



ASSSA
MAGAZINE

Even closer to you

*Cada vez
más cerca de ti*



- **ASSSA con el medioambiente.**
¿Sabes reciclar?

ASSSA environmentally.
Do you know how to recycle?

- **Castillo Santa Bárbara.**
La Fortaleza de Alicante



Santa Bárbara Castle.
Alicante's fortress

- **ASSSA Hombre.**
Prostatitis

ASSSA Men.
Prostatitis

- **Senderismo.**
Deporte para todos

Senderismo.
Sport for everyone





75 Aniversario ...75 años de experiencia 75 Anniversary ...75 years of experience

Índice

Index

04	GENTE ASSSA <i>ASSSA PEOPLE</i>	22	TECNOLOGÍA MÉDICA. Células Madre <i>MEDICAL TECHNOLOGY. Stem Cell</i>
05	NUESTRO EQUIPO <i>OUR TEAM</i>	24	EN PLENITUD. Envejecer <i>PLENITUDE. Aging</i>
06	CUIDA TU SALUD. Cambio Climático <i>LOOK AFTER YOUR HEALTH. Climatic Change</i>	26	CUIDA TU SALUD. Trastornos de personalidad <i>LOOK AFTER YOUR HEALTH. Personality disorders</i>
10	ASSSA WOMAN. Balón intragástrico. <i>ASSSA WOMAN. The Intra-gastric Balloon</i>	30	RINCONES BELLOS. Castillo de Santa Bárbara. <i>BEAUTIFUL PLACES. Santa Bárbara Castle</i>
12	ASSSA MAN. Prostatitis. <i>ASSSA MAN. Prostatitis</i>	32	PRACTICA DEPORTE. Senderismo <i>SPORT FOR EVERYONE. Hiking</i>
14	ASSSA. Oficinas centrales <i>ASSSA. Head Office</i>	34	Pasatiempos <i>Puzzles</i>
20	ASSSA con el medioambiente. ¿Sabes reciclar? <i>ASSSA environmentally. Do you know how to recycle?</i>		

Créditos

Credits

DIRECTOR: HERMINIO MARTÍNEZ COORDINACIÓN/COORDINATOR: NOELIA PASERO COMPOSICIÓN Y DISEÑO/COMPOSITION AND DESIGN: DPTO. DE MARKETING Y COMUNICACIÓN ASSSA TRADUCCIONES/TRANSLATIONS: PALABRA ESCRITA COLABORADORES/COLLABORATOR: DR. JUAN ANTONIO ANDREO, DR. LUÍS PÉREZ LLORCA, BIGGY MARSHALL, ROSA VALCÁRCEL, Y GABRIELA QUIRANTE. IMÁGENES/IMAGES: ARCHIVO GRÁFICO ASSSA.

magazine@asssa.es



◆ Herminio Martínez
Presidente
President

SEGUIMOS AVANZANDO

Durante este primer semestre se ha confirmado la excelente situación económica que atraviesa ASSSA. Hemos cerrado y auditado las cuentas oficiales del pasado ejercicio y hemos conseguido los mejores resultados históricos. Nuestra solvencia supera en más del 400% la exigida por Ley.

Y siguiendo con nuestra política de capitalización y mejora de nuestra solvencia preparamos para el segundo semestre una importante ampliación de capital, dotando de esta forma a ASSSA para acometer nuevas operaciones societarias, con el fin de continuar con nuestras expectativas de crecimiento en distintas zonas geográficas.

También hemos realizado importantes reformas estructurales en nuestras Oficinas Centrales, preparando los distintos departamentos para poder acometer con garantías el crecimiento previsto en el medio plazo y mantener el alto nivel de servicio a todos nuestros asegurados.

WE KEEP MOVING FORWARD

This first semester has confirmed the excellent economic situation that ASSSA is experiencing. We have audited and closed the official accounts of the last period obtaining the best results in history. Our solvency is more than 400% of the minimum required by law.

And continuing with our policy of capitalization and improving our credit we prepare for the second semester a major expansion of capital, thus providing ASSSA to pursue new corporate operations, in order to continue our growth expectations in different geographic areas.

We have also made important structural reforms at our head office, preparing the various departments to undertake with total confidence the expected growth in the medium term and to maintain the high standard of service to all our clients.



Gente Asssa ASSSA People

◆ D. Armando Parodi.
Asegurado ASSSA.
Póliza nº 11767
*Mr. Armando Parodi.
Insured ASSSA Client.
Policy no. 11767*



Entrevista a nuestro asegurado Sr. Parodi

¿Desde cuándo está asegurado con ASSSA?

Pues concretamente desde 1990, hace ya 20 años, la verdad es que hace mucho tiempo ya.

¿Qué le hizo decidirse a contratar una póliza de salud?

Mi hijo estudiaba medicina por esos años y me comentó que lo mejor para nosotros, mi mujer y yo, es que nos hiciéramos una póliza de salud para tener buena calidad en la atención médica y no recurrir a listas de espera; y por supuesto, para tener una segunda opinión de un facultativo, nuestro hijo consideraba que esto era bastante importante y el tiempo le ha dado la razón.

¿Qué es lo que más valora después de tantos años con nosotros?

Mi mujer y yo, valoramos la atención que recibimos cuando debemos hacer alguna gestión médica como pedir una autorización o consulta de algún tipo, siempre han sido muy amables, independientemente del trato de los médicos, que también ha sido bueno, después de tantos años.

Nosotros creemos que lo más importante es verse respaldado por una buena compañía aseguradora, que tenga una larga trayectoria, eso dice mucho de una Compañía de Seguros.

¿Cree entonces que con los años ha mejorado el servicio de atención al cliente?

Creo que ha mejorado poco, porque como bien he dicho antes, siempre ha sido un trato excelente, y puedo decir que después de 20 años en la Compañía y haberme realizado 6 operaciones (hernia, próstata y muñeca entre otras) todas con éxito, no puedo tener ninguna queja, por ello continuamos confiando en ASSSA. ☺☺

Interview with our insured client Mr. Parodi

Since when have you been insured with ASSSA?

Well, specifically since 1990, already 20 years ago, really that's a long time already.

What motivated you to decide to contract a health policy?

My son was in medical school back then and commented that what was best for my wife and I would be to contract a health policy so that we would have high quality medical attention and not need to be put on a waiting list; and, of course, to be able to seek a second opinion from another doctor, our son considered this to be very important and time has proven him right.

What do you most value after so many years with us?

My wife and I appreciate the attention we receive when we must take care of any health-related matter, such as requesting authorization or an appointment, the staff has always been quite friendly, independently of the medical attention, which has also been good, over so many years.

We think that what is most important is to feel we are protected by a good insurance company, with long-standing experience. This says a lot about an Insurance Company.

Do you consider, then, that over the years our customer service has improved?

It has improved but little, given that as I have already mentioned, the attention has always been excellent, and I may affirm that after 20 years with the Company and having undergone 6 operations (hernia, prostate, wrist, amongst others), and all having been successful, I do not have any complaints, this is why I continue to trust ASSSA. ☺☺

Nuestro equipo Our team



◆ Katrin Sasse



◆ Teresa Howard

Entrevista personal a Katrin Sasse, delegada de zona de Orihuela Costa (Alicante)

¿Desde cuándo trabajas en ASSSA?

Trabajo en ASSSA desde enero de 2007.

¿Qué es lo que crees que tiene más peso a la hora de elegir una póliza ASSSA?

Los clientes se deciden por ASSSA por estar convencidos de la calidad de nuestros seguros y por tener confianza en las personas que les atienden y asesoran. Reciben toda la información y contrato en su lengua materna y nuestros clientes saben apreciar esta transparencia y sinceridad.

¿Crees que el papel que realiza la delegada a la hora de informar a un posible cliente es importante?

En mi opinión es una de las tareas más importantes de nuestro cometido. Siempre damos la máxima información y les aconsejamos en entrevistas personales sobre nuestras diferentes coberturas, nuestros servicios y preguntas individuales para que luego se conviertan en asegurados bien atendidos; es una de las claves importantes del éxito en nuestras delegaciones porque los clientes contentos nos recomendarán a futuros asegurados.

¿Cómo valoras tu trayectoria laboral en el puesto que desempeñas, crees que puedes tener mayor proyección?

El número de clientes en la oficina de La Zenia está aumentando desde el primer día. Con el incremento del número de clientes aumentan también las tareas, el trabajo diario y la responsabilidad. En estos momentos cuento con el apoyo y la ayuda de mi compañera Teresa Howard para garantizar que el servicio sea excelente e inmediato. Soy muy optimista y considero que en un futuro las cosas seguirán siendo positivas para nuestra delegación.

¿Qué es lo que más te atrae de tu función en la delegación de Orihuela Costa?

Particularmente me encanta el contacto directo con los asegurados. De esta forma mis clientes no son sólo nombres y números de pólizas sino personas que conozco personalmente. Me gusta gestionar cualquier pregunta/problema de forma eficaz y rápida. ✨

Personal interview with Katrin Sasse, delegate of the Orihuela Costa area

How long have you been working for ASSSA?

I have been working for ASSSA since January 2007.

What do you think is the key factor for choosing an ASSSA policy?

They are reassured by the quality of our policies and by the qualified staff equipped to react swiftly in answering all customer enquiries. They receive all information and the contract in their own language and our customers appreciate this transparency and sincerity.

Do you think the role that an office manager performs when informing a prospective client important?

In my opinion it is one of our most important objectives. We always give them the maximum information and advise them on the level of cover to meet their personal needs. Customer satisfaction is essential as a satisfied customer will recommend us to potential customers.

How do you value your career in the position that you have undertaken, do you think you have room to evolve?

As from day one the number of clients in the office of La Zenia is increasing. The growing number of customers implicates more tasks, daily work and responsibility. At the moment I have the support and assistance of my colleague Teresa Howard to ensure an excellent and speedy service. I am very confident that in the future things will be as positive for our delegation.

What aspect do you find most interesting in the role of office manager of Orihuela Costa?

I particularly love the direct contact with customers. This enables me to personally know my clients and avoid them becoming just names and policy numbers. I like to handle any question / problem efficiently and quickly. ✨

Cuida tu salud *Look after your health*

Dr. D. Juan A. Andreo
Director Médico de ASSSA
Medical Director, ASSSA



Cambio climático y su repercusión a nivel social, económico y sanitario

En el 75 aniversario de ASSSA, compañía orientada fundamentalmente al cuidado de la salud, queremos desde estos Servicios Médicos dedicar nuestro artículo a uno de los principales problemas sociales, económicos y sanitarios al que nos enfrentamos en la actualidad y que tendrá su máximo exponente en las próximas décadas, el cambio climático.

La temperatura de la tierra está aumentando con mucha rapidez debido a las emisiones de los gases con efecto invernadero generados por la actividad humana, como la quema de combustibles fósiles y la deforestación.

El cambio climático afectará muy adversamente, por diversos mecanismos, a algunos de los determinantes más importantes de la salud como son los alimentos, el aire y el agua.

El calentamiento será gradual, pero la creciente frecuencia e intensidad de los fenómenos meteorológicos extremos, como tormentas torrenciales, olas de calor, sequías e inundaciones, se manifestarán de manera abrupta y las consecuencias se percibirán de forma aguda. Estos fenómenos nos llevarán a una perturbación de los suministros de agua y alimentos.

En las últimas tres décadas el cambio climático ha tenido efectos perjudiciales sobre muchos sistemas físicos y biológicos de todo el mundo, incluida el agua, los ecosistemas, las costas y la salud humana. Estos efectos serán cada vez más pronunciados con el aumento progresivo de la temperatura global.



Climatic change and its socioeconomic and health-related repercussions

During ASSSA's 75th anniversary, the Medical Services of our company, mainly focused on caring for health, wishes to dedicate this article to one of the most pressing socioeconomic and health-related problems we face at the moment and which will reach its climax over the next decades: climatic change.

The temperature of the planet is increasing quite quickly due to greenhouse effect gas emissions caused by the action of man, such as burning of fossil fuels and deforestation.

