



25

ASSSA magazine

El alzheimer a última vista
L'alzheimer a última vista

Educación nutricional es lo que nos hace falta
Educació nutricional és el que ens fa falta

La salud al alcance de nuestra mano
La salut a l'abast de la nostra mà

Rincones bellos: Las Palmas de Gran Canaria
Espais encissadors: Las Palmas de Gran Canaria



ENE - JUN 2020

Índice *Índex*



06



12



16



22

- 04 NOTICIAS ASSSA · *NOTICIES ASSSA*
- 05 GRACIAS ASSSA · *GRÀCIES ASSSA*
- 06 CUIDA TU SALUD · *CUIDA DE LA TEVA SALUT*
El alzheimer a última vista
L'alzheimer a última vista
- 10 CUIDA TU SALUD · *CUIDA DE LA TEVA SALUT*
Coenzyme Q-10 y la obtención de energía
Coenzim Q-10 i l'obtenció d'energia
- 12 TECNOLOGÍA MÉDICA · *TECNOLOGIA MÈDICA*
La salud al alcance de nuestra mano
La salut a l'abast de la nostra mà
- 14 PRACTICA DEPORTE · *PRACTICA ESPORT*
Una mirada al tenis de mesa
Una mirada al tennis de taula
- 16 TU ALIMENTACIÓN · *LA TEVA ALIMENTACIÓ*
Educación nutricional es lo que nos hace falta
Educació nutricional és el que ens fa falta
- 20 CONSEJOS DE SALUD · *CONSELLS DE SALUT*
- 22 RINCONES BELLOS · *ESPais ENCISSADORS*
Las Palmas de Gran Canaria · *Las Palmas de Gran Canària*
- 23 SEGUROS · *ASSEGURANCES*
Summum: nuestro seguro de salud con libre
elección de médicos
*Summum: la nostra assegurança de salut
amb elecció lliure de metges*
- 24 CONSULTA DENTAL · *CONSULTA DENTAL*
¿Has perdido un diente y no lo has repuesto?
Has perdut una dent i no l'has reposat?
- 26 PASATIEMPOS · *PASSATEMPS*

Créditos *Crèdits*

Dirección / <i>Direcció</i>	Noelia Pasero
Coordinador / <i>Coordinador</i>	Rafael Blasco
Redacción, composición y diseño / <i>Redacció, composició i disseny</i>	Johanna Macri Lucía Orgeira José Miguel Guillén
Colaboradores / <i>Col·laboradors</i>	Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez Dr. Francisco Mas-Magro y Magro Dr. Alberto Sacristán D. Daniel Valero D.ª Li Jiao D.ª Estefanía Esquerdo Andreu Dra. Susana Crespo Jiménez
Traducciones / <i>Traduccions</i>	Trayma
Imágenes / <i>Imatges</i>	Archivo Gráfico ASSSA
Mándanos tus sugerencias / <i>Envia'ns els teus suggeriments</i>	magazine@asssa.es



Visita nuestro blog / *Visita el nostre blog*

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.*

*La informació publicada en aquest mitjà no substitueix ni complementa de cap manera l'atenció directa d'un metge, ni el seu diagnòstic, ni el tractament que prescriu; tampoc ha d'utilitzar-se per a l'autodiagnòstic.
L'ús que el lector faci d'aquest servei es realitza sota la seva exclusiva responsabilitat.
ASSSA recomana que per a qualsevol qüestió relacionada amb la seva salut consulti sempre amb un metge.*



Herminio Martínez
Presidente / President



BALANCE DEL AÑO

Hemos cerrado el ejercicio económico 2019 con grandes resultados financieros, nuestro plan estratégico para el trienio 2018-2020 se está cumpliendo y nuestro crecimiento se consolida superando ampliamente los niveles de solvencia requeridos.

También cabe destacar la adquisición, durante el último trimestre del año, del 100% del capital de la compañía AME Asistencia Médica, compañía domiciliada en Barcelona y con un volumen de 5.800 asegurados. Esta adquisición nos dará un fuerte impulso en Cataluña y nos sitúa en una muy buena disposición para seguir creciendo.

Los proyectos tecnológicos también se han cumplido: el lanzamiento de la nueva web (asssa.es) ha tenido una gran acogida y la implantación de la tarjeta inteligente se está llevando a cabo siguiendo el plan establecido.

Para este año nuevo tenemos también grandes proyectos, entre los que destaca el Club ASSSA, donde nuestros asegurados conseguirán grandes ventajas y descuentos en una gran cantidad de productos y servicios relacionados con la salud.

Vamos a seguir trabajando para nuestros asegurados, para que siempre tengan las mejores condiciones y el mejor servicio.

BALANÇ DE L'ANY

Hem tancat l'exercici econòmic 2019 amb grans resultats financers, el nostre pla estratègic pel trienni 2018-2020 s'està complint i el nostre creixement es consolida superant àmpliament els nivells de solvència requerits.

També cal destacar l'adquisició, durant l'últim trimestre de l'any, del 100% de capital de la companyia AME Assistència Mèdica, companyia domiciliada a Barcelona i amb un volum de 5.800 assegurats. Aquesta adquisició ens donarà un fort impuls a Catalunya i ens situa en una molt bona disposició per a continuar creixent.

Els projectes tecnològics també s'han complert: el llançament de la nova web (asssa.es) ha tingut una gran acollida i la implantació de la targeta intel·ligent s'està portant a terme seguint el pla establert.

Per a aquest any nou tenim també grans projectes, entre els quals destaca el Club ASSSA, on els nostres assegurats aconseguiran grans avantatges i descomptes en una gran quantitat de productes i serveis relacionats amb la salut.

Continuarem treballant per als nostres assegurats, perquè sempre tinguin les millors condicions i el millor servei.



Noticias ASSSA / Notícies ASSSA



1 Bienvenido a la nueva web de ASSSA

Lanzamos nuestra nueva web con un diseño moderno y una estructura sencilla, perfectamente adaptada a los diferentes dispositivos móviles y dotada de herramientas que facilitan la navegación e informan de nuestro servicio de forma clara y en tiempo real.

En nuestra nueva web, los usuarios encontrarán un gran número de novedades ya que ponemos a su disposición un cuadro médico con mejor visualización y búsqueda más completa, una avanzada herramienta de cálculo de presupuesto personalizado, y diversos canales de comunicación para facilitar el contacto y estar al día del cuidado de su salud y de nuestra Compañía. Asimismo, presentamos las ventajas de nuestros seguros, la historia de ASSSA y diferentes testimonios de asegurados.

Benvingut a la nova web d'ASSSA

Llancem la nostra nova web amb un disseny modern i una estructura senzilla, perfectament adaptada als diferents dispositius mòbils i dotada d'eines que faciliten la navegació i informen del nostre servei de forma clara i en temps real.

En la nostra nova web, els usuaris trobaran un gran nombre de novetats ja que posem a la seva disposició un quadre mèdic amb millor visualització i recerca més completa, una avançada eina de càlcul de pressupost personalitzat, i diversos canals de comunicació per facilitar el contacte i estar al dia de la cura de la seva salut i de la nostra Companyia. Així mateix, presentem les avantatges de les nostres assegurances, la història d'ASSSA i diferents testimonis d'assegurats.

2 Adquisición de la cartera de Previsora Española

Como parte de nuestro proyecto de crecimiento, adquirimos la cartera completa de asistencia sanitaria y dental de Previsora Española de Especialidades y Seguros, S.A. (Shared Care) consolidando nuestra presencia en Cataluña y ampliando nuestra cartera de asegurados.

En ASSSA seguiremos garantizando la excelencia en el servicio prestado a todos los asegurados procedentes de Previsora Española desde nuestras oficinas operativas en Barcelona y en Figueras (Girona).

Adquisició de la cartera de Previsora Espanyola

Com a part del nostre projecte de creixement, adquirim la cartera completa d'assistència sanitària i dental de Previsora Espanyola d'Especialitats i Assegurances, S.A. (Shared Care) consolidant la nostra presència a Catalunya i ampliant la nostra cartera d'assegurats.

En ASSSA seguirem garantint l'excel·lència en el servei prestat a tots els assegurats procedents de Previsora Espanyola des de les nostres oficines operatives a Barcelona i a Figueres (Girona).

3 La nueva mascota de ASSSA

Os presentamos a Blu, nuestra tortuga, que representa la esencia de nuestra Compañía ya que crecemos a paso firme, cumpliendo con seguridad nuestros objetivos.

Blu es símbolo de nuestra experiencia de más de 80 años al cuidado de la salud y del conocimiento del sector que hemos adquirido.

Su aspecto juvenil y alegre transmite la ilusión que ponemos en todo lo que hacemos y nuestra mirada a un futuro cada vez más optimista.

La nova mascota d'ASSSA

Us presentem a la Blu, la nostra tortuga que representa l'essència de la nostra Companyia ja que creixem caminant a pas ferm, complint amb seguretat i solvència els objectius que ens marquem.

La Blu és el símbol de la nostra experiència de més de 80 anys a la cura de la salut i del coneixement del sector que hem adquirit.

El seu aspecte juvenil i alegre transmet la il·lusió que posem en tot el que fem i la nostra mirada a un futur cada vegada més optimista.

Gracias ASSSA

Tenerife, 14 de octubre 2019

“ Estimados señores,

Desde hace 4 años estamos asegurados con ASSSA en Tenerife.

Tanto la atención personalizada, la concertación de citas, como la información sobre los médicos y hospitales que nos dan en la oficina de Tenerife son de mucha ayuda.

Una de las razones principales de estar asegurados con ASSSA es la asistencia amable y efectiva de la persona encargada en Tenerife. Siempre está disponible para nosotros y nos ayuda cuando lo necesitamos.

Los servicios de ASSSA son muy completos y sin quejas. También hemos recomendado a ASSSA en nuestro círculo de conocidos y amigos.

Atentamente,



Dagmar Gottoli
Póliza 39.493 / Pòlissa 39.493

Gràcies ASSSA

Tenerife, 14 d'octubre 2019

Benvolguts Srs.,

Des de fa 4 anys estem assegurats amb ASSSA a Tenerife.

Tant l'atenció personalitzada, la concertació de cites, com la informació sobre els metges i hospitals que ens donen a l'oficina de Tenerife són de molta ajuda.

Una de les raons principals d'estar assegurats amb ASSSA és l'assistència amable i efectiva de la persona encarregada en Tenerife. Sempre està disponible per a nosaltres i ens ajuda quan ho necessitem.

Els serveis d'ASSSA són molt complets i sense queixes. També hem recomanat a ASSSA en el nostre cercle de coneguts i amics.

Atentament,



Wolfgang Maisch
Póliza 37.330 / Pòlissa 37.330

“ Estimados,

Figueres, 28 de noviembre 2019

Somos el matrimonio Andreu Desplans y Roser Buxeda de Figueres, que nos encanta viajar y hace pocos meses que somos socios de ASSSA, ya que provenimos de la aseguradora Previsión Popular de Seguros, S.A. que ahora ha sido traspasada, entidad de la que Roser era socia desde que nació, hace casi setenta años y al casarnos yo también me adherí.

La verdad que hemos podido constatar una diferencia muy positiva, en primer lugar, por la amabilidad y profesionalidad de las empleadas de la oficina local, Mari y Margaux, por la ampliación de los servicios médicos a los que podemos acceder, tanto locales como regionales, y también por la mejora de los tiempos de espera de las citas para las especialidades.

Estamos encantados con el cambio y esperamos que siempre todo vaya a mejor como hasta ahora.

Atentamente,



Andreu Desplans y Roser Buxeda - Póliza 45.169 / Pòlissa 45.169

Figueres, 28 de novembre de 2019

Benvolguts,

Som el matrimoni Andreu Desplans i Roser Buxeda de Figueres, ens encanta viatjar, i fa pocs mesos que som socis d'ASSSA, ja que provenim de l'asseguradora Previsión Popular de Seguros, S.A. que ara ha estat traspasada, entitat de la qual Roser era sòcia des de que va néixer, fa gairebé 70 anys, i al casar-nos jo també em vaig adherir.

La veritat que hem pogut constatar una diferència molt positiva, en primer lloc, per l'amabilitat i professionalitat de les treballadores de l'oficina local, la Mari i la Margaux, per l'ampliació dels serveis mèdics als quals podem accedir, tant locals com regionals, i també per la millora dels temps d'espera de les visites per les especialitats.

Estem encantats amb el canvi i esperem que sempre tot vagi a millor com fins ara.

Atentament,

El alzheimer a última vista

Hemos de ser optimistas.

La dedicación a la geriatría me obligó a conocer los problemas de ser anciano. Ser viejo, un proceso que cursa con los años y que es multifactorial.

Todos los que llegamos a edades avanzadas vamos adquiriendo papeletas para numerosos problemas, véase artrosis, endurecimiento de las arterias, cambios de la piel o ese problema tan temido que es la alteración degenerativa que conforma el síndrome de Alzheimer. Y no es porque ese asunto ocurra a edades avanzadas (hoy día nos preguntamos ¿qué es “edad avanzada”?).

