



25

ASSSA magazine

El alzheimer a última vista
The latest on alzheimer's

Educación nutricional es lo que nos hace falta
What we need is nutritional education

La salud al alcance de nuestra mano
Health at our fingertips

Rincones bellos: Las Palmas de Gran Canaria
Beautiful places: Las Palmas de Gran Canaria



ENE - JUN 2020

Índice *Index*



- 04 NOTICIAS ASSSA · *ASSSA NEWS*
- 05 GRACIAS ASSSA · *THANK YOU ASSSA*
- 06 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*
El alzheimer a última vista
The latest on alzheimer's
- 10 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*
Coenzyme Q-10 y la obtención de energía
Coenzyme Q-10 and obtaining energy
- 12 TECNOLOGÍA MÉDICA · *MEDICAL TECHNOLOGY*
La salud al alcance de nuestra mano
Health at our fingertips
- 14 PRACTICA DEPORTE · *SPORTS FOR EVERYONE*
Una mirada al tenis de mesa
A look at Table Tennis
- 16 TU ALIMENTACIÓN · *YOUR DIET*
Educación nutricional es lo que nos hace falta
What we need is nutritional education
- 20 CONSEJOS DE SALUD · *HEALTH TIPS*
- 22 RINCONES BELLOS · *BEAUTIFUL PLACES*
Las Palmas de Gran Canaria · *Las Palmas de Gran Canaria*
- 23 SEGUROS · *INSURANCE*
Summum: nuestro seguro de salud con libre
elección de médicos
*Summum: our health insurance with free
choice of doctors*
- 24 CONSULTA DENTAL · *DENTAL CONSULTATION*
¿Has perdido un diente y no lo has reemplazado?
Have you lost a tooth and not replaced it?
- 26 PASATIEMPOS · *PUZZLES*

Créditos *Credits*

Dirección / *Management*
Coordinador / *Coordinator*
Redacción, composición
y diseño / *Drafting,
composition and design*

Noelia Pasero
Rafael Blasco
Johanna Macri
Lucía Orgeira
José Miguel Guillén

Colaboradores / *Collaborators*

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 / *Translations*

Trayma

Imágenes / *Images*

Archivo Gráfico ASSSA

Mádanos tus sugerencias / *Send your suggestions*
magazine@asssa.es



Visita nuestro blog / *Visit our 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.

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

The exclusive responsibility for the use of this service lies with the reader.

ASSSA advises you to always consult your doctor about any issue concerning your health.



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.

ANNUAL REVIEW

We have closed the financial year 2019 with great economic results. Our strategic plan for the period 2018-2020 is being fulfilled and our growth is consolidated, amply exceeding the required levels of solvency.

It is also worth noting the acquisition, during the last quarterly period of the year, of the 100% of the capital of the company AME Asistencia Médica, company based in Barcelona and with 5,800 policyholders. This acquisition will give us a strong boost in Catalonia and places us in a very good position to keep growing.

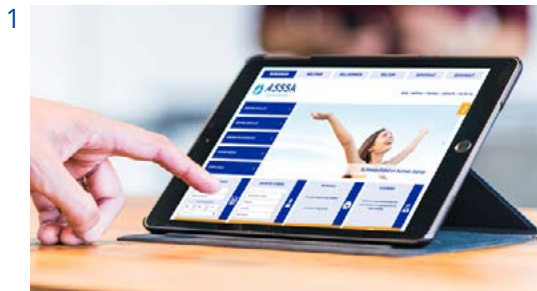
Our technological projects have also been implemented: the launch of our new website (asssa.es) was very well received and the introduction of the intelligent card is being developed as planned.

We have also great projects for this new year, one of the most important being Club ASSSA, where our policyholders will get important discounts and fantastic advantages in a large number of health products and services.

We are going to keep working for our policyholders, so that they can enjoy the best conditions and the best service.



Noticias ASSSA / ASSSA News



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.

Welcome to the new ASSSA website

We launch our new website with a modern design and a simple structure, perfectly adapted to the different phones and devices equipped with navigation tools that facilitate our service and report clearly and in real-time.

In our new website, users will find a large number of new features as we provide a medical directory with better visualization and a more complete search, an advanced tool for calculating personalised quotations, and various communication channels to facilitate contact and keep up to date with your health care and our Company. We also present the advantages of our insurance, the history of ASSSA and different testimonies of our policyholders.

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 Figueres (Girona).

Acquisition of Previsora Española portfolio

As part of our expansion project, we have recently acquired the complete health and dental portfolio from Previsora Española de Especialidades y Seguros, S.A. (Shared Care) thus consolidating our presence in Catalonia and expanding our portfolio of policyholders within this area.

At ASSSA we will continue to guarantee an excellent service to all of the Previsora Española clients, from our dedicated offices in Barcelona and 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.

New ASSSA pet

We introduce you to Blu, our turtle, that represents the essence of our Company as we grow by walking with steady steps, achieving with certainty and solvency the aims we set. Blu is a symbol of our experience of more than 80 years taking care of health and the knowledge of the sector that we have acquired.

Its youthful and cheerful appearance conveys the illusion we put in everything we do and our sight to a future more and more optimistic.

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 / Policy 39.493

Thank you ASSSA

Tenerife, 14th October 2019

Dear Sirs,

For four years we are insured with ASSSA in Tenerife.

The personalised assistance, the arrangement of appointments and all the information about doctors and hospitals that we get at the ASSSA office in Tenerife are of great help for us.

One of the main reasons to be insured with ASSSA is the kind and effective customer service that we receive from the person responsible in Tenerife. She is always available for us and help us when we need it.

ASSSA services are really comprehensive and without complaints. We have also recommended ASSSA to our acquaintances and friends.

