



# ASSSA MAGAZINE

Even closer to you

Cada vez  
más cerca de ti

- Nuevas Pólizas ASSSA  
*New ASSSA Policies*

- Valle de Ricote.  
Murcia  
*Ricote Valley. Murcia*



- Melanoma. Cáncer de piel  
*Melanoma. Skin Cancer*

- Golf.  
Deporte de relajación  
*Golf. A relaxing sport*





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

## Índice

## Indice

<b>03</b>	CONTINUAMOS <i>WE KEEP GOING</i>	<b>16</b>	CUIDA TU SALUD. La Migraña <i>LOOK AFTER YOUR HEALTH. Migraine</i>
<b>04</b>	CADA VEZ MÁS CERCA DE TI <i>EVEN CLOSER TO YOU</i>	<b>19</b>	CONSEJOS PRÁCTICOS <i>PRACTICAL ADVISE</i>
<b>05</b>	GENTE ASSSA <i>ASSSA PEOPLE</i>	<b>21</b>	PRACTICA DEPORTE. Golf <i>SPORTS FOR EVERYBODY. Golf</i>
<b>07</b>	PÓLIZA DE SALUD <i>HEALTH INSURANCE POLICY</i>	<b>22</b>	RINCONES BELLOS. Valle de Ricote <i>BEAUTIFUL PLACES. Ricote Valley</i>
<b>08</b>	PÓLIZA DE DECESOS <i>FUNERAL POLICY</i>	<b>24</b>	TUS RECETAS. Paparajotes <i>YOUR RECIPES. Paparajotes</i>
<b>09</b>	PÓLIZA DE ACCIDENTES <i>ACCIDENTS INSURANCE POLICY</i>	<b>26</b>	NUESTRO MÉDICO RECOMIENDA <i>OUR DOCTOR RECOMMENDS</i>
<b>10</b>	NOTICIAS <i>NEWS</i>	<b>27</b>	PASATIEMPOS <i>PUZZLE</i>
<b>12</b>	CUIDA TU SALUD. Cáncer de piel y sol. <i>LOOK AFTER YOUR HEALTH. Skin Cancer.</i>		

## Créditos

## Credits

DIRECTOR: HERMINIO MARTÍNEZ COORDINACIÓN/COORDINATOR: NOELIA PASERO COMPOSICIÓN Y DISEÑO/COMPOSITION AND DESIGN: DPTO. DE MARKETING Y COMUNICACIÓN ASSSA IMPRESIÓN/PRINTING: JUAREZ IMPRESORES TRADUCCIONES/TRANSLATIONS: PALABRA ESCRITA COLABORADORES/COLLABORATOR: ANTONIO RAMÍREZ ANDREO, ALFONSO CASTRO, BIGGY MARSHALL, MARCOS MARTÍNEZ Y CLÍNICA MEDITERRÁNEA DE NEUROSCIENCIAS IMÁGENES/IMAGES: ARCHIVO GRÁFICO ASSSA.

## Continuamos *We keep going*



► Herminio Martínez  
Director General  
Managing Director

Todas las expectativas que teníamos para el lanzamiento de nuestra revista se han cumplido. Ha sido un rotundo éxito dentro de los ámbitos en los que ASSSA se mueve habitualmente. Muchas personas me han felicitado y me animan a continuar con el proyecto. Bien, pues desde aquí quiero enviarles a todos mi agradecimiento y decirles que siguiendo con la línea de actuación de ASSSA, vamos a continuar mejorando día a día.

En este número dos hemos ampliado páginas y contenidos. Son muchas las novedades que se producen en nuestra empresa y de todas ellas, te queremos informar puntualmente: nuevos productos, nuevas oficinas, nuevas personas, etc. Nuestros proyectos se van convirtiendo en realidades.

Con la experiencia de estas primeras ediciones, iremos evolucionando para que nuestros lectores puedan participar directamente en distintas secciones. En los siguientes números incorporaremos un interesante concurso en el que se entregará un importante premio al ganador.

*All the expectations that we had for the launching of our magazine have been fulfilled. It has been a resounding success within the circles in which ASSSA usually moves. I have been congratulated and encouraged to continue with this project and, from here I would like to send everybody my acknowledgment and say that, following the ASSSA way of performance, we are going to continue and improve day by day.*

*In this second issue, we have increased the number of pages and contents. There are many developments taking place within our company and we want to let you know about them as they occur: new products, new offices, new staff. Our projects are becoming realities.*

*With the experience gained in these two first issues, we will be evolving so that our readers can directly participate in our different sections, and in the next issues we will include an interesting quiz with a valuable prize to be won.*



## Cada vez más cerca de ti

Como resultado de un trabajo diario realizado con ilusión y rigor, presentamos este nuevo *magazine* con una única finalidad, informaros de una manera amena y sobre todo objetiva.

En este número, además de informar sobre nuevas pólizas que incorporamos a nuestro amplio abanico de productos, informamos sobre temas de actualidad médica, consejos y hábitos saludables de vida. También podéis ver de una manera gráfica rincones bellos y con encanto de nuestra costa levantina, documentaros sobre deportes de interés, hacer pasatiempos, conocer recetas de cocina típicas de las zonas de nuestro ámbito de actuación, etc.

Desde estas líneas os invitamos a participar con ASSSA aportándonos vuestras sugerencias, ideas, consultas médicas, opiniones, asuntos de interés, etc. De esta manera, conseguiremos nuestra meta más inmediata: la proximidad. En definitiva, **estar cada vez más cerca de ti**.

Podéis hacerlo a través del correo electrónico escribiendo a [magazine@asssa.es](mailto:magazine@asssa.es), por correo postal al Departamento de Comunicación y Marketing en nuestra oficina central en Alicante o en la sucursal ASSSA más cercana.

Esperamos vuestra aportación, muy significativa para nosotros.

## Even closer to you

*As a result of a daily work carried out with excitement and rigor, we present this new magazine with one only aim, to provide you with information in an entertaining and above all, objective way.*

*In this issue, apart from informing you about new insurance policies added to our wide range of products, we will provide you with information about present medical subjects, health advice and healthy habits of life. You can also see pictures of beautiful and charming places on the coast, learn about today's sports, do crosswords, try new, local recipes, etc.*

*From these lines I would like to share and encourage you to contribute your suggestions, ideas, medical consultancies, opinions, interesting matters etc... This way we will achieve our most important goal, the proximity, all in all, to be closer to you.*

*You can do it by e-mail to or writing to the Communication and Marketing Department of our headquarters in Alicante or to the nearest ASSSA local office.*

*We are looking forward your collaboration, it means a lot to us.*

◆ Desirée Bañuls  
Dpto. Comunicación y Marketing  
*Marketing and Communication Manager*

## Entrevistas personales

### ◆ Querida ASSSA,

Estoy con ASSSA desde 1996 y puedo asegurar que desde entonces no lamento haber tomado esta decisión.

En mi opinión el trato con los asegurados es excelente y lo digo por mi experiencia personal, pues tuve que pasar por momentos muy difíciles como consecuencia de una grave enfermedad.

Desde el principio de la detección del diagnóstico hicieron que me sintiera muy tranquila y segura frente a los trámites administrativos, me alivianaron el estrés y la preocupación que eso conlleva y de verdad, son detalles que valoramos mucho.

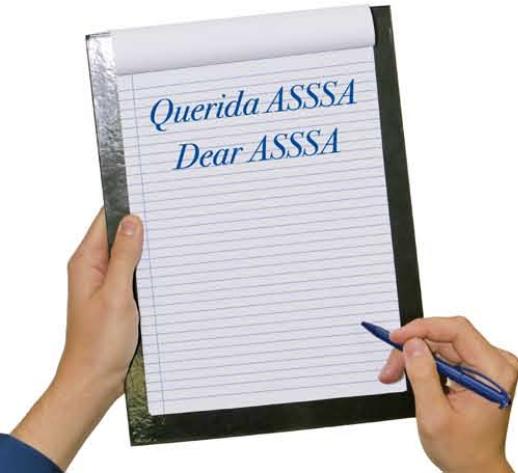
Quiero subrayar también que el miedo a la barrera lingüística y los problemas que eso genera quedan eliminados gracias a la atención proporcionada en varios idiomas por el personal del departamento de atención al cliente.

Para mí eso fue de gran ayuda, ya que soy alemana, y resulta ser un gran alivio poder hablar en tu propio idioma cuando se trata de un tema tan importante como el de la salud.

En cuanto surge un problema, se ofrecen para realizar las citas con los facultativos y proporcionan toda la información necesaria acerca de las clínicas y hospitales con los cuales trabaja ASSSA. También debo destacar el hecho de que el tiempo de espera es mínimo: una ventaja muy importante frente a lo que puede ofrecer hoy en día el sistema de salud público español.