Ya describió hace 112 años Eloy Alzheimer un proceso de “locura” diferente en una mujer de casi cincuenta años! Y el problema ha continuado con la historia llamándose de mil formas. Lo que Alzheimer describió aquel 4 de noviembre de 1906, en la XXXVII Conferencia de Psiquiatría del Sudoeste Alemán en Tübingen: “Sobre una enfermedad específica de la corteza cerebral”, fue un síndrome “desconocido” en la época y que recogía simultáneamente el curso clínico que afectó a esa pobre mujer enferma, con **pérdida de memoria, desorientación, alucinaciones y demencia**. Síndrome patológico que le llevaron a su muerte con solo esos 50 años citados. Pero lo importante es que, junto a la descripción detallada del caso clínico, se exponía el estudio histológico de su cerebro, con sus deterioros. Y solamente entonces, solo en ese momento, nos dimos cuenta de que eso, esa nueva patología, era conocida desde el inicio de la humanidad con el nombre de “demencia senil” y así se ha seguido llamando hasta hace escasos años.



Dr. Francisco Mas-Magro y Magro
Gerontólogo.
Vicepresidente de la Asociación Gerontológica del Mediterráneo

Cuando en los años 80, empujado por una gran mujer catalana, me lancé al vacío de crear una asociación de enfermos de Alzheimer en Alicante, después de un año cejé en el empeño prometido en Salamanca a la fundadora de Alzheimer España. La causa, esa vergüenza que ha supuesto, hasta hace poco, el presentar públicamente a un familiar con demencia. Solo un ciclón con forma de mujer hallado en el siguiente camino obró el milagro. Su nombre deberá ser siempre honrado: Matilde Pérez Jover. Una pediatra jubilada nos aglutinó a un grupo de personas. Éramos dos médicos, un arquitecto, un aparejador y cuatro enamorados de la aventura de darse a los demás. La doctora Pérez Jover consiguió lo que yo no pude: crear la Asociación de Enfermos de Alzheimer. Y como consecuencia, el Centro de Día.

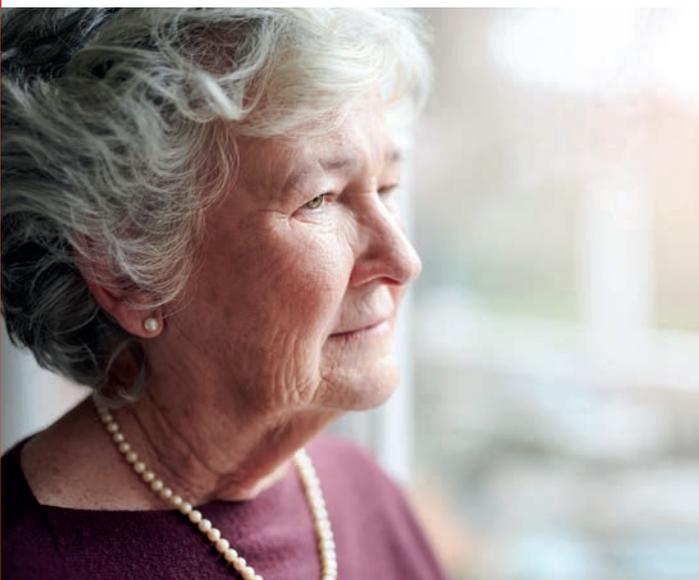
Por lo tanto, hemos de ser optimistas. Siempre aparece alguien capaz de allanar la calzada que conduce al fin proyectado.

Mientras desayunaba en una cafetería cercana, leía el periódico. Como siempre, pasé las páginas con rapidez apuntando a los titulares. Nada de interés, en sus primeras páginas. Nada en las secciones comarcales. Me detuve en la economía. Una vista rápida a los artículos de fondo y, al final, tras los anuncios breves, los deportes, que repaso sin interés. Y cuando me decidía a dar carpetazo a la lectura, en la última página, la frescura del reportaje que me aportó una ración de ánimo. María Blasco, nuestra científica del Centro de Investigaciones Oncológicas. María Blasco y sus descubrimientos sobre la estructura de los telómeros. Telómeros y envejecimiento. Telómeros y cáncer. Telómeros y su relación con las alteraciones cromosómicas. **Telómeros y demencia.** ¡Gracias, María!

Y ahora, aterrizados en esta página de ASSSA, nos encontramos unidos por el interés de una lectura que, pudiendo ser de un artículo científico, sencillamente quiere ser una llamada a la esperanza. Un artículo vocero de confianza. Altavoz del optimismo.

Es importante hablar, compartir, aprender los unos de los otros; dialogar sobre los problemas que atenazan a una multitud de individuos y que limitan su posibilidad de desarrollo, que frenan el deseo de ir más allá; comprobando como el motor, que había arrancado con normalidad, de repente comienza a hacer malos guiños, preludio de que, tarde o temprano, se irá a pique. Y que en ese recorrido apesadumbrado siempre nos podemos coger de un brazo. Un brazo de consuelo. Una solución que llevar a nuestra mano.

Pero la enfermedad recién descrita, que no descubierta, siguió arrinconada por los médicos, olvidada por algunos neurólogos y ocultada por el pueblo.





Tenemos un problema y sentimos como si todo lo que antes caminaba junto con nuestra velocidad y fuerza comienza a ir más lento. Porque ante la realidad que hemos de aceptar (por ejemplo, envejecer) **deseamos soluciones**, más cuando el problema es una enfermedad, transitoria o permanente. Y desesperamos, aunque sepamos que, en algunas, las cosas son así, y otras presentan un terreno más complicado, donde un poco, en realidad, es o puede ser mucho.

Y al día siguiente, cualquier día siguiente que se precie, en la página central del mismo diario, veo el rostro de Francis Mojica. Te informan sobre los avances de sus investigaciones. Sus casi mágicos CRISPR. ¿Son polvos fantásticos que solucionan todos los males? Leo: "Donde nadie miraba, nosotros decidimos mirar", explica Mojica. El tiempo le dio la razón y sus **investigaciones en torno al sistema inmunológico** de ciertos microorganismos descubiertos en las salinas de Santa Pola, en Alicante, han inaugurado una nueva esperanza. ¡En las salinas de Santa Pola estaba la solución! Quién lo iba a decir.

Antes escribía sobre los telómeros de la alicantina María Blasco. Ahora, de la tecnología CRISPR, del ilicitano Mojica, la más demandada en los laboratorios de biología molecular y que fue premiada en 2015 con el galardón Princesa de Asturias.

Parece que las cosas se van aclarando en este complejo tema de las enfermedades. Como consecuencia, las demencias, parece ya no son lo que eran.

Escribo "demencia" y me refiero a un término general que describe un deterioro de la capacidad mental suficientemente grave como para interferir en la vida diaria. Ese es el concepto.

Alois Alzheimer, en 1905, demostró que la corteza cerebral se encontraba muy deteriorada y, además, existían dos tipos de anomalías muy llamativas, que hoy en día siguen siendo las características histopatológicas principales de la enfermedad: las placas, que son acúmulos constituidos por un material anómalo que son proteínas y que se sitúan preferentemente en las regiones cerebrales relacionadas con la memoria, conocimiento y pensamiento; por otra parte, los ovillos neurofibrilares, que son acumulaciones de material de desecho en el interior de las propias neuronas y esto produce la afectación grave del razonamiento, la conducta y los sentimientos.

Pero, mientras esto escribo, voy recordando los numerosos congresos recorridos en mi andadura profesional. Recuerdo la "sustancia de Pittsburg", descubierta por los investigadores de aquellos años. Y recuerdo cómo el profesor Sir Martin Roth, en el Congreso Internacional de Alzheimer celebrado en Madrid en 1990, marcó la pesadumbre con un "...nada nuevo hasta dentro de diez años", que nos dejó desolados a todos los asistentes.

Hace años se comenzaba a discutir la posibilidad de diagnosticar la enfermedad a través de un análisis del líquido cefalorraquídeo. Hoy se publica que ese análisis pudiera realizarse con una sencilla extracción de sangre. Quiero decir, la realidad es distinta.

Los acontecimientos se siguen unos a otros y hoy la enfermedad degenerativa de Alzheimer está más cerca de poder ser dominada.

Es nuestra última mirada a la esperanza.

L'alzheimer a última vista



Dr. Francisco Mas-Magro y Magro
Gerontòleg,
Vicepresident de l'Associació
Gerontològica del Mediterrani

Hem de ser optimistes.

La dedicació a la geriatria m'ha obligat a conèixer els problemes de ser gran. Ser vell, un procés que cursa amb els anys i que és multifactorial.

Totes les persones que arribem a edats avançades anem adquirint paperetes per a nombrosos problemes com l'artrosi, l'enduriment de les artèries, els canvis de la pell o aquest problema tan temut que és l'alteració degenerativa que conforma la síndrome d'Alzheimer. I no és perquè aquest assumpte ocorre a edats avançades (avui dia ens preguntem què és "edat avançada"?)

*Elois Alzheimer ja va descriure fa 112 anys, un procés de "bogeria" diferent en una dona de gairebé cinquanta anys! I el problema ha continuat amb la història rebent mil noms diferents. El que Alzheimer va descriure aquell 4 de novembre de 1906, en la XXXVII Conferència de Psiquiatria del sud-oest d'Alemanya a Tübingen: "Sobre una malaltia específica de l'escorça cerebral", era una síndrome "desconeguda" en l'època i que recollia simultàniament el curs clínic que va afectar a aquesta pobre dona malalta, amb **pèrdua de memòria, desorientació, al·lucinacions i demència**. Síndrome patològica que la van portar a la seva mort amb només 50 anys. Però l'important és que, a més de la descripció detallada del cas clínic, s'exposava l'estudi histològic del seu cervell, amb les seves deterioracions. I solament llavors, tan sols en aquest moment, ens vam adonar que això, aquesta nova patologia, era coneguda des de l'inici de la humanitat amb el nom de "demència senil" i així s'ha seguit anomenant-se fins a fa pocs anys.*

Però la malaltia recentment descrita, que no descoberta, va seguir arraconada pels metges, oblidada per alguns neuròlegs i ocultada pel poble.

Quan en els anys 80, empès per una gran dona catalana, em vaig llançar al buit de crear una associació de malalts d'Alzheimer a Alacant, després d'un any vaig desistir en l'obstinació promesa a Salamanca a la fundadora d'Alzheimer Espanya. La causa, aquesta vergonya que ha suposat fins fa poc el fet de presentar públicament a un familiar amb demència. Solament un cicló amb forma de dona trobat en el següent camí va obrar el miracle. El seu nom haurà de ser honrat sempre: Matilde Pérez Jover. Una pediatra jubilada ens va aglutinar a un grup de persones. Érem dos metges, un arquitecte, un aparellador i quatre enamorats de l'aventura de donar-se als altres. La doctora Pérez Jover va aconseguir el que jo no vaig poder: crear l'Associació de Malalts d'Alzheimer. I, com a conseqüència, el Centre de Dia.

Per tant, hem de ser optimistes. Sempre apareix algú capaç d'aplanar la calçada que condueix al fi projectat.

*Mentre desdejunava en una cafeteria pròxima, llegia el periòdic. Com sempre, vaig passar les pàgines amb rapidesa apuntant als titulars. Res d'interès a les seves primeres pàgines. Res a les seccions comarcals. Em vaig detenir en l'economia. Una vista ràpida als articles de fons i, al final, després dels anuncis breus, els esports, que repasso sense interès. I quan em decidia a donar carpetada a la lectura, a l'última pàgina, la frescor del reportatge que em va aportar una ració d'ànim. Maria Blasco, la nostra científica del Centre de Recerques Oncològiques. Maria Blasco i els seus descobriments sobre l'estructura dels telòmers. Telòmers i envelliment. Telòmers i càncer. Telòmers i la seva relació amb les alteracions cromosòmiques. **Telòmers i demència**. Gràcies, Maria!*

I ara, aterrats en aquesta pàgina d'ASSSA, ens trobem units per l'interès d'una lectura que, podent ser d'un article científic, senzillament vol ser una trucada a l'esperança. Un article portaveu de confiança. Altaveu de l'optimisme.

És important parlar, compartir, aprendre els uns dels altres; dialogar sobre els problemes que tenallen a una multitud d'individus i que limiten la seva possibilitat de desenvolupament, que frenen el desig d'anar més enllà; comprovant com el motor, que havia arrencat amb normalitat, de sobte comença a fer males picades d'ullet, preludi que, tard o d'hora, s'anirà a pic. I que en aquest recorregut apesarat sempre ens podem agafar d'un braç. Un braç de consol. Una solució que portar a la nostra mà.

*Tenim un problema i sentim com si tot el que abans caminava amb la nostra velocitat i força comença a anar més lent. Perquè davant la realitat que hem d'acceptar (per exemple, envellir) **desitgem solucions**, més quan el problema és una malaltia, transitòria o permanent. I desesperem, encara que sapiguem que, en algunes, les coses són així, i unes altres presenten un terreny més complicat, on una mica, en realitat, és o pot ser molt.*

*I l'endemà, un dia qualsevol, a la pàgina central del mateix diari, veig el rostre de Francis Mojica. T'informen sobre els avanços de les seves recerques. Els seus gairebé màgics CRISPR. Són polsos fantàstics que solucionen tots els mals? Llegeixo: "On ningú mirava, nosaltres decidim mirar", explica Mojica. El temps li ha donat la raó i les seves **recerques entorn del sistema immunològic** de certs microorganismes descoberts a les Salines de Santa Pola, a Alacant, han inaugurat una nova esperança. A les Salines de Santa Pola estava la solució! Qui ho anava a dir.*

Abans escrivia sobre els telòmers de l'alcantina Maria Blasco. Ara, de la tecnologia CRISPR, de l'il·licità Mojica, la més demandada als laboratoris de biologia molecular i que va ser premiada l'any 2015 amb el guardó Princesa d'Astúries.

Sembla que les coses es van aclarint en aquest complex tema de les malalties. Com a conseqüència, les demències, sembla que ja no són el que eren.