Climatic change will negatively affect, through different means, some of the most important determinants of health, such as food, air and water.

Global warming will be gradual, but the increasing frequency and intensity of extreme weather conditions such as torrential rains, heat waves, draughts and floods will be manifested abruptly and their consequences perceived acutely. These phenomena will alter food and water supplies.

Over the last three decades, climatic change has had prejudicial effects on numerous physical and biological systems worldwide, including a negative impact on water, ecosystems, coastlines and human health. These effects will be increasingly pronounced in line with the progressive increase of temperature globally.

This rise in temperature will change the distribution of a diversity of contagious illnesses transmitted by vectors, food or water, thus increasing their incidence.



► Esta elevación de la temperatura cambiará la distribución de diversas enfermedades infecciosas transmitidas por vectores, alimentos o relacionadas con el agua, aumentando su incidencia. La diarrea, la malaria y la malnutrición proteica causan más de 3'3 millones de muertes al año, de las que un tercio se producen en África.

Una atmósfera cada vez más caliente está cambiando la distribución de las lluvias. La cantidad de precipitaciones y nevadas ha aumentado considerablemente en el norte de Europa, mientras que las sequías en el sur son cada vez más frecuentes. Las temperaturas extremas han aumentado y las olas de calor son más habituales.

Al empeorar la calidad del aire, sobre todo por contaminación por ozono, aumentará la prevalencia de enfermedades respiratorias, asma, bronquitis, enfisemas.... Todo ello repercutirá en el número de ingresos hospitalarios y días de bajas laborales y escolares.

El impacto sanitario será desproporcionadamente mayor en las poblaciones vulnerables, niños, ancianos y enfermos. Igualmente se verán mayormente afectados los países más pobres y con precariedad de infraestructuras. Un motivo especial de preocupación es el hecho de que algunos países africanos presentan una alta incidencia de enfermedades sensibles al clima y con una escasa capacidad de salud pública para responder a ello.

Mientras el problema científico y sus consecuencias socio sanitarias en cuanto a la salud, está bastante claro, el aspecto socioeconómico presenta importantes lagunas.

Falta el trabajo de economistas serios que nos ayuden a entender que efectos van a tener determinadas medidas, que escenarios socioeconómicos vamos a tener que ►

► *Diarrhoea, malaria and protein-energy malnutrition cause over 3,3 million deaths per year, one third of which occur in Africa.*

An increasingly hot atmosphere is changing the distribution of rain. The amount of rain and snow has proliferated considerably in northern Europe, while droughts in the south are more and more common. Extreme temperatures are more usual and heat waves are more regular.

As air quality worsens, especially due to the contamination of the ozone, so does the prevalence of respiratory illnesses -asthma, bronchitis, emphysemas... All of this will impact the amount of hospital admissions and absences from work and school.

The impact on sanitation will be disproportionately greater amongst more vulnerable populations: children, elderly and the ill. Likewise, the poorest countries and those with precarious infrastructures will be affected the most. One particularly worrisome fact is that some African countries have a high incidence rate of climate-sensitive illnesses while having scarce public health services to respond to these.

While the problem from a scientific perspective and its sociosanitary consequences in relation to health are sufficiently clear, the socioeconomic aspect reveals major gaps.

The work of prestigious economists is required in order to help us understand the effects of specific measures, what socioeconomic conditions will await us, and the effects on employment and economic activities of a transition to a low-carbon economy. ►

Cuida tu salud *Look after your health*



► afrontar y que efectos en el empleo y en la actividad económica puede suponer una transición a una economía baja en carbono.

Los Estados son los que deben imponer e implantar las medidas que limiten las emisiones y establezcan mecanismos que impulsen las energías renovables, deben asimilar una nueva cultura de la movilidad geográfica, deben dotar las infraestructuras precisas para utilizar el transporte colectivo y se reduzcan prácticas que emiten gases invernadero.

Otro debate importante es el debate por la Energía Nuclear. Necesitamos una alternativa de los combustibles. Hoy por hoy las energías renovables por sí solas no nos pueden dar la producción de energía que necesitamos.

Los esfuerzos que se hagan en la lucha contra el cambio climático pueden tener consecuencias serias para muchos trabajadores en la destrucción de sus puestos de trabajo. Si no hacemos nada ahora, el conjunto de países del mundo tendrán que destinar un 20% del PIB mundial para luchar contra los efectos producidos por el calentamiento global y adaptarse.

La primera prioridad para evitar consecuencias catastróficas es reducir, cuanto antes y de manera sustancial, las emisiones mundiales. Hay que lograr una rápida transición a una economía mundial de bajas emisiones de carbono. Hay que limitar el calentamiento global a no más de 2° C de la temperatura de la era preindustrial.

Dado que el cambio climático ya está ocurriendo, el segundo desafío ►

► *Countries should impose and implement measures to limit gas emissions and take measures to promote the use of renewable energy sources, and assimilate a new culture based on geographic mobility, provide adequate infrastructures for the use of collective transportation, and reduce practices which emit greenhouse effect gases.*

Another important debate is related with Nuclear Energy. We need alternative fuels. Today, renewable energies alone are insufficient to produce the energy we need.

Efforts made in the fight against climatic change may have serious consequences for many workers through the elimination of their jobs. If we do nothing now, the whole of the world's countries will have to dedicate 20% of the global GDP to the fight against the effects resulting of global warming and our adaptation to it.

The first priority in avoiding catastrophic consequences is to reduce, as soon as possible and to a major degree, global emissions. A fast transition must be made toward a global economy based on low carbon emissions. Global warming must be limited to no more than 2° C as of the temperature of pre-industrial times.

Given the fact that climatic change is already a reality, the second challenge which society must face is the adaptation to both present and future repercussions of climatic change in order to minimize these. Efforts to adapt to climatic change must be carried out at all levels and actions must be well coordinated.►





que la sociedad debe afrontar es la adaptación a las repercusiones actuales y futuras del cambio climático para minimizarlas. Los esfuerzos para adaptarse al cambio climático deben llevarse a cabo a todos los niveles y las acciones deben estar bien coordinadas.

Debemos realizar un desarrollo de cultivos resistentes a las sequías, con un uso más eficiente en los recursos hídricos, revisar las defensas frente a inundaciones...etc.

Si las inversiones en infraestructuras son caras, mucho más caro resultará el daño que puedan ocasionar situaciones meteorológicas extremas.

En resumen, debemos fortalecer los sistemas sanitarios para hacer frente a las amenazas que plantea el cambio climático. Debemos evaluar la vulnerabilidad social y del empleo y realizar políticas activas del mercado de trabajo. Hay que promover la educación y la formación de los trabajadores en tecnologías respetuosas del clima. Habrá que orientar la financiación hacia inversiones generadoras de empleos verdes y decentes, transformando los sectores tradicionales en sectores más ecológicos. Hay que promover las estrategias de innovación social a fin de facilitar el cambio de comportamiento y de organización.

Desde este Departamento Médico queremos hacer referencia y constancia de la inquietud que nos embarga ante un tema que parece que no nos afecta directamente en el momento actual, pero solo tenemos que repasar el día a día y fijarnos en los desastres naturales que están sucediendo y que afectan a una gran parte de la humanidad.

Se necesita la implicación de todos, gobernantes y gobernados, para poder hacer frente al serio problema que se nos plantea.🙏🙏

We must develop flood-resistant crops, a more efficient use of hydraulic resources, evaluate our defences unto floods... etc.

If investment in infrastructure is expensive, the damage which these extreme climatic conditions may cause would be much more costly.

In short, we must strengthen our health systems in order to face the threats posed by climatic change. We must assess our social vulnerability as well as that of our employment and design active labour market policies. Education and training of workers in environmentally friendly technologies must be promoted. Financial investments must be oriented towards activities which generate "green" and decent employment, transforming traditional sectors into more ecological ones. Strategies for social innovation must be promoted in order to change behaviours and organisations.

From our Medical Department, we want to refer to and show evidence of our worry about this issue which apparently does not affect us directly at the moment, but we only need to reflect on our day-to-day reality and notice all the natural disasters which occur and that affect a great part of humankind.

The participation of everyone, governments and citizens, is required in order to face the serious problem ahead of us.🙏🙏

Woman

Balón Intragástrico (BIG®) Tratamiento para la obesidad

The Intra gastric Balloon (BIG®) Anti-obesity treatment

Clínicas Dorsia soluciona la obesidad sin recurrir a la cirugía y gracias al **Balón Intragástrico**. El tratamiento es 100% natural y no requiere de intervención quirúrgica ni de grandes esfuerzos.

Dorsia te ofrece la mejor alternativa a la cirugía para perder peso, y pone a disposición de sus clientas los mejores especialistas en digestivo, con amplia experiencia demostrable en este tratamiento, con el que se pueden perder entre 15 y 30 kilogramos, sin grandes esfuerzos, sin pasar hambre, ni ingerir pastillas ni realizar ejercicio excesivo.

Para aquellas mujeres que hayan intentado todo para perder peso y no lo hayan conseguido, ésta es la solución ideal porque se trata de un tratamiento cien por cien natural, que ayuda a las personas obesas a conseguir por fin su sueño.

Una intervención estudiada

Con este nuevo y revolucionario tratamiento se consigue la pérdida natural de peso sin cirugía. Ofrecemos a continuación, una serie de respuestas frecuentes a las preguntas más comunes sobre este tema.

Candidato para este tratamiento

Este tratamiento es para personas que tengan una masa corporal superior a lo recomendado por su altura o peso ideal. Suele traducirse en un sobrepeso de 15 a 45 kilos. Esa obesidad siempre debe ser por exceso de ingesta, no de tipo tiroideo o similar. Además, el candidato ideal sabe que la reeducación alimenticia es vital para no recuperar el peso una vez le sea retirado el balón.

Análisis y reconocimientos previos

Antes de la intervención se realiza siempre una endoscopia rutinaria para reconocer el estómago del paciente, de este modo, se descarta la existencia de alguna patología que contraindique la colocación del balón: úlceras, pólipos, tumores...

El proceso de introducción del balón gástrico tiene una duración de 30 minutos, se interviene con anestesia general.

Clínicas Dorsia solves obesity without surgery thanks to the **Intra gastric Balloon**. The treatment is 100% natural and neither requires surgical intervention nor great effort.

Dorsia proposes the best alternative to surgery for losing weight and offers its Clients the best specialised gastroenterologists with proven experience in this treatment, through which you may lose between 15 and 30 kilograms, without great effort, without going hungry, nor taking pills or exercising excessively.

For those women who have tried to lose weight and have not managed to do so, this is the ideal solution because it is a 100% natural treatment which helps obese persons to finally make a dream come true.

A carefully studied intervention

This new and revolutionary treatment achieves natural weight loss without surgery. Below follow a series of responses to the most frequently asked questions on this issue.

Candidates to the treatment

This treatment is for persons with a body mass index above the recommended corresponding to their height or ideal weight, usually interpreting "overweight" as an excess of between 15 to 45 kilograms. This type of obesity is always due to overeating, and not disorders of the thyroid or the like. Furthermore, the ideal candidate is aware that one's eating habits must change in order to not regain the weight upon removal of the balloon.

Prior diagnoses and examination

Prior to the intervention, a routine endoscopy is always performed to examine the inside of the patient's stomach for the purpose of ruling out any existing pathology which may contraindicate the balloon implant: ulcers, polyps, tumours...

The process of implanting the balloon takes 30 minutes, is done under general anaesthesia so that the patient will not feel any discomfort, and the stay time is between 2 and 3 hours in order to eliminate the effects of anaesthesia, and then the patient may resume normal daily activities.

▶ para que el paciente no tenga molestias, y el tiempo de estancia es de 2 y 3 horas para eliminar los efectos de la anestesia y poder reanudar su vida normal.

Revisión exhaustiva

Para evitar cualquier riesgo de reacción imprevista, en Dorsia le realizan al paciente cuantas revisiones necesite para asegurarle su mejor resultado: la plena satisfacción.