En efecto les estoy muy agradecida por la atención y los servicios que me han ofrecido.

Sra. Ingrid Vieweger, póliza número: 14470. Residente en Orihuela Costa.



## Personal interviews

### ◆ Dear ASSSA,

I have been in this company since 1996 and I can assure you that I have never regretted having taken this decision.

In my opinion, the treatment of the policyholders is excellent. I say this from personal experience, as I had to go through difficult times as a consequence of a serious disease.

From the beginning, when it was detected, they made me feel relaxed and secure before the administrative procedures, they relieved me from the stress and worries they imply and, honestly, these are facts that I really appreciated.

I would also like to point out that all the problems and fears caused by the language were easily solved thanks to the attention provided in different languages by the staff of the department in charge of dealing with customers.

That was of great help for me, as I am German, and it is very relieving when you face something as important as health.

As soon as a problem arises they offer their services to make appointments with doctors, they give you all the information that you need about clinics, hospitals with which ASSSA works. I also want to remark that the waiting time is short and that is a very important advantage when you have to deal with the Spanish system of Social Security.

In fact, I am very grateful for the attention and the service that they have given to me.

Mrs. Ingrid Vieweger, policy number: 14470. She lives in Orihuela Costa.



◆ Sra. Vieweger Mrs. Vieweger

# 16 años de experiencia



CENTRO  
MÉDICO  
DENIA

Grupo Jerigu, s.l.

Una de las razones más importantes por la cual le damos a conocer el Centro Médico Denia en estas páginas es porque queremos destacar la labor que ejercen los facultativos y personal del Centro. La ilusión, responsabilidad y respeto con que se dedican a sus pacientes ha hecho que su trabajo a lo largo de estos años, se haya convertido en un estilo de vida.

Ubicado en Denia, con una superficie de 1.500 m<sup>2</sup>, el Centro dispone de equipamiento tecnológico de última generación y amplias instalaciones de consultas externas. Se caracteriza también por ser un Centro sofisticado en sus métodos de diagnóstico, por sus instalaciones vanguardistas rompiendo así con la idea de hospital tradicional.



Con la filosofía de estar cerca de los pacientes, y prestarles asistencia médica básica allí donde ellos residen, en 1997 comenzaron a realizar un plan de expansión por toda la Marina Alta, y decidieron abrir de forma progresiva los Centros Médicos de Gandía, Oliva-Nova, Javea y de Calpe (por orden cronológico), convirtiéndose en el Grupo Jerigu, s.l. con una andadura profesional muy particular y con un éxito que avala su trayectoria ofreciendo a todos sus pacientes una asistencia sanitaria completa. Por ello son merecedores de toda nuestra confianza, teniendo una relación inestimable desde la apertura del primer centro, hace ya casi dieciséis años.



*One of the main reasons for advertising Centro Médico Denia in these pages is to emphasize the excellent work done by the doctors and the rest of the staff of the Centre. They are held in high regard due to their enthusiasm, responsibility and respect shown towards their patients over the years and have made their work become a life style.*

*Located in Denia, with a surface area of 1.500 m<sup>2</sup>, the Centre has the latest equipment and facilities for out-patient care and consultation. The diagnosis methods and the modern facilities make it a sophisticated Centre, very far from the traditional hospital.*

*Their philosophy of being close to the patients and providing primary medical assistance at home, have prompted them to expand in La Marina Alta in 1997. Medical Centres were gradually opened in Gandía, Oliva-Nova and Calpe (in chronological order) creating Grupo Jerigu, S.L.*

*The group has had a very professional, successful career by offering an inclusive, professional health care program to their patients, catering for a wide variety of health problems. For this reason, they deserve our confidence and we had had an excellent relation with the group since the opening of the first Centre, nearly sixteen years ago.*

## 16 years' of experience



## Pólizas Policies

**QUALITAS**  
SALUD

**ASSSA QUALITAS SALUD** es una póliza que te brinda la oportunidad de acceder a una asistencia sanitaria privada completa y de gran calidad a través de un asesoramiento personalizado prestado por facultativos y clínicas privadas merecedoras de nuestra confianza.

### Ventajas:

- Cobertura inmediata a partir del primer día.
- Atención de urgencias 24 horas. Ambulancia.
- Medicina general. Pediatría y puericultura.
- Todas las especialidades médicas. Acceso directo.
- Medios de diagnóstico de alta tecnología.
- Tratamientos terapéuticos especiales.
- Intervenciones quirúrgicas sin listas de espera.
- Hospitalizaciones en habitación individual con cama para acompañante.
- Segunda opinión médica.

### Pero, además:

- Sin límite de edad para su contratación.
- Cobertura vitalicia. ASSSA no cancelará tu póliza.
- Sin incrementos de prima por cumplir años.
- Desde **36 €** al mes.

**ASSSA QUALITAS SALUD** is an insurance policy that brings you the opportunity of having high-quality, full private health assistance by means of personal advice given by trustworthy doctors and private clinics.

### Advantages:

- Immediate cover from the first day.
- Emergency attention of 24 hours. Ambulance.
- General medicine. Pediatrics and childcare.
- All medicine specialities. Direct access to specialists.
- High technology diagnostics means.
- Special therapeutic treatments.
- Surgery without waiting list.
- Hospitalization in private room with a bed for the companion.
- Second medical diagnostics.

### But, what is more:

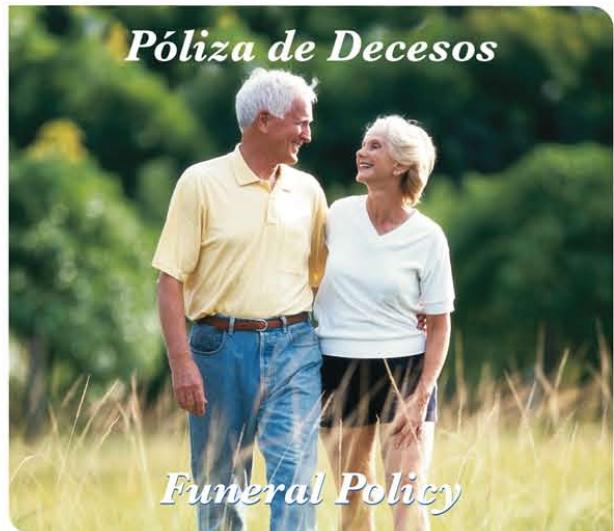
- No age limit.
- Cover for life. ASSSA will not cancel your policy.
- No increases for age.
- From **36 €** per month.



*Tu salud asegurada  
Your health assured*

## Pólizas Policies

*Tu tranquilidad asegurada  
Your peace of mind insured*



### ¿Por qué una Póliza de Decesos ASSSA?

Llega un momento en la vida en el que todos debemos pensar en el final. Nadie quiere dejar las cargas financieras ni las preocupaciones de la organización de nuestro funeral a nuestros seres queridos. Además de esto, están las diferencias culturales y el problema del idioma cuando vives en el extranjero.

Si esto te preocupa, no sólo los gastos sino también los problemas ocasionados a la familia, lo puedes fácilmente solucionar con un Plan de Decesos ASSSA.

#### Beneficios:

- Organización completa del funeral (entierro o incineración) a cargo de organizadores acreditados.
- Flexibilidad: 3 planes diferentes con repatriación y reembolso si la muerte se produce fuera de España.
- Garantía. No se cancela por edad o enfermedad.
- Cobertura inmediata.

#### ¿Por qué considerar una Póliza de Decesos?

- Evita preocupaciones y el estrés de tus seres queridos en tiempo de duelo.
- Ahorro de dinero por sucesión de patrimonio.
- Prima nivelada. No se incrementa la prima por cumplir años.
- Evitar un pago único elevado.
- Precios de funeral actuales.
- Evitar las preocupaciones si el banco congela tu cuenta.
- Plan financiero y de futuro para tu familia.

### Why the ASSSA Funeral Plan?

*There comes a time in everybody's life when we must think about our demise. None of us want to leave neither the financial burden nor the worries about the arrangements of our funeral to our loved ones. Added to this is also language and culture differences when you are living abroad.*

*If you are concerned, not only about the costs but also about your family, then having an ASSSA funeral insurance will remove most -if not all- of these concerns.*

#### A combination of benefits

- Complete funeral arrangements (burial or cremation) by reputable funeral directors in Spain.
- Flexibility: 3 different plans with repatriation or reimbursement if death happens outside Spain.
- Guaranteed. We do not cancel neither due to age nor due to illness.
- Immediate cover.

#### Why consider a Funeral Plan?

- Eliminate worries and stress for your loved ones in times of mourning.
- Saving your estate money.
- One small payment pr. year-i.e. 60 years old 217 €/year.
- No need to find a big lump sum.
- Funeral at today's prices.
- Avoiding the hassle if the bank freezes your account.
- Sound planning of your family's finances and future.