Escriu "demència" i em refereixo a un terme general que descriu una deterioració de la capacitat mental suficientment greu com per interferir en la vida diària. Aquest és el concepte.

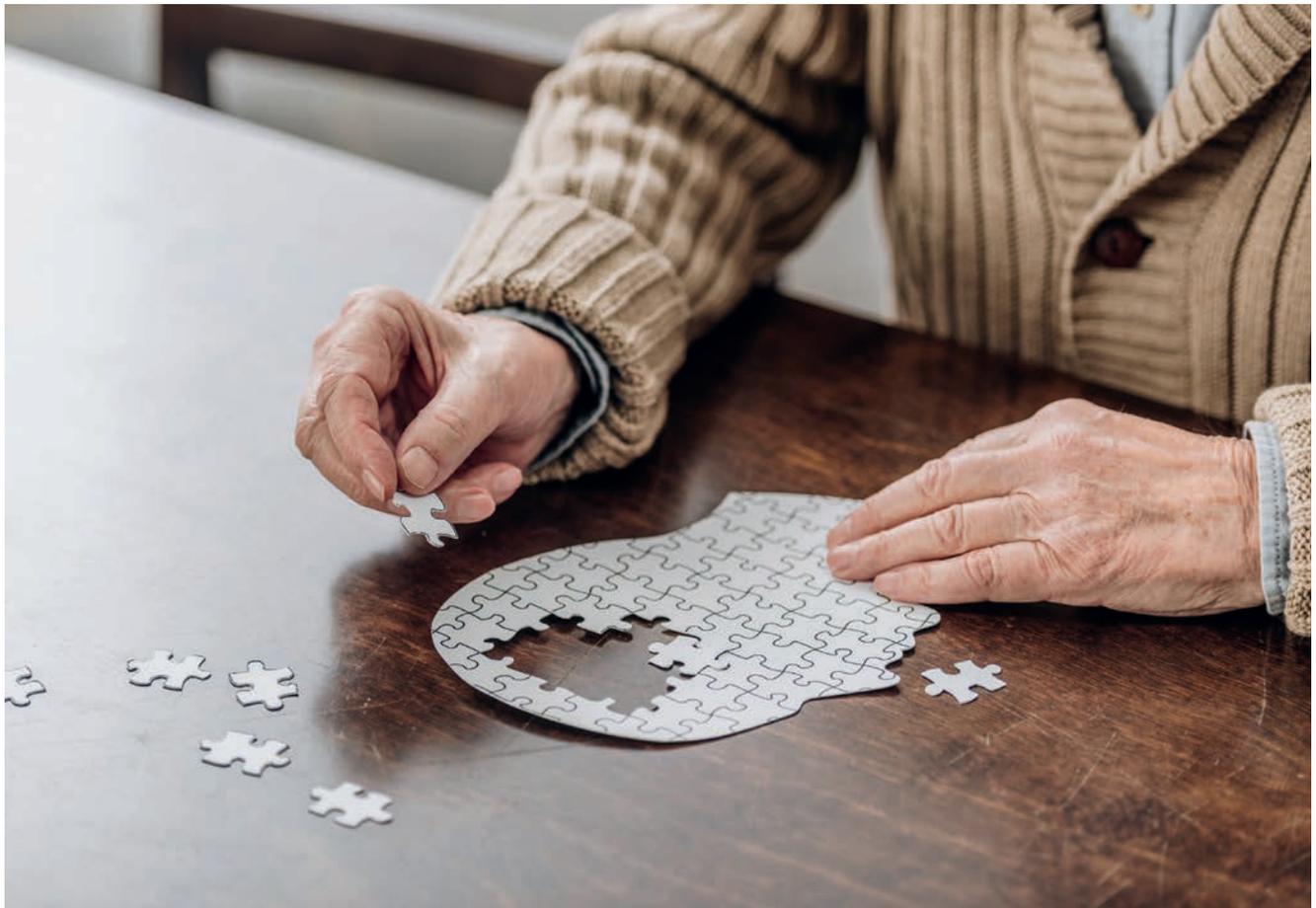
Alois Alzheimer, l'any 1905, va demostrar que l'escorça cerebral es trobava molt deteriorada i, a més, existien dos tipus d'anomalies molt cridaneres, que avui dia segueixen sent les característiques histopatològiques principals de la malaltia: les plaques, que són acumulacions constituïts per un material anòmal que són proteïnes i que se situen preferentment a les regions cerebrals relacionades amb la memòria, el coneixement i el pensament; d'altra banda, els cabdells neurofibril·lars, que són acumulacions de material de deixalla a l'interior de les pròpies neurones i això produeix l'afectació greu del raonament, la conducta i els sentiments.

Però, mentre escric això, vaig recordant els nombrosos congressos recorreguts en la meua marxa professional. Recordo la "substància de Pittsburg", descoberta pels investigadors d'aquells anys. I recordo com el professor Sir Martin Roth, al Congrés Internacional d'Alzheimer celebrat a Madrid l'any 1990, va marcar el pesar amb un "res nou fins a dins de deu anys", que ens va deixar desolats a tots els assistents.

Fa anys es començava a discutir la possibilitat de diagnosticar la malaltia a través d'una anàlisi del líquid cefalorraquidi. Avui es publica que aquesta anàlisi es podria realitzar amb una senzilla extracció de sang. Vull dir, la realitat és ben distinta.

Els esdeveniments se segueixen uns a altres i avui la malaltia degenerativa d' Alzheimer està més a prop de poder ser dominada.

És la nostra última mirada a l'esperança.



Coenzyme Q-10 y la obtención de energía



Dr. Alberto Sacristán
Médico de Familia
Director médico de SportSalud
Metge de família
Director mèdic de SportSalud

La Coenzima Q-10 (CoQ10) se descubrió en 1957 (Crane). El Dr. Meter Mitchell obtuvo el premio Nobel de química por el descubrimiento de la CoQ10 y su papel en el metabolismo energético de las células.

El papel fundamental y en el que más se ha investigado la Coenzima Q10 es como **antioxidante de membrana**. Como consecuencia de la investigación se observaron **grandes beneficios** en diversos tipos de miopatías mitocondriales (enfermedades raras que afectan a las mitocondrias). Coloquialmente se conoce a la CoQ10 como el "barrendero" de radicales libres. Por otro lado, la CoQ10 **es imprescindible para que todas nuestras células puedan convertir el oxígeno en energía**.

Hoy en día se saben de muchos procesos patológicos donde la CoQ10 está involucrada como: fibromialgia, enfermedades cardiovasculares (aterosclerosis, hipertensión, dislipemia) alteraciones neurológicas (enfermedad de Parkinson, Huntington, Alzheimer), cáncer, diabetes, infertilidad y migrañas. Últimamente está de moda como tratamiento antienvjecimiento. En Japón (es uno de los mayores productores de CoQ10) aproximadamente 12 millones de personas toman a diario CoQ10.

El Ubiquinol, que es la forma reducida de la CoQ10, juega un papel fundamental en la producción de energía (ATP). Se trata de un antioxidante liposoluble (soluble en grasas o aceites) más potente presente de forma natural en todas nuestras células. La edad, la toma de medicamentos como las estatinas para el colesterol, el estrés, el ejercicio físico y distintas enfermedades (insuficiencia cardíaca, presión arterial alta, algunas enfermedades musculares o Parkinson), son situaciones en las que la demanda de CoQ10 es alta y tanto la producción de CoQ10 como la conversión de ubiquinona a ubiquinol se ve disminuida.

En uno de los procesos que más se utiliza la CoQ10 es en la patología cardiovascular. Esta cuando se suplementa en este tipo de pacientes produce elevaciones en sus niveles plasmáticos y mejora la función miocárdica (músculo cardíaco). Kart Folkers es un científico estadounidense que probablemente sea el que más investigación ha realizado relacionando la CoQ10 y los problemas cardiovasculares. En resumen, podríamos decir que su conclusión de más de 25 años de estudios es que la **CoQ10 protege al corazón** al mantener unos niveles altos de energía y que es **útil tanto para la prevención de problemas cardiovasculares como para tratarlos**.

En el ejercicio se producen gran cantidad de radicales libres formados en la cadena respiratoria debido al mayor volumen de oxígeno respirado. En esta situación, mantener unos niveles adecuados de CoQ10 a nivel mitocondrial es fundamental y por ello es importante la suplementación de esta molécula. Por otro lado, el músculo es un gran consumidor de energía y más en las situaciones de ejercicio moderado-intenso. La respiración anaerobia tiene lugar en las mitocondrias, donde estas transforman el oxígeno en energía. Las células musculares suelen tener gran número de mitocondrias para así obtener más energía.

¿En qué situaciones podemos usar la CoQ10?

- **Salud cardiovascular:** tiene un potente efecto antioxidante, presenta efecto cardioprotector, mejora la calidad de vida en pacientes con insuficiencia cardíaca congestiva, ayuda a prevenir la disfunción endotelial y regula el metabolismo lipídico. En aquellos pacientes que toman medicamentos para el control del colesterol, como son las estatinas, es conveniente su suplementación ya que estas agotan la Coenzima Q10.
- **Deporte:** ayuda al mantenimiento y recuperación muscular y reduce la fatiga muscular.
- **Fertilidad:** mejora los parámetros de calidad del semen, incrementa las hormonas reproductivas y mejora la respuesta ovárica.
- **Salud cognitiva:** aumenta la vitalidad y la salud mental, mejora la función cognitiva y nerviosa.

Como recomendación básica y basándonos en las recomendaciones del Dr. Richard Firshein, deberíamos ingerir 30 mg/día como terapia antienvjecimiento y a partir de los 40 años, duplicar esta dosis, ya que con la edad el organismo pierde la capacidad de producir por sí mismo esta sustancia. En otras situaciones como la actividad física podemos llegar a 100-200 mg/día.

¿Dónde podemos encontrar Coenzima-Q10?

- Alimentos de origen animal, especialmente **carne y vísceras**, como el hígado o el corazón de cerdo o ternera.
- El pescado azul: **sardinias, jureles, atún, arenques o caballa** también aportan grandes cantidades de esta molécula.
- Frutos secos como **nueces, cacahuetes, pistachos o avellanas**, y algunas semillas, como las **semillas de sésamo**.
- Ciertas legumbres como la **soja** y sus derivados: brotes de soja, aceite de soja, miso, etc.
- De entre las verduras, **la coliflor o el brócoli** son las que más cantidades de esta molécula nos aportan. También se encuentran en zanahorias y guisantes.
- Los **aceites vegetales** (aceite de oliva, girasol o soja) suelen ser también ricos en este componente.

Coenzim Q-10 i l'obtenció d'energia

El Coenzim Q-10 (CoQ10) es va descobrir l'any 1957 (Crane). El Dr. Meter Mitchell va obtenir el premi Nobel de química pel descobriment del CoQ10 i el seu paper en el metabolisme energètic de les cèl·lules.

El paper fonamental i que més s'ha investigat del Coenzim Q10 és com a **antioxidant de membrana**. Com a conseqüència de la recerca es van observar grans beneficis en diversos tipus de miopaties mitocondrials (malalties rares que afecten als mitocondris). Col·loquialment, el CoQ10 es coneix com "l'escombrador" de radicals lliures. D'altra banda, el CoQ10 és **imprescindible perquè totes les nostres cèl·lules puguin convertir l'oxigen en energia**.

Avui dia se sap que el CoQ10 està involucrat en molts processos patològics com: fibromiàlgia, malalties cardiovasculars (aterosclerosi, hipertensió, dislipèmia) alteracions neurològiques (malaltia de Parkinson, Huntington, Alzheimer), càncer, diabetis, infertilitat i migranyes. Últimament està de moda com a tractament antienvelliment. A Japó (és un dels majors productors de CoQ10) aproximadament 12 milions de persones prenen diàriament CoQ10.

L'Ubiquinol, que és la forma reduïda del CoQ10, juga un paper fonamental en la producció d'energia (ATP). Es tracta d'un antioxidant liposoluble (soluble en greixos o olis) més potent present de forma natural en totes les nostres cèl·lules. L'edat, la presa de medicaments com les estatines per al colesterol, l'estrès, l'exercici físic i diferents malalties (insuficiència cardíaca, pressió arterial alta, algunes malalties musculars o Parkinson), són situacions en les quals la demanda de CoQ10 és alta i tant la producció de CoQ10 com la conversió d'ubiquinona a Ubiquinol es veu disminuïda.

Un dels processos en què més s'utilitza el CoQ10 és en la patologia cardiovascular. Aquest, quan se suplementa en aquest tipus de pacients, produeix elevacions en els seus nivells plasmàtics i millora la funció miocàrdica (múscul cardíac). Kart Folkers és un científic nord americà que probablement és el que més recerca ha realitzat relacionant el CoQ10 i els problemes cardiovasculars. En resum, podríem dir que la seva conclusió de més de 25 anys d'estudis és que el **CoQ10 protegeix el cor en mantenir uns nivells alts d'energia i que és útil tant per a la prevenció de problemes cardiovasculars com per a tractar-los**.

En l'exercici es produeixen gran quantitat de radicals lliures formats en la cadena respiratòria a causa del major volum d'oxigen respirat. En aquesta situació, mantenir uns nivells adequats de CoQ10 a nivell mitocondrial és fonamental i per això és important la suplementació d'aquesta molècula. D'altra banda, el múscul és un gran consumidor d'energia i més en les situacions d'exercici moderat-intens. La respiració anaeròbica té lloc en els mitocondris, on aquestes transformen l'oxigen en energia. Les cèl·lules musculars solen tenir gran nombre de mitocondris per així obtenir més energia.