Se pierden entre 15 y 30 kilogramos aproximadamente en 6 meses. El balón intragástrico permanece 6 meses en el estómago del paciente. Después el mantenimiento es importante. Durante la estancia del balón, la ocupación del espacio genera una sensación de plenitud y saciedad que facilita la pérdida de peso.

BIG APPROACHING R

A lo largo de los seis meses, el paciente sigue un programa personalizado de reeducación alimenticia con los especialistas en obesidad de Clínicas Dorsia. Al llevar una alimentación controlada, el paciente puede realizar una vida totalmente normal.

El objetivo de este tratamiento es acostumbrar al cuerpo a digerir dietas ligeras y a practicar ejercicio para favorecer el mantenimiento del peso una vez se extraiga el balón gástrico.

Además, el tratamiento nutricional se complementa con técnicas médico-estéticas (carboxiterapia, mesoterapia y aparatología médica) para contrarrestar los efectos del adelgazamiento acelerado en la piel. ❖❖

Exhaustive examination

To avoid any risks of unexpected reactions, at Dorsia the patient undergoes as many examinations as needed to assure the best result: full satisfaction.

Between approximately 15 and 30 kilograms are lost in 6 months. The intragastric balloon remains implanted in the patient's stomach for 6 months. Afterwards, maintenance is vital. While the balloon is in place, the space it occupies produces the sensation of fullness and satiation which facilitates weight loss.

THE PHILOSOPHY BEHIND BIG

During six months, the patient participates in a personalized re-education programme on eating habits with specialists on obesity at the Dorsia Clinics. Once their eating habits are under control, the patient may resume a completely normal life.

The purpose of this treatment is to accustom the body to ingesting light meals and to the practice of sports in order to favour the likelihood that the weight is maintained once the gastric balloon is removed.

Furthermore, nutritional therapy is complemented by medical-aesthetic techniques (carboxitherapy, mesotherapy and the use of medical equipment) to contravene the effects which accelerated weight loss has on the skin. ❖❖

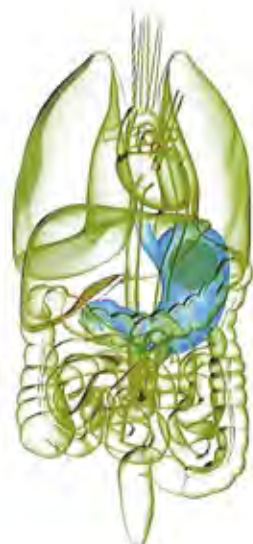
Dorsia Alicante II
Avda. Alfonso X El Sabio, 9
Telf. 966 049 102

Dorsia Benidorm
Plaza de la Hispanidad, 4
Telf. 966 811 521

En Dorsia guapa a cualquier edad
With Dorsia, be beautiful at any age!

Balón Intragástrico (BIG®)
Tratamiento para la obesidad
The intragastric Ballon (BIG®)
Anti-obesity treatment

Con este Magazine en Dorsia Alicante II y Dorsia Benidorm obtendrás un **25%** de descuento.
With this magazine, obtain a 25% discount at Dorsia Alicante II and Dorsia Benidorm.



DORSIA
CLÍNICAS DE ESTÉTICA



Man

Prostatitis

Comprender los síntomas del crecimiento de la próstata

La próstata es una glándula que se encuentra entre la vejiga (deposito de orina) y la uretra (conducto de evacuación), a la cual rodea. Con el crecimiento de la próstata se produce el estrechamiento de la uretra, es decir, una obstrucción de la misma. Esto no depende exclusivamente del tamaño de la próstata, sino que también depende de su forma de crecimiento.

Los síntomas de la próstata hacen su aparición a partir de los cincuenta años, coincidiendo con el crecimiento fisiológico de la próstata, aunque pueden presentarse en edades mas tempranas.

Bajo la denominación de síntomas del tracto urinario inferior se agrupan dos tipos de síntomas: obstructivos (vaciado) e irritativos (dependientes del llenado).

El vaciado de la vejiga depende de la presión uretral, cuya misión es impedir las pérdidas de orina y la fuerza de contracción del músculo de la vejiga, que debe vencer la presión de la uretra (presión de cierre).

En las fases iniciales de la "enfermedad prostática" puede no haber síntomas, ya que el músculo de la vejiga se desarrolla y al aumentar su potencia, compensa la obstrucción de la uretra. Si se incrementa la obstrucción, la vejiga deberá aumentar la fuerza de contracción para vencer la obstrucción, pero a costa de unos síntomas llamados irritativos.

Los síntomas irritativos se producen porque al aumentar el espesor del músculo de la vejiga, la capacidad de la vejiga disminuye y se orina con más frecuencia. Aparece dolor en la parte inferior del abdomen por el sobreesfuerzo de la pared muscular de la vejiga. Este exagerado desarrollo del músculo de la vejiga, hace que esta responda precozmente al llenado y se contraiga,

Prostatitis

Understand the symptoms of a growing prostate

The prostate is a gland located between the bladder (urine deposit) and the urethra (tube for urination), which it surrounds. As the prostate grows, the urethra becomes increasingly narrow, in other words, it suffers obstruction. This is not solely dependent on the size of the prostate, but also relates to the way in which it grows.

Prostate-related symptoms appear as of the age of fifty, coinciding with the physiological growth of the prostate, although these may arise at earlier ages.

Two types of symptoms are grouped under the name of lower urinary tract symptoms: obstructive (related with emptying of the tract) and irritative (related with filling of the tract).

The emptying of the bladder depends on urethral pressure, whose mission is to prevent urine losses, and the force of the contraction of the bladder muscle, which must overcome the pressure of the urethra (urethral closure pressure).

During the initial phases of the "prostate disease" it is possible that no symptoms are evident, since the bladder muscle develops and when increasing in strength, compensates for the urethral obstruction. If obstruction increases, the bladder must increase its contraction force to overcome the obstruction, but at the price of some symptoms known as irritative.

Irritative symptoms arise because as the bladder muscle grows in thickness, its capacity diminishes and one must urinate more frequently. Pain may appear in the lower part of the abdomen due to the overexertion of the bladder's muscle fibres. This exaggerated development of the bladder muscle makes it contract prematurely when it fills, thus giving the sensation that the urge to urinate is more frequent and that one urinates more times per day; this also occurs at night. There is also the sensation of urgency to urinate (urinary incontinence) and that one cannot make it to the bathroom in time. »



► lo que da lugar a que la sensación de deseo miccional sea más frecuente y se orina más veces al día, situación que se da también por la noche. Hay sensación de urgencia al orinar (incontinencia de urgencia) de modo que no da tiempo de llegar al aseo.

Tras esta primera fase de acomodación, aparece una segunda fase de agotamiento de la vejiga, apareciendo los síntomas obstructivos: dificultad para iniciar la micción, disminución de la fuerza del chorro miccional, micción prolongada o entrecortada, goteo al terminar de orinar. En los casos muy severos de obstrucción en los que la vejiga no se vacía puede dar lugar a incontinencia de orina (micción por rebosamiento), ya que se escapa la orina que no cabe en la vejiga.

La evolución de las alteraciones de la micción, si no se corrigen, dan lugar a una serie de complicaciones que pueden llegar a poner en peligro la salud e incluso la propia vida.

Todos estos síntomas condicionan una merma importante en la calidad de vida al reducir la autonomía debido las micciones frecuentes, se interrumpe el sueño al orinar varias veces por la noche produciendo insomnio, provoca sensación de inseguridad por pérdidas involuntarias de orina y causa dolor persistente en la parte inferior del abdomen que se extiende a la uretra al orinar. ♦♦

◆ Dr. D. Luis Pérez Llorca
Especialista en Urología

► After this initial accommodation phase, a second phase of bladder exhaustion appears, where obstructive symptoms arise: difficulty at the start of urination, decrease in the force of the stream while urinating, prolonged or arduous urination, dribbling upon termination of urination. In severe cases of obstruction in which the bladder may not be emptied, urinary incontinence (overflow incontinence) may result since urine which does not fit in the bladder escapes.

The progression of these urinary alterations, if uncorrected, may lead to a series of complications which may endanger one's health, and ultimately, even one's life.

All of these symptoms are conditioning factors of a decreased quality of life since they reduce one's autonomy, given the frequent need to urinate, interrupt sleep as the need to urinate several times at night results in insomnia, and involuntary losses of urine cause the sensation of insecurity and persistent pain in the lower part of the abdomen, which extends to the urethra when urinating. ♦♦

◆ Dr. D. Luis Pérez Llorca
Urologist



en buenas manos...

En Urovist somos especialistas en el diagnóstico y tratamiento de las patologías que afectan al aparato urinario genital de ambos sexos y al aparato reproductor masculino.

Urología general y pediátrica • Detección precoz de procesos tumorales
Patología tumoral urológica • Hiperplasia benigna de próstata
Cirugía urológica • Cirugía laparoscópica • Uroginecología
Rehabilitación del suelo pélvico • Andrología

in good hands...

At Urovist we are experts in diagnosing and treating conditions affecting the urinary and genital tract in both sexes, and the male reproductive system.

General and paediatric urology • Early detection of tumours
Urological tumours • Benign prostatic hyperplasia • Urological surgery
Laparoscopic surgery • Urogynaecology • Pelvic floor rehabilitation
Andrology

UROVIST
Clínica Urológica

C/ Ángel Lozano, 7 Entlo. Tfno. 965 144 845 Alicante
www.clinicavistahermosa.es



Oficinas Centrales ASSSA



Ubicadas en el centro urbano y financiero de la ciudad de Alicante, nuestras Oficinas Centrales son el núcleo del engranaje que pone en marcha todos los mecanismos necesarios para ofrecer a nuestros asegurados la mayor calidad en nuestros productos y el mejor servicio, máxima que rige en nuestra Compañía.

Establecidos en esta ciudad desde los años 90 y concretamente en estas amplias instalaciones desde el 2005, nuestra Central está compuesta por diferentes áreas y departamentos especializados en distintas competencias con una distribución muy definida de responsabilidades.

ASSSA Head Office



Located in the urban area and financial district of the city of Alicante, our head office forms the nucleus of our business, controlling the necessary mechanisms to offer our clients top quality products and the very best service, the principles which prevail within our company.

We have been established in this city since the 90's and specifically in our current spacious offices since 2005. Our Head Office is composed of several specialist areas and departments, each with their clearly defined areas of responsibility.



CENTRO NEURÁLGICO DE ASSSA

ASSSA CONTROL CENTER



Inés Pelegrín
Secretaria de Dirección
Management Secretary

Dirección General
General Management

Desde esta Central, todos los departamentos se coordinan para atender a toda la red de sucursales ASSSA que hemos ido abriendo en diferentes zonas de la geografía nacional. De esta forma nuestros asegurados siempre tienen cerca una persona de confianza para ayudarles en cualquier tipo de asistencia, garantizándoles un servicio integral, rápido y eficaz.

From this Head Office all departments are coordinated to support our network of branch offices which ASSSA has opened in many national geographical areas. That is the way our clients have always a reliable person closer to them, advising and helping them whenever they are in need of assistance and guaranteeing a comprehensive, quick and efficient service.



Departamento de Salud y Atención al Cliente Department of Health & Customer Service

Este departamento está compuesto por un equipo multilingüe altamente cualificado y especializado, con una gran capacidad de respuesta en tiempo real a la demanda de nuestros asegurados. Todas las acciones que se llevan a cabo giran en torno a un objetivo fundamental: la satisfacción del asegurado.

Los procedimientos del departamento son ágiles y flexibles para facilitar la gestión y garantizar el buen funcionamiento. La interrelación del equipo nos permite que cada historial sea tratado día a día, con mayor rapidez, al objeto de que nuestros asegurados se sientan respaldados por una Compañía seria, eficaz y profesional en su más amplio sentido.

This department is formed by a multilingual, specialised and highly qualified staff gifted with a great capacity to react swiftly in answering all customer enquiries. All activities carried out by this department revolve around just one objective: customer satisfaction.