Your Sincerely, ”



Wolfgang Maisch
Póliza 37.330 / Policy 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 / Policy 45.169

Figueres, 28th November 2019

Dear Sirs and Madams,

We are the married couple, Andreu Desplans and Roser Buxeda, from Figueres. We love to travel and since a few months ago we are insured with ASSSA, as we come from the former insurer company Previsión Popular de Seguros, S.A. which has now been transferred. Roser has been a member of that company since she was born, almost seventy years ago, and when we got married, I joined too.

We have certainly verified a very positive difference. First of all, because of the kindness and professionalism of the employees of the local office, Mari and Margaux, and because of the expansion of the medical services that we have access to, both local and regional, and also thanks to the improvement of the waiting times for the appointments with the specialists.

We are delighted with the change and we hope everything will always get better as it has been until now.

Yours faithfully, ”

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 Elois 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.

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

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



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

en el siguiente camino obró el milagro. Su nombre deberá ser siempre honrado: Matilde Pérez Jover. Una peditra 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 atentan 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, prelude 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.

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.

Diagnóstico: cáncer ¿Y ahora qué?

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

Más de 70 centros especializados en el tratamiento del cáncer en todo el mundo. Oncología médica y radioterápica.

Pide cita o infórmate:
921 21 00 28



The latest on alzheimer's

We have to be optimistic.

My work in geriatrics forced me to face up to the problems of getting old. Being old, a process that happens over the years and involves many factors.

All of us who reach an advanced age enter the ballot for various problems along the way, like arthritis, hardening of the arteries, skin changes or that much-feared problem of degenerative decline known as Alzheimer's disease. And it's not because this is something that happens in old age (nowadays we might ask ourselves, what is "old age?").



Dr. Francisco Mas-Magro y Magro
Gerontologist.
Vice President of the Mediterranean
Gerontological Association

time ago, was publicly presenting a relative with dementia. Only a whirlwind in the shape of a woman encountered on the next stage of the journey made the miracle happen. Her name should be honoured for ever: Matilde Pérez Jover. A retired paediatrician, she gathered a group of people together. We were two doctors, an architect, a quantity surveyor and four lovers of the adventure of giving oneself to others. Doctor Pérez Jover managed to do what I didn't: she set up the Alzheimer's Disease Association. And that led to the Day Centre.

So, we must be optimistic. There's always someone who's able to pave the way that leads to the planned goal.

While I was having breakfast in a nearby café, I was reading the newspaper. As always, I was turning the pages over quickly, skim-reading the headlines. Nothing of interest in the first few pages. Nothing in the regional sections. I paused in the economy section. A quick glance at the in-depth features, and at the back, after the classified ads, came the sports pages, which I checked out quickly. And just when I had decided to abandon my reading, on the last page, the freshness of the article that gave me a bit of encouragement. María Blasco, our scientist at the Oncology Research Centre. María Blasco and her discoveries on the structure of telomeres. Telomeres and ageing. Telomeres and cancer. Telomeres and their connection with chromosome disorders. **Telomeres and dementia.** Thank you María!

And now, we've ended up on this page of ASSSA, united by our interest in reading a scientific article that is simply trying to be a call for hope. An article that speaks for confidence. That broadcasts optimism.

It's important to talk, share, learn from each other. We need to talk about the problems tormenting so many individuals, limiting their chance to develop, curbing their desire to go further. How they watch the engine, which used to fire perfectly normally, suddenly start behaving strangely, a prelude to the fact that, sooner or later, it will finally give up the ghost. And that along that troubled way, there's always an arm to lean on. A reassuring arm. A solution brought before us.

We have a problem and we feel as if everything that once went at our speed and strength is starting to slow down. Because when we're faced with a reality we have to accept (getting old, for example) **we want solutions**, especially if the problem is an illness, either transitory or permanent. We become desperate, even though we know that this is the way some things are, other things are a little more complicated, where in fact, a little is or can be a lot.



Some 112 years ago, Alois Alzheimer described a different process of "madness" in a woman aged nearly fifty! And the problem has continued throughout history under a host of guises. What Alzheimer described on 4 November 1906, at the 37th Annual Conference of German Psychiatrists in Tübingen, South-East Germany: "On a specific disease of the cerebral cortex", was an "unknown" syndrome back then. He gave an account of the clinical process that affected this poor sick young woman, involving **memory loss, disorientation, hallucinations and dementia.** A pathological syndrome that resulted in her death at the age of only 50. But what's important is that, together with the detailed description of the clinical case, the histology study on her brain was also shown, with its deterioration. And only then, only then, did we realise that this new disease had been known about since the dawn of time by the term "senile dementia" and that's what it was always called up until only a few years ago.

But this recently described, not discovered, disease continued to be side-lined by the medical profession, forgotten by some neurologists and hidden away by the community.

When, back in the 1980s, encouraged by a great Catalan woman, I ventured into the unknown and set up the Alzheimer's disease association in Alicante, after a year I handed over the commitment in Salamanca to the founder of Alzheimer España. The cause, with all the embarrassment it involved until a short

The very next day, it could have been any next day, on the centre page of the same newspaper, I see the face of Francis Mojica. Informing us about the progress of his research. His almost magical CRISPR. Is this some sort of fantastic stardust that cures all ills? I read: "Where nobody was looking, we decided to look", explains Mojica. Time proved him right and his **research on the immune system** of certain micro-organisms discovered in the salt pans in Santa Pola, in Alicante, have provided new hope. The solution was in the salt pans in Santa Pola! Who would have thought it?

Earlier, I wrote about the telomeres of Alicante scientist María Blasco. Nowadays, it's CRISPR technology, originally studied by Elche-born Mojica, that's the most sought-after in molecular biology laboratories and was awarded the Princess of Asturias prize in 2015.