En quines situacions podem usar el CoQ10?

- **Salut cardiovascular:** té un potent efecte antioxidant, presenta efecte cardioprotector, millora la qualitat de vida en pacients amb insuficiència cardíaca congestiva, ajuda a prevenir la disfunció endotelial i regula el metabolisme lipídic. En aquells pacients que prenen medicaments per al control del colesterol, com són les estatines, és convenient la seva suplementació ja que aquestes esgoten el Coenzim Q10.
- **Esport:** ajuda al manteniment i recuperació muscular i redueix la fatiga muscular.
- **Fertilitat:** millora els paràmetres de qualitat del semen, incrementa les hormones reproductives i millora la resposta ovàrica.
- **Salut cognitiva:** augmenta la vitalitat i la salut mental, millora la funció cognitiva i nerviosa.

Com a recomanació bàsica i basant-nos en les recomanacions del Dr. Richard Firshein, hauríem d'ingerir 30 mg/dia com a teràpia antienvelliment i a partir dels 40 anys, duplicar aquesta dosi, atès que amb l'edat l'organisme perd la capacitat de produir per si mateix aquesta substància. En altres situacions com l'activitat física podem arribar a 100-200 mg/dia.

On podem trobar Coenzim-Q10?

- Aliments d'origen animal, especialment **carn i vísceres**, com el fetge o el cor de porc o vedella.
- El peix blau: **les sardines, els sorells, la tonyina, els arengs o el verat** també aporten grans quantitats d'aquesta molècula.
- Fruïtes seques com **les nous, els cacauets, els pistatxos o les avellanes**, i algunes llavors, com les **llavors de sèsam**.
- Certs llegums com la **soia** i els seus derivats: brots de soia, oli de soia, miso, etc.
- D'entre les verdures, la **coliflor** o el **bròcoli** són les que més quantitats d'aquesta molècula ens aporten. També es troben en les pastanagues i els pèsols.
- Els **olis vegetals** (oli d'oliva, gira-sol o soia) solen ser també rics en aquest component.

Bibliografia: 1. Alehagen et al. Int J Cardiol 201 Sept; 167(5): 1860-6. / 2. Kon et al. British Journal of Nutrition, 2008 1-7. / 3. Safarinejad et al. The Journal of Urology (2012) Vol. 188:526-31, August 2012. / 4. Kinoshita et al. Functional Foods in Health and Disease 2016; 6(1): 16-32.

La salud al alcance de nuestra mano

Cada vez es más frecuente ver pulseras de actividad o smartwatches en la muñeca de los que nos rodean. Esto manifiesta el incremento en el interés de la gente en **cuidar más y mejor de su salud**.

Desde el lanzamiento de estos dispositivos al mercado, estos han ido mejorando y evolucionando, sumando nuevas funcionalidades relacionadas con el **cuidado de la salud** gracias a las que podemos monitorizar nuestras actividades cotidianas y llevar un **estilo de vida más sano y más activo**.

En sus comienzos, estos dispositivos estaban muy enfocados a la práctica del deporte y a controlar la actividad física, aportando información básica, pero a medida que han pasado los años, **se han ido especializando en el cuidado de la salud midiendo cada vez más parámetros y ofreciendo cada vez más información**.

Estos gadgets, no solo han ampliado sus posibilidades de uso hasta enfocarlo a ser un producto por y para la salud, incluso una herramienta para la prevención, sino que también han cambiado en apariencia, ya que al principio no disponían de pantalla táctil y el diseño era básico, y ahora hay una gran diversidad de modelos que hacen, incluso, que su utilización sea más práctica.

Por lo tanto, con estos *wearables* tenemos a nuestro alcance una serie de métricas, las cuales dependerán de la marca y modelo, con las que podemos llevar un control más preciso de nuestro estado de salud pudiendo cubrir diferentes necesidades:

1. Medición de pasos diarios: nos permite conocer el nivel de actividad que tenemos durante el día y llegar a nuestro objetivo.

2. Monitorización del sueño: nos indica cómo dormimos cada noche, computando las horas de sueño y monitorizando sus diferentes fases.

3. Medición de la frecuencia cardiaca: conociendo nuestro ritmo cardiaco podemos controlar mejor las calorías que consumimos, conocer el esfuerzo realizado durante el ejercicio y medir nuestros niveles de estrés a tiempo real.

4. Electrocardiograma: algunos modelos nos dan la posibilidad de hacernos un electrocardiograma en cualquier momento para controlar nuestro ritmo cardíaco. Además, nos avisan cuando consideran que este es irregular.

5. Termómetro

6. Altímetro / barómetro

7. Alerta que avisa cuando llevamos mucho tiempo sentado: esta funcionalidad ayuda a combatir el sedentarismo, animándonos a movernos.

8. Aviso del mejor momento del día para hacer deporte: midiendo nuestros niveles de energía, determina cuál es tu mejor momento para realizar ejercicio.

9. Monitorización de diferentes tipos de ejercicio y entrenamiento en pantalla con ejercicios guiados.

10. Sesiones de respiración guiada basadas en tu ritmo cardiaco.

11. A la hora de practicar deporte, calcula la cadencia, el impacto o el tiempo de contacto con el suelo.

12. Alertas si el nivel de decibelios sube demasiado.

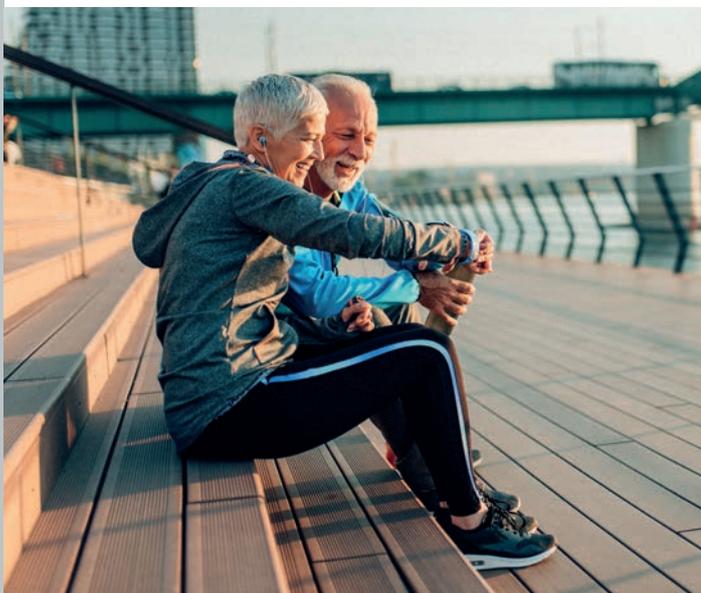
13. Alerta para hidratarse.

14. Seguimiento menstrual: registro del ciclo menstrual, calculando los días de ovulación e indicando las fechas de tus periodos.

15. GPS para trackear ubicación y aplicación que, en caso de accidente, avisa de forma automática a los servicios de emergencia.

Es un hecho que estos dispositivos son una buena ayuda para administrar nuestra salud a diario y cada vez son más las marcas y los modelos del mercado que ponen la tecnología al alcance de nuestra mano para que podamos llevar un mejor control de nuestro bienestar y cubrir nuestras necesidades al respecto.

Hay que recordar que estos dispositivos son una fuente de información que no sustituye el conocimiento de un médico.



Servicios Médicos ASSSA



La salut a l'abast de la nostra mà

Cada vegada és més freqüent veure polseres d'activitat o smartwatches al canell de les persones que tenim al voltant. Això manifesta l'increment en l'interès de la gent a **cuidar més i millor de la seva salut.**

Des del llançament d'aquests dispositius al mercat, aquests han anat millorant i evolucionant, sumant noves funcionalitats relacionades amb la **cura de la salut** gràcies a les quals podem monitoritzar les nostres activitats quotidianes i portar **un estil de vida més sa i més actiu.**

En els seus començaments, aquests dispositius estaven molt enfocats a la pràctica de l'esport i a controlar l'activitat física, aportant informació bàsica, però a mesura que han passat els anys, **s'han anat especialitzant en la cura de la salut mesurant cada vegada més paràmetres i oferint cada vegada més informació.**

Aquests gadgets no solament han ampliat les seves possibilitats d'ús fins a enfocar-lo a ser un producte per a la salut, fins i tot una eina per a la prevenció, sinó que també han canviat en aparença, ja que al principi no disposaven de pantalla tàctil i el disseny era bàsic, i ara hi ha una gran diversitat de models que fan que la seva utilització sigui més pràctica.

Per tant, amb aquests wearables tenim al nostre abast una sèrie de mètriques que depenen de la marca i model, amb les quals podem portar un control més precís del nostre estat de salut i podem cobrir diferents necessitats:

1. Mesurament de passos diaris: ens permet conèixer el nivell d'activitat que tenim durant el dia i arribar al nostre objectiu.

2. Monitoratge del somni: ens indica com dormim cada nit, computant les hores de somni i monitoritzant les seves diferents fases.

3. Mesurament de la freqüència cardíaca: coneixent la nostra freqüència cardíaca podem controlar millor les calories que consumim, conèixer l'esforç realitzat durant l'exercici i mesurar els nostres nivells d'estrès a temps real.

4. Electrocardiograma: alguns models ens donen la possibilitat de fer-nos un electrocardiograma a qualsevol moment per controlar el nostre ritme cardíac. A més, ens avisen quan consideren que aquest és irregular.

5. Termòmetre

6. Altímetre / baròmetre

7. Alerta que avisa quan portem molt temps assegut: aquesta funcionalitat ajuda a combatre el sedentarisme, animant-nos a moure'ns.

8. Avís del millor moment del dia per fer esport: mesurant els nostres nivells d'energia, determina quin és el teu millor moment per realitzar exercici.

9. Monitoratge de diferents tipus d'exercici i entrenament en pantalla amb exercicis guiats.

10. Sessions de respiració guiada basades en el teu ritme cardíac.

11. A l'hora de practicar esport, calcula la cadència, l'impacte o el temps de contacte amb el sòl.

12. Alertes si el nivell de decibels puja massa.

13. Alerta per hidratar-se.

14. Seguiment menstrual: registre del cicle menstrual, calculant els dies d'ovulació i indicant les dates dels teus períodes.

15. GPS per a controlar la ubicació i aplicació que, en cas d'accident, avisa de forma automàtica als serveis d'emergència.

És un fet que aquests dispositius són una bona ajuda per administrar la nostra salut diàriament i cada vegada són més les marques i els models del mercat que posen la tecnologia a l'abast de la nostra mà perquè puguem portar un millor control del nostre benestar i cobrir les nostres necessitats sobre aquest tema.

Cal recordar que aquests dispositius són una font d'informació que no substitueix el coneixement d'un metge.

Serveis Mèdics ASSSA

Una mirada al tenis de mesa

Solemos conocer el deporte desde el punto de vista de un espectador y no desde el lado del deportista profesional. Para descubrir el trabajo que hay detrás del tenis de mesa de alta competición y aprender de los profesionales hemos entrevistado a Daniel Valero, Director Técnico del ASSSA Alicante Tenis Mesa y a Li Jiao, jugadora profesional en activo, quien en sus más de 30 años de trayectoria ha sido dos veces campeona de Europa individual, tres veces campeona de Europa por equipos con Holanda y oro en los juegos europeos de Baku 2015.

¿Qué entrenamientos seguís para la preparación de las competiciones?

Daniel (D): Seguimos una preparación semanal que va cambiando en función de las necesidades de cada jugador. Las intensidades varían en función del momento de la temporada en la que estemos y de la carga de competiciones que tenga cada jugador.

Li (L): Antes de las competiciones, los entrenamientos son más específicos.

Para las competiciones internacionales, ¿entrenáis del mismo modo que para las nacionales o reforzáis algún aspecto del entrenamiento?

(D): Normalmente entrenamos siempre con la vista puesta a llegar lo más lejos posible en cualquier competición. Los entrenamientos siempre los realizamos de alta intensidad.

(L): Entreno con la misma intensidad para las distintas competiciones.

¿Cuán importante es la preparación física para poder competir a nivel profesional?

(D): La preparación física es igual de importante que cualquier otro aspecto, ya sea técnico, táctico o mental.

(L): Tener una buena preparación física es muy importante.

A la hora de entrenar ¿qué aspectos se preparan: movimientos, golpes o saque?

(D): Cada jugador es diferente, unos necesitan unas cosas y otros otras, vamos adaptando el entrenamiento a cada tipo de jugador o a la necesidad que detectemos en ese momento.

(L): A la hora del entrenamiento, es importante enfocarlo a tu propia estrategia de juego.

¿Cómo se establece la estrategia de juego tanto a nivel grupo como individual?

(D): Se preparan las estrategias mediante la visualización de videos que tenemos de otros enfrentamientos, pero realmente esto solo nos sirve para salir atentos en pequeños detalles, ya que cada partido es diferente aun siendo el mismo contrincante.

La coordinación es importante para este deporte, ¿cómo se entrena? ¿Y el equilibrio?

(D): La coordinación y la propia percepción la trabajamos conjuntamente con la preparación física. Y sí, es una de las partes importantes dentro de la preparación del jugador.



D. Daniel Valero
Director Técnico
ASSSA Alicante Tenis Mesa
Director tècnic
ASSSA Alicante Tenis Mesa



D.ª Li Jiao
Jugadora profesional
ASSSA Alicante Tenis Mesa
Jugadora professional
ASSSA Alicante Tenis Mesa

¿Qué trucos se aprenden a lo largo de los años?