## Póliza de Accidentes



### Accidents Insurance Policy

#### Conoce nuestra nueva Póliza de Accidentes?

Nuestra nueva Póliza de Accidentes es perfecta para complementar las necesidades de protección familiar de nuestros clientes, al garantizar una indemnización para afrontar los graves perjuicios económicos derivados de un accidente.

Ofrece unas garantías principales entre las que destaca como novedad, la Asistencia Sanitaria Privada para las lesiones como consecuencia de un accidente de tráfico, sea calidad de conductor, ocupante, usuario de transporte público o peatón.

Además, el seguro complementa las garantías esenciales de fallecimiento e invalidez permanente. Su ámbito de protección es total, puesto que cubre al asegurado frente a los accidentes sufridos tanto en el ejercicio de su profesión como en su vida privada, en cualquier lugar del mundo y durante las 24 horas.

## Pólizas Policies

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

#### A word about new Accidents Policy?

Our new Accidents Policy is perfect as a complement to the necessities of family protection of our customers as they guarantee a compensation in order to face the serious economic damage derived from an accident.

It includes guarantees among which we would like to highlight the new Private Health Assistance, for the injuries as a consequence of a car accident, either as a driver or occupant, or as a public transport user or pedestrian.

This policy also contains the essential cover against death and permanent disability. Its range of protection is total, as it covers the insured against the accidents suffered both at work or in their private life, anywhere in the world and 24 hours a day. Its launching has an exceptional and exclusive price for the Health Insured by ASSSA.

#### Coberturas

❖ Fallecimiento por accidente	10.000 €
❖ Invalidez permanente absoluta por accidente	10.000 €
❖ Asistencia Sanitaria por accidente de circulación: -Ilimitada por cuadro médico ASSSA -1.000 € para gastos médicos urgentes	

#### Covers

❖ Death caused by accident	10.000 €
❖ Permanent disability caused by accident	10.000 €
❖ Health assistance following car accidents -Unlimited by ASSSA medical team -1.000 € for urgent medical costs	

# Noticias News



## NUEVAS OFICINAS EN MADRID

Recientemente se han inaugurado unas nuevas oficinas en Madrid, en la calle José Ortega y Gasset, 74, en el prestigioso barrio Salamanca. En esta nueva sucursal se ha reunificado la cartera existente de asegurados y las nuevas adquisiciones, dotándola de los últimos avances tecnológicos para dar el mejor servicio a nuestros asegurados y ser un referente en calidad en la Comunidad de Madrid.

### NEW OFFICES IN MADRID

*We have recently opened new offices in Madrid; in the prestigious district of Salamanca (calle José Ortega y Gasset, number 74). In these new offices the client policy portfolio holders and the new acquisitions have been consolidated. They have the latest technology to offer the best service to our policy holders, and to be a quality leader in the Community of Madrid.*

## NUEVA DELEGACIÓN EN TORREVIEJA

### NEW OFFICE IN TORREVIEJA



Próximamente nuestra Compañía dispondrá de una nueva delegación en Torrevieja, desde donde podremos atender a todos los asegurados que residen en esa zona ofreciendo un trato más directo.

*Soon our Company will open a new office in Torrevieja, where we will offer personalized service to all our insured living in that area.*

## NUEVO PROYECTO EN MURCIA

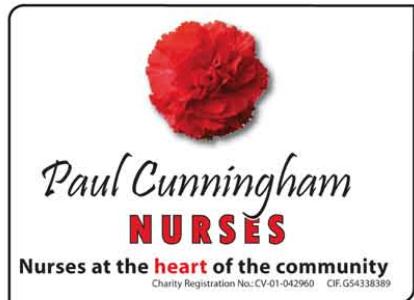
### NEW PROJECT IN MURCIA



La buena marcha del negocio en la Costa Cálida nos motiva a seguir invirtiendo en la zona y desarrollando nuestro proyecto. Recientemente hemos adquirido unos nuevos locales comerciales en Alhama de Murcia, en el complejo Polaris World, donde próximamente abriremos una nueva sucursal.

*The excellent results in the Costa Cálida have encouraged the continued investment and development in that area. We have recently acquired new premises in Alhama de Murcia, in the Polaris World complex, where we will shortly be opening a new branch.*

## ACCIÓN SOCIAL Y APOYO A LA FUNDACIÓN PAUL CUNNINGHAM NURSES SOCIAL ACTION AND SUPPORT TO PAUL CUNNINGHAM NURSES FOUNDATION



Dentro del programa de acciones del 2008, ASSSA ha aportado 1.000 € a la Fundación Paul Cunningham Nurses (Enfermeras en el Corazón de la Comunidad).

La fundación, presidida por Jennifer Cunningham y ubicada en la Urbanización de La Marina, trabaja conjuntamente con la infraestructura existente del Instituto Nacional de Salud y otras organizaciones benéficas para proporcionar un gran servicio de enfermería orientado especialmente para personas enfermas de cáncer en fases muy avanzadas.

Para solicitar información escriban a [pcnurses@hotmail.co.uk](mailto:pcnurses@hotmail.co.uk)

*Within the programme of social actions in 2008, ASSSA has contributed 1.000 Euros to Paul Cunningham Nurses (nurses in the Heart of the Community).*

*The foundation, whose president is Jennifer Cunningham and is located in La Marina Urbanization, works in collaboration with the existing infrastructure of the Instituto Nacional de Salud (National Institute of Health) and other non profit organizations in order to offer care and treatment especially to patients who are in the advanced stages of cancer.*

*For further information write to [pcnurses@hotmail.co.uk](mailto:pcnurses@hotmail.co.uk)*



## Servicio de ayuda a domicilio especializado y profesional a niños y mayores Specialized and professional home service for children and elderly people.

**En su Hogar** es una empresa especializada en el área de ayuda domiciliaria para personas mayores y niños que necesitan una atención más continuada y específica de la familia.

El Servicio de **Ayuda a Domicilio**, permite a las personas mayores que precisan de la ayuda y atención de otras personas seguir disfrutando de la independencia de su hogar. Para ello, **En Su Hogar** dispone de una amplia plantilla compuesta por: auxiliares de Ayuda a Domicilio, psicólogos, fisioterapeutas, podólogos, peluqueros, etc.

Y para prestar una atención especializada a los niños, dispone de psicopedagogos, logopedas, fisioterapeutas y cuidadores que se encargarán de recogerlos y llevarles al colegio, preparar y darles la comida, bañar y vestir a los más pequeños, hacer un seguimiento psicomotor y apoyarles en las tareas escolares en casa.

En la actualidad, su área de actuación es en la provincia de Alicante, su capital, San Juan, Campello y San Vicente. En breve, contarán con algunas localidades más, para así, poder cumplir con su proyecto de expansión.

**En su Hogar** is a specialized company in the field of home assistance for children and elderly people who need particular and specialized care.

The Home Assistance Service allows those elderly people who need the help of other people to enjoy the independence of being in their own home. For this reason **En Su Hogar** has an extensive staff formed by: Home Assistant auxiliaries, psychologists, physiotherapists, chiropodists, hairdressers, etc

They also have educational psychologists, speech therapists, physiotherapist and child-minders in order to offer a better and more specialized attention to children. They will take and collect them from school, cook for them and feed them, bath and dress them, monitor their psychomotor process and help them with their homework.

Nowadays, they cover the province of Alicante, the capital, San Juan, Campello and San Vicente. Soon, they will be present in more towns in order to carry out their expansion project.

**eNSU HOGAR**  
Asistencia a domicilio  
[www.ensuhogar.es](http://www.ensuhogar.es)

## Cuida tu salud

### Cáncer de piel y sol

La frecuencia del cáncer de piel ha ido aumentando a lo largo de los últimos años. Existen distintos tipos de cáncer de piel. Una clasificación sencilla es la que los clasifica en 2 grupos: melanoma y cáncer de piel no melanoma.

En la actualidad, la neoplasia más frecuente en personas de raza blanca en Estados Unidos es el cáncer de piel, y son muchos los estudios epidemiológicos que demuestran este hecho en otros muchos países del mundo.

Históricamente se ha dado, por parte de la sociedad, un valor menor a gran parte de la patología cutánea frente a otros problemas de salud como el aparato cardiovascular, respiratorio, etc. Es importante saber que el cáncer de piel puede disminuir el nivel de vida, e incluso puede llegar a matar.

El principal agente etiológico en el cáncer de piel proviene de la luz solar. Se trata de un fragmento de toda la luz que recibimos del sol y que conocemos como radiación ultravioleta (RUV). Se divide en UVA, UVB y UVC. Ésta última no llega a la superficie terrestre, gracias al filtro de la atmósfera.