The procedures of this department have the flexibility to respond quickly, ensuring and guaranteeing the smooth management of each situation. The interconnection of the staff enables that every file is processed promptly, ensuring that clients feel suitably supported by a serious, professional and effective Company in the broadest sense.



De izquierda a derecha:
From left to right:

Srta. Laura Benito
Srta. Joaquí Quiles
Srta. Loli Martínez

Noelia Pasero
Directora de Salud / Health Director

Dr. D. Juan Antonio Andreo
Director Médico / Medical Director

Srta. Arancha del Barrio
Srta. Laura Carrión
Srta. Raquel Pérez

Departamento Financiero - Finance Department

El Departamento Financiero se organiza en tres áreas de trabajo: Área Financiera-Presupuestal, Área de Contabilidad y Área de Tesorería y se encarga de optimizar los recursos económicos de nuestra Entidad.

Su función principal comprende el supervisar que se cumplan las directrices, políticas y procedimientos en materia financiero, presupuestal, fiscal y contable establecidos por la Dirección General de ASSSA.

The financial department is organised into three areas: Financial Budgeting, Accounting and the Treasury department. It is responsible for optimising the financial resources of our company.

The main departmental functions include overseeing the enforcement of not only financial guidelines, policies and procedures but also budgetary, fiscal and accounting procedures as set out by the General Direction of ASSSA.



De izquierda a derecha:
From left to right:

Victorio López
Director Financiero
Finance Director

Antonio Andreu
Departamento Financiero
Finance Department

Begoña Fontanet
Departamento de Informática
Information Technology Department

Departamento Comercial - Commercial Department

En el Departamento Comercial se definen y se desarrollan los mecanismos y las acciones de comercialización de nuestros productos a través de nuestras sucursales y de toda una amplia red de colaboradores.

El equipo se encarga de promocionar nuestra marca y de posicionarla en el mercado, tratando de ampliar la cartera de asegurados con los clientes potenciales y de la fidelización de los ya existentes, así como de realizar estudios de mercado que nos ayuden a perfilar futuras acciones comerciales.

In the Commercial Department we define and develop our marketing strategy which enables us to successfully promote our products throughout our branches and an entire network of collaborators.

The commercial team is responsible for promoting and positioning our brand within the market, expanding our portfolio of policyholders with potential customers and retaining the loyalty of our existing ones as well as doing research on the market which help us to outline our future actions.

Departamento de Marketing y Comunicación *Department of Marketing and Communications*

Nuestro departamento de Marketing está compuesto por personal innovador en cuanto a ideas que les permiten evolucionar profesionalmente.

Este departamento colabora conjuntamente con otros para que los productos o servicios se ajusten mejor a lo que nuestro público objetivo y los ya clientes de ASSSA demandan. Planifica la comunicación entre la Central y las diferentes sucursales y colaboradores y elabora estrategias publicitarias que dan a conocer mejor los productos y servicios de ASSSA.

Velan por la imagen de nuestra marca y la potencian, no sólo a través de los métodos tradicionales, sino también a través de las nuevas tecnologías como Internet (www.asssa.es).

Our Marketing department is comprised of innovative staff in terms of the ideas they produce, allowing us to evolve in a professional manner.



Department collaborates jointly with others so that products and services are best adapted to our potential and existing client demands. It plans the communication between Head Office, branches and collaborators and the best methods for promoting ASSSA products and services.

Team safeguards and enhances our brand image, not only through traditional methods but also through new technologies such as the Internet (www.asssa.es).

Marcos Martínez
Dept. de Marketing y Comunicación
Dept. of Marketing and Communications

Desirée Bañuls
Dept. de Marketing y Comunicación
Dept. of Marketing and Communications

Manuel López
Departamento Financiero
Finance Department

David Grau
Departamento Financiero
Finance Department

Departamento de Informática - *Information Technology Department*

Nuestro Departamento de Informática, se encarga del mantenimiento y la administración de las redes, los sistemas y los equipos informáticos de la Compañía.

Ofrece servicios y soluciones a los demás departamentos de la Central y a las sucursales para su buen funcionamiento, preocupándose tanto del desarrollo de programas como de la actualización de todos los equipos así como del mantenimiento de la intranet, ofimática y hardware.

Our Information Technology Department is responsible for maintaining and managing the networks, systems and electronic equipment of the Company.

This department provides services and information technology solutions for all other departments at Head Office and branch level, ensuring their proper functionality by taking care of software development, updating office hardware equipment and maintaining intranet services.



¿Sabes reciclar?

La generación de residuos es hoy uno de los principales problemas medioambientales. Un adecuado reciclaje de los mismos, contribuye a reducir el consumo de materias primas, agua y energía reduciendo la contaminación del aire y del agua, así como las emisiones de gases de efecto invernadero.

Unos hábitos muy sencillos pueden producir grandes cambios, si son adoptados por todos nosotros:

Evita emplear objetos de poca utilidad que se convierten en basura rápidamente.

Saca el máximo provecho de los objetos que utilizas, reutilizándolos en la medida de lo posible.

Separa las basuras de forma adecuada empleando el sistema de contenedores:

EL CONTENEDOR VERDE – VIDRIO

Botellas de vidrio de cualquier color, tarros de vidrio, frascos de conservas, tarros de cosmética y perfumes, etc.

Recomendación: retire las tapas de los envases de vidrio antes de llevarlos al contenedor. No tire a este contenedor bombillas, espejos, cristales de ventana o tubos fluorescentes.

EL CONTENEDOR AZUL – PAPEL Y CARTÓN

Periódicos y revistas, propaganda, cajas pequeñas de cartón (galletas, detergente...), envases de cartón para huevos, bolsas de papel, apuntes, etc.

Recomendación: pliegue los cartones antes de introducirlos en el contenedor. No deje cajas fuera del contenedor. No tire a este contenedor briks de plástico, pañales, papeles sucios o encerados, metalizados o plastificados.

EL CONTENEDOR AMARILLO – PLÁSTICO Y ALUMINIO

Envases metálicos: botes de bebidas (cerveza, refrescos...); latas de conservas (vegetales, cárnicas, de pescado, comida para animales domésticos...); aerosoles (desodorante, laca, limpiadores de cocina, abrillantadores de la madera...); platos y bandejas de aluminio.

Do you know how to recycle?

The production of waste is one of the major environmental problems of our times. Adequate recycling of these contributes to reducing the consumption of raw materials, water and energy, thereby reducing contamination they cause, as well as gas emissions which provoke the greenhouse effect.

Some very simple habits can lead to significant changes if we all make the effort to adopt them:

Avoid consuming objects of little use which quickly become rubbish.

Benefit to the maximum from objects you use, reusing these to the extent possible.

Separate rubbish correctly by using the bin system:

THE GREEN BIN - GLASS

Glass bottles of any colour, glass jars, glass preserves jars, cosmetics and perfume bottles, etc.

Recommendation: remove the lids from the glass containers before dumping them in the bin. Do not use this bin for light bulbs, mirrors, glass from windows or fluorescent tubes.

THE BLUE BIN – PAPER AND CARTON

Newspapers and magazines, publicity, small carton boxes (crackers, detergent...), carton egg crates, paper bags, notes, etc.

Recommendation: fold the cartons before dumping them in the bin. Do not leave boxes lying around outside of the bin. Do not use this bin for plastic briks, diapers, or paper which is dirty, waxed, metallic or laminated.

THE YELLOW BIN – PLASTIC AND ALUMINIUM

Metallic containers: drink containers (beer, soft drinks...); tinned preserves (vegetables, meat, fish, pet food...); aerosols (deodorant, hairspray, kitchen cleaners, wood finishes...); aluminium plates and trays.



♣ **Envases de plástico para alimentación:** botellas de plástico; envases de productos lácteos; bandejas y cajas de corcho blanco (las de la fruta, verduras, carne, pollo y pescado envasados y las que vienen con algunos tipos de helados); hueveras de plástico; vasos, platos y cubiertos de plástico desechables; tapas y tapones de plástico, etc.

Envases de plástico para productos de aseo y limpieza: botes de plástico de productos de aseo (champú, cremas, desodorante, pasta dentífrica, gel de baño, jabón líquido...); botes de plástico de productos de limpieza (lejía, amoníaco, suavizante, detergentes líquidos, spray de limpieza...)

Bolsas y envoltorios de plástico y aluminio: bolsas de plástico para alimentos; bolsas y recipientes de aluminio para alimentos; bolsas que entregan las tiendas; envoltorios de plástico; film de polietileno transparente o de aluminio; el plástico y el aluminio de los envases tipo blister (son los envases donde vienen las pilas o los de las cajitas de cuchillas de afeitar, etc.)

Recomendación: limpie los envases y aplástelos para reducir su volumen antes de tirarlos al contenedor. No tire en este contenedor materia orgánica, juguetes, electrodomésticos, biberones, guantes de goma, utensilios de cocina, cubos de plástico o pilas.

EL CONTENEDOR NEGRO – MATERIA ORGÁNICA

Restos de comida, cenizas y, en general, todo aquello que no identifique claramente con ninguno de los contenedores anteriores.

El reciclaje en el hogar no sólo es una manera de aportar nuestro granito de arena frente a los graves problemas ambientales, sino que también es una forma de aportar a nuestros hijos los conocimientos, los valores y las habilidades prácticas para participar responsable y activamente en la prevención y solución de los problemas ambientales. ♣♣

♣ *Plastic food containers: plastic bottles, dairy product containers, Styrofoam trays and boxes (packaged fruit, vegetables, meat, chicken, fish, and those in which some types of ice cream are packed); plastic egg containers; disposable plastic cups, plates and spoons/knives/forks; plastic lids and plugs, etc.*

Plastic containers from personal hygiene and cleaning products: personal hygiene bathroom products (shampoo, lotions, deodorant, toothpaste, bath soap, liquid soap...); plastic bottles from cleaning products (bleach, ammonia, softener, liquid detergents, cleaning sprays...)

Plastic and aluminium bags and packaging: plastic grocery bags; aluminium bags and containers used for storing food; bags from shops; plastic packaging; plastic Cling wrap aluminium foil; plastic and aluminium from blister packs (those in which batteries or razor blades, etc., are packaged).

Recommendation: clean and crush the packaging to reduce their volume before throwing them into the bin. Do not use this bin to throw out organic waste, toys, household appliances, feeding bottles, latex gloves, cooking utensils, plastic buckets or batteries.

THE BLACK BIN – ORGANIC WASTE

Remainders of food, ash, and, in general, anything not clearly identified with any of the previously mentioned bins.

Recycling at home is not just a way to do one's bit in the face of serious environmental problems, but is also a way to provide our children with practical knowledge, values and skills for actively and responsibly participating in both preventing and solving environmental problems. ♣♣





ASSSA con la Tecnología Médica

Medical Technology with ASSSA



Células Madre

La sangre del cordón umbilical es una fuente rica en células madre muy jóvenes. Se trata de un tipo de células con una enorme capacidad para multiplicarse y mantener la celularidad en los diferentes tejidos y órganos en el caso de lesión y/o enfermedad.

La investigación con células madre avanza cada día más, provocando un gran interés en el campo de la Terapia Celular y Medicina Regenerativa. Su estudio es un campo muy reciente, pero nos deja entrever que será una herramienta muy importante en la medicina del futuro.

En el momento del parto, muchas de estas células se encuentran en el cordón umbilical, de donde pueden ser fácilmente recogidas y almacenadas, a través de un proceso seguro e indoloro tanto para la madre como para el bebé.

Son muchas las ventajas de criopreservar, entre otras:

- No existe ningún tipo de problema, ni ético ni para la salud del bebé o de la madre.
- La extracción no interfiere en el cuidado y seguridad de la madre o el recién nacido.
- La recolección no afecta ni atenta contra la salud de otra persona.
- Actualmente se estudia la réplica y multiplicación de células madre.
- Las muestras se procesan y criopreservan en nuestros laboratorios de Alemania, con las últimas tecnologías y normas GMP.
- Disponibilidad inmediata de la muestra extraída para su aplicación terapéutica.