(D): Se aprende a no desanimarse en los momentos complicados del partido y no perder la concentración cuando todo sale bien.

(L): Yo estoy en constante aprendizaje en todos los aspectos que rodean al tenis de mesa.

¿Cómo se mantiene la motivación y la ilusión del equipo?

(D): Manteniendo la ilusión por conseguir los objetivos que te has planteado para la temporada y poner nuevos objetivos para la siguiente. Estos objetivos han de ser realistas y alcanzables, para así poder plantear la temporada como si fuera la primera.

(L): Yo adoro el tenis de mesa, esa es mi mayor motivación.

¿Complementáis el entrenamiento con una dieta específica?

(D): Con una dieta específica no, pero sí que es cierto que todos han de llevar un control para no estar pasados de peso en ningún momento de la temporada. En las comidas previas a los partidos y las comidas durante las competiciones sí que llevamos un poco más de control.

¿Qué aporta la práctica del tenis de mesa a nivel físico y mental?

(D): Ambas las trabajas siempre que estás jugando. La física porque no paras de moverte. Mucha gente que no lo ha practicado piensa que no pero sí que te mueves y mucho. Y la mental, en todo momento ya que te tienes que concentrar en la pelota si no, no le das.

¿Algún beneficio específico que aporte el tenis de mesa en las diferentes edades?

(D): Trae beneficios para la coordinación, la concentración, los reflejos y el más importante, diversión, además son beneficios que aportan sin importar la edad, tanto a los 4 años como a los 90.

(L): Los beneficios físicos y mentales son los más importantes y en cada edad se producen aportes.

¿Qué recomendaciones daríais a una persona que quiere practicar tenis de mesa como deporte para mantener un hábito de vida saludable y no a nivel profesional?

(D): ¡¡¡Que lo pruebe, una vez que te enganchas al tenis de mesa, no lo sueltas!!!

(L): Que practique el tenis de mesa ya que es un buen modo de mantenerse en forma.

Una mirada al tennis de taula

Solem conèixer l'esport des del punt de vista d'un espectador i no des del punt de vista de l'esportista professional. Per descobrir el treball que hi ha darrere del tennis de taula d'alta competició i aprendre dels professionals hem entrevistat a Daniel Valero, director tècnic d'ASSSA Alicante Tennis Mesa i a Li Jiao, jugadora professional en actiu, qui en els seus més de 30 anys de trajectòria ha estat dues vegades campiona d'Europa individual, tres vegades campiona d'Europa per equips amb Holanda i or en els jocs europeus de Baku 2015.

Quins entrenaments segueix per a la preparació de les competicions?

Daniel (D): Seguim una preparació setmanal que va canviant en funció de les necessitats de cada jugador. Les intensitats varien en funció del moment de la temporada en la qual ens trobem i de la càrrega de competicions que tingui cada jugador.

Li (L): Abans de les competicions els entrenaments són més específics.

Per a les competicions internacionals, entreneu de la mateixa manera que per a les nacionals o reforceu algun aspecte de l'entrenament?

(D): Normalment entrenem sempre amb la vista posada a arribar el més lluny possible en qualsevol competició. Els entrenaments sempre els realitzem d'alta intensitat.

(L): Entreno amb la mateixa intensitat per a les diferents competicions.

Com d'important és la preparació física per poder competir a nivell professional?

(D): La preparació física és igual d'important que qualsevol altre aspecte, ja sigui tècnic, tàctic o mental.

(L): Tenir una bona preparació física és molt important.

A l'hora d'entrenar quins aspectes es preparen: moviments, cops o servei?

(D): Cada jugador és diferent, uns necessiten unes coses i uns altres unes diferents, anem adaptant l'entrenament a cada tipus de jugador o a la necessitat que detectem en aquest moment.

(L): A l'hora de l'entrenament és important enfocar-lo a la teva pròpia estratègia de joc.

Com s'estableix l'estratègia de joc tant a nivell grup com a individual?

(D): Es preparen les estratègies mitjançant la visualització de vídeos que tenim d'altres enfrontaments, però realment això només ens serveix per estar atents a petits detalls, ja que cada partit és diferent encara que sigui el mateix contrincant.

La coordinació és important per a aquest esport, com s'entrena? I l'equilibri?

(D): La coordinació i la pròpia percepció la treballem conjuntament amb la preparació física. I sí, és una de les parts importants dins de la preparació del jugador.

Quins trucs s'aprenen al llarg dels anys?

(D): S'aprèn a no desanimar-se en els moments complicats del partit i no perdre la concentració quan tot surt bé.

(L): Jo estic en constant aprenentatge en tots els aspectes que envolten el tennis de taula.

Com es manté la motivació i la il·lusió de l'equip?

(D): Mantenint la il·lusió per aconseguir els objectius que t'has plantejat per a la temporada i posar nous objectius per a la següent. Aquests objectius han de ser realistes i assolibles, i així poder plantejar la temporada com si fos la primera.

(L): Jo adoro el tennis de taula, aquesta és la meva motivació més gran.

Complementeu l'entrenament amb una dieta específica?

(D): Amb una dieta específica no, però sí que és cert que tots han de portar un control per no estar passats de pes a cap moment de la temporada. Els menjars previs als partits i els menjars durant les competicions sí que portem una mica més de control.

Què aporta la pràctica del tennis de taula a nivell físic i mental?

(D): Ambdues les treballes sempre que estàs jugant. La física perquè no pares de moure't. Molta gent que no ho ha practicat pensa que no, però sí que et mou i molt. I la mental, en tot moment ja que t'has de concentrar en la pilota o si no, no li dónes.

Algun benefici específic que porti el tennis de taula en les diferents edats?

(D): Porta beneficis per a la coordinació, la concentració, els reflexos i, el més important, diversió, a més són beneficis que aporta sense importar l'edat i que es compleixen tant als 4 anys com als 90.

(L): Els beneficis físics i mentals són els més importants i en cada edat es produeixen aportacions.

Quines recomanacions donaríeu a una persona que vol practicar tennis de taula com a esport per mantenir un hàbit de vida saludable i no a nivell professional?

(D): Que ho provi, una vegada que t'enganxes al tennis de taula, no el soltes!!!

(L): Que practiqui el tennis de taula ja que és una bona manera de mantenir-se en forma.



Educación nutricional es lo que nos hace falta



D.ª Estefanía Esquerdo Andreu
Dietista-Nutricionista
Clínica Valero

La alimentación, por suerte, preocupa cada vez en mayor medida a la mayoría de la población. Saber si un alimento es saludable o no, si tiene azúcares añadidos, o si las grasas que lo componen son buenas o malas, se ha convertido casi en una obsesión para muchas personas. Por ello, se han lanzado al mercado algunas **aplicaciones que tienen como objetivo ayudar a los consumidores a distinguir si un producto en apariencia saludable realmente lo es**. En un tiempo en los que la tecnología nos resuelve la papeleta en muchos aspectos, paradójicamente, la cosa no resulta tan fácil.

Hay cosas que quizá sea mejor no saber, pero los consumidores tenemos claro que queremos saber lo que comemos. Queremos comer mejor, productos más saludables, y saber lo que compramos y comemos: **un buen etiquetado nutricional frontal es imprescindible**.

¿Realmente sabemos interpretar un etiquetado nutricional?

Para ello se ha creado el sistema **Nutriscore, un modelo de etiquetado nutricional frontal** para los alimentos envasados por el que han apostado la mayoría de los países europeos y también España. Actúa como una especie de "semáforo nutricional" en el que, de un vistazo, **el consumidor puede distinguir cuáles son los productos más saludables**.

Los alimentos procesados (y los ultraprocesados) los vemos en todos lados, en el cine, en el super, en la publicidad de la tele y hasta en nuestro facebook e instagram. Pero ¿qué quiere decir eso?

La Fundación del Consejo Internacional de Información Alimentaria define los **alimentos procesados** como cualquier alimento que haya sido modificado deliberadamente de alguna forma antes de que esté disponible para nosotros. Y un **alimento ultraprocesado** es aquel que prácticamente dejó de ser alimento para convertirse en un producto totalmente transformado de su versión natural (si es que alguna vez la tuvo).

Debemos saber que no todos los alimentos procesados son tan malos como creemos o cómo nos hacen creer.

Parece que salimos corriendo solo al escuchar la palabra "procesado", pero, te sorprenderá saber que **ciertos alimentos procesados pueden ser saludables**. Y de esto depende exactamente el cómo se procesan dichos alimentos. De hecho, al cocinar estás sometiendo a los alimentos a un proceso químico, por consiguiente, gran parte de los alimentos que comemos son procesados (incluso si son saludables).

Por supuesto que no es lo mismo hervir las verduras frescas y sazonarlas para hacer una sopa, que comprar una sopa instantánea de sobre. Sin embargo, es cierto que algunos procesos al que se someten los alimentos que compras, como la ultra congelación, la pasteurización o la fermentación, pueden conservar o potenciar ciertos nutrientes y hacer a un alimento más seguro para su consumo.

Como pueden ser confusos estos términos aquí te dejo unos cuantos ejemplos con la siguiente secuencia:

Alimento natural	Mínimamente procesado	Procesado	Ultraprocesado
Fresas	Fresas congeladas	Mermelada de fresa	Zumo color rojo con sabor a fresa
Leche pasteurizada	Yogurt natural	Yogurt de sabor vainilla	Helado de vainilla
Olivas	Olivas en conserva	Aceite de oliva	Papas fritas con aceite de oliva
Zanahorias	Zanahorias peladas y cortadas	Zanahorias en conserva	Pastel de zanahoria
Avena	Copos de avena suaves	Granola	Cereal de avena con chocolate
Tomate fresco	Pure de tomate	Salsa de tomate lista	Salsa ketchup
Naranjas	Zumo de naranja	Zumo de concentrado de naranja	Agua amarilla con sabor naranja

Detrás de todo esto, que si procesado, que si ultraprocesado, que si engorda o no engorda, tenemos a la industria alimentaria, que no deja de ser un negocio más como tantos en el mundo. Y esta tiene una función, vender y que compres. El objetivo es encontrar la forma de convertir tu dinero en su dinero, pero este sería otro tema a tratar, centrémonos en la verdadera utilización de las famosas apps que están tan de moda en la actualidad, con la finalidad de ayudar al consumidor.

¿Debemos fiarnos al 100% de la información que nos da una app de nutrición?

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) **ha analizado las tres apps de nutrición que más éxito están teniendo** hasta el momento, **Yuka, ElCoco y MyRealFood**, para evaluar si de verdad cumplen con el objetivo para el que han sido diseñadas o si, por el contrario, pueden llevar a equívocos a los consumidores. Las conclusiones de la organización son que se trata de herramientas que aportan una "información incompleta" y esto "puede desencadenar que las valoraciones sean erróneas".

La app **Yuka** llama mi atención en que todos los aditivos se tienen en cuenta en la valoración nutricional, ya que algunos no tienen una función nutricional (excepto los edulcorantes) y otros resultan imprescindibles para elaborar y alargar la vida útil de los productos. Otro punto controvertido que encuentro es que esta app valore positivamente que un producto sea ecológico, sin tener en cuenta su origen.

ElCoco es la app de nutrición más sencilla de las tres. Evalúa el producto escaneado utilizando 2 criterios:

- Sistema Nutriscore: da una valoración nutricional global del producto en base a su composición.
- Clasificación NOVA: clasifica el producto según su grado de procesamiento, siendo el nivel 1 el que corresponde a los alimentos no procesados (alimentos frescos o mínimamente transformados) y el nivel 4, con productos ultra procesados que nada tienen que ver con el alimento de origen.

El problema de que ElCoco puntúe los alimentos atendiendo a estos criterios es que el mensaje que recibe el usuario puede ser algo confuso. Un ejemplo de esto lo encontramos en un producto de cacao instantáneo 0 %: mientras que la clasificación NOVA le da un 4 y recomienda evitar su consumo, Nutriscore lo evalúa como “nutricionalmente saludable”.