Dr. Antonio Ramírez Andreo.  
SERVICIO DERMATOLOGÍA  
H.G.U. REINA SOFÍA

La franja UVB es desde hace muchos años conocida por producir efectos nocivos sobre las células de la piel. Estos efectos pueden conducir al envejecimiento cutáneo precoz (fotoenvejecimiento), que se manifiesta en forma de arrugas, manchas cutáneas (lentigos solares) y pérdida de elasticidad. Los daños en el ADN de las células de la piel pueden ser tan importantes que derivan en un cáncer de piel.

Los estudios epidemiológicos y ensayos en animales de laboratorio parecen indicar que la exposición crónica al sol aumenta el riesgo de carcinoma espinocelular, mientras que la exposición ocasional pero intensa (quemadura solar) podría aumentar el riesgo de padecer melanoma y carcinoma basocelular.

Las pieles más claras y con menor capacidad para broncearse, son las más sensibles a la radiación solar.

El melanoma es una de las neoplasias con mayor mortalidad que afectan a la especie humana. Clínicamente puede parecerse a un "lunar", pero al tratarse de un cáncer nos da una serie de pistas que nos pueden ayudar a una detección precoz. Desde hace años los dermatólogos enseñamos a nuestros pacientes la regla "ABCDE":

- A: asimetría de la silueta
- B: bordes irregulares
- C: dos o más colores
- D: diámetro 6 mm
- E: evolución o cambios en períodos breves de tiempo.



De estas indicaciones, la más importante es la última, es decir, el cambio de un lunar en poco tiempo en alguna de sus anteriores características. Esta regla nos ayuda a detectar de forma precoz este tumor, cuando tiene poco grosor, consiguiendo aumentar las expectativas de supervivencia. También es importante saber que ante la aparición de un "lunar nuevo" a partir de los 40-45 años, es importante consultar con el dermatólogo para descartar su naturaleza maligna.

Para poder detectar otros tipos de cáncer de piel, los pacientes deben estar alerta ante lesiones nuevas, sobre todo en zonas de piel expuestas al sol, y que crecen o se ulceran.

Es una recomendación frecuente desde la consulta de dermatología, que cuando un paciente dude de la naturaleza de una lesión cutánea, acuda a su médico de familia sin esperar a que "aquellos continúe creciendo".

La principal medida que podemos adoptar para evitar los efectos nocivos del sol en la piel es la fotoprotección, que no consiste únicamente en aplicar una crema protectora solar. Las principales recomendaciones que damos en la consulta se resumen en:

- Evitar la exposición solar directa entre las 12 y 16 horas. Es preferible que busquemos la sombra.
- En meses de mayor exposición solar es recomendable el uso de ropa de manga larga y pantalones largos.
- En pacientes con poca densidad de pelo o alopécicos es más efectivo el uso de sombrero o gorra.
- Las cremas protectoras solares deben tener un índice mínimo de 30.
- Aplicar dichas cremas 30 minutos antes de iniciar la exposición solar.
- Es recomendable reaplicar las cremas protectoras cada 2-4 horas, ya que pasado este tiempo pierden su efectividad.
- Protegerse del sol en nuestro medio no afecta a la síntesis cutánea de vitamina D.

Es conocido que la exposición solar es fundamental en la síntesis de vitamina D, fundamental en el metabolismo fosfocalcico. El principal aporte de dicha vitamina es a través de la dieta, no siendo correcta la idea de una exposición solar diaria moderada para



mantener unos niveles aceptables de vitamina D. Se calcula que una exposición de 10-15 minutos al sol de mediodía en las mejillas, es más que suficiente.

Desde entonces son múltiples los aparatos emisores de UV que se han fabricado y que se ofertan en salas de bronceado y gimnasios. Cabe destacar que, aunque se publicitan como lámparas UVA, lo cierto es que también emiten radiación UVB. La cantidad de UVA que producen puede ser hasta 15 veces superior a la del sol y la cantidad de UVB es similar a la solar.

Son varios los estudios en animales de laboratorio, que la exposición a UVB produce carcinoma espinocelular.

Con respecto al carcinoma basocelular y al melanoma, distintos estudios epidemiológicos plantean una relación causal con el bronceado artificial. Por lo tanto desde el punto de vista del dermatólogo: no es recomendable el uso de las lámparas de bronceado. Es recomendable el uso de cremas bronceadoras para conseguir el mismo fin.

Por último, recordad que ante la duda de la naturaleza de una lesión en la piel es fundamental consultar con su dermatólogo.

## Look after your health

### Skin Cancer and sun

The number of skin cancer cases detected has been increasing in the last few years. There are different types. A simple classification divides them into two groups: melanoma (figure 1) and non - melanoma (figure 2). Nowadays, the most frequent neoplasm among white people in the USA is skin cancer, and many epidermal researches confirm this fact in many other countries worldwide.

Society has historically not given much importance to cutaneous pathologies against other health problems such as the cardiovascular or respiratory systems, etc... It is important to be aware that skin cancer can damage the quality of life and even kill.

The most important element of risk lies within the sun's rays. It is a fragment of the light that we receive from the sun that is known as ultraviolet rays (RUV). They are divided into UVA, UVB and UVC. The last one does not reach the earth thanks to the filters existing in the atmosphere.

The UVB bond has for many years been known to damage the skin cells. The effect can cause a precocious cutaneous aging (photoaging), that becomes apparent in the form of wrinkles, cutaneous stains (solar lentigo) and loss of elasticity. The damage in the DNA of the skin cells can be so serious as to produce skin cancer.

The epidermal researches and probes on laboratory animals seem to show that chronic exposure to the sun's rays increases the risk of squamous cell carcinoma, whereas occasional but intense exposure could increase the risk of suffering melanoma and basal cell carcinoma.

Clear skins, with less probability of suntan, are the most sensitive to solar radiation.

The melanoma is one of the neoplasms that cause the highest mortality rate affecting the human race.



Clinically, it might seem a "mole", but as it is cancer, it provides us with a number of clues that can help us for an early detection. For many years the dermatologists have shown our patients the rule "ABCDE":

**A: asymmetry of the silhouette**

**B: borders are irregular**

**C: colours: two or more**

**D: diameter 6 mm**



**E: evolution or changes in short periods of time.**

The last of these rules is the most important, that is, the changing characteristics of a mole in a brief period of time. This rule helps us in an early detection of the tumour, when it is not well developed, helping to increase life expectancy. It is also important to remember that it is advisable to consult a dermatologist when a "new mole" appears after the age of 40-45 years in order to eliminate its malignant nature.

To detect other types of skin cancer, patients should be alert to new injuries, especially in the areas more frequently exposed to the sun, that grow or ulcerate.

It is a common recommendation for the patients at the dermatological clinic to go to the family doctor as soon as they are unsure about the nature of a cutaneous injury, without waiting until "it keeps growing".

The most important measure that we can take in order to avoid the harmful consequences of the sun's rays on the skin, is photoprotection, which not only consists of using sun protection cream. The main recommendations that we give at the consultancy are:

- To avoid direct exposure to the sun between 12:00 and 16:00. It is advisable to stay in the shade.

- In the months of higher exposure to the sun it is advisable to use long sleeved clothes and avoid short trousers.
- Patients with thinning hair or alopecia should wear a hat or a peaked cap.
- Sun tan creams should have a minimum protection rate of 30.
- Creams should be applied 30 minutes before starting the sun exposure.
- It is advisable to reapply the creams every 2-4 hours, since they lose the effectiveness after this time.
- Protecting from the sun does not affect the cutaneous vitamin D synthesis.

*It is well known that exposure to the sun is essential for the vitamin D synthesis, necessary in the phosphocalcic metabolism. But the main source of this vitamin comes through the diet, it is not correct that a daily moderate exposure to the sun would provide us with acceptable levels of vitamin D.*

*It is estimated that 10-15 minutes of midday sun exposure on the cheeks is more than enough. Since*

*many UV sun beds have been manufactured and are often offered in suntan establishments and gyms, it must be pointed out that, although they have been advertised as UVA lamps, they also emit UVB radiation. The amount of UVA produced can be even 15 times more intense than the sun's rays, and the strength of UVB is similar to solar radiation.*

*There are several studies with laboratory animals, that prove that the exposure to UVB causes squamous cell carcinoma.*

*Regarding basal cell carcinoma and melanoma, different epidermic researches suggest a causal relationship with the artificial suntan. Therefore, from the point of view of dermatologists, it is more advisable to use creams rather than suntan lamps.*

*And finally, we would like to remind you to go to the dermatologist if you have any skin disorder and you are not sure about its nature.*

◆ Dr. Antonio Ramírez Andreo  
SERVICE DERMATOLOGY H.G.U. REINA SOFÍA

## Clínica Vistahermosa

La Dirección y todos los Profesionales de la Clínica Vistahermosa, nos ponemos a su disposición para poder ofrecerles el mejor servicio médico a través de especialistas y modernas infraestructuras.