It would appear that things are becoming clearer in this complex topic of diseases. As a result, dementias no longer seem to be what they used to be.

I use the word "dementia" referring to a general term that describes a deterioration of mental capacity that is sufficiently severe to interfere with everyday life. That's the concept.

Back in 1905, Alois Alzheimer proved that the cerebral cortex was badly damaged, plus, there were two types of very striking anomalies which today are still the main histopathological features of the disease. One is plaques, which are accumulations of abnormal material made up of proteins and that are found mainly in the regions of the brain connected with memory, knowledge and thought. The other is neurofibrillary tangles (NFTs), which are accumulations of waste material inside the neurons and severely affect reasoning, behaviour and emotions.

But, as I write this, I'm remembering the many congresses I've attended during my professional career. I recall the "Pittsburgh substance", discovered by researchers back then. I remember how professor Sir Martin Roth, at the International Alzheimer's Congress held in Madrid in 1990, expressed his gloom with a remark about "...nothing new before the next ten years", leaving all us delegates feeling devastated.

Years ago the possibility was being discussed of diagnosing the disease by analysing cerebrospinal fluid. Now it's been published that the test can be performed by simply taking a blood sample. I want to say that the reality is different.

Events are moving fast and today the degenerative disease of Alzheimer's is closer to being controlled.

It's our last glimmer of hope.

B E N I D O R M · A L B I R · M O R A I R A



NUEVAS ESPECIALIDADES MÉDICAS

- Medicina estética & cirugía plástica
- Tratamiento de la obesidad



NEW MEDICAL SPECIALTIES:

- Aesthetic medicine & plastic surgery
- Obesity Surgery



+34 965 853 850

24 H / 365 D

+34 900 380 088

www.clinicabenidorm.com



Coenzyme Q-10 y la obtención de energía



Dr. Alberto Sacristán
Médico de Familia
Director médico de SportSalud
Family Doctor
Medical Director of SportSalud

La Coenzyme 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 cardiaca, 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 cardiaco). 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 cardiaca 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.

Coenzyme Q-10 and obtaining energy

Coenzyme Q-10 (CoQ10) was discovered in 1957 (Crane). Dr Peter Mitchell won the Nobel Prize in chemistry for the discovery of CoQ10 and its role in cell energy metabolism.

The fundamental and most researched role of Coenzyme Q10 is as a **membrane antioxidant**. As a result of the research, **great benefits** have been found in various types of mitochondrial myopathies (rare diseases that affect the mitochondria). Colloquially, CoQ10 is known as the free radical scavenger. **CoQ10 is essential so that our cells can convert oxygen into energy.**

Today, CoQ10 is known to be involved in many pathological processes such as fibromyalgia, cardiovascular diseases (atherosclerosis, hypertension, dyslipidaemia), neurological alterations (Parkinson's, Huntington's and Alzheimer's diseases), cancer, diabetes, infertility and migraines. It has recently been fashionable as an anti-ageing treatment. In Japan (one of the largest producers of CoQ10), approximately 12 million people take CoQ10 daily.

Ubiquinol, which is the reduced form of CoQ10, plays a fundamental role in energy production (ATP). This is a more potent liposoluble (soluble in fats or oils) antioxidant naturally present in all our cells. Age, taking medications such as statins for cholesterol, stress, physical exercise and various diseases (heart failure, high blood pressure, some muscle diseases or Parkinson's) are situations in which the demand for CoQ10 is high and both the production of CoQ10 and the conversion of ubiquinone to ubiquinol are reduced.

One of the disease processes where CoQ10 is most involved is cardiovascular pathology. When administered as a supplement in these types of patient, CoQ10 raises plasma levels and improves myocardial function (cardiac muscle). Kart Folkers is an American scientist who is probably the one who has done the most research relating CoQ10 to cardiovascular problems. In summary, his conclusion of over 25 years of investigations is that **CoQ10 protects the heart** by maintaining high levels of energy and is **useful for both the prevention of cardiovascular problems and treating them.**

During exercise, a large number of free radicals are formed in the respiratory chain because of the greater volume of oxygen breathed in. In this situation, maintaining adequate levels of CoQ10 at the mitochondrial level is essential and therefore the supplementation of this molecule is important. On the other hand, muscle is a great consumer of energy and it consumes more in situations of moderate-to-intense exercise. Anaerobic respiration takes place in the mitochondria, where they transform oxygen into energy. Muscle cells usually have a large number of mitochondria so they can obtain more energy.



When can CoQ10 be used?

- **Cardiovascular health:** CoQ10 has a powerful antioxidant effect, has a cardioprotective effect, improves the quality of life in patients with congestive heart failure, helps prevent endothelial dysfunction and regulates lipid metabolism. For patients who take cholesterol-control medications, such as statins, supplementation is useful because these medications can deplete Coenzyme Q10.
- **Sport:** CoQ10 helps muscle maintenance and recovery and reduces muscle fatigue.
- **Fertility:** CoQ10 improves semen quality parameters, increases reproductive hormones and improves ovarian response.
- **Cognitive health:** CoQ10 increases vitality and mental health, improves cognitive and nervous function.

As a basic recommendation and according to Dr. Richard Firshein, we should ingest 30 mg/day as an anti-ageing therapy and double this dose after 40 years of age since the body loses the ability to produce the substance with age. In other situations such as physical activity, we should take 100-200 mg/day.

Where is Coenzyme-Q10 found?