Tomar la decisión de guardar en un banco las Células Madre procedentes del cordón umbilical de su hijo no es tarea difícil, y más en estos momentos que por todos los canales habituales de información nos llegan noticias de los avances de la ciencia en este camino, pero nosotros sabemos que ustedes prefieren tomar esta determinación después de estar perfectamente informados, por lo que hemos diseñado un servicio muy sencillo y fácil de utilizar, siempre asesorado y tramitado por el personal especializado de Stem Cell. ☺☺

Stem Cells

Blood from the umbilical cord is a rich source of very young stem cells. These are a type of cells with a great ability to multiply and maintain cellularity in different tissues and organs in case of injury and/or illness.

Stem cell research is advancing day by day, attracting great interest in the field of Cell Therapy and Regenerative Medicine. This is a very recent field, but we can discern signs that it will be a very important tool in the medicine of the future.

At birth, many of these cells are found in the umbilical cord, from where they can be easily harvested and stored via a process that is safe and painless for both the mother and the baby.

Cryopreservation has many advantages, including:

- No problems having to do with ethics, or the health of the baby or the mother.
- Extraction does not interfere with the care and safety of the mother or the newborn.
- Harvesting does not affect or negatively impact the health of others.
- The replication and multiplication of stem cells is currently under study.
- Samples are processed and cryopreserved in our laboratories in Germany, using the latest technologies and GMP standards.
- Immediate availability of the extracted sample for therapeutic use.

The decision to bank Stem Cells from your child's umbilical cord is not a difficult one to make, especially now that we hear news everywhere about scientific advances in this area, but we know that you prefer to take this step after being thoroughly informed. For this reason, we have designed a very simple and easy-to-use service, with counseling and case management always provided by the staff of specialists at Stem Cell. ☺☺

en tu interior

está el futuro

Tener un hijo es una experiencia única en la vida. En estos momentos es normal sentir una alegría inmensa y, al mismo tiempo tener ciertas inquietudes sobre el futuro y el bienestar de vuestro bebé.

La sangre del cordón umbilical es una fuente biológica rica en células madre muy jóvenes.

Los avances de la investigación en Medicina Regenerativa y Terapia Celular hacen del trasplante de células un tratamiento fundamental en la medicina del presente y del futuro.

En Stem Cell os ofrecemos la posibilidad de conservar las células madre del cordón umbilical de vuestro bebé.

Inside This You The Future

Having a child is a unique experience in life. During these times, it is normal to feel immense joy and, at the same time, to have certain concerns about your baby's future and well-being.

Blood from the umbilical cord is a rich biological source of very young stem cells.

Advances in Regenerative Medicine and Cell Therapy research make cell transplantation a fundamental treatment in the medicine of today and tomorrow.

At Stem Cell, we offer you the ability to save stem cells from your baby's umbilical cord.



Stem Cell®
Banco de Células Madre

Centro de Negocios Alicante · Muelle de Poniente, S/N · 03001 Alicante
Tel.: 96 610 93 39 Mov. 644 45 45 15



Envejecer

El proceso del envejecimiento ha adquirido en los últimos tiempos un concepto cualitativo importante. La tercera edad no debe considerarse como un nuevo estado al que se llega tras acometer nuestra misión en la vida, sino como un proceso gradual de nuestra existencia y siempre unido a ella.

Nuestra vida es un único trayecto que transcurre a través de distintas etapas, pero cada una es consecuencia de la anterior y todas van unidas. No obstante, a nivel social esta etapa presenta unas características diferenciales que hacen que la tercera edad se convierta no en un proceso más de nuestra vida, sino en un estado discriminatorio y a veces incómodo en nuestra sociedad. Vivimos en una sociedad que discrimina a los mayores.

Avanzar mentalmente en esta idea es algo que compete a toda la sociedad. Saber adaptarse, progresar personalmente, buscar un equilibrio, tras una jubilación o dentro del proceso de envejecimiento, son factores que deben formar parte de un proceso, como en su día lo fueron la adolescencia, el elegir una profesión o decidir tener un hijo. Por supuesto, no vamos a dejar de admitir que estamos hablando de las últimas etapas de vida, pero ésta debe jugar un papel muy importante para la que debemos estar preparados. Debemos aprovechar este momento cumbre de nuestras vidas. Formar parte de una sociedad activa, mejorando nuestro nivel personal y de participación.

UN FUTURO A SU MEDIDA

El momento más temido por muchos es tener que decidir dejar tu casa para instalarte en una residencia de ancianos, o lo que es peor, que los demás decidan por ti. Pero, hay que admitir que llega un momento en que no haya otra solución, o ¿quizá sí?

Hay que reconocer que la oferta de residencias tanto públicas como privadas es bastante estimable, y es sin duda una buena alternativa para un gran sector de la sociedad. Ahora bien, existe un gran número de mayores que no desean ni necesitan dejar sus hogares. Para muchos supone una traumática decisión el abandono de su entorno y asumir la idea de que es "ya para siempre". Ya no se trata de una mudanza más en nuestra



Aging

The aging process has recently acquired an important qualitative meaning. Retirement age should not be seen as a new stage which one faces after undertaking our life's mission, but rather a gradual process of our lives, always intimately linked to our personal development.

Our lifetime is a single trajectory which passes through different stages, each one resulting of the previous one and all interconnected. Nevertheless, on the social level, this stage presents some differential characteristics which make retirement age not merely another phase of life, but rather a discriminatory stage which is sometimes socially uncomfortable.

We live in a society which discriminates old age. Society as a whole is responsible for making progress, in psychological terms, along this idea.

To know how to adapt, pursue personal development, seek an equilibrium after one's retirement or within the aging process are factors which should be part of the process, as once were adolescence, the choice of one's profession or the decision to have children. Surely, we are not going to overlook the fact that we are referring to the final stages of one's life, but these must play a very important role, and for which we must be prepared. We must take advantage of this culminating moment of our lives and participate in an active society, improving our personal and social development.

A TAILOR-MADE FUTURE

One of many peoples' most feared moments is the need to leave one's home to move into an old people's home, or what's worse, that this decision is taken by others for you. Yet, one must admit that there arrives a time when there is no other solution, or, is there perhaps?

One must acknowledge that the availability of residential homes, both public and private, is considerable, and is without a doubt a good alternative for a large part of society.

► vida, es la definitiva, solo que en esta ocasión, no necesitamos ningún camión de mudanzas, el equipaje es demasiado pequeño.

Si la persona mayor no desea separarse de su entorno, deshacerse de lo que forma parte de sus recuerdos, ¿con qué medios cuenta para mantener una cierta calidad de vida cuando la edad y las fuerzas comienzan a no responder como de costumbre?

Para paliar estas situaciones se ha creado una nueva y vocacional figura profesional, EL ASISTENTE DOMICILIARIO. Esta persona desarrolla los servicios necesarios para cubrir esta alternativa de vida altamente gratificante.

El asistente acude a casa del solicitante o cliente para proporcionarle los cuidados de carácter personal o doméstico que la persona mayor requiera y no pueda acometer. O bien, sin necesidad de llegar a una dependencia real, proporciona una ayuda a las actividades y rutinas cotidianas que resultan algo más pesadas de realizar. Ellos se sentirán satisfechos pudiendo mantener su hogar y su vida perfectamente organizados, sin que les suponga ningún esfuerzo.

La confianza del mayor en su cuidador/a es esencial y la entidad empresarial debe garantizar el buen desarrollo de esta relación, proporcionando la persona adecuada que se adapte a sus necesidades y personalidad. Su objetivo debe ser procurar el bienestar del mayor siempre de acuerdo a sus deseos y el derecho de éste es exigirlo.

Estamos hablando de una importante etapa en la vida y no hay que renunciar a la libertad de elegir como queremos vivirla. De ello depende nuestra felicidad. Todas las etapas de la vida merecen vivirse plenamente. ♦♦

♦ Rosa Valcárcel. Directora de ASISMA.

► Now then, there are a large number of older persons who neither wish nor need to leave their homes. For some it is a traumatic decision to leave one's surroundings and accept the idea that it is "for good". It's not just another move in our life, it's the definitive one, and on this occasion we don't need a mover because luggage is minimal.

If the aged person does not wish to leave his/her surroundings, say goodbye to his/her memories, what resources are available for that person to maintain a certain quality of life when one's age and strength do not respond as usual?

To address these circumstances, the innovative and vocational profession of the HOME VISITING ASSISTANT has emerged. This person renders the services necessary to cover this highly gratifying alternative.

This assistant visits the home of the Client to provide personal or domestic caretaking which the older person needs and may no longer manage on one's own. Or else, without implying a real dependency, provides help with routine activities which become more difficult to carry out. Older persons will feel satisfied in keeping their home and lives perfectly organised without requiring any effort.

The trust that the elderly person has in the caretaker is essential, and a company offering these services must guarantee the proper development of this relationship by providing the right person, adapted to the Client's needs and personality. The objective is to care for the elderly person's wellbeing while always respecting his/her desires and right to request these.

We are dealing with a very important phase of life and one does not need to resign from the freedom to choose how to experience it. One's happiness depends on this. All the stages of our lives deserve to be lived to the fullest. ♦♦

♦ Rosa Valcárcel. Director of ASISMA.

Asistencia domiciliaria a mayores

Para Alicante y toda la provincia

Soluciones a lo cotidiano:

Preparación de comidas
Organización doméstica
Gestión de compras
Ayuda con internet
y electrodomésticos

Compañía:

Compañía de día y noche
Le acompañamos a consultas,
hospitales, centros privados.

Cuidados:

Levantar y acostar / Higiene personal / Vestido
Ayuda a caminar / Movilización
Control de la medicación
Ayuda con sus ejercicios

Garantizamos su bienestar poniendo a su
disposición los profesionales más cualificados.
Precios muy asequibles.



ASISMA

Home care for elderly

For Alicante and province

Solutions to the daily thing:

Preparation of food
Domestic organization
Management of purchases
Help with internet and
domestic appliances

Assistant:

Care assistant
by day and by night.
We accompany you
on consultations,
hospitals, private centers.
Reading

Take care:

Raises and to put help to bed / Personal Hygiene
Dressing help / Walking help / Mobility help
Control on the medication
Help with your exercises

We guarantee your welfare by providing
the best qualified professionals.
Very affordable prices.

Cuida tu salud *Look after your health*

Trastornos de personalidad: un futuro esperanzador

Personality disorders: a hopeful future

En los comienzos del siglo XXI en la salud mental nos hemos encontrado desbordados en las consultas, desde la Anorexia y Bulimia hasta las adicciones múltiples, llegando a los Trastornos de la Personalidad.

Siempre se ha asociado el término locura a unos pacientes que están "fuera de la realidad", a la psicosis principalmente, pero ¿no está fuera de la realidad el maltratador o la anorexia o simplemente nosotros cuando no aceptamos que no está todo lo que queremos disponible llegando a enloquecer como niños? Vamos a respetar la palabra locura y dejarla a un margen.

Cuando se definió el término locura, los "locos" eran encadenados con cadenas pesadas para que no se escaparan y considerados endemoniados en los antiguos asilos. Fué Pinel, médico del siglo XVIII, quien les quitó las cadenas, los limpió y dijo que no estaban embrujados, comenzando a tratarlos dignamente como enfermos y como personas. Desde entonces, han pasado muchas cosas y la salud mental ha avanzado hasta el día de hoy de forma exponencial, pero tenemos que seguir quitando cadenas.

El Dr. López-Ibor advierte textualmente que "los principales males que centran la atención en el campo de la psiquiatría de nuestra época ya no son los extraños locos de los asilos o de las calles, sino fenómenos de suicidios en adolescentes, violencia juvenil y doméstica o el abuso de drogas".