- 93 habitaciones privadas
- Área de Cuidados Intensivos
- Urgencias 24h
- Urgencias pediátricas 24h
- Área quirúrgica (Quirófanos y paritorios)
- Unidad de Oftalmología
- Unidad de Ginecología

- Unidad de Traumatología
- Unidad de Cirugía General
- Unidad de Cirugía Plástica
- Unidad de Cirugía Vascular
- Unidad de Urología
- Laboratorio
- Anatomía Patológica
- Radiología y Radiodiagnóstico



- 93 private rooms
- Intensive Care Unit
- 24 hour accident and emergency
- 24 hour children's accident and emergency
- Surgical department (operating theatres and delivery rooms)
- Ophthalmology Unit
- Gynaecology Unit

The directors and staff of the Clinica Vistahermosa are at your service to offer you the very best medical care, including our highly skilled specialists and state of the art facilities and equipment.



- Trauma Unit
- General Surgery Unit
- Plastic Surgery Unit
- Vascular Surgery Unit
- Urology Unit
- Laboratory
- Pathological Anatomy
- Radiology and Radiodiagnosis
- Endoscopies
- Neurophysiology
- Haematology
- Cardiology
- Oncology
- Internal Medicine
- Haemodialysis
- Rehabilitation

Su salud es nuestro primer objetivo    Your health is our prime concern

Avda. de Denia, 103 · 03015 ALICANTE · Tels. 96 526 80 00 / 96 526 42 00 · Fax 96 526 24 05

e-mail: [vistahermosa@clinicavistahermosa.es](mailto:vistahermosa@clinicavistahermosa.es)

### La Migraña



La cefalea es el término médico utilizado para designar el dolor de cabeza. La migraña, o jaqueca, es una cefalea crónica primaria caracterizada por un dolor agudo e intenso que afecta a la calidad de vida de la persona que la padece. Con frecuencia se identifica todo tipo de dolor de cabeza con una migraña. Sin embargo, no todo dolor de cabeza es una migraña. Además, la migraña no es simplemente un dolor de cabeza, sino un conjunto de síntomas neurológicos y no neurológicos donde el dolor es el síntoma cardinal pero no el único.

La migraña se caracteriza por crisis recurrentes de dolor de cabeza con intensidad, frecuencia y duración variables en cada paciente. Cuando un paciente sufre una crisis de migraña, en general, presenta tres fases distinguibles: pródromos (estado previo a la aparición del dolor), aura (sintomatología neurológica focal transitoria) y cefalea (dolor de cabeza).

Al menos un tercio de los pacientes sufren síntomas premonitorios el día o las horas previas al dolor: avidez por los dulces, bostezar, cambios de humor o retención de líquidos. Menos de un tercio de los pacientes migrañosos suelen experimentar sintomatología neurológica focal transitoria (aura), generalmente antes de la cefalea. Los síntomas visuales son los más comunes: sensación de chispas en el campo visual (fotopsias), ausencia de visión en un punto (escotoma) o pérdida transitoria de visión en la mitad del campo visual (hemianopsia). En ocasiones el aura se presenta con síntomas sensitivos (acorcamiento en algún miembro), motores (debilidad en hemicuerpo) o del lenguaje (dificultad para hablar o entender). La cefalea es el síntoma cardinal de la crisis de migraña. El dolor suele ser de tipo pulsátil (latidos

dolorosos que siguen el ritmo cardíaco) y afecta a la mitad de la cabeza (hemicraneal).

La cefalea empeora característicamente con la actividad física y se alivia con el reposo y el sueño. Se suele acompañar de náuseas con o sin vómitos y de sensibilidad aumentada a la luz (fotofobia) y al sonido (fonofobia).

El tratamiento de la migraña tiene una vertiente sintomática y otra preventiva. Centrándonos en el tratamiento preventivo, éste tiene como objetivo reducir la frecuencia y/o intensidad de las crisis o ataques de migraña. Aunque la indicación del tratamiento preventivo debe individualizarse para cada paciente, en general, éste suele iniciarse: 1) cuando el paciente sufre crisis de migraña frecuentes (más de 2 crisis por semana), 2) cuando las crisis interfieren de forma importante con su funcionamiento, a pesar de un tratamiento analgésico adecuado e independientemente del número de crisis, 3) en caso de que el paciente presente problemas (contraindicación, intolerancia, falta de eficacia) con el tratamiento antimigráneo y 4) en caso de que exista abuso de analgésicos, al que habitualmente se llega por automedicación indiscriminada de dichos fármacos. Los fármacos más utilizados en el tratamiento preventivo de la migraña son los beta-bloqueantes, calcio-antagonistas, antidepresivos (amitriptilina) y antiepilepticos clásicos. En los últimos años, los nuevos fármacos antiepilepticos también han venido mostrando su eficacia, no solo en la prevención de la migraña sino también en otras tipos de cefaleas crónicas primarias muy frecuentes en la población general.

► Dra. Eva Pomares Arias (MÉDICO NEURÓLOGO)  
CLÍNICA MEDITERRÁNEA DE NEUROSCIENCIAS

# Migraine

**Look after your health**

**C**ephalalgia is the medical term used to describe a headache. Migraine is a chronic cephalalgia characterized by an intense, acute pain which affects the quality of life of the people who suffer from it. However, not all kind of headache is migraine. This is not a simple headache but a group of neurological and non neurological symptoms where pain is the cardinal symptom but not the only one. Migraine affects 14% of the population. In Spain more than three million people suffer this illness, and two million are women. Migraine can appear at any age. Up to 85% of the patients catch it before they are 30. One in five women between 20 and 40 suffer from migraine.

It is characterized by recurrent crisis of pain with variable strength, frequency and duration depending on the patient. In general, when a person suffers a migraine crisis, it presents three distinctive phases: prodromus (state prior to the appearance of pain), aura (transitory focal neurological symptoms) and cephalalgia (headache).

At least a third of the patients suffer premonitory symptoms the previous day or hours before: eagerness for sweets, yawning, changes of mood or liquid retention. Less than a third of the patients usually feel transitory focal neurological symptoms (aura), generally before the cephalalgia. Vision alteration symptoms are the most common: appearance of sparks within the visual area (photopsia) lack of vision in a particular point (scotoma), transitory loss of vision in the middle of the visual area (hemiopsia). Sometimes, the aura affects the senses (numbness of a part of the body), motor functions (efferent) or language (difficulty to speak and

understand). Cephalalgia is the cardinal symptom of a migraine crisis. The pain is usually pulsatile (throbbing) and affects half of the head (hemicrania). Cephalalgia is worsened by physical activity and relieved by rest and sleep. It is usually accompanied by nausea, with or without vomiting, and its sensitivity increases with light (photophobia) and sound (phonophobia)

The treatment has a double aspect: the symptomatic and the preventive. Regarding the preventive treatment, the prescription of this must be individual for each patient, it must usually be started: 1) when the patient suffers frequent attacks (more than two per week, 2) when the crises substantially keep interfering with the life of the patient in spite of having an appropriate treatment, independently of the number of crises, 3) if the patient has problems (contraindication, intolerance, ineffectiveness) with the treatment, 4) in cases of abuse of analgesics, which is mostly due to the patient's indiscriminate self-prescription of medicine.

The most widespread drugs used for the preventive treatment of migraine are: beta-blockers, calcium-antagonism, antidepressant (amitriptilin) and common anti-epileptic medicines. Recently new anti-epileptic drugs have proved their effectiveness, not only preventing migraine but also other kinds of primary chronic cephalgic disorders very frequent among the population.

◆ Dra. Eva Pomares Arias (NEUROLOGICAL DOCTOR)  
CLÍNICA MEDITERRÁNEA DE NEUROCIENCIAS

# Clínica Mediterránea de Neurociencias

· CONSULTAS EXTERNAS: todas las especialidades

· HOSPITALIZACIÓN PSQUIÁTRICA  
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 · Gammacamara · 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

Elegimos los mejores profesionales  
Elegimos la tecnología de vanguardia  
Elegimos servicios integrales

## Ahora que tú puedes elegir, elije USP Hospital San Jaime



Citas Consultas Externas/  
Outpatients appointments: 902 841 313  
Ambulancia/Ambulance: 902 112 023  
Urgencias/Emergency: 966 925 780



Hospital San Jaime  
Torrevieja

Centralita/Reception: 966 921 313

C/Partida de la Loma, s/n. 03183 Torrevieja  
[www.usphospitales.com](http://www.usphospitales.com) · [www.uspsanjaime.com](http://www.uspsanjaime.com)

# Consejos prácticos

## Practical Advice

### Cómo sobrevivir a un ataque al corazón si está solo

#### How to survive a heart attack if you are alone

Repentinamente, empieza a experimentar un fuerte dolor en el pecho, que irradia hacia su brazo y hasta su mentón y se encuentra solo. ¿Qué puede hacer?