- Food of animal origin, especially **meat and offal** such as the liver or heart of pork or beef.
- Bluefish: **sardines, common scad, tuna, herring or mackerel** also provide large amounts of this molecule.
- Nuts such as **walnuts, peanuts, pistachios or hazelnuts**, and some seeds such as **sesame seeds**.
- Certain legumes such as **soybeans** and their derivatives: bean sprouts, soybean oil, miso, etc.
- Among the vegetables, **cauliflower and broccoli** provide the highest amounts of this molecule. This is also the case with carrots and peas.
- **Vegetable oils** (olive, sunflower or soybean oil) are usually also rich in this component.

Bibliografía/References: 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 cardíaca:** conociendo nuestro ritmo cardíaco 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 cardíaco.

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



Health at our fingertips

It is increasingly common to see activity bands or smartwatches on the wrists of those around us. This demonstrates people's increasing interest in **taking better care of their health**.

Since the launch of these devices on the market, they have been improving and evolving, adding new functionalities related to **health care** so that we can monitor our daily activities and **lead healthier and more active lifestyles**.

In the beginning, these devices were very focused on the practice of sport and controlling physical activity, providing basic information. But as the years have passed, they have been **specialising in health care by measuring more and more parameters and reporting increasingly more information**.

These gadgets have not only have expanded their possibilities of use, focussing on being products of and for health, even tools for prevention, but have also changed in appearance. At first, they did not have a touch screen and their design was basic; now there is a great diversity of models that have become increasingly practical to use.

Therefore, with these wearables that we currently have at our disposal come a series of metrics, depending on the brand and model, with which we can take more precise control of the state of our health and that can cover a variety of needs:

1. Number of steps per day: reports the level of activity during the day and confirms whether we have reached our activity goals.

2. Sleep monitoring: indicates how well we sleep each night, calculating the hours of sleep and monitoring its different phases.

3. Heart rate measurement: knowing our heart rate so we can better control the calories we consume, assess the effort made during exercise and measure our stress levels in real-time.

4. Electrocardiogram: some models give us the possibility of taking an electrocardiogram at any time to monitor our heart rate. In addition, they notify us when they consider the heart rate to be irregular.

5. Thermometer

6. Altimeter/barometer

7. Alerts when we have been sitting for a long time: this functionality helps to combat a sedentary lifestyle, encouraging us to move more.

8. Notice of the best time of day for sports: by measuring our energy levels, it's possible to determine the best time to exercise.

9. Monitoring different types of exercise and on-screen training with guided exercises.

10. Guided breathing sessions based on heart rate.

11. When it comes to sports, calculating the cadence, impact or contact time with the ground.

12. Alerts if the decibel level gets too high.

13. Hydration alerts to drink more.

14. Menstrual monitoring: recording of the menstrual cycle, calculating the days of ovulation and indicating the dates of periods.

15. GPS to track location and an application that automatically warns the emergency services if we have an accident.

It's a fact that these devices are a good help for managing our health on a daily basis and there are more and more brands and models of the market that put the technology at our fingertips so we can take better control of our well-being and meet our health needs.

Remember that these devices are a source of information that does not replace the knowledge of a doctor.

ASSSA Medical Services



CLINICA DENTAL ARGÜELLES

La Clínica Dental Argüelles es familiar y está compuesta por un equipo de 3 profesionales desde hace más de 30 años.

- Urgencias los 365 días del año.
- Más de 20.000 Implantes realizados "sin puntos".
- Ortodoncia: Invisalign, Ortodoncia fija y Ortodoncia removible.
- Todas las especialidades: Periodoncia, Estética dental, Odontopediatría, Prótesis y más.
- Disponemos de Laboratorio Protésico propio. Reparaciones al momento.
- Trabajamos con Sociedades Médicas y Privados.

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
ASSSA Alicante Table
Tennis Technical Manager



D.ª Li Jiao
Jugadora profesional
ASSSA Alicante Tenis Mesa
ASSSA Alicante Professional
Table Tennis Player

¿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.

A Look at Table Tennis

We usually get to know a sport from the spectator's point of view rather than from that of the professional sports person. To find out what goes on behind top level competitive table tennis and learn from the professionals, we interviewed two people involved in the sport. Daniel Valero is ASSSA Alicante Table Tennis Technical Manager and Li Jiao is a professional player who, over her more than 30-year career, has been European Singles Champion twice, Dutch Team European Champion three times and gold medallist at the Baku 2015 European Games.

What training sessions do you do when you're preparing for competitions?

Daniel (D): We follow a weekly training programme that changes depending on each player's needs. Intensity varies depending on at which point in the season we're at and on each player's competition load.

Li (L): Just before a competition, we do more specific training sessions.

For international tournaments, do you train the same way as you would for a national competition or do you concentrate on some aspect of your training?

(D): Normally we always train with our sights set on getting as far as possible in any competition. We always do high intensity training sessions.

(L): I train at the same intensity for all my tournaments.

How important is physical fitness for competing at professional level?

(D): Physical fitness is as important as any other aspect of the training, whether it's technical, tactical or mental.

(L): It's very important to have a good level of physical fitness.

When you're training, what aspects do you train, your movements, your shots or your serve?

(D): Every player is different, some need some things and others need other things, we adapt the training to each type of player or to the need we see at that particular moment.

(L): When you're training, it's important to focus on your own game strategy.

How do you set a game strategy at group level and at individual level?

(D): Strategies are devised by watching videos recorded at other matches, but that really only serves to make us aware of small details, as each match is different, even when you're playing against the same opponent.

Coordination is important for this sport, how do you train that? And what about balance?

(D): We train coordination and proprioception alongside physical fitness. And yes, this is one of the most important areas in a player's training programme.

What tricks do you learn over the years?

(D): You learn not to get discouraged when things get tough during a match and not to lose concentration when everything is going well.

(L): I'm constantly learning about all the aspects surrounding table tennis.

How do you keep the team's motivation and enthusiasm high?