Lo primero a plantear es la idea de si son enfermos o no. Tal vez lo más prudente sea deducirlo, decir que si acuden al psiquiatra, psicólogo, urgencias, etc, con sufrimiento, autolesiones, ideas suicidas y conflictos en general, será que "algo" les pasa. En mi opinión claramente son enfermos, pero las cadenas las tienen puestas "en su carácter" principalmente y esto no se entiende tan claro y nítido como se podría entender en una enfermedad muy conocida como es la Esquizofrenia, de ahí que sus familiares se desesperen todavía más.

Desde las definiciones que se han dado, podría decirse de los Trastornos de la Personalidad que son aquellas personas con dificultades claras arraigadas en su carácter y en su conducta, con dificultades que se empiezan a manifestar con claridad en su juventud.

Lo más fácil primero sería entender qué es la personalidad. En el ser humano hay como un trípode que lo conforman la constitución (el cuerpo), el temperamento y el carácter.

Lo que ocurre es que la constitución y el temperamento (determinada forma de reaccionar congénitas) obedecen más a la herencia genética y el carácter, sin embargo, surge cuando interacciona eso que traemos de casa (el temperamento) con el



Since the early 21st century, the mental health field has been overflowed with consultations, from Anorexia and Bulimia through a multitude of addictions, up to Personality Disorders.

The term "crazy" has always been associated with those patients who seem to be "beyond reality", mainly those who suffer psychosis; however, aren't abuse and anorexia also "far from reality", or simply when we do not accept that things are not available as we would like and go mad like children do? Let's respect the word "crazy" and leave it aside.

When the term madness was defined, persons who were "mad" were tied with heavy chains so that they could not escape and were committed to ancient asylums, thought to be possessed by the devil. Pinel, an 18th century doctor, unchained and cleaned them and said that they were not bewitched, and began to treat them with dignity, both as ill patients and as persons. Since then, much has happened and the field of mental health has made progress in an exponential manner but we must still remove some chains.

Dr. Lopez-Ibor says, "the main illnesses on which Psychiatry focuses nowadays are not those strange, so-called "crazy" people interned in asylums or wandering the streets, but rather the phenomena of adolescent suicide, violence amongst youth or drug abuse".

The first issue to question is whether these persons are ill or not. Perhaps it is most prudent, in other words, to deduce that if these persons seek the attention of a psychiatrist, psychologist or at a casualty room, etc., with suffering, self-induced lesions, suicidal tendencies or conflicts in general, that this is because "something" is going on. In my opinion, they are clearly ill, but what is chained now is their "personality" mainly, and this is not as clearly or easily understood as would be a very common disorder, such as schizophrenia, and therefore their family members despair even more.

From the definitions given, we may affirm about Personality Disorders that these are suffered by those persons with difficulties that are clearly rooted in their personality/character and behaviour, with conflicts that are visibly manifested during their youth.

It would be easier to define personality first. The human person is a type of tripod, composed of our constitution (body), temperament and character.

What happens is that one's constitution and temperament (specific, genetically determined reactions) obey more to genetic inheritance while one's character, however, results of the interaction between that which we bring from home (one's temperament) with our surroundings (parents, friends, siblings, break-ups, humiliations, etc.) and from this interaction, which

medio ambiente (padres, amigos, hermanos, rupturas, humillaciones, etc) y de esa interacción que se va formando desde que somos pequeños surge el carácter.

Pero es que, además, lo que coloquialmente se denomina "mi forma de ser" (el carácter) es un peso muchas veces para la persona, porque es una forma "automática" en la que "yo" me manejo todos los días porque he aprendido a hacerlo así para defenderme de la vida, por eso hay gente más masoquista que otra, otros más extrovertidos, otros más solitarios y otros tremendamente suspicaces que sospechan hasta de su sombra.

Los Trastornos de la Personalidad es donde hay un carácter patológico que dificulta la convivencia consigo mismos y con los demás, todo esto de una forma repetitiva como hemos dicho, automática y permanente en su vivir diario. Según en que área vital se está produciendo el sufrimiento se podrá hablar de un tipo u otro de Trastorno de Personalidad. Pero más allá de los tipos, lo que importa es que ese desequilibrio emocional y vital, común en casi todos, crea una angustia devastadora y se trasluce apareciendo dificultades en la familia, el trabajo, la salud, el amor, y también las conductas anómalas por las que se expresa este desequilibrio: adicciones, trastornos alimentarios, violencia física y/o verbal y los intentos suicidas. Muchas veces estas conductas son vías de escape a esta gran angustia que sufren, pero no su patología central (el carácter).

Lo que queremos transmitir es un futuro más esperanzador para estos pacientes, porque psiquiatras y psicólogos tenemos mayor conocimiento teórico de ellos. La investigación biológica y genética así como en Neuroimagen están fuertes en este campo, igual como el avance de una psicoterapia más específica para ellos. Estamos claramente más preparados que antes y aunque se habla alguna vez como los "nuevos pacientes crónicos", ya no es lo mismo, quitaremos poco a poco sus cadenas y seguiremos trabajando por darles el espacio digno que se merecen en la salud mental de hoy. 

 **Dra. Paloma C. Navarro Gómez.**
Psiquiatra. Clínica Mediterránea
de Neurociencias

is continuously shaped since a very young age, emerges our character.

Nevertheless, what is colloquially referred to as "my way of being" (one's character) is oftentimes a burden for the person, because it acts in "automatic mode" as the way in which "I" act everyday because that's how I learned to act to defend myself in life, that's why there are people who are more masochistic than others, some more extroverted, others more sympathetic, and even persons who are so tremendously suspicious that they don't even trust their own shadow.

Personality Disorders refer to those in which a pathological character makes living with others and with oneself difficult, all of this in a repetitious, automatic and permanent way in one's day to day existence, as already mentioned. Depending on which of life's areas this suffering ensues is that we may speak of one or another type of Personality Disorder. But, beyond the types, what matters is that this emotional and vital disequilibrium, common to almost all of these disorders, creates a devastating anguish which expresses itself through conflicts with the family, at work, health-related issues, relationship problems, and also anomalous behaviours through which said imbalance is conveyed: addictions, eating disorders, physical and/or verbal abuse, and suicide attempts. Many times, these behaviours are means of escape from the suffering of intense anguish, but are not the main pathology (one's character).

What we wish to transmit is a more hopeful future for these patients because psychiatrists and psychologists have greater theoretical knowledge about these disorders. Biological and genetic research studies, as well as Neuroimaging, are formidable in this field, as well as progress in more specific psychotherapies. Clearly, we are better prepared than before and although sometimes one hears talk about the "new chronic patients", it is not the same. Little by little we'll undo their chains and keep working from the field of mental health today toward providing them the dignity they deserve. 

 **Dra. Paloma C. Navarro Gómez.**
Psychiatrist. Clínica Mediterránea
de Neurociencias.

Clínica Mediterránea de Neurociencias

• **CONSULTAS EXTERNAS:** todas las especialidades

• **HOSPITALIZACIÓN PSIQUIÁTRICA
ADULTOS E INFANTO-JUVENIL**

Trastornos afectivos • Trastornos obsesivos y psicóticos
Trastornos de la conducta alimentaria • Adicciones

• **UNIDAD DE IMAGEN**

Radiología convencional • RMN abierta • TAC
Ecografía • Gammacámara • PET

• **Unidad de
DAÑO CEREBRAL Y REHABILITACIÓN**

• **PROGRAMA DE CHEQUEOS**

Chequeo Plus • Chequeo cardiovascular • Chequeo
osteoporosis • Reconocimientos Médicos Aeronáuticos

• **Unidad de
TRATAMIENTO INTEGRAL DE LA OBESIDAD**
Médico • Endoscópico • Dietético • Psicológico



• **EXTERNAL CONSULTATIONS:** all specialities

• **PSYCHIATRIC HOSPITALISATION ADULTS AND
CHILDREN-YOUTH**

Emotional disorders • Obsessive and psychotical
disorders • Eating disorders • Addictions

• **IMAGE UNIT**

Conventional radiology • Open I.R.M. • CAT Scan •
Ultrasound • Gammacamera • PET Scan

• **BRAIN DAMAGE AND REHABILITATION**

• **CHECK-UP PROGRAMMES**

Plus Check-up • Cardiovascular check-up •
Osteoporosis check-up • aeronautical check-ups

• **OVERWEIGHT AND OBESITY TREATMENT UNIT**
Medical • Endoscopy • Dietetic • Psychological

www.cmn-alicante.com • info@cmn-alicante.com • Vía Parque Alicante-Elche, s/n (Alicante)

Chequeo médico por edades

La salud no consiste sólo en encontrarse bien en un determinado momento, sino también en saber que nos sentiremos bien el día de mañana.

La mejor forma de disfrutar de esa anhelada tranquilidad, es hacerse regularmente un chequeo de salud y adoptar las medidas oportunas. De hecho, la OMS define la salud como "el estado completo de bienestar física, mental y social".

El personal sanitario del Hospital Pardo de Aravaca recomienda llevar una vida saludable sin tabaco, ni alcohol, mucho ejercicio y una tabla alimenticia completa y equilibrada. Además de todo esto, recomienda realizar diagnósticos en función de la edad y el sexo a modo de prevención.

Pruebas recomendadas según la edad

Recommended tests per age

Control presión arterial / Control of blood pressure
Control hipercolesterolemia / Control of hypercholesterolemia
Citología / Cytology
Control de lunares / Control of moles
Exploración de mamas / Breast exams
Electrocardiograma y pruebas de esfuerzo
Electrocardiograms and stress tests
Examen de colon / Colon tests
Densimetría ósea / Bone density measurements
Cheque urológico / Urological examination
Control de Aneurisma Aórtico Abdominal
Abnormal aortic aneurysm screening
Cataratas / Cataracts

MUJERES / WOMEN

+30 +40 +50 +60

• • • •
• • • •
• • • •
• • • •
• • • •
• • • •
• • • •
• • • •
• • • •
• • • •
• • • •
• • • •

HOMBRES / MEN

+30 +40 +50 +60

• • • •
• • • •
• • • •
• • • •
• • • •
• • • •
• • • •
• • • •
• • • •
• • • •
• • • •
• • • •

Medical exams by age

Health is not merely a matter of feeling well at a given moment, but also knowing that we will feel healthy in the future.

The best way to enjoy this longed for peace of mind is to regularly undergo a medical exam and adopt opportune measures. In fact, the WHO defines health as "the state of complete well-being: physical, mental and social".

Health specialists at Hospital Pardo de Aravaca recommend a health lifestyle without smoking or alcohol, with plenty of exercise and a complete and balanced diet. In addition, they recommend diagnoses as a preventive measure according to one's age and gender.

"No hay de qué temer"

El Hospital Pardo de Aravaca dispone de un **servicio de Urgencias 24 horas**, en el que, además de contar con los mejores profesionales de **todas las especialidades y los últimos equipos tecnológicos**, dispone también de unos servicios que facilitarán su visita al Hospital: amplios espacios exteriores, cómodas salas de espera, parking gratuito en la entrada de urgencias y un **trato humano diferencial**.

Un Hospital muy cercano. En un espacio único, rodeado de zonas ajardinadas, el Hospital NISA Pardo de Aravaca proporciona un **ambiente relajado y silencioso** a los pacientes. La actividad es la propia de un Hospital General ofreciendo una **medicina integral de calidad**, a través de una amplia cartera de servicios en la que están presentes **todas las especialidades médico - quirúrgicas**. Las áreas de **Urgencias de Adultos y Pediátricas** prestan un **servicio 24 horas**.

Trabajamos con las compañías aseguradoras más importantes del país.

"Nothing to fear"

Hospital Pardo de Aravaca offers a casualty room **open 24 hours** at which, in addition to being staffed by the best professionals across **all specialties and equipped with the most modern technological devices**, services are at hand to make your visit to the hospital stress-free: spacious outdoor areas, comfortable waiting rooms, free parking at the entrance to emergency services, and a **distinguished, personalized contact**.