Sin ayuda, una persona cuyo corazón está latiendo normalmente y empieza a marearse, le quedan tan solo unos 10 segundos, antes de perder el conocimiento. Sin embargo, estas personas pueden ayudarse a sí mismas tosiendo repetida y muy fuertemente.

Debe hacerse una respiración profunda antes de cada tosido, y el tosido debe ser profundo y prolongado, como cuando producimos flemas desde muy adentro del pecho. Una respiración y un tosido deben repetirse, aproximadamente, cada 2 segundos, sin dejar de hacerlo, hasta que la ayuda llegue, o hasta que se sienta que el corazón esté de nuevo latiendo normalmente.

Las respiraciones profundas llevan oxígeno a los pulmones y los movimientos de la tos aprietan el corazón y mantienen la sangre circulando. La presión sobre el corazón también ayuda a recuperar el ritmo normal. De esta manera, las víctimas de un ataque al corazón pueden llegar a un hospital.

Di esto a tantas personas como sea posible, ¡Puede salvar vidas!

*Suddenly, you start feeling an intense pain in your chest, which extends gradually to your arm and up to your chin, and you are alone. What can you do?*

*With no help, a person whose heart is beating normally, who starts to faint, has only 10 seconds left before losing consciousness. However, you can help yourself by coughing strongly and repeatedly.*

*A deep breath must be taken before every cough, and the cough must be deep and long, as if we were exhaling from very deep in the lungs. The breath and the cough must be done approximately every 2 seconds without stop until help comes or until the heart is beating regularly again. Deep breathing bring oxygen to the lungs and the movements caused by coughing press the heart and keep the blood circulation. The pressure on the heart also helps to regain the normal rhythm.*

*This way, victims of a heart attack can reach a hospital. Say this to as many people as possible, it can save lives;*



### Tácticas para tener una mente diez

#### Tactics to keep the mind in top form

De nuestro cerebro dependen muchas cosas y su cuidado, por tanto, nos va a beneficiar tanto en lo que se refiere a nuestra felicidad personal como a nuestro desempeño en el trabajo. Todo funciona como una unidad. Cuando algo va mal en nuestras vidas contamina a aquellos aspectos que en principio no van mal. Si tantas cosas dependen de nuestros cerebros y es posible mejorar su funcionamiento, lo lógico es que le prestemos atención y lo cuidemos como hacemos con aquello que nos importa porque le damos valor, sea el coche o la presencia física.



Para ello, se sugiere:

1. Una buena alimentación en la que predomine el equilibrio y que incluya antioxidantes y vitaminas.
2. Mantener una buena actividad mental que es beneficiosa no sólo para el día a día sino que además se ha visto que tiene cierto valor preventivo en la enfermedad de Alzheimer que es una espada de Damocles a la que estaremos muchos de nosotros expuestos en nuestra vejez.
3. Mantener un buen equilibrio físico practicando deporte cumpliendo el viejo adagio "mens sana incorpore sano".

*Many things depend on our brain and therefore the care that we provide it benefits us both in helping us to achieve our personal happiness and in carrying out our work more satisfactorily. Everything works as a unit. When there is something in our lives that goes wrong, it affects other aspects that are apparently all right. If so many things depend on our brain, and we can improve the way it works, it is natural to look after it, the same way we do with things that matter and we appreciate, such as the car or our physical presence.*

*For this, it is advisable to:*

1. Have a good and balanced diet. It must be rich in antioxidants and vitamins.
2. Keep mentally active. The benefit has been demonstrated not only to improve the quality of our present lives but also to prevent Alzheimer's disease, which is the Sword of Damocles to which all of us will be exposed in old age.
3. Do physical exercise and fulfil the old adage: "mens sana in corpore sano".



# Golf

## Practica deporte *Sports for everybody*

Se ha dicho, presumiblemente -o al menos eso esperamos- en clave de humor, que la palabra "golf" son unas siglas inglesas que significan "**Gentlemen Only, Ladies Forbidden**" (Sólo Caballeros, Prohibido Mujeres). Teniendo en cuenta la teoría comúnmente aceptada de la historia del golf, que afirma que éste se origina en Escocia en el siglo XII, es difícil imaginar que estas siglas sean ciertas, ya que las fuertes e independientes muchachas escocesas difícilmente permitirían a sus chicos disfrutar solos de un juego en el que ellas pudieran igualmente participar y disfrutar.

Aunque la más aceptada teoría sobre la historia del golf dice que se origina en Escocia, hay, no obstante, pruebas históricas de que un juego similar tuvo lugar en China y también en Holanda.

Un libro chino del siglo XI, Dōngxuān Records, menciona un juego similar al golf. Un juego jugado con un palo y una bola de cuero fue también mencionado en los archivos de la ciudad Holandesa, Loenen aan de Vecht, el 26 de febrero de 1207. Se cree que la palabra "golf" viene de la palabra holandesa "kolf", que significa bastón, palo o bate.

Es difícil pensar, pero sin embargo es un hecho, que el golf -o gowf- fuera un juego prohibido en el siglo XV en Escocia. Pero imaginamos que, aunque posiblemente prohibido, los duros e independientes Wallaces, Bruces y Alistairs ignorarían la ley y continuarían disfrutando y desarrollando el juego.

Sean cuales sean los hechos históricos; el golf es un moderno juego de bola con muchos años de tradición, disfrutado por las masas en Escocia y considerado un deporte de élite en muchos otros países.

Como forma para hacer ejercicio físico, el golf es probablemente el único deporte que puede ser disfrutado

sin problemas de género ni de edad. Con el sistema de handicaps y puntos de saque, todos, de cualquier género o edad, pueden jugar juntos y participar en competiciones y / o simplemente disfrutar un buen rato en el campo de golf.

Esta es probablemente la razón por la cual muchos pensionistas se mudan a España, "la Meca del Golf", para disfrutar de esos últimos años de la vida.

Cualquiera que haya jugado al golf entenderá probablemente porqué Mark Twain afirmó que el "Golf es un buen paseo con incidentes". "Las viudas del golf" creen sin duda que es cierta la famosa afirmación: "Si disfrutas tanto del golf, ¿por qué estás siempre de mal humor cuando regresas del campo de golf?"

Una de las razones es que una bola de golf parece decidir por sí misma. Tiger Woods, Colin Montgomery y Vigía Singh lo hacen de un modo que parece fácil, pero créeme, no lo es.

Dicen que la distancia más larga en un campo de golf es la que hay entre los coches de los jugadores. En mi campo de golf habitual siempre he tenido problemas en el 5º hoyo, donde debe golpearse por encima de un barranco. Estar en el punto de partida siempre me ha producido "ataques de pánico", preocupándome sobre si podré superar el barranco en vez de concentrarme en mis movimientos. Un buen amigo mío me dijo una vez que olvidara todo y que recitara por ejemplo números de teléfono cuando estoy preparado para dar el golpe. Te lo creerás o no pero ¡funcionó!

Sea fácil o no, el golf es un gran juego y una forma suave de hacer ejercicio. Depende sólo de ti si abandonas el campo de mal humor.

◆ Biggy Marshall

**I**t has been claimed, presumably -or should we say hopefully- in good humour, that the word "golf" is as an acronym for "**Gentlemen Only, Ladies Forbidden**". With the most accepted golf history theory that golf originates from Scotland in the 1100s it is although hard to imagine this acronym to be a fact, as the strong and independent Scottish lassies hardly would step back and permit their laddies to enjoy themselves playing a game that the ladies themselves with consummate ease could enjoy on equal footing.



Though the most accepted golf history theory is that golf originates from Scotland, there are nevertheless historic proofs that a similar game has been played in both China and in Holland.

A Chinese book, *Dōngxuān Records*, from the 11<sup>th</sup> Century mentions a game somewhat similar to golf. A game played with a stick and a leather ball was also mentioned in the records of the Dutch city, Loenen aan de Veeht, dated February 26, 1207. The word "golf" is thought to be derived from the Dutch word "kolf", meaning stick, club or bat.

Hard to imagine, but nevertheless a fact, is that golf -or gowf- was an outlawed game in the 15<sup>th</sup> century in Scotland. But it is easy enough to imagine that, though presumably outlawed, the hardy and independent Wallaces, Bruces and Alistairs would ignore the law and continue to enjoy and develop the game.

Whatever the historic facts are; golf is a modern ball-game founded in many years of tradition, enjoyed by the masses in Scotland, while it is considered a sport for the elite in many other countries.

As a method of exercise, golf is probably the only sport that can be enjoyed across gender and generations. With the system of handicaps and points

of tee-off everybody, irrespective of gender and age, can play golf together and enter into a fair competition and/or just enjoy the time spend on the golf course.