(D): By maintaining your enthusiasm for achieving the goals you set yourself during the current season and setting new targets for the next season. These goals have to be realistic and achievable, so you can tackle the season as if it was your first.

(L): I adore table tennis, that's my greatest motivation.

Do you complement your training with a specific diet?

(D): No, we don't follow a specific diet, but it is true that we all have to keep track of what we eat so we're not overweight at any time during the season. We're a bit more careful about what we eat before matches and at mealtimes during competitions.

What does table tennis do for you at a physical and mental level?

(D): You work both whenever you're playing. Physically because you don't stop moving. A lot of people who don't play table tennis think you don't but you actually move around a lot. And as for the mental aspect, you're always having to concentrate on the ball, otherwise you can't hit it.

Is there any specific benefit from playing table tennis at different ages?

(D): It has benefits for coordination, concentration, reflexes and, most importantly, it's fun, plus these are all benefits that don't depend on how old you are, they're the same whether you're aged 4 or 90.

(L): The physical and mental benefits are the most important and there are good things for every age.

What advice would you give to someone who wants to play table tennis as a sport to stay healthy and fit but not at professional level?

(D): That they should try it, once you get hooked you can't stop!!!

(L): That they should play table tennis as it's a great way of keeping fit.



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 (sí 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 sazónarlas 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.

Máxima calidad en medicina privada

Maximum quality in private medicine



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

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

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

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



We speak English



968 506 666

Nos diges y acientas

cmvcaridad.com

What we need is nutritional education

What we eat is of increasing interest to the majority of the population, which is a good thing. Knowing if a food is healthy or not, if it contains added sugar or if it consists of good or bad fats has become almost an obsession for many people. Therefore, a number of **software applications have been launched on the market that aim to help consumers distinguish whether new products are really healthy or not.** At a time when technology is the go-to answer for many issues, this paradoxically is no easy task.

It may perhaps be better not to know about some things, but consumers are very clear that they want to know what they are eating. They want to eat better, healthier products and know what they are buying and what they are eating. **Good nutritional labelling is essential.**



D.ª Estefanía Esquerdo Andreu
Dietician-Nutritionist
Clínica Valero

It seems that we start turning away at the very mention of the word “processed”. But you will be surprised to know that **certain processed foods can be healthy.** It all depends on exactly how these foods are processed. In fact, when food is cooked, it is subjected to a chemical process, therefore much of the food we eat is processed (even if is healthy).

Of course, boiling fresh vegetables and seasoning them to make a soup is not the same as buying instant soup in a sachet. However, some of the processes such as ultra-freezing, pasteurization or fermentation to which the foods we buy are subjected can preserve or enhance certain nutrients and make the food safer for consumption.

To illustrate how confusing these terms can be, here are some examples that follow the sequence:

Natural food	Minimally processed	Processed	Ultra-processed
Strawberries	Frozen strawberries	Strawberry jam	Red coloured juice with strawberry flavour
Pasteurized milk	Natural yoghurt	Vanilla-flavoured yoghurt	Vanilla ice cream
Olives	Canned olives	Olive oil	French fries with olive oil
Carrots	Peeled and sliced carrots	Canned carrots	Carrot cake
Oatmeal	Soft oat flakes	Granola	Oatmeal cereal with chocolate
Fresh tomato	Tomato purée	Ready-made tomato sauce	Tomato ketchup
Oranges	Orange juice	Concentrated orange juice	Yellow orange-flavoured water

Behind all this, whether processed or ultra-processed, fattening or not, there is the food industry that is still a business like so many others in the world. Its purpose is to sell and for you to buy. The goal is to find the way to convert your money into their money; but that's another story. In this case, let's focus on the use of the famous apps, which are currently so fashionable, that aim to help the consumer.

Should we trust 100% of the information given by a nutrition app?

The Organization of Consumers and Users (OCU) **has analysed the three currently most popular nutrition apps, Yuka, ElCoco and MyRealFood,** to assess whether they really meet their design objectives or whether they could be misleading consumers. The organisation's conclusions are that these tools provide “incomplete information” and this can “lead to erroneous assessments”.



Do we really know how to interpret nutritional labelling?

The **NutriScore** system has been created as a leading **nutritional labelling model** for packaged food that has been accepted by the majority of European countries and also Spain. It acts as a kind of “nutritional traffic light” in which the **consumer can determine the healthiest products at a glance.**

Processed (and also ultra-processed) foods are seen everywhere; in the cinema, supermarket, television advertising and even on Facebook or Instagram. What does that mean?

The International Food Information Council (IFIC) Foundation defines **processed foods** as any food that has been deliberately modified in some way before it is made available to us. An **ultra-processed food** is one that has virtually ceased to be food becoming a fully transformed product of its natural version (if it ever had one).

We need to know that not all processed foods are as bad as we believe or as we are made to believe.

I have concerns about the **Yuka** app because all the additives are taken into account in the nutritional assessment but some of them do not have a nutritional purpose (except sweeteners) and others are essential for preparation and prolonging the useful life of the products. Another controversial point is that this app evaluates an ecological product positively, without taking into account the product's origin.

The ElCoco nutrition app is the simplest of the three. It evaluates a scanned product using 2 criteria:

- **NutriScore** system: an overall nutritional assessment of the product based on its composition.
- **NOVA** classification: classifies the product based on the degree of processing. Level 1 means unprocessed food (fresh or minimally transformed foods) and level 4 means ultra-processed, having nothing to do with the food of origin.

The problem with ElCoco is that the message to the user regarding the scores of foods based on these criteria can be somewhat confusing. An example of this is cocoa brand 0%: while the NOVA classification gives it a 4 and recommends not eating it, Nutriscore assesses it as "nutritionally healthy".