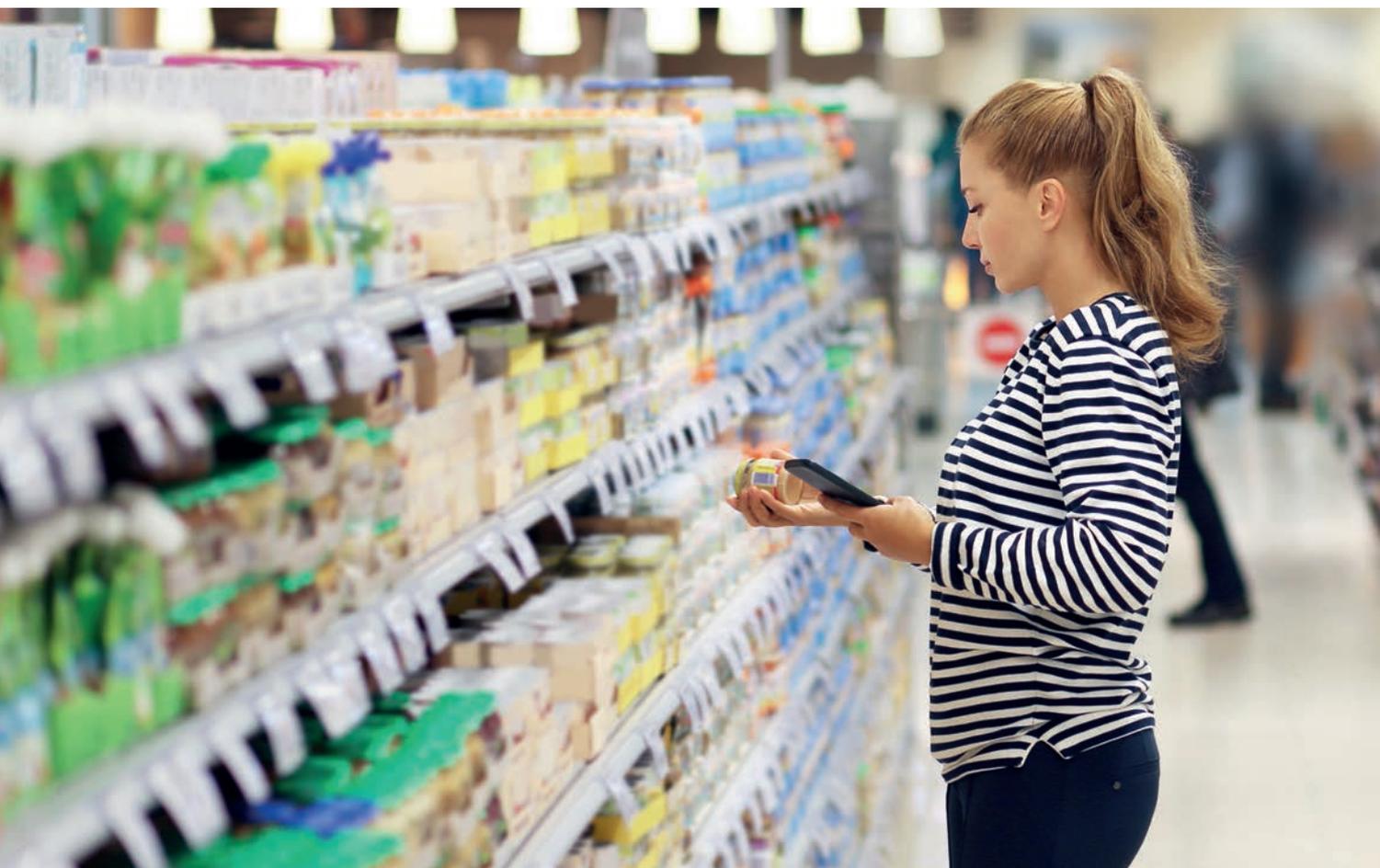
MyRealFood valora también los aditivos e incluyen los aromas en este grupo y no es correcto tratar estos ingredientes como tal. Tiene en cuenta, sobre todo, las grasas saturadas, cuando la composición de un alimento va más allá; además, su base de datos es escasa al ser la más novedosa.

Con todo esto, saco una conclusión muy clara, la educación nutricional es vital en cada uno de nosotros y así es la única forma de razonar mediante mis conocimientos lo que quiero y no quiero consumir. Esta revolución de las apps anteriormente mencionadas no debería ser ninguna novedad. Los médicos llevan años diciéndonos que debemos llevar una alimentación saludable y es ahora cuando nos obsesionamos con comer comida real, que no es más que la Dieta Mediterránea de la que hemos gozado toda la vida (verduras y hortalizas frescas, fruta, legumbres, carnes y pescados).

Informarte sobre lo que comes multiplica tu salud

Una buena información nutricional es imprescindible para que los ciudadanos puedan elegir alimentos saludables que beneficien a su salud.

- Que haya un etiquetado nutricional frontal común en todos los alimentos procesados y envasados.
- Que Nutriscore no sea algo voluntario, sino de obligatorio cumplimiento para las empresas de la industria alimentaria.
- Que se mejore la calidad nutricional de los alimentos procesados, con una acertada reformulación de su composición.
- Que se fomente una buena educación que nos ayude a interpretar el etiquetado nutricional de lo que compramos y así hacer la mejor elección de compra.
- Queremos que, a la hora de hacer la compra, la elección más fácil sea la más saludable.



Educació nutricional és el que ens fa falta



D.ª Estefanía Esquerdo Andreu
Dietista-Nutricionista
Clínica Valero

L'alimentació, per sort, preocupa cada vegada més a la majoria de la població. Saber si un aliment és saludable o no, si té sucres afegits, o si els greixos que el componen són bons o dolents, s'ha convertit gairebé en una obsessió per a moltes persones. Per això, s'han llançat al mercat algunes **aplicacions que tenen com a objectiu ajudar als consumidors a distingir si un producte, en aparença saludable, realment ho és.** En un temps en què la tecnologia ens resol la papereta en molts aspectes, paradoxalment, la cosa no resulta tan fàcil.

Hi ha coses que potser sigui millor no saber, però els consumidors tenim clar que volem saber el que mengem. Volem menjar millor, productes més saludables, i saber el que comprem i mengem: **un bon etiquetatge nutricional frontal és imprescindible.**

Realment sabem interpretar un etiquetatge nutricional?

Per a això s'ha creat el sistema **Nutriscore, un model d'etiquetatge nutricional frontal** per als aliments envasats pel qual han apostat la majoria dels països europeus i també Espanya. Actua com una espècie de "semàfor nutricional" en el qual, d'un cop d'ull, **el consumidor pot distingir quins són els productes més saludables.**

Els aliments processats (i els ultraprocesats) els veiem en tots costats, al cinema, en el super, en la publicitat de la tele i fins i tot al nostre Facebook i Instagram. Però què vol dir això?

La Fundació del Consell Internacional d'Informació Alimentària defineix els **aliments processats** com qualsevol aliment que hagi estat modificat deliberadament d'alguna manera abans que estigui disponible per a nosaltres. I un **aliment ultraprocesat** és aquell que pràcticament ha deixat de ser aliment per convertir-se en un producte totalment transformat de la seva versió natural (si és que alguna vegada la va tenir).

Hem de saber que no tots els aliments processats són tan dolents com creiem o com ens fan creure.

Sembla que sortim corrent solament en escoltar la paraula "processat", però, et sorprendrà saber que **certs aliments processats poden ser saludables.** I d'això depèn exactament com es processen aquests aliments. De fet, en cuinar està sotmetent els aliments a un procés químic, per tant, gran part dels aliments que mengem són processats (fins i tot si són saludables).

Per descomptat que no és el mateix bullir les verdures fresques i assaonar-les per fer una sopa, que comprar una sopa instantània de sobre. No obstant això, és cert que alguns processos als quals se sotmeten els aliments que compres, com la ultra congelació, la pasteurització o la fermentació, poden conservar o potenciar certs nutrients i fer que un aliment sigui més segur per al seu consum.

Com aquests termes poden ser confusos aquí et deixo uns quants exemples amb la següent seqüència:

Aliment natural	Mínimament processat	Processat	Ultraprocessat
Maduixes	Maduixes congelades	Melmelada de maduixa	Suc color vermell amb sabor a maduixa
Llet pasteuritzada	logurt natural	logurt de sabor vainilla	Gelat de vainilla
Olives	Olives en conserva	Oli d'oliva	Patates fregides amb oli d'oliva
Pastanagues	Pastanagues pelades i tallades	Pastanagues en conserva	Pastís de pastanaga
Civada	Flocs de civada suaus	Granola	Cereal de civada amb xocolata
Tomàquet fresc	Puré de tomàquet	Salsa de tomàquet preparada	Salsa ketchup
Taronges	Suc de taronja	Suc de concentrat de taronja	Aigua groga amb sabor taronja

Darrere de tot això, que si processat, que si ultraprocesat, que si engreixa o no engreixa, tenim a la indústria alimentària, que no deixa de ser un negoci més com tants al món. I aquesta té una funció, vendre i que compres. L'objectiu és trobar la forma de convertir els teus diners en els seus diners, però aquest seria un altre tema a tractar, centrem-nos en la utilització real de les famoses apps que estan tan de moda en l'actualitat, amb la finalitat d'ajudar al consumidor.

Hem de fiar-nos al 100% de la informació que ens dona una app de nutrició?

L'Organització de Consumidors i Usuaris (OCU) **ha analitzat les tres apps de nutrició que més èxit estan tenint fins al moment, Yuka, ElCoco i MyRealFood, per avaluar si de debò compleixen amb l'objectiu pel qual han estat dissenyades o si, per contra, poden portar a equívocs als consumidors.** Les conclusions de l'organització són que es tracta d'eines que aporten una "informació incompleta" i això "pot desencadenar que les valoracions siguin errònies".

L'app **Yuka** destaca en què tots els additius es tenen en compte en la valoració nutricional, ja que alguns no tenen una funció nutricional (llevat dels edulcorants) i uns altres resulten imprescindibles per elaborar i allargar la vida útil dels productes. Un altre punt controvertit que trobo és que aquesta app valori positivament que un producte sigui ecològic, sense tenir en compte el seu origen.



ElCoco és l'app de nutrició més senzilla de les tres. Avalua el producte escanejat utilitzant dos criteris:

- **Sistema Nutriscore:** dona una valoració nutricional global del producte sobre la base de la seva composició.
- **Classificació NOVA:** classifica el producte segons el seu grau de processament, sent el nivell 1 el que correspon als aliments no processats (aliments frescos o mínimament transformats) i el nivell 4, amb productes ultraprocessats que res tenen a veure amb l'aliment d'origen.

El problema que **ElCoco** puntuï els aliments atenent a aquests criteris és que el missatge que rep l'usuari pot ser un poc confús. Un exemple d'això el trobem en un producte de cacau instantani 0%: mentre que la classificació NOVA li dona un 4 i recomana evitar el seu consum, Nutriscore l'avalua com "nutricionalment saludable".

MyRealFood valora també els additius i inclou les aromes en aquest grup i no és correcte tractar aquests ingredients com a tal. Té en compte, sobretot, els greixos saturats, quan la composició d'un aliment va més enllà; a més, la seva base de dades és escassa en ser la més nova.

Amb tot això, la conclusió és molt clara, l'educació nutricional és vital en cadascun de nosaltres i així és l'única forma de raonar mitjançant els meus coneixements el que vull i no vull consumir. Aquesta revolució de les apps anteriorment esmentades, no hauria de ser cap novetat. Els metges porten anys dient-nos que hem de portar una alimentació saludable i és ara quan ens obsessionem amb menjar aliments reals, que no és més que la dieta mediterrània de la qual hem gaudit tota la vida (verdures i hortalisses fresques, fruita, llegums, carns i peixos).

Informar-te sobre el que menges multiplica la teva salut

Una bona informació nutricional és imprescindible perquè els ciutadans puguin triar aliments saludables que beneficiïn la seva salut.

- Que hi hagi un etiquetatge nutricional frontal comú en tots els aliments processats i envasats.
- Que Nutriscore no sigui voluntari, sinó de compliment obligatori per a les empreses de la indústria alimentària.
- Que es millori la qualitat nutricional dels aliments processats, amb una reformulació encertada de la seva composició.
- Que es fomenti una bona educació que ens ajudi a interpretar l'etiquetatge nutricional del que comprem i així fer la millor elecció de compra.
- Volem que, a l'hora de fer la compra, l'elecció més fàcil sigui la més saludable.

Consejos de Salud / Consells de salut



Consejos para el cuidado de la piel atópica

Dermatitis atópica o eccema atópico

La Dermatitis Atópica es una enfermedad dermatológica crónica que afecta sobre todo a pacientes en edad pediátrica. Suele mejorar con la edad, pero puede persistir o darse en adultos.

Es multifactorial ya que en su aparición intervienen tanto factores inmunológicos como ambientales y genéticos.

Se caracteriza por la combinación de xerosis (piel seca), prurito (picor) y lesiones eczematosas (placas rojizas con descamación). En niños menores de 2 años predominan las lesiones en la cara, sobre todo en mejillas. En niños mayores de 2 años, hasta la adolescencia, las lesiones suelen afectar a los pliegues (flexura del codo y flexura de rodillas -huevo poplíteo-). En los adultos la localización es variable, pero es típica en los párpados.

Consejos para la prevención y el cuidado de la dermatitis atópica

- Higiene diaria: baño o duchas cortas con agua templada, utilizando limpiadores no jabonosos o jabones suaves, neutros, sin perfumes y con alto contenido en aceite.
- Hidratar la piel a diario con cremas emolientes, con la piel húmeda, tras la ducha o el baño.
- Cortar bien las uñas y limpiarlas para evitar infecciones por rascado.
- Utilizar ropa de algodón o productos naturales (seda, lino); y evitar lana y tejidos sintéticos.
- Usar preferentemente lavadora automática.
- Evitar el uso de detergentes, suavizantes y otros productos irritantes.
- En algunos pacientes adultos se han encontrado beneficios al realizarse baños con un poco de lejía diluida en el agua, debido al PH alcalino que proporciona la lejía al agua que, en contacto con la piel, produce mejoría en los síntomas de la dermatitis atópica. La dosis recomendada es 2 cucharadas soperas de lejía en una bañera con agua, de 2 a 4 veces por semana.

Consells per a la cura de la pell atòpica

Dermatitis atòpica o èczema atòpic

La Dermatitis Atòpica és una malaltia dermatològica crònica que afecta sobretot a pacients en edat pediàtrica. Sol millorar amb l'edat, però pot persistir o donar-se en adults.

És multifactorial ja que en la seva aparició intervenen tant factors immunològics com ambientals i genètics.

Es caracteritza per la combinació de Xerosi (pell seca), pruija (picor) i lesions eczematoses (plaques vermelloses amb descamació). En nens menors de 2 anys predominen les lesions a la cara, sobretot en les galtes. En nens majors de 2 anys, fins l'adolescència, les lesions solen afectar als plecs (flexura del colze i flexura de genolls - buit popliti). En els adults la localització és variable, però és típica en les parpelles.