This is probably why retired people move to Spain, the "Mecca of Golf", to enjoy the twilight of their lives.

Anyone who has ever played the game would probably understand why Mark Twain assessed that "Golf is a good walk spoiled". "Golf widows" no doubt believe the assessment to be true - famously put: "If you enjoy golf that much, why are you always in such a bad mood when you come home from the course".

One of the reasons is that a golf ball definitely has a mind of its own. Tiger Woods, Colin Montgomery, and Vijay Singh make it look so easy, but believe me, it is not. They say that the longest distance on a golf course is between the player's ears. On my home course I've always had problems on the 5th hole, where you tee-off over a ravine. Standing at the tee-off I've always experienced "panic attacks", worrying whether I'd be able to get over the ravine instead of concentrating on my swing. A good friend of mine once told me to forget everything and recite i.e. phone numbers in my head when I'm lining up for the tee-off. Believe it or not - it worked!

Easy or not, golf is a great game and a gentle method of exercise. It is up to you whether you leave the course in bad mood.

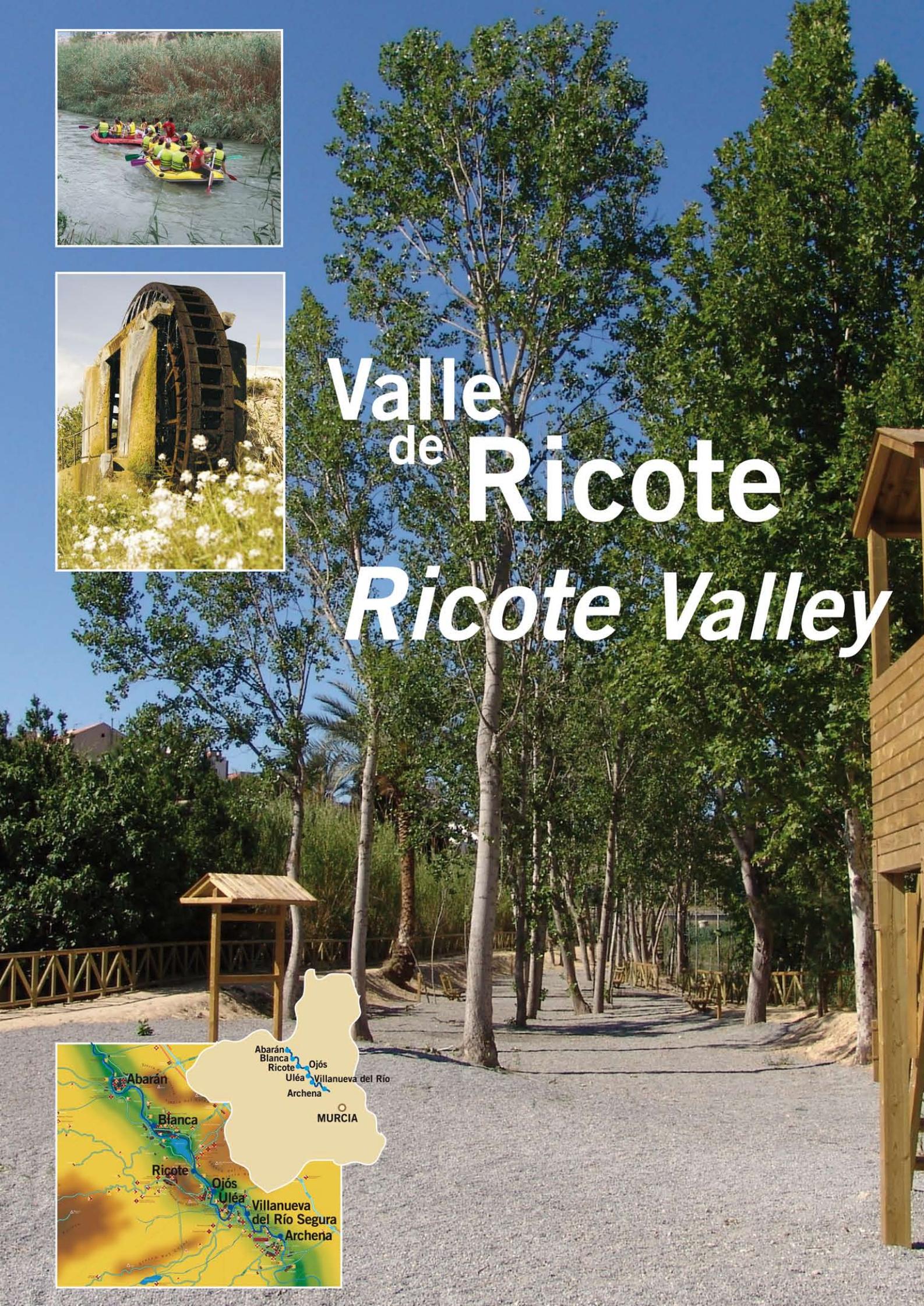
♦ Biggy Marshall





# Valle de Ricote

# Ricote Valley





## Rincones bellos *Beautiful places*

Si existe algún lugar en el que todavía podemos sentir la sensibilidad de la cultura Andalusí, ése es el Valle de Ricote en la región de Murcia, que contó con una importante población morisca hasta su expulsión en el siglo XVII. Los municipios de Abarán, Archena, Blanca, Ojós, Ricote, Ulea y Villanueva del Segura se sitúan en este valle, trazando una frondosa huerta que serpentea a lo largo de las riberas bañadas por el río Segura. Se trata de una vega fértil anclada en su herencia árabe, de la que dan muestra sus sistemas de regadío y de cultivo, como las numerosas norias, artilugios cuya función es elevar el agua del río para regar los campos más lejanos.

En los últimos años, las playas fluviales se han consolidado como una novedosa opción para complementar el turismo de interior en la Región. Lejos de la costa, el visitante tiene la posibilidad de pasar un placentero día de playa a orillas del Río Segura en las playas fluviales de los municipios de Abarán y Blanca.

Además de su riqueza paisajística y etnográfica, la zona del Valle de Ricote es particularmente atractiva para la práctica de deportes como el senderismo, la escalada, el *rafting* por el río Segura o las rutas ecuestres. Y para facilitar que el visitante pueda disfrutar de todos estos atractivos, se ha constituido un Consorcio Turístico y se ha puesto en marcha un Centro de Interpretación del entorno, que se sitúa en Archena.

If there is a place where we can still appreciate the sensitivity of Andalucian culture, it is El Valle de Ricote in the province of Murcia, where a great number of Moriscos lived until they were expelled in the twelfth century. The towns of Abarán, Archena, Blanca, Ojós, Ricote, Ulea and Villanueva del Segura are situated in this valley and have a intensive cultivation along both sides of the winding Segura river.

It is in fact a fertile plain where the irrigation system (like the norias, a device for raising water in the rivers in order to irrigate the fields further away) and cultivation techniques date back to the methods introduced by the Arabs.

During the past few years, natural bathing areas along the river have been improved to attract inland tourism. Far from the coast, the visitor has the opportunity of having a pleasant enjoying "beach day" on the shores of the River Segura in the region of Abarán y Blanca.

Apart from the beauty and ethnographical interest, the area of the Valle de Ricote is also attractive for the opportunities it offers to visitors for trekking, mountain climbing, rafting along the River Segura and horse-riding. In order to make it easy for the visitor to enjoy all these activities, there is a Consorcio Turístico and a Centro de Interpretación of the area in Archena

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



## Tus recetas Your recipes

### Paparajotes

#### Ingredientes:

1/2 litro de leche  
1/2 litro de agua  
6 huevos  
700 gramos de harina  
Raspadura de limón  
Canela molida  
100 gramos de azúcar glas  
Hojas de limonero  
Aceite

#### ¿Cómo lo preparamos?

Se cuece la leche con corteza de limón, luego se deja enfriar y se mezcla con el agua y las yemas de los huevos. Se bate bien y se le añade, poco a poco, la harina, sin dejar de batir. Se agrega la raspadura de limón, el azúcar, la canela y la cuatro claras, ya batidas a punto de nieve. Se mezcla todo y se deja reposar media hora. Se pone a calentar bastante aceite en una sartén y, cuando está bien caliente, se van mojando las hojas de limonero en la masa y se fríen. Se ponen en una fuente grande y se espolvorean con azúcar y canela molida.