A hospital very close to you. Located in a unique setting surrounded by landscaped areas, the NISA Pardo de Aravaca Hospital accommodates its patients in a peaceful and quiet environment. Its activity integrates those of a General Hospital providing quality, **integral medical attention** through a wide range of services including **all medical-surgical specialties**. The Adult and Paediatric Emergency Services are available **24 hours**.

We work with the country's most important insurance companies.



HOSPITAL NISA
Pardo de Aravaca



El nacimiento de tu hijo será uno de los momentos más importantes de tu vida, pero por eso mismo será algo completamente natural; todos protagonizamos un parto en algún momento de nuestra vida desde alguno de los dos extremos de un cordón umbilical, para respetar ese protagonismo y garantizar que tu parto sea un acto natural y privado, Acuario pone a tu disposición unas instalaciones únicas en España que te harán sentir bien y facilitarán el nacimiento natural de tu hijo y luego tu recuperación.

The birth of your child will be one of the most important moments of your life, but specifically because of this, it should be completely natural; we are all witness to a birth at some point in our lives from either of both ends of the umbilical cord. To respect this protagonism and assure that your labour will be natural and private, Acuario provides you with the only installations of their kind in Spain which will make you feel you are in good hands and will help the natural birth of your child, and afterward, your recovery.

- MEDICINA GENERAL Y DE FAMILIA: 24 HS.
- MEDICINA INTERNA
- GINECOLOGÍA: ECOGRAFÍA HD, ENDOSCOPIA, MAMOGRAFÍA, DENSITOMETRÍA, UNIDAD DE INCONTINENCIA.
- OBSTETRICIA: PARTO NATURAL, PREPARACIÓN AL PARTO.
- PEDIATRÍA: CONSULTA DIARIA MAÑANA Y TARDE.
- UROLOGÍA: ULTRASONIDOS, ENDOSCOPIA, CHEQUEOS....
- APARATO DIGESTIVO: COLONOSCOPIAS, PANENDOSCOPIAS
- CIRUGÍA GENERAL: MÍNIMAMENTE INVASIVA.
- CARDIOLOGÍA: ECOCARDIO, PRUEBAS DE ESFUERZO, ESTUDIOS DE PRESIÓN Y ECG 24 HS.
- TRAUMATOLOGÍA: GENERAL, ARTROSCOPIAS, UNIDAD DEL PIE.
- LABORATORIO DE ANÁLISIS CLÍNICOS, ANATOMÍA PATOLÓGICA.
- RADIOLOGÍA GENERAL, TAC, ECOGRAFÍA HD.

- GENERAL AND FAMILY MEDICINE: 24 H/DAY.
- INTERNAL MEDICINE
- GYNAECOLOGY: HD ULTRASOUND SCAN, ENDOSCOPY, MAMMOGRAPHY, DENSITOMETRY, INCONTINENCE UNIT.
- OBSTETRICS: NATURAL BIRTH, BIRTH PREPARATION.
- PAEDIATRICS: AVAILABLE DAILY, MORNING AND AFTERNOON.
- UROLOGY: ULTRASOUNDS, ENDOSCOPY, EXAMS....
- DIGESTIVE SYSTEM: COLONOSCOPIES, PANENDOSCOPIES.
- GENERAL SURGERY: MINIMALLY INVASIVE.
- CARDIOLOGY: ECHOCARDIOGRAMS, STRESS TESTS, PRESSURE TESTS AND ECG 24 H/DAY.
- TRAUMATOLOGY: GENERAL, ARTHROSCOPY, FOOT UNIT.
- CLINICAL ANALYSIS LAB, PATHOLOGICAL ANATOMY.
- GENERAL RADIOLOGY, CAT, HD ULTRASOUND SCAN.

Hospital Acuario

Avda. Vergel, 11 • 03778 Beniarbeig (Alicante)

Telf. 966 476 260 • email: acuario@acuario.org

Castillo de Santa Bárbara

La Fortaleza de Alicante

**Santa Bárbara
Castle**

Alicante's fortress



Imagineria/Photography, Borja López

Cara del Moro,
protagonista
de la leyenda
del Castillo

*The face of
the Moor
protagonist
of the legend
of the Castle*

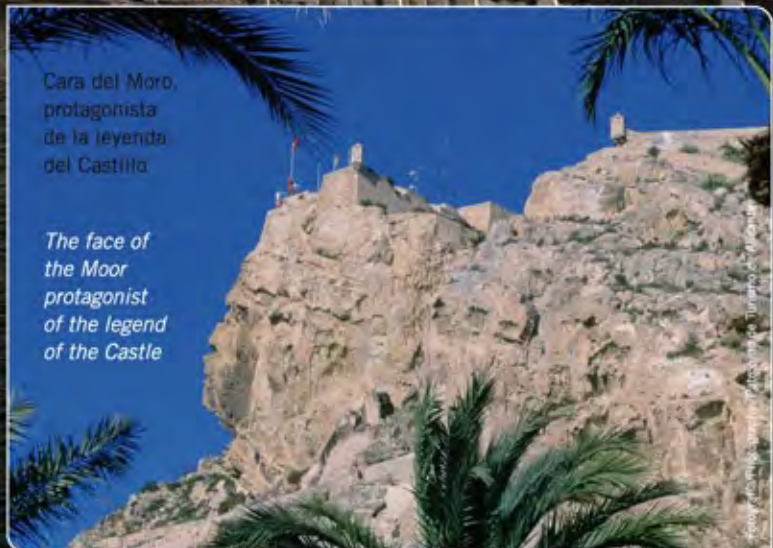


Foto: J. L. García / Imagineria/Photography, Borja López



Vista panorámica nocturna desde el Puerto de Alicante
Panoramic views at night from the Port of Alicante

Rincones bellos *Beautiful places*

Esta fortaleza se ubica en el centro de Alicante, junto al mar y sobre la cima del rocoso monte Benacantil, que con sus 166 m de altura ofrecía, desde la antigüedad, una posición estratégica como punto de vigilancia militar. Desde la playa, la imagen que muestra esta montaña, llamada Banu-Iqatil por el geógrafo musulmán Al-Idrisi en el siglo XII, se asemeja a un rostro humano, de ahí que se le llegara a denominar "la cara del moro". Los primeros núcleos de población que habitaron la ciudad, se localizaron en las laderas de esta roca, ya que el terreno reunía las condiciones necesarias para un asentamiento seguro. Aunque los orígenes de esta fortificación datan del siglo IX, no recibió la denominación de Castillo hasta el día 4 de diciembre de 1248, festividad de Santa Bárbara, fecha en la que Alfonso X El Sabio se lo arrebató a los árabes. Unos cincuenta años después, Jaime II toma posesión de todo el recinto para la corona de Aragón y ordena su remodelación. Pero no será hasta el reinado de Felipe II cuando se produzca la gran reforma del castillo, construyéndose las dependencias que en su mayoría hoy podemos contemplar. Más tarde, debido a los bombardeos que sufrió Alicante en 1691 por la escuadra francesa y después de la Guerra de Sucesión, el recinto quedó dañado. Sin embargo, no serían estas acciones bélicas las que más daños producirían en el monumento, ya que en 1873, los cantonalistas de Cartagena lanzaron, desde la fragata "Numancia", sus proyectiles sobre la población y sobre el castillo, dejando a este último gravemente afectado.

Hasta 1963, año en que fue abierto al público, estuvo en una situación de total abandono. Afortunadamente, en la actualidad, podemos disfrutar de este patrimonio histórico todos los días del año. Existen dos accesos: uno por la carretera que hay en el barrio Plá-Carolinas y otro por los ascensores situados frente a la playa del Postiguet, que hacen un recorrido por el interior de la montaña de casi 144 m. En definitiva, si pasamos por Alicante, el Castillo de Santa Bárbara es prácticamente una visita obligatoria pues, además de disfrutar de su historia, podremos contemplar unas vistas inigualables. ☺

This fortress is situated at the heart of Alicante, next to the sea and atop the summit of the rocky mount Benacantil, which from its height of 166m has been the home to a strategic post for military surveillance since ancient times. Seen from the beach, this mountain – named Banu-Iqatil after Al-Idrisi, a Muslim geographer of the 12th century – represents the image of a human face, reason for its having been referred to as "the face of the Moor". Because the terrain reunited the conditions required for a safe settlement, the early habitants of the city built their dwellings along this rock's slopes. Though the origin of this fortress dates from the 9th century, it was not named a Castle until December 4, 1248, feast of Saint Bárbara, date on which Alfonso X "El Sabio" (The Wise) seized it from the Arabs. About fifty years later, Jaime II took possession of the entire fortification in the name of the crown of Aragón and ordered its remodelling. However, it was not until the reign of Felipe II when a major reform is made to the castle, and its constructions were built as they are contemplated today. The enclosure was later damaged due to the bombing of Alicante in 1691 by the French squadron and after the War of Succession. However, these acts of war are not the worst suffered by the monument, since in 1873, during the cantonal revolution of Cartagena, the frigate Numancia launched its projectiles on the city and its castle, leaving the latter severely affected.

Until 1963, year in which the castle was opened to the public, it was subject to absolute abandon. Fortunately, this historical patrimony may now be experienced every day of the year. Two access ways lead to it: by road from the Plá-Carolinas neighbourhood and by elevators located across from the Postiguet Beach, which traverse the mountain upwards almost 144 m. Without a doubt, if one passes through Alicante, a visit to the Santa Bárbara Castle is practically a must. In addition to learning about its history, incomparable sights await you! ☺

Practica deporte *Sports for everybody*



Senderismo

Hiking

El senderismo es una actividad deportiva sencilla y al alcance de todos. Consiste en recorrer un itinerario que transcurre por caminos o pistas, y que buscando los pasos más adecuados, por valles, collados, cordales, etc., se puedan visitar lugares considerados de interés paisajístico, cultural, turístico e histórico. En la actualidad, se distinguen cuatro tipos de senderos que son señalizados en rocas o árboles:

Senderos de Gran Recorrido (GR): su distancia es superior a los 50 Km. y su señalización es blanca y roja.

Senderos de Pequeño Recorrido (PR): su distancia es entre 10 y 50 Km. y su señalización es blanca y amarilla.

Senderos Locales (SL): su distancia no supera los 10 Km. y su señalización es blanca y verde.

Senderos Urbanos (SU): circunscritos a un ámbito urbano y su señalización es blanca y roja.

El senderismo no es un deporte extremo ni exige una preparación física excesiva, pero sí requiere de una técnica superior a la del mero caminar. Se recomienda practicarlo siempre acompañado, así como no olvidar: llevamos el teléfono móvil y dejar señalado a algún familiar o amigo adónde nos dirigimos. Es preferible evitar las zonas de zarzas, arbustos espesos y matorrales. Si nos desorientamos y no encontramos la siguiente marca en una roca o árbol, tengamos en cuenta los puntos cardinales: el Sol sale por el Este, se pone por el Oeste y está al Sur. Los musgos de los árboles proporcionan otra pista: indican el Norte. Si cae la niebla, una de las más peligrosas dificultades que presenta la montaña, hay que descender hasta buscar un río y seguirlo, pues siempre nos llevará a una población. Si nos sorprende una tormenta eléctrica, debemos: evitar los lugares altos, deshacernos de los objetos de metal y buscar un descampado que nos aleje de los árboles. ▶

Hiking is a simple sport which may be practised by everyone. This activity consists of following an itinerary which runs through paths or trails along the most adequate routes through valleys, hills, ranges, etc., allowing for visits to sites of interest as regards landscape, culture, tourism or history. At present, there are four types of hiking paths, the markings for which are blazed on stones or trees:

Long-distance paths (GR - gran recorrido): their distance exceeds 50 Km. and their marks are red and white.

Short-distance paths (PR - pequeño recorrido): their distance is between 10 and 50 Km. and their marks are white and yellow.

Local paths (SL - senderos locales): their distance does not exceed 10 Km. and their marks are white and green.

Urban paths (SU- senderos urbanos): limited to an urban setting, and their marks are white and red.