Consells per a la prevenció i la cura de la dermatitis atòpica

- Higiene diària: bany o dutxes curtes amb aigua temperada, utilitzant netejadors no sabonosos o sabons suaus, neutres, sense perfums i amb alt contingut en oli.
- Hidratar la pell a diari amb cremes emol·lients, amb la pell humida, després de la dutxa o el bany.
- Tallar bé les ungles i netejar-les per evitar infeccions per gratat.
- Utilitzar roba de cotó o productes naturals (seda, lli); i evitar llana i teixits sintètics.
- Utilitzar preferentment rentadora automàtica.
- Evitar l'ús de detergents, suavitzants i altres productes irritants.
- En alguns pacients adults s'han trobat beneficis al realitzar-se banyos amb una mica de lleixiu diluïda en l'aigua, degut al PH alcalí que proporciona el lleixiu a l'aigua que, en contacte amb la pell, produeix millora en els símptomes de dermatitis atòpica. La dosi recomanada és de 2 culleres soperes de lleixiu en una banyera amb aigua, de 2 a 4 vegades per setmana.

Servicios Médicos ASSSA
Serveis Mèdics ASSSA



Enfermedad venosa crónica

La circulación venosa devuelve la sangre hacia el corazón y los pulmones. El hecho de estar mucho tiempo de pie o sentado hace que el retorno de mayor cantidad de sangre, acumulada en dichas posiciones, tienda a dilatar las venas. Si las venas están sanas y fuertes resistirán esa presión, pero si son frágiles tienden a dilatarse y dificultan el retorno de la sangre. Esto condiciona la aparición de la enfermedad venosa crónica.

Cuando la sangre se estanca en las venas de las piernas, los glóbulos blancos pasan a través de las venas hacia los tejidos (músculos, grasa, piel) donde liberan sustancias que producen una inflamación crónica con dolor en las piernas, hinchazón y deterioro progresivo de la piel y del tejido subcutáneo.

Consejos para prevenir la enfermedad venosa crónica y proteger las venas:

- Mover frecuentemente pies y piernas. No estar mucho tiempo sentado o de pie.
- Elegir el deporte adecuado y realizarlo con calzado adecuado. Caminar, ciclismo, natación y baile son muy apropiados, mientras que tenis, squash, balonmano y baloncesto no son aconsejables.
- Evitar fuentes de calor ya que este estimula la dilatación de las venas.
- Elegir temperaturas bajas. Son recomendables las duchas de agua fría en las piernas y caminar por el agua fresca.
- Utilizar ropa adecuada, que no sea muy ajustada para no comprimir el retorno.
- Evitar el estreñimiento y el exceso de peso porque ambos producen aumento de la presión venosa.
- Usar calzado con tacones cómodos. Se recomienda un tacón de 3-4 cm., por lo que, evitar tacones altos y zapatos planos.
- Masajear las piernas desde el pie hasta el muslo mejora el retorno venoso.
- Mejorar el retorno venoso mientras dormimos elevando los pies 10-15 cm. ya que mejora la estasis venosa mientras estamos acostados.
- Visitar a su médico ante cualquier síntoma de enfermedad venosa. Hay medicamentos y productos que pueden favorecer o empeorar los síntomas venosos.

Malaltia venosa crònica

La circulació venosa retorna la sang fins el cor i els pulmons. El fet d'estar molt de temps de peu o assegut fa que el retorn de major quantitat de sang, acumulada en aquestes posicions, tendeix a dilatar les venes. Si les venes estan sanes i fortes resistiran aquesta pressió, però si són fràgils tendeixen a dilatar-se i dificulten el retorn de la sang. Això condiciona l'aparició de la malaltia venosa crònica.

Quan la sang s'estanca en les venes de les cames, els glòbuls blancs passen a través de les venes fins els teixits (músculs, grassa, pell) on alliberen substàncies que produeixen una inflamació crònica amb dolor en les cames, inflor i deteriorament progressiu de la pell i del teixit subcutani.

Consells per a prevenir la malaltia venosa crònica i protegir les venes:

- *Moure freqüentment peus i cames. No estar molt de temps assegut o de peu.*
- *Escollir l'esport adequat i realitzar-lo amb el calçat adequat. Caminar, ciclisme, natació i ball són molt apropiats, mentre que tennis, esquaix, handbol i bàsquet no són aconsellables.*
- *Evitar fonts de calor ja que aquesta estimula la dilatació de les venes.*
- *Escollir temperatures baixes. Són recomanables les dutxes d'aigua freda en les cames i caminar per l'aigua fresca.*
- *Utilitzar roba adequada, que no sigui molt ajustada per no comprimir el retorn.*
- *Evitar l'estrenyiment i l'excés de pes perquè ambdós produeixen augment de la pressió venosa.*
- *Utilitzar calçat amb talons còmodes. Es recomana un taló de 3-4 cm., per la qual cosa, evitar talons alts i sabates planes.*
- *Fer massatges a les cames des del peu fins el múscul millora el retorn venós.*
- *Millorar el retorn venós mentre dormim elevant els peus 10-15 cm. ja que millora l'estasi venosa mentre estem estirats.*
- *Visitar al seu metge davant de qualsevol símptoma de malaltia venosa. Hi ha medicaments i productes que poden afavorir o empitjorar els símptomes.*

Servicios Médicos ASSSA
Serveis Mèdics ASSSA

Las Palmas de Gran Canaria

La capital de Gran Canaria es una ciudad con un ambiente muy dinámico y multicultural, además de un destino predilecto para los turistas por su agradable climatología y su paisaje.

Lugares

Las Palmas de Gran Canaria tiene una gran extensión de **playas con arena fina (1)** en las que se pueden realizar actividades de tiempo libre y deportes acuáticos, asimismo cuentan con animadas zonas de restauración.

Las Palmas de Gran Canària

La capital de Gran Canària és una ciutat amb un ambient molt dinàmic i multicultural, a més d'una destinació predilecta per als turistes per la seva climatologia agradable i el seu paisatge.



Llocs

Las Palmas de Gran Canària té una gran extensió de **platges amb sorra fina (1)** en les quals es poden realitzar activitats de temps lliure i esports aquàtics, així mateix compten amb zones de restauració animades.

Un dels barris més concorreguts de la ciutat és el de **Vegueta** en el qual conflueixen un gran nombre de llocs emblemàtics dignes de visitar com l'ermita de Sant Antonio Abad, la Plaça Santa Ana, les Cases Consistorials i la **Catedral de Santa Ana (2)**. El **barri de Triana (3)** també és un lloc popular per ser punt de concentració de comerços, sent el carrer Mayor de Triana fabulós per anar de compres.

Festes

El **Carnaval** és la festa per excel·lència a Las Palmas de Gran Canària, una celebració plena de colorit, murgues i gent, durant el qual tenen lloc les conegudes **Gal·la d'Elecció de la Reina i Gala d'Elecció del Drag Queen del Carnaval**.

Gastronomia

La gastronomia de les Illes ofereix una exquisida varietat de plats com el **sancocho** (preparat amb mero), les **carajacas** (fetge acompanyat de patates amb mojo, una salsa picant típica), la **carne fiesta** (porc en adobo) o l'**olla canària**. A més, el **gofio** és un producte tradicional en la cuina canària, utilitzat en nombrosos preparats.



Uno de los barrios más concurridos de la ciudad es el de **Vegueta** en el que confluyen un gran número de lugares emblemáticos dignos de visitar como la ermita de San Antonio Abad, la Plaza Santa Ana, las Casas Consistoriales y la **Catedral de Santa Ana (2)**. El **barrio de Triana (3)** también es un lugar popular por ser punto de concentración de comercios, siendo la calle Mayor de Triana fabulosa para ir de compras.

Fiestas

El **Carnaval** es la fiesta por excelencia en Las Palmas de Gran Canaria, una celebración llena de colorido, murgas y gente, durante las que tienen lugar las conocidas **Gala de Elección de la Reina** y **Gala de Elección del Drag Queen del Carnaval**.

Gastronomía

La gastronomía de las Islas ofrece una exquisita variedad de platos como el **sancocho** (preparado con cherne), las **carajacas** (hígado acompañado de **papas arrugadas con mojo**), la **carne fiesta** (cochino en adobo) o el **puchero canario**. Además, el **gofio** es un producto tradicional en la cocina canaria, utilizado en numerosos preparados.



Summum: nuestro seguro de salud con libre elección de médicos

El cuidado de la salud es un tema muy personal ya que depende de las circunstancias de cada uno, por ello, en nuestra Compañía disponemos de una variedad de modalidades de seguro de salud con las que satisfacer las diferentes necesidades de nuestros clientes.

Para aquellos que están buscando **la máxima cobertura**, les ofrecemos **nuestro seguro de élite Summum**, con el que, además de tener acceso a nuestro amplio y prestigioso cuadro médico, pueden **elegir libremente a su médico con reembolso de gastos** para acudir a consulta en medicina familiar, pediatría y especialistas privados, aunque el profesional no forme parte de nuestro cuadro médico.

Esto es ideal para realizar el seguimiento de la salud con su médico de confianza, aunque esté fuera de nuestro cuadro médico.

Además, a las excepcionales coberturas de nuestros seguros de salud, hemos sumado garantías exclusivas que convierten a Summum en **nuestra modalidad más completa para asegurar su salud**. Así pues, completamos nuestras coberturas de hospitalización con una **indemnización económica desde el cuarto día** de estancia, adicionalmente, dentro del servicio de medicina preventiva, se incluye un **chequeo médico integral al año**, y ponemos a su disposición más servicios médicos como foniatría, psicología y quiropráctico.

Por todo esto, nuestro seguro Summum es ideal para asegurar la tranquilidad de quien desea la más alta y completa cobertura de salud.

Summum: la nostra assegurança de salut amb elecció lliure de metges

La cura de la salut és un tema molt personal ja que depèn de les circumstàncies de cadascú. Per això, en la nostra companyia disposem d'una varietat de modalitats d'assegurança de salut amb les quals satisfer les diferents necessitats dels nostres clients.

*Per aquells que estan buscant la **màxima cobertura**, els oferim la **nostra assegurança d'elit Summum**, amb la qual, a més de tenir accés al nostre ampli i prestigiós quadre mèdic, poden **triar lliurement el seu metge amb reemborsament de despeses** per acudir a consulta en medicina familiar, pediatria i especialistes privats, encara que el professional no formi part del nostre quadre mèdic.*

Això és ideal per realitzar el seguiment de la salut amb el seu metge de confiança, encara que no figuri en el nostre quadre mèdic.

*A més, a les cobertures excepcionals de les nostres assegurances de salut, hem sumat garanties exclusives que converteixen Summum en la **nostra modalitat més completa per assegurar la seva salut**. Així doncs, completem les nostres cobertures d'hospitalització amb una **indemnització econòmica des del quart dia** d'estada; adicionalment, dins del servei de medicina preventiva, s'inclou una **revisió mèdica integral a l'any** i posem a la seva disposició més serveis mèdics com foniatria, psicologia i quiropràctic.*

Per tot això, la nostra assegurança Summum és ideal per assegurar la tranquil·litat de qui desitja la cobertura de salut més alta i completa.

¿Has perdido un diente y no lo has repuesto?



Dra. Susana Crespo Jiménez
Licenciada y doctorada en Odontología
y directora de la Clínica Dental SCJ
*Llicenciada i doctora en Odontologia
i directora de la Clínica Dental SCJ*

La gente no suele darle la importancia que tiene a reponer un diente perdido. **La pérdida de un diente**, si no se repone, **genera con el tiempo una serie de consecuencias** que no solo afectan a la boca, sino a la salud y a la autoestima.

A nivel de la boca ocurre una serie de efectos encadenados. Por un lado, los dientes adyacentes se desplazan hacia el hueco. Esto tiene dos consecuencias negativas, ya que se cierra un poco el hueco y si quieres reponer el diente perdido más adelante tal vez el espacio ya no sea suficiente. Asimismo, los dientes de atrás que estaban juntos, ahora se han separado un poco al venir hacia el hueco y ahí se empieza a quedar comida y acaban saliendo caries, además de lo incómodo que puede llegar a ser en una comida familiar o de amigos notar toda la comida haciendo presión entre los dientes y tener que estar hurgando con la lengua o con un palillo mondadientes para sacar la comida atrapada. Por otro lado, los dientes de la otra arcada empiezan a erupcionar buscando un diente con el que chocar y masticar, ¡pues esa es su función!, como ya no hay diente, llega un momento que al salir tanto hacia fuera les queda poco soporte óseo y tienen movilidad y se acaban perdiendo con el tiempo.

Todas estas reubicaciones de los dientes generan como consecuencia un **cambio en la mordida**. Por ejemplo, si falta una muela, puede inclinarse una muela de al lado hacia el hueco y quedar su cúspide más alta que el resto de los dientes lo que levanta la mordida y hace que desde ese momento el paciente solo muerda en esa cúspide que está más alta y el resto de los dientes no contactan al cerrar, con lo cual, pelar pipas o triturar la comida más fina no se podría hacer. La masticación empeora y esa muela se sobrecarga y acaba doliendo, pues empieza a soportar ella sola toda la fuerza de la masticación y la articulación de la mandíbula, situada junto al oído, puede empezar a doler también y aparecer clics al abrir y cerrar la boca o encajarse incluso la mandíbula. En el caso de que el diente perdido sea en la zona anterior, además, los dientes pueden desplazarse hacia el hueco y generar una asimetría de la línea media de los dientes con la línea media de la cara lo cual afecta a la estética. Para solucionar estos cambios en la mordida, tenemos que recolocar primero los dientes con ortodoncia y recuperar así la estética y la función y después reponer el diente perdido. **El diente perdido se puede reponer con un puente, un implante o una dentadura removible o mantenedor de espacio en el caso de los niños**. En caso de querer reponer un diente con un implante, si pasa mucho tiempo desde que se perdió el diente, a veces no vale ya con ponerse un implante solo, sino que primero hay que hacer una cirugía para reponer hueso perdido y/o encía y luego 6 meses después ya poner el implante, lo

cual retrasa y encarece considerablemente el proceso, esto se debe a que el hueso donde se alojaba el diente deja de tener su función al perder el diente y se reabsorbe y se va perdiendo con el tiempo .