MyRealFood also assesses the additives and includes the aromas in this group; it's not correct to consider all these ingredients as additives. It especially takes into account saturated fats when the composition of a food goes much further. Also, its database is restricted because it's the most recent.

From my survey, I come to the very clear conclusion that nutritional education is vital for everyone and this is the only way to determine what we should want and not want to consume in a rational way. This apps revolution mentioned above should not be anything new for us. Doctors have been telling us for years that we should eat a healthy diet and that we should now be doing is eating real food. This is no other than the Mediterranean diet that we have been enjoying all our lives (fresh greens and vegetables, fruit, legumes, meat and fish).

Finding out more about what you are eating enhances your health.

Good nutritional information is essential so we can choose healthy foods that are good for our health.

- There should be a common nutritional labelling system on all processed and packaged foods.
- NutriScore should not be voluntary but mandatory for companies in the food industry.
- The nutritional quality of processed foods could be improved with a targeted reformulation of their compositions.
- Good education should be encouraged to help us interpret the nutritional labelling on the food we buy as well as make better purchase decisions.
- When making a purchase, the easiest choice should be the healthiest.

Servicio Médico

UES

urgencias especiales sanitarias,s.a.

**URGENCIAS MEDICAS Y DE ENFERMERÍA
A DOMICILIO 24 HORAS EN LA COMUNIDAD DE MADRID**

UES (Urgencias Especiales Sanitarias S.A.), es una empresa de servicios médicos pionera y líder en asistencia a domicilio.

En la actualidad trabajamos para las más importantes compañías del sector, como apoyo y complemento de la asistencia primaria.

Avalados por un experiencia de cincuenta años, UES es una sociedad independiente, no vinculada a ninguna compañía de seguros, convirtiéndose desde su creación en el servicio privado, en este sector, más importante de Madrid.

Servicio de Enfermería

Hospitalización a Domicilio

C/ Santa Matilde, 7
28039 Madrid
T. 915 199 256
F. 914 501 200
M. callcenter@ues.es
www.ues.es

URGENCIAS 24 HORAS TEL. 91 519 92 56

Consejos de Salud / Health Tips



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.

Tips for atopic skin care

Atopic dermatitis or atopic eczema

Atopic Dermatitis is a chronic skin disease that particularly affects paediatric age patients. It tends to improve as children get older, but it can persist or occur in adults.

It is multifactorial, since immunological, as well as environmental and genetic factors, intervene in its appearance.

It is characterised by the combination of xerosis (dry skin), pruritus (itching) and eczematous lesions (reddish, scaly patches). Children under the age of 2 present lesions mainly on the face, especially on the cheeks. In children over the age of 2, up to adolescence, lesions usually affect skin folds (the inner part of the elbow joint and behind the knees – the popliteal fossa). In adults, the location is variable but typically occurs on the eyelids.

Advice for prevention and care of atopic dermatitis

- *Everyday hygiene: bathing or short showers in warm water, using soap-free cleansers or a mild soap that is neutral, perfume-free and with high oil content.*
- *Moisturise the skin daily with emollient creams applied to moist skin after showering or bathing.*
- *Cut nails short and keep them clean to avoid infections from scratching.*
- *Use clothing made from cotton or natural fibres (silk, linen) and avoid wool and synthetic fabrics.*
- *Preferably use an automatic washing machine.*
- *Avoid using detergents, softeners and other products that may cause irritation.*
- *In some adult patients, bathing with a little bleach diluted in the water has been found to be beneficial, owing to the alkaline pH in the water provided by the bleach. When in contact with the skin, this produces an improvement in the symptoms of atopic dermatitis. The recommended dose is 2 tablespoons of bleach in a full bath of water, between 2 and 4 times a week.*

Servicios Médicos ASSSA
ASSSA Medical Services



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.

Chronic venous disease

The venous circulation returns blood to the heart and the lungs. Standing or sitting down for prolonged periods of time means that the greater quantity of blood returned and accumulated in these positions tends to dilate the veins. If the veins are young and strong they will withstand the pressure, but if they are fragile they tend to dilate and make the return of blood difficult. This can cause the appearance of chronic venous disease.

When blood pools in the veins in the legs, the white corpuscles pass through the veins into the tissues (muscles, fat, skin) where they release substances that produce chronic inflammation together with pain in the legs, swelling and the progressive deterioration of skin and subcutaneous tissue.

Advice for preventing chronic venous disease and protecting veins:

- *Move feet and legs frequently. Avoid sitting or standing for prolonged periods of time.*
- *Choose a suitable sport and do it in the correct footwear. Walking, cycling, swimming and dancing are very appropriate, but tennis, squash, handball and basketball are not advisable.*
- *Avoid heat sources as this stimulates veins to dilate.*
- *Choose low temperatures. Cold water showers for the legs are recommended, as well as walking through cool water.*
- *Wear suitable clothing that is not very tight so blood flow is not restricted.*
- *Avoid being constipated and overweight as both lead to an increase in venous pressure.*
- *Wear shoes with comfortable heels. A heel height of between 3 and 4 centimetres is advisable, while high heels and flat shoes should be avoided.*
- *Massage legs from the feet upwards to the calves to improve venous return.*
- *Venous return can be improved during sleep by elevating feet 10-15 centimetres, as this improves venous stasis while lying down.*
- *Visit the doctor as soon as any symptoms of venous disease appear. Some medicines and products can improve or worsen the symptoms of venous disease.*

Servicios Médicos ASSSA
ASSSA Medical Services

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 Canaria

The capital of Grand Canary is a city with a dynamic, multicultural atmosphere and a popular tourist destination for its pleasant weather and its landscape.



