granada. Siglos más tarde, en 1492, los Reyes Católicos conquistaron la ciudad, culminando así la Reconquista de la Península Ibérica para la Cristiandad.

## Monumentos

Granada tiene numerosos parajes para visitar, uno de ellos es La Alhambra, principal símbolo de Granada y Patrimonio de la Humanidad desde 1984.

**La Alhambra (1)** es una preciosa ciudadela árabe erigida por los monarcas de la dinastía Nazarí del Reino de Granada, formada por la Alcazaba, núcleo de la fortaleza dedicada a la vigilancia; el palacio de Carlos V, de construcción cristiana; **el Generalife (2)**, lugar de descanso y jardines; y los Palacios Nazaríes, corazón de la Alhambra.

La ciudad ostenta otro Patrimonio de la Humanidad desde 1994, **el barrio del Albaicín (3)**, repleto del encanto y la belleza de la arquitectura árabe y de sus cármenes, las casas típicas con huerto y jardín. Impresionan las vistas desde sus miradores, en especial desde el conocido **mirador de San Nicolás**.

El centro de la ciudad está caracterizado por sus comercios y bares de tapas. De esta zona de la ciudad destacan **la Alcaicería**, antiguo mercado de seda, y **la plaza Bib-Rambla**, ornamentada por preciosos puestos de flores. Además, se sitúan edificios tan impresionantes como **la Catedral**, **la Capilla Real** y **el monasterio de San Jerónimo**.

## Fiestas

La Semana Santa de Granada es una de sus fiestas más populares, junto con las Cruces de Mayo y la feria del Corpus. Durante la **Semana Santa** las hermandades de silencio y las cofradías recorren las calles granadinas con espectaculares procesiones y cortejos religiosos.

**El día de la Cruz** se celebra el 3 de mayo con un concurso de cruces de claveles por toda la ciudad mientras los ciudadanos visten trajes flamencos.

**La feria del Corpus** comienza 60 días después del Lunes de Pascua donde el "alumbrao", encendido de miles de bombillas, abre paso a un amplio abanico de acontecimientos culturales. Durante la feria se puede disfrutar del ambiente flamenco, de las casetas y de los coches de caballos dirigidos por gente vestida con los típicos trajes regionales.

## Gastronomía

La gastronomía granadina es conocida tanto por la amplia selección de tapas que sirven en los bares, como por sus platos calientes, entre los que destacan la **olla de San Antón**, un cocido preparado con judías secas, arroz y morcillas, y la **sopa granadina**, elaborada con un sofrito de pimientos, cebollas, tomates y ajos que se sirve con rebanadas de pan.

Además, entre las exquisiteces de Granada, encontramos los dulces típicos de la zona: **el pionono**, elaborado con un bizcocho borracho enrollado sobre sí mismo y coronado con una crema tostada, y **las maritoñis**, una torta con una capa de bizcocho a un lado y una galleta al otro, rellena de cabello de ángel.

Sin duda, Granada, gracias a su riquísima herencia cultural, es una ciudad con mucho encanto que apasiona a quien la visita.

# Granada

## History

Granada is a city in the Autonomous Community of Andalusia that was founded by the Romans, who named it Illibris. When the Muslims invaded the Iberian Peninsula in the 8th century AD, they gave it its present name, Granada. Centuries later, in 1492, the Catholic Kings conquered the city, thus completing the Christian Reconquista of the Iberian Peninsula.

## Monuments

Granada has many places to visit, one of which is the Alhambra, the most important symbol of Granada, which was declared a World Heritage Site in 1984.

**The Alhambra (1)** is a beautiful citadel that was built during the reign of the Nasrid dynasty of the Kingdom of Granada. The complex consists of the Alcazaba, the fortress that served a defensive purpose; the palace of Charles V, which was built by the Christians; **the Generalife (2)**, a resting place and gardens; and the Nasrid Palaces in the heart of the Alhambra.

Since 1994 the city has also boasted another World Heritage Site, **the Albayzin (3)**, a district that is full of charm, with beautiful Arabic architecture and its typical houses with gardens. Its viewpoints offer some stunning views, especially the well-known **Mirador de San Nicolás**.

The city centre is characterised by its shops and tapas bars. In this part of the city we find **the Alcaicería**, the old silk market, and **the Plaza Bib-Rambla** with its pretty flower stalls. There are also some impressive buildings here, including **the Cathedral**, **the Royal Chapel** and **the Monastery of San Jerónimo**.

## Festivals

Holy Week in Granada is one of the city's most popular festivals, together with the May Crosses and Corpus Christi. During **Holy Week** the brotherhoods parade through the streets of Granada with spectacular religious processions, such as El Silencio (the silent procession).

**The Day of the Cross** is held on 3 May, when crosses covered in carnations are erected throughout the city and the locals wear typical flamenco costumes.

**The Corpus Christi Fair** starts 60 days after Easter Monday with the "alumbrao", when thousands of lights are lit, marking the beginning of a wide range of cultural events. The festival has a characteristic flamenco atmosphere, with traditional casetas and carriages led by people in typical regional dress.