A nivel de salud no poder masticar y triturar bien los alimentos por falta de varios dientes o por alteración en la mordida, genera malas digestiones y problemas de salud. Y a nivel de autoestima no cabe duda que afecta la ausencia de un diente si se ve el hueco, el desplazamiento de la línea media o la incomodidad de que se meta comida entre los dientes en medio de comidas y actos sociales.

A menudo vemos esta situación en las consultas, gente que ha perdido dientes y no los repone. Una de las razones es la falta de información sobre las consecuencias que esto acarrea a largo plazo. Y otras razones son el miedo, la falta de tiempo o el coste del implante o la prótesis. Pero la gente debe saber que un implante es un procedimiento no doloroso y que además hay otras opciones también para reponer dientes como ya hemos comentado. Las facilidades de pago hoy en día hacen que el coste de estos tratamientos no sea un impedimento. El tiempo tampoco debería serlo, pues en poner un implante se tardan 45 minutos y se hace en una sesión y luego se necesitan dos citas rápidas para tomar medidas y poner la corona. No lleva tanto tiempo, no obstante, hay que tener claras nuestras prioridades, pues **la salud y la calidad de vida deben ir por encima de todo** y si esto supone de algún modo un esfuerzo económico o de tiempo, deberíamos hacerlo. Y lo peor es que el que no tiene ni tiempo ni dinero o tiene miedo ahora, tendrá que armarse de más valor y gastar doce veces más tiempo y el triple de dinero en hacerse una ortodoncia para recolocar todos los dientes que se han movido y luego poner el implante o la prótesis que no se hizo en su momento. Invito a la reflexión sobre esta situación tan común como paradójica que ocurre en las consultas.

Como conclusión, yo diría que es importante reponer un diente ausente en los 2 primeros meses o bien lo antes posible para recuperar la estética y función masticatoria, conservar la higiene oral y prevenir caries futuras, evitar desgastes de los dientes y molestias en la articulación mandibular.

Además de ahorrar mucho tiempo y dinero evitando tratamientos complejos posteriores y evitar dañar la autoestima y LA SALUD, pues ésta DEBE SER NUESTRA PRIORIDAD.

Has perdut una dent i no l'has reposat?

La gent no sol donar-li la importància que té a reposar una dent perduda. **La pèrdua d'una dent, si no es reposa, genera amb el temps una sèrie de conseqüències** que no solament afecten a la boca, sinó a la salut i a l'autoestima.

A nivell de la boca ocorre una sèrie d'efectes encadenats. D'una banda, les dents adjacents es desplacen cap al buit. Això té dues conseqüències negatives, ja que es tanca una mica el buit i si vols reposar la dent perduda més endavant tal vegada l'espai ja no sigui suficient. Així mateix, les dents de darrere que estaven juntes, ara s'han separat una mica en venir cap al buit i aquí es comença a quedar menjar i acaben sortint càries, a més de l'incòmode que pot arribar a ser en un dinar familiar o d'amics notar tot el menjar fent pressió entre les dents i haver d'estar furgant amb la llengua o amb un escuradents per treure el menjar atrapat. D'altra banda, les dents de l'altra arcada comencen a erupcionar buscant una dent amb la qual xocar i mastegar, doncs aquesta és la seva funció!, com ja no hi ha dent, arriba un moment que en sortir tant cap a fora els queda poc suport ossi i tenen mobilitat i s'acaben perdent amb el temps.



Totes aquestes reubicacions de les dents generen com a conseqüència un **canvi en la mossegada**. Per exemple, si falta un queixal, pot inclinar-se un queixal del costat cap al buit i quedar la seva cúspide més alta que la resta de les dents i aixeca la mossegada i fa que des d'aquest moment el pacient només mossegui en aquesta cúspide que està més alta i la resta de les dents no contacten en tancar amb la qual cosa pelar pipes o triturar el menjar més fi no es podria fer. La masticació empitjora i aquest queixal se sobrecarrega i acaba fent mal doncs comença a suportar ell sol tota la força de la masticació i l'articulació de la mandíbula, situada al costat de l'oïda pot començar a doïdre també i aparèixer clics en obrir i tancar la boca o encaixar-se fins i tot la mandíbula. En el cas

que la dent perduda sigui a la zona anterior, a més, les dents poden desplaçar-se cap al buit i generar una asimetria de la línia mitjana de les dents amb la línia mitjana de la cara la qual cosa afecta a l'estètica. Per solucionar aquests canvis en la mossegada, hem de col·locar de nou primer les dents amb ortodòncia i recuperar així l'estètica i la funció i després reposar la dent perduda. **La dent perduda es pot reposar amb un pont, un implant o una dentadura amovible o mantenidor d'espai en el cas dels nens.** En cas de voler reposar una dent amb un implant, si passa molt temps des que es va perdre la dent, de vegades no val ja amb posar-se un implant sol, sinó que primer cal fer una cirurgia per reposar os perdut i/o geniva i 6 mesos després ja posar l'implant, fet que retarda i encareix considerablement el procés, això es deu al fet que l'os on s'allotjava la dent deixa de tenir la seva funció en perdre la dent i es reabsorbeix i es va perdent amb el temps.

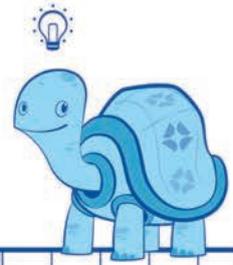
A nivell de salut, no poder mastegar i triturar bé els aliments per falta de diverses dents o per alteració en la mossegada, genera males digestions i problemes de salut. I a nivell d'autoestima no hi ha dubte que afecta l'absència d'una dent si es veu el buit, el desplaçament de la línia mitjana o la incomoditat de que es fiqui menjar entre les dents en menjars i actes socials.

Sovint veiem aquesta situació en les consultes, gent que ha perdut dents i no les reposa. Una de les raons és la falta d'informació sobre les conseqüències que això implica a llarg termini. I altres raons són la por, la falta de temps o el cost de l'implant o la pròtesi. Però la gent ha de saber que un implant és un procediment no dolorós i que a més hi ha altres opcions també per reposar dents com ja hem comentat. Les facilitats de pagament avui dia fan que el cost d'aquests tractaments no sigui un impediment. El temps tampoc hauria de ser-ho, doncs a posar un implant es triguen 45 minuts i es fa en una sessió i després es necessiten dues cites ràpides per prendre mesures i posar la corona. No porta tant de temps, no obstant això, cal tenir clares les nostres prioritats, doncs **la salut i la qualitat de vida han d'anar per sobre de tot** i si això suposa d'alguna manera un esforç econòmic o de temps, hauríem de fer-lo. I el pitjor és que el que no té ni temps ni diners o té por ara, haurà d'armar-se de més valor i gastar dotze vegades més temps i el triple de diners a fer-se una ortodòncia per col·locar de nou totes les dents que s'han mogut i després posar l'implant o la pròtesi que no es va fer al seu moment. Convido a la reflexió sobre aquesta situació tan comuna com a paradoxal que ocorre en les consultes.

Com a conclusió, jo diria que és important reposar una dent absent en els 2 primers mesos o bé al més aviat possible per recuperar l'estètica i funció masticatòria, conservar la higiene oral i prevenir càries futures, evitar desgast de les dents i molèsties en l'articulació mandibular.

A més d'estalviar molt temps i diners evitant tractaments complexos posteriors i evitar danyar l'autoestima i LA SALUT, doncs aquesta HA DE SER LA NOSTRA PRIORITAT.

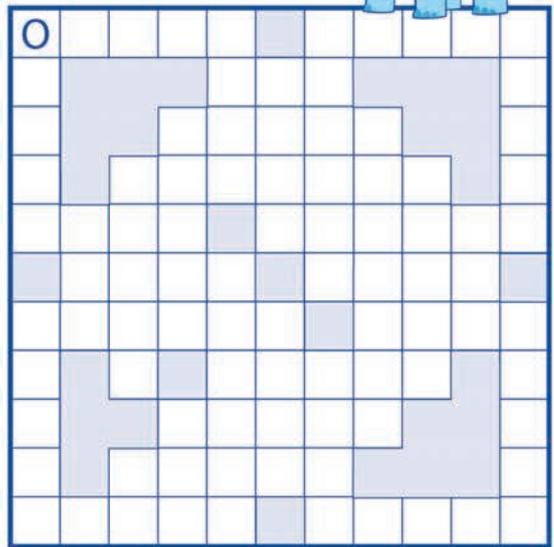
Pasatiempos / Passatemps



Sudoku

3		1		5		8	4	
	8		7				3	2
	2				3	6		9
	6	5	9	3				4
8	4				1		2	5
7						3	8	6
1	7	8	5	6				9
	3					5	6	8
	5	4	3		9	2	7	

Palabras cruzadas



4 letras
AMAR
ANIS
AYER
DONA
ORAN
RAMO

ROZA
5 letras
SACA
ÁCIDO
ÁCUEO
AISLO
AJADA

ÁTICA
OREJA
MANAR
MARES
PARAS
TACON
VAYAN

VERAZ
6 letras
REPARA
SOMERO
7 letras
VANIDAD

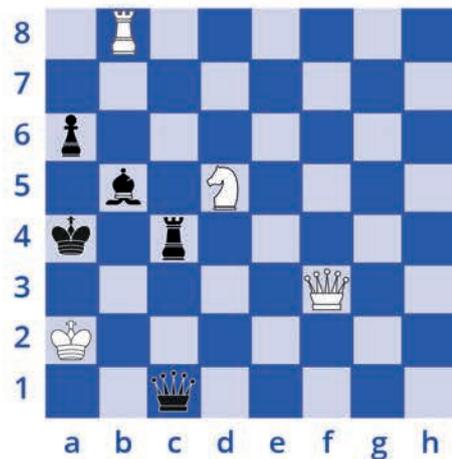
Recerca de paraules

APOL·LO · ARES · ÈDIP · ERIMANTO
FAT · HERMAFRODITA · HERMES · JUVENTUS
LUA · PA · PANÈLOPE · RÒMUL · SÀTIR · TEMIS · URÀ

P	M	Ó	Ú	Á	J	Ú	Í	C	E	Í	Ó	D	E	Ñ	X
Y	Ü	Ú	B	J	I	H	Ï	O	C	T	Ï	M	H	É	H
P	P	W	Ó	Q	E	N	V	W	Ï	O	Ü	E	Ï	S	
Ñ	J	R	D	Ó	Ó	I	Q	K	R	J	Ï	U	R	À	W
Ü	T	L	Á	Ü	S	W	Ï	O	L	U	A	Ñ	M	M	M
H	F	Ú	N	R	À	G	Á	Ú	Á	V	Á	E	E	T	H
C	E	R	F	A	T	R	Ó	T	E	M	I	S	Á	C	
V	Ó	S	Y	J	I	G	Ò	O	X	N	R	C	M	C	Ñ
Á	Q	N	E	E	R	I	M	A	N	T	O	N	W	Q	N
O	Y	Í	S	R	Ó	J	U	G	E	U	I	C	V	L	Y
Í	N	A	P	O	L	·	L	O	V	S	Í	Ú	Z	T	X
Z	Ñ	R	Y	C	F	E	B	Z	È	Y	L	Ó	J	Í	Z
J	H	E	R	M	A	F	R	O	D	I	T	A	Ñ	L	U
R	Z	S	W	G	H	H	A	O	I	K	D	V	A	J	Á
Q	S	Ï	P	E	N	É	L	O	P	E	W	É	F	C	M
N	G	O	A	M	R	I	Ó	Z	Á	H	W	Ñ	Ï	F	I

Ajedrez / Escacs

Mueven blancas y ganan / Mouen blanques i guanyen



Soluciones / Solucions

6	5	4	3	8	9	2	7	1
9	3	2	1	4	7	5	6	8
1	7	8	5	6	2	4	9	3
7	1	9	4	2	5	3	8	6
8	4	3	6	7	1	9	2	5
2	6	5	9	3	8	7	1	4
4	2	7	8	1	3	6	5	9
5	8	6	7	9	4	1	3	2
3	9	1	2	5	6	8	4	7



O	B	V	I	O	A	J	A	D	A		
A	L	I	S	A	·	S	A	·	A		
C	V	E	R	A	Z	·	A	C	U	E	O
D	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
I	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
C	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
A	R	A	S	E	S	·	D	O	N	A	·
A	Y	E	R	·	R	A	M	O	·	·	·
A	M	A	R	·	S	O	M	E	R	O	·
L	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
J	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
E	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
R	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
A	J	A	D	A	·	·	·	·	·	·	·

1. Db3+, Ra5, 2. Dxb5+, ab5; 3-Ta8

Tu tranquilidad en buenas manos
La teva tranquil·litat en bones mans



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

GIRONA

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



ASSSA
SEGUROS

Tu tranquilidad en buenas manos
La teva tranquil·litat en bones mans



AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

Compañía fundada en 1935 · Companyia fundada el 1935