Places

Las Palmas de Gran Canaria has a large number of **beaches with fine sand (1)**, which are ideal for outdoor activities and water sports, as well as lively bar and restaurant hotspots.

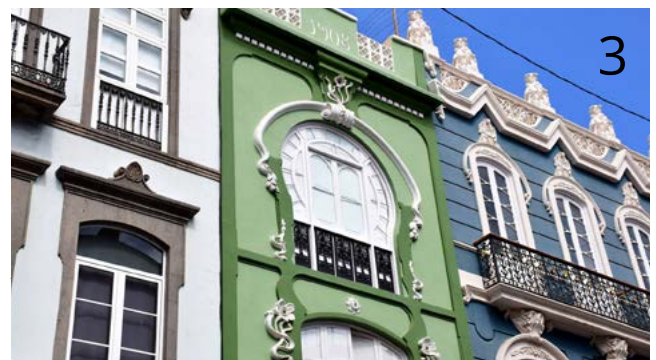
One of the city's busiest neighbourhoods is **Vegueta**, which concentrates many iconic visitor attractions, including the chapel of San Antonio Abad, Plaza Santa Ana, Casas Consistoriales and the **Cathedral of Santa Ana (2)**. The **Triana neighbourhood (3)** is also a popular area as it's packed with shops, including the fabulous shopping street of Calle Mayor de Triana.

Festivals

Carnival is the quintessential festival in Las Palmas de Gran Canaria, a celebration filled with colour, "murgas" (musical groups) and people, with two of the biggest events being the famous **Carnival Queen Gala** and the **Carnival Drag Queen Gala**.

Food

Canary Island food includes a delicious variety of dishes like **sancocho** (prepared with "cherne", or stone bass), **carajacas** (liver served with wrinkly potatoes and traditional "mojo" sauce), **carne fiesta** (marinated pork) and **puchero canario** (Canary stew). Plus, **gofio** is a traditional product in Canary Island cooking (a mix of toasted wheat flour and cornmeal) and is used in a wide range of dishes.



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: our health insurance with free choice of doctors

Health care is a very personal issue because it depends on each individual's circumstances. Therefore our Company offers a variety of health insurance options to meet the diverse needs of our clients.

*For those seeking **maximum coverage**, we offer **our elite insurance, Summum**. In addition to giving access to our extensive and prestigious medical team, **you can freely choose your own doctor with a refund of costs** for attending family medicine, paediatrics and private specialist consultations, even though the professional may not be a member of our medical staff.*

This is the ideal option for monitoring your health with a trusted doctor, even though they are not part of our medical staff.

*In addition to the exceptional coverage of our health insurances, we have added exclusive guarantees that make Summum **our most complete option for insuring your health**. Thus we complement our hospitalisation coverage with **financial compensation from the fourth day of your stay**. Additionally, as part of our preventative medicine service, one **comprehensive medical check-up per year** is included and we provide you with further medical services such as phoniatics, psychology and chiropractic treatment.*

Our Summum insurance is ideal for ensuring your utmost peace of mind and complete health coverage.

¿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
DDS, Cum Laude PhD
and director of the Dental Clinic 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.

Have you lost a tooth and not replaced it?

People often don't think it's important to replace a lost tooth. **Losing a tooth**, if you don't replace it, **can result in a series of consequences** over time that not only can affect your mouth but also your health and self-esteem.

Inside the mouth, a whole series of events may take place. Firstly, the adjacent teeth may move towards the gap. This can result in negative consequences because the gap may close a little and if you want to replace the lost tooth later, there may not be enough space. Also, the rear teeth, which were together, are now separated as they move towards the gap. Food can start to be trapped here resulting in tooth decay. It may also feel uncomfortable at the end of a meal with friends or family to notice that the trapped food may be pressing between the teeth. You may be tempted to tongue the gap or use a toothpick to remove the trapped food. Secondly, the teeth of the opposing dental arch may start to erupt, looking for the tooth against which they can grind and chew; that's what they do! But now, when there is no opposing tooth, they may start to grow out and with less bone support and become mobile and may come out with time.



All these tooth relocations may result in a **change in your bite**. For example, if you are missing a molar, the adjacent molar may tilt towards the gap and its top edge may become higher than the other teeth. From this moment, the patient will only be biting on this protruding edge and the other the teeth may not come together when the bite is closed; this will result in making it difficult to peel seeds or crush finer foods. Chewing will get worse and this molar will become overloaded and end up hurting. It will start to take the full force of chewing alone and the jaw joint, located close to the ear, can also start to hurt. Clicks may start to occur when opening or closing the mouth or the jaw may even lock. If the lost tooth is in the front of the mouth, the teeth may move towards the gap and cause

asymmetry between the midline of the teeth with the midline of the face, which may affect the appearance. In order to resolve these changes in bite, first we have to reposition the teeth with orthodontics and so restore the aesthetics and function and then replace the lost tooth. **A lost tooth can be replaced with a bridge, an implant or removable denture or teeth spacer for children.** If you want to replace a tooth with an implant and it has been a long time since you lost the tooth, it may sometimes not work to only put in an implant. Sometimes it may be necessary to perform surgery to replace lost bone and/or gum and then 6 months later to insert the implant. This can delay the process considerably and make it more expensive. This is because the bone in which the tooth was embedded stops performing its function when the tooth is lost and is reabsorbed and lost over time.

In terms of health, not being able to chew and crush food properly because of the lack of several teeth or because of a change of bite may result in poor digestion and health problems. There is no doubt that the absence of a tooth, if the gap is visible, the displacement of the midline and the discomfort of food between the teeth during meals and social events have a significant effect on self-esteem.