## Gastronomy

The gastronomy of Granada is known for both the wide selection of tapas served in the bars and its hot dishes such as **Olla de San Antón**, a stew made from dried beans, rice and blood sausage, and **Sopa granadina**, made from fried pepper, onion, tomato and garlic served with slices of bread.

The local delicacies also include typical confectionery: **the pionono**, made from a layer of sponge cake soaked in syrup, rolled up and topped with toasted cream, and **maritoños**, made from a layer of cake and a layer of biscuit sandwiched together with cabello de ángel (a sweet pumpkin filling).

Thanks to its rich cultural heritage, Granada is certainly a city with a great deal of charm that never fails to delight all those who visit it.



2

3

# La importancia de la higiene bucal

Todos estamos de acuerdo en que tener los dientes rectos y blancos, además de un aliento fresco, nos permite lucir más atractivos y jóvenes, así como sentirnos más seguros.

**Una sonrisa bonita es parte de la salud física de una persona.**

La boca es como la puerta de entrada al organismo. Cuando los dientes presentan aspecto podrido, con sarro o placa blanca se evidencia la existencia de gran cantidad de gérmenes y microbios. Por medio de la deglución, estos gérmenes pasan a través del tubo digestivo al torrente circulatorio y de ahí se diseminan por todo el organismo pudiendo producir infecciones en distintas partes de nuestro organismo: boca, faringe, estómago, riñones y aparato circulatorio.

Una mala higiene dental, así como una falta de piezas dentarias provocarán defectos en la masticación y alteraciones de aspectos estéticos en cara y comisuras bucales. La mala masticación se traduce en una mala digestión, pues es el primer paso de ésta. La halitosis o mal olor del aliento, es sinónimo, entre otros, de mal estado bucodental.

Por otra parte, hay una serie de enfermedades y alteraciones orgánicas que inciden en la higiene bucodental. Por ejemplo, en la Diabetes M. y en el embarazo son frecuentes las inflamaciones y sangrado de las encías o gingivitis.



**Dr. Aleksandr Petersons**  
**Dra. Marina Petersons**  
Odontólogos Clínica AP-DENTA  
*Dentists at Clínica AP-DENTA*

Por todo esto, es importante extremar la higiene bucodental mediante:

- El uso de cepillos adecuados, así como un correcto cepillado y el uso de hilos dentales después de cada comida para eliminar el resto de alimentos y evitar la placa dental.
- El uso de un buen colutorio no alcohólico antes de irnos a dormir.

Una parte importante de la higiene bucal es la prevención. Para ello debemos realizar visitas periódicas al dentista, tanto para una limpieza profesional, más a fondo, como para subsanar las alteraciones que se hayan producido: caries, alteraciones en la implantación del diente, alteraciones en las encías, etc.

**Con el cuidado bucal y la atención a la salud en general, los dientes durarán más tiempo sanos y nos encontraremos mucho mejor en todos los niveles.**





# The importance of oral hygiene

We all agree that having straight white teeth and fresh breath makes us look younger and more attractive and feel more confident. **A nice smile is part of a person's physical health.**

Our mouth is the entrance to our body. When someone's teeth look rotten or covered in plaque, it is a sign of a large number of germs and microbes. When these germs are swallowed, they pass from the digestive system into the bloodstream and from there they spread throughout the body and can cause infections in different parts of our body: mouth, throat, stomach, kidneys, circulatory system, etc.

Poor dental hygiene and missing teeth cause problems with chewing and can disfigure the face and the corners of the mouth. Not chewing properly results in poor digestion, as chewing is the first step in the process. Halitosis or bad breath means poor dental health, among other things.

There are also a number of organic conditions and diseases that affect oral hygiene. For example, inflamed, bleeding gums or gingivitis is a common condition in diabetes mellitus and pregnancy.

It is therefore important to take extra care over oral hygiene in such cases:

- Using an appropriate toothbrush and a correct brushing technique, as well as using dental floss after every meal can help remove the remains of food and avoid the build-up of dental plaque.
- We should also use a good non-alcoholic mouthwash before bed.



Prevention is an important part of oral hygiene. We must therefore make regular visits to the dentist for a more thorough professional cleaning and to correct any problems that we might have: cavities, problems with dental implants, gum disorders, etc.

*By taking care of our mouth and our health in general, our teeth will stay healthy for longer and we will feel much better in every aspect.*

El Laboratorio  
de Referencia  
en la  
Costa Blanca

P E N T A

Centro de Análisis Clínicos y Diagnóstico Molecular



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 - 1º Edif. Norte 1ºC  
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

c/ Rosario, 6 - 5º Puerta 3 - Edif. Toscana  
Tel. 967 212 491 - Fax 967 219 057  
02001 - albacete@asssa.es

### ALMERÍA

#### Vera

c/ Del Mar, 33 - C.C. Alcaná - Local 3B  
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

### LAS PALMAS

#### Gran Canaria - Maspalomas

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

### MADRID

c/ José Ortega y Gasset, 74 - Entlo. B  
Tel. 913 092 052 - Fax 913 093 590  
28006 - madrid@asssa.es

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

Gran Vía, 57 - 7ªA  
Tel. 915 477 251 - Fax 915 476 061  
28013 - filantropica@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