Hiking is neither an extreme sport nor requires demanding physical training, but it does call for a technique beyond simply walking. It is advisable to practice hiking in the company of another person, and remember: take a mobile phone and let a family member or friend know where you are headed. It is best to avoid areas full of bushes, thick shrubs and ticket. If you get lost and cannot locate the next marking on a rock or tree, keep in mind the cardinal points: the sun rises on the east, sets in the west, and faces south. Moss on trees provides another clue: they indicate north. If fog rolls in, one of the most dangerous challenges posed by a mountain, you must descend until finding a river and follow it, as it will always lead to an inhabited place. If an electrical storm catches you by surprise, you must: avoid high places, not carry metallic objects, and search for an open area away from trees. ▶

► Practicar actividades placenteras, como es este deporte, está íntimamente relacionado con un estado de ánimo favorable. El senderismo, además se presenta como una actividad relajante, debido al medio donde habitualmente se desarrolla, ya que se combina el contacto directo con la naturaleza y el ocio. Asimismo, como deporte, es un medio para aumentar la autoestima; pues, una vez se van alcanzando pequeños objetivos, como por ejemplo, realizar una ruta de determinada dificultad, la persona se siente exitosa y motivada para practicar la actividad de nuevo. En definitiva, el senderismo es una forma amena de unir deporte, naturaleza y cultura, y que incluye, además, sensaciones de autosuficiencia, control y competencia. ◀◀

► The practise of pleasant activities, like sports, is intimately related with a positive mental state. Given the setting in which it usually takes place, hiking is presented as a relaxing activity since it combines direct contact with nature as well as leisure. Likewise, as a sport, it is a way to increase your self-esteem because once small challenges are accomplished, like completing a path of certain difficulty, for example, you will feel successful and motivated to repeat the activity again. In short, hiking is a gratifying way to fuse together sports, nature and culture, and, in addition, yields the beneficial sensation of self-sufficiency, control and competence. ◀◀



Centro Médico
Virgen de la Caridad

Tu Centro de Medicina Privada
Your Private Medical Centre



Centro Médico Virgen de la Caridad es una clínica sanitaria altamente cualificada y dotada con todos los servicios técnicos y humanos. 27 años de experiencia, 13 servicios especializados, 3 clínicas de tratamiento integral y más de 15 especialidades médicas nos permiten ofrecer un servicio al paciente ágil, rápido y personalizado, convirtiéndonos en un centro de referencia sanitaria en la Comarca de Cartagena. Entre nuestros servicios cabe destacar:

- Servicio de Urgencias 24 h. y Asistencia a Domicilio los 365 días del año.
- Servicio de Atención Primaria con medicina general, enfermería y pediatría.
- Servicio de Cirugía con 2 quirófanos y 4 habitaciones individuales para la hospitalización de pacientes intervenidos.
- Servicio de Radiodiagnóstico con resonancia magnética abierta, TAC, rayos X, densitometría ósea, ecografía 3D y 4D.
- Clínica de Estética y Salud con servicio de cirugía estética.
- Clínica de Fisioterapia con 2 gimnasios.
- 2 Clínicas Dentales con Cirugía Maxilofacial.
- Reconocimientos y certificados médicos.

Centro Médico Virgen de la Caridad is a high quality health centre that offers all technicals and humans services. 27 years of experience, 13 specialized services, 3 Integral treatment clinics and more than 15 medical specialities help us to give an agile, quick and personal service to our patients. It converts our medical centre to health reference in the city of Cartagena. Among our services stand out:

- 24-hour Emergency Service and Home Assistance 365 days a year.
- Primary Policy Service which includes familiar Medicine and registered Nurse.
- Surgery Service with 2 operating theatres and 4 individual rooms for admitting operated patients.
- Radiology Service with open MRI (Magnetic Resonance Imaging), scanner, X-Ray, Bone Density, 3D and 4D ultrasound scan.
- Health and Beauty Clinic with Plastic Surgery Service.
- Physiotherapy Clinic with 2 gymnasiums.
- 2 Dental Clinics with Maxillofacial Surgery.
- Check-up and Medical Certificate.

C/Jorge Juan, 30 • Cartagena
968 50 66 66

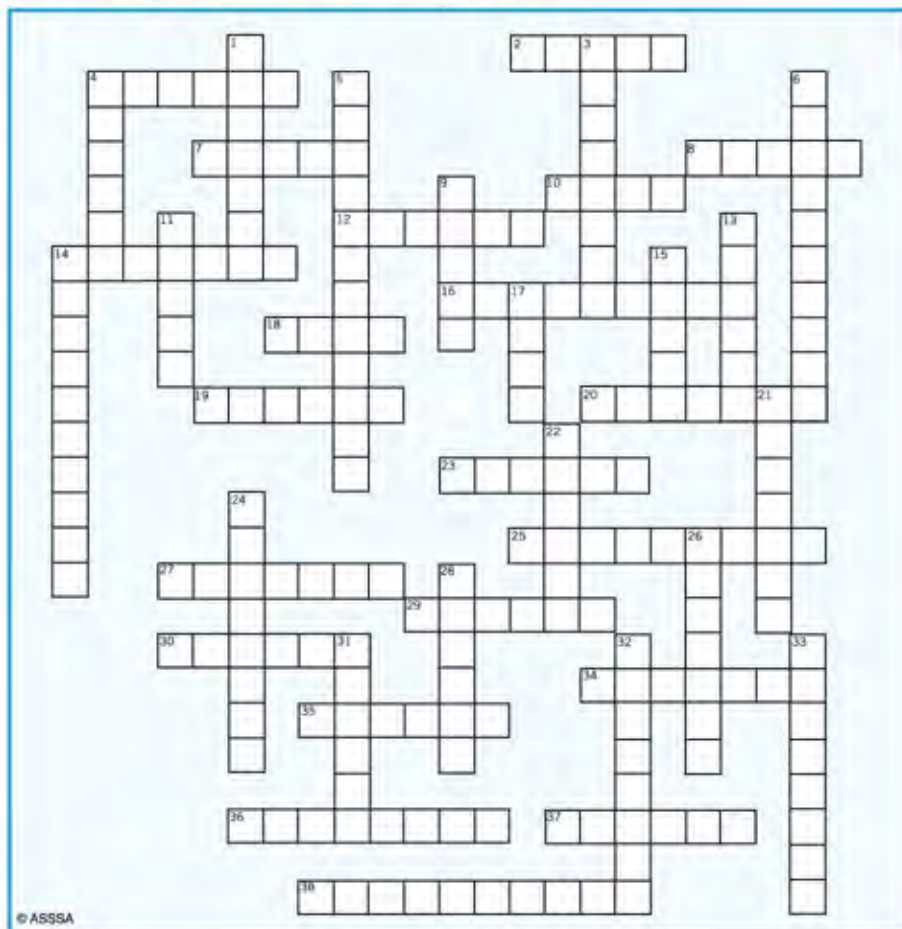


**WE SPEAK
ENGLISH**

www.cmvcaridad.com

Pasatiempos Puzzle

Crucigrama Crossword



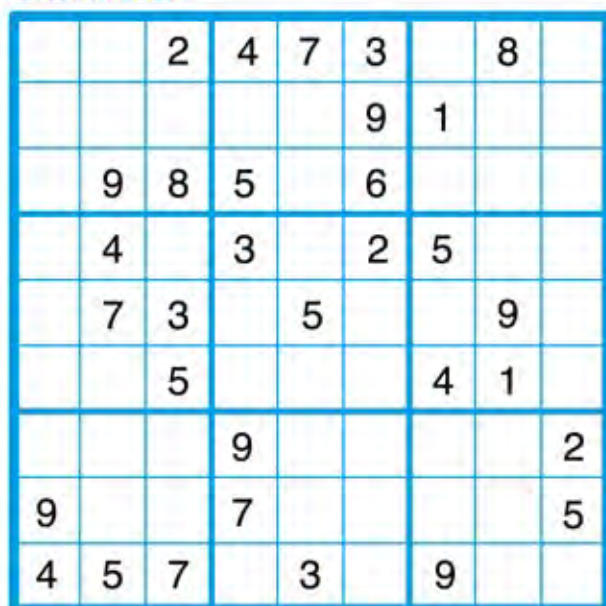
VERTICAL - DOWN

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1 Petunia | 17 Angler fish |
| 3 Magnolia | 21 Poppy |
| 4 Oleander | 22 Salmon |
| 5 Rododendro | 24 Crabs |
| 6 Chrysanthemum | 26 Boquerone |
| 9 Tomillo | 28 Mujol |
| 11 Pensamiento | 31 Trout |
| 13 Carnation | 32 Plaice |
| 14 Sepia | 33 Lobster |
| 15 Lila | |

HORIZONTAL - ACROSS

- | | |
|-------------|---------------|
| 2 Shrimp | 23 Seabream |
| 4 Azalea | 25 Swordfish |
| 7 Octopuss | 27 Water lily |
| 8 Tulipan | 29 Seabass |
| 10 Rosa | 30 Rodaballo |
| 12 Orquídea | 34 Begonia |
| 14 Squid | 35 Mejillón |
| 16 Daisy | 36 Geranio |
| 18 Atún | 37 Acacia |
| 19 Rosemary | 38 Prawns |
| 20 Cod | |

Sudoku



Soluciones Solutions

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



OFICINAS CENTRALES - HEAD OFFICES

AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

Avda. Alfonso X El Sabio, 14 Entlo.

Telf. 965 200 106 (6 líneas - lines) - Fax 965 144 239

email: info@asssa.es 03004 ALICANTE



DELEGACIONES - BRANCH OFFICES

► DENIA

C/. MARQUÉS DE CAMPO, 37, 1º
TELF. 965 786 969
FAX 966 432 432
03700 DENIA
denia@asssa.es
ALICANTE

► MORAIRA

CTRA. MORAIRA-CALPE 7, 1º C
EDIFICIO NORTE
TELF. 965 744 033
FAX 966 491 141
03724 MORAIRA
moraira@asssa.es
ALICANTE

► CIUDAD QUESADA - ROJALES

AVDA. DE LAS NACIONES 1-A Local 25
TELF. 965 725 421
FAX 965 725 510
03170 CIUDAD QUESADA/ROJALES
ciudadquesada@asssa.es
ALICANTE

► PUERTO DE MAZARRÓN

CENTRO CIAL. LA PIRÁMIDE - LOCAL 9
AVDA. DR. MECA, 109
TELF. 968 153 396 / FAX 968 154 212
30860 PUERTO DE MAZARRÓN
mazarron@asssa.es
MURCIA

► ALBACETE

C/ ROSARIO, 6 5º PUERTA 3
"EDIFICIO TOSCANA"
TELF. 967 212 491
FAX 967 219 057
albacete@asssa.es
02001 ALBACETE

► MADRID

C/ JOSÉ ORTEGA Y GASSET, 74 ENTLO. B
TELF. 913 092 052
FAX 913 093 590
madrid@asssa.es
28006 MADRID

► BENIARBEIG

AVDA. DE VERGEL, 12 LOCAL
TELF. 966 477 694
FAX 966 476 557
03778 BENIARBEIG
beniarbeig@asssa.es
ALICANTE

► ALTEA

C/. LA LLUM, 1 LOCAL 14
TELF. 966 882 680
FAX 966 882 647
03590 ALTEA
altea@asssa.es
ALICANTE

► LA ZENIA - ORIHUELA COSTA

C/. MAESTRO TORRALBA, 2 PUERTA 5
TELF. 966 761 794
FAX 966 761 833
03189 LA ZENIA/ORIHUELA COSTA
orihuelacosta@asssa.es
ALICANTE

► VERA

C/ Del Mar, 33
Centro Comercial Alcaná, Local 3B
TELF. 950 392 487
FAX 950 390 267
04620 VERA
vera@asssa.es
ALMERÍA

► BARCELONA

AV. REPÚBLICA ARGENTINA, 13 BAJOS
TELF. 934 151 707
FAX 932 385 939
barcelona@asssa.es
08023 BARCELONA





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

AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS, S.A.