We often see this situation in consultations, people who have lost teeth and do not replace them. One of the reasons is the lack of information about the consequences that this entails in the long term. Other reasons are fear, lack of time and the cost of the implant or prosthesis. But people should know that an implant is a non-painful process and that there are also other options for replacing teeth as mentioned above. Today's payment facilities are such that the cost of such treatments need not be an impediment. Lack of time should also not be a problem as inserting an implant may take only 45 minutes. You need one session and then two quick appointments to take measurements and insert the crown. It doesn't take so much time, but you must be clear about your priorities because your **health and quality of life must be put above everything else**. This implies that the financial effort or time effort must be made. The worst part is that if you have neither the time or money, or are afraid now, you will have to be much braver and spend twelve times more time and three times the money on orthodontics for relocating all the teeth that have moved and then inserting the implant or prosthesis that you didn't do at the proper time. Take the opportunity to think about this very common and paradoxical situation that occurs in the consulting rooms.

In conclusion, I would say that it is important to replace a missing tooth in the first 2 months or as early as possible to recover aesthetics and chewing function, preserve oral hygiene and prevent future tooth decay, avoid tooth wear and discomfort in the jaw joint.

Apart from saving a lot of time and money avoiding subsequent complex treatments and harming your self-esteem, your **HEALTH SHOULD BE YOUR TOP PRIORITY.**

Pasatiempos / Puzzles

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



0								

4 letras
 AMAR
 ANIS
 AYER
 DONA
 ORAN
 RAMO

5 letras
 ROZA
 SACA
 ÁCIDO
 ÁCUEO
 AISLO
 AJADA

ÁTICA
 OREJA
 MANAR
 MARES
 PARAS
 TACON
 VAYAN

VERAZ
6 letras
 REPARA
 SOMERO
7 letras
 VANIDAD

Word search

FACTOR · APPROXIMATION · BUSILY · COORDINATOR
 DRAWING · EMBARK · FREEZE · JAB
 ONLOOKER · SWAY · TOUCAN · UNAPPROACHABLE

A	G	M	J	H	U	G	X	Y	V	C	O	Q	Y	M	U
P	C	N	X	D	M	C	Z	X	L	F	X	C	B	T	M
P	T	O	I	E	Q	K	J	U	Z	I	R	R	A	J	R
R	B	M	O	W	L	Y	A	H	U	P	S	E	Q	B	T
O	Q	Z	A	R	A	U	B	I	E	I	E	U	E	P	E
X	V	V	E	I	D	R	K	N	L	G	Z	R	B	Z	C
I	L	S	Y	V	A	I	D	F	A	E	E	A	F	J	E
M	Y	A	X	J	K	U	N	U	C	K	W	U	I	K	V
A	U	E	L	B	A	H	C	A	O	R	P	P	A	N	U
T	X	Q	H	C	U	D	B	O	T	N	A	T	D	N	R
I	Y	K	P	V	X	R	L	Q	A	O	U	O	K	O	Y
O	D	J	O	P	F	N	O	Y	E	K	R	U	T	E	T
N	L	W	B	J	O	P	O	S	B	O	J	C	D	L	O
K	F	T	V	X	N	X	Z	W	L	L	A	A	D	B	M
K	R	A	B	M	E	L	D	A	U	F	K	N	O	L	H
E	S	K	E	V	K	V	O	Y	O	U	Q	W	T	N	V

Ajedrez / Chess

Mueven blancas y ganan / Move white and win

8			♔					
7								
6	♟							
5		♞		♘				
4	♚		♜					
3						♙		
2	♖							
1			♗					
	a	b	c	d	e	f	g	h

Soluciones / Answers

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

A	N	H	G	X	Y	V	C	O	Q	Y	M	U			
P	C	N	X	D	M	C	Z	X	L	F	X	C	B	T	M
P	T	O	I	E	Q	K	J	U	Z	I	R	R	A	J	R
R	B	M	O	W	L	Y	A	H	U	P	S	E	Q	B	T
O	Q	Z	A	R	A	U	B	I	E	I	E	U	E	P	E
X	V	V	E	I	D	R	K	N	L	G	Z	R	B	Z	C
I	L	S	Y	V	A	I	D	F	A	E	E	A	F	J	E
M	Y	A	X	J	K	U	N	U	C	K	W	U	I	K	V
A	U	E	L	B	A	H	C	A	O	R	P	P	A	N	U
T	X	Q	H	C	U	D	B	O	T	N	A	T	D	N	R
I	Y	K	P	V	X	R	L	Q	A	O	U	O	K	O	Y
O	D	J	O	P	F	N	O	Y	E	K	R	U	T	E	T
N	L	W	B	J	O	P	O	S	B	O	J	C	D	L	O
K	F	T	V	X	N	X	Z	W	L	L	A	A	D	B	M
K	R	A	B	M	E	L	D	A	U	F	K	N	O	L	H
E	S	K	E	V	K	V	O	Y	O	U	Q	W	T	N	V

O	B	V	I	O	A	J	A	D	A
R	A	S							
E	M	A	N	A	R				
J	V	A	N	I	D	A	D		
A	M	A	R	S	O	M	E	R	O
A	A	R	A	M	O				
A	R	A	S	E	S	D	O	N	A
T	P	A	R	A	S				
I	T	A	C	O	N				
C									
D	V	E	R	A	Z				
A	L	I	S	A					
E	O								

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

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



ASSSA
SEGUROS

OFICINAS CENTRALES

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

SUCURSALES ASSSA

ALICANTE

Denia

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

Jávea

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

Moraira

Ctra. Moraira - Calpe, 7 - Edif. Norte 1º
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 - 3ºG
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
Your peace of mind in good hands



AGRUPACI3N SANITARIA SEGUROS S.A.

Compaa fundada en 1935 · *Company founded in 1935*