Si queréis que vuestras recetas sean publicadas en esta sección, enviadlas a [magazine@asssa.es](mailto:magazine@asssa.es)

#### Ingredients:

1/2 ltr milk  
1/2 ltr water  
6 eggs  
700 grs flour  
Grated rind of lemons  
Grounded cinnamon  
100 grs sugar  
Lemon leaves  
Cooking oil

#### Preparation

Heat the milk with a couple of pieces of lemon rind and leave it to cool. Mix it with the water and the egg yolk. Beat the mixture while slowly adding the flour. Gently add to the mixture the grated grind of lemons, sugar, cinnamon and the beaten white of four eggs. Mix well and leave to rest for 1/2 hour. Heat the cooking oil in a deep pan or pot. Dip the lemon leaves in the mixture and fry. Turn in a mixture of sugar and grounded cinnamon.

If you would like your recipes to be published in this section, send them to [magazine@asssa.es](mailto:magazine@asssa.es)

# Pasatiempos

## Puzzle

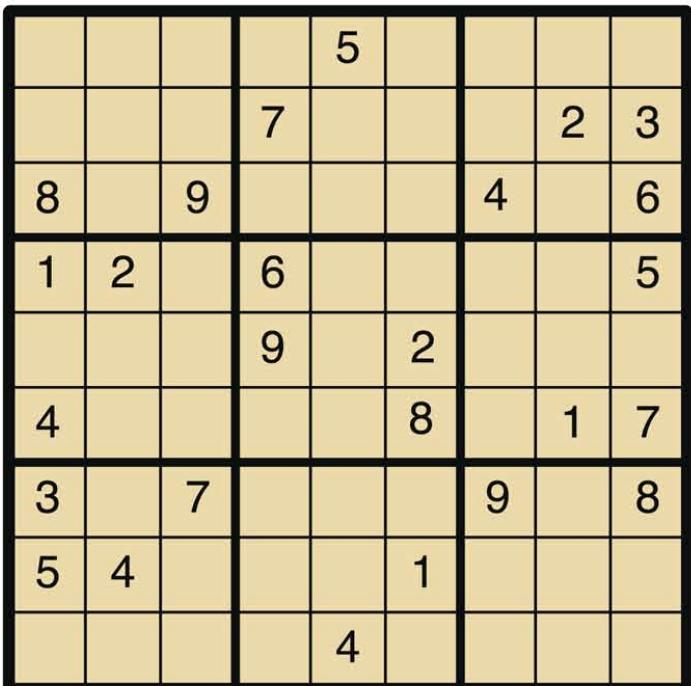
### Sopa de letras ASSSA Word Search



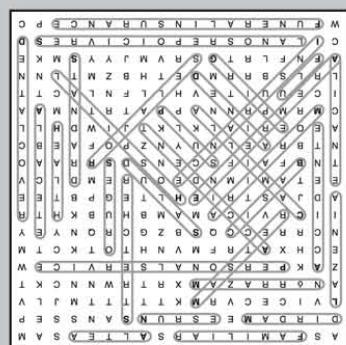
Accidente	Accident
Albacete	Albacete
Alicante	Alicante
Altea	Altea
Basic	Basic
Camilla	Denia
Denia	DentalCover
Enfermera	Flu
Familiar	FuneralInsurance
Gripe	Health
Hospital	Insurance
LaZenia	LaZenia
Madrid	Madrid
Master	Master
Mazarrón	Mazarrón
Moraira	Moraira
Plus	Nurse
Rojales	Personal Service
Salud	Plus
Seguro	Rojales
Servicio Personal	Standard
	Stretcher

© ASSSA

### Sudoku



### Soluciones Solutions



## Nuestro médico recomienda... Our doctor recommends...



### MASCOTAS, algo más que compañía

**¿Qué pensarías si tu médico te recomendara tener una mascota?** Los animales de compañía pueden aportar enormes beneficios tanto físicos como psicológicos. Su cuidado y el afecto hacia ellos promueven la salud y prolongan la vida.

Son muchos los estudios que se han realizado en el campo de los animales de compañía y han demostrado que las ventajas de adquirir una mascota son múltiples:

- **Liberan el estrés.** Las personas que poseen mascotas muestran estados de ánimo más altos y períodos menores de depresión.
- **Favorecen la recuperación de enfermedades.** Las investigaciones llevadas a cabo demuestran que cuando los acariciamos la tensión arterial disminuye y produce efectos relajantes en nuestro organismo.
- **Estimulan el contacto social.** Tener una mascota favorece el ampliar el círculo de amistades compartiendo anécdotas y experiencias sobre ella.
- **Ayudan a estar en forma.** El hecho de tener la responsabilidad de dar de comer a su mascota, cuidar de su aspecto físico, llevarla al veterinario, supone realizar más ejercicio y, por tanto, la consecuente mejora de su salud.
- **Disminuyen el sentimiento de soledad.** Su presencia en nuestro hogar convierte el espacio en un lugar alegre y acogedor.
- **Incrementan la autoestima.** Los cuidados y atenciones que demandan reducen el tiempo de ocio, hacen que la persona se sienta útil y generan una estrecha relación entre humano y animal, en la que ambos intercambian cariño y emociones. Son una constante fuente de motivación para su dueño.

Sin duda, son un verdadero antídoto contra el estrés y una fuente inagotable de amor y compañía.

### PETS, something more than a companion

**What would you think if the doctor recommended that you to have a pet?** Pets can bring enormous benefit to humans, both physical and psychological. Looking after them and giving them affection can improve your health and increase longevity.

There have been many studies which highlight the multiple benefits of having a pet:

- **Reduce stress.** People who have pets are usually in a better frame of mind and in cases of a depression, these periods are shorter.
- **Help to overcome illness.** Research show that by stroking a pet, you can reduce blood pressure and relax the body.
- **Increase social life.** Having a pet helps to meet people by talking about experiences with your pet and swapping anecdotes.
- **Helps to keep fit.** Having the responsibility to feed them, look after their physical appearance, or visiting the vet, usually means more exercise and an improvement in your health.
- **Avoid the feeling of loneliness.** Pets make a home a cosy and livelier place.
- **Increase self-esteem.** The time spent looking after your pet; reduces idle time, making the owner feel useful and creates a close bond between the human and animal, swapping affection and emotions. Pets are a constant source of motivation for their owners.

No doubt, they are a true medicine against stress and a never ending source of love, affection and company.



**ASSSA**  
SEGUROS



## Nuestra trayectoria, una garantía Our experience, your guarantee

Como Compañía de Seguros desde 1935, velamos por nuestros asegurados, creemos que lo más importante es tu bienestar, queremos que conozcas nuestros productos y seas informado con profesionalidad y transparencia, por ello es nuestro objetivo mejorar nuestros servicios, ampliar infraestructuras, invertir en tecnología y garantizar así una atención personalizada a todos nuestros clientes.

*Nuestra trayectoria nos avala y garantiza la tranquilidad que necesitas.*



*We have been an Insurance Company and have been looking after our customers' welfare since 1935. We would like to inform you clearly and professionally about all of our services. For this reason, it is our aim to improve our range of services, extend our infrastructures, invest in technology and guarantee personal attention to all our customers.*

*Our long and successful career guarantees the security that you need.*

### OFICINAS ASSSA - OUR OFFICES

#### OFICINAS CENTRALES - CENTRAL HEADQUARTERS

- ◆ ALICANTE  
AVDA. ALFONSO X EL SABIO, 14, ENTLO  
TELF. 965 200 106 (6 LÍNEAS) (6 LINES)  
FAX. 965 144 239 C.P. 03004 e-mail:info@asssa.es

#### PUNTOS DE ATENCIÓN - CUSTOMER SERVICES SPOTS

- ◆ MARINA ALTA  
C/ 38 A, Ptda. Barranquets, 30  
TEL. 966 475 924  
CP. 03590 ELS POBLETS  
(Todos los lunes de cada mes)  
(Every Monday of every month)
- ◆ MURCIA  
CSV/The Voice  
Av. Plaza de Toros esq. C/Andalucía  
TEL. 968 15 33 96. CP. 30430 CEHEGÍN  
(Último jueves de cada mes)  
(Last Thursday of every month)

The screenshot shows the official website of ASSSA Seguros. At the top, there's a banner for 'La mejor salud - La mejor vida' (The best health - The best life). Below it, there are several sections: 'Jubilación' (Retirement), 'Salud' (Health), 'Vida' (Life), and 'Propiedad' (Property). Promotional banners include one for 'QUALITAS' (36€/mes) and another for 'ORIHUELA COSTA (LA ZENIA)'.

#### DELEGACIONES - DELEGATIONS

- ◆ 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 EDIF. NORTE  
TELF. 965 744 033  
FAX. 966 491 141  
03724 MORAIRA  
moraira@asssa.es  
ALICANTE
- ◆ ALTEA  
C/. LA LLUM, 1 - LOCAL 14  
TELF. 966 882 680  
FAX. 966 882 647  
03590 ALTEA  
altea@asssa.es  
ALICANTE
- ◆ ROJALES (CIUDAD QUESADA)  
AVDA. DE LAS NACIONES 1-A LOCAL 25  
TELF. 965 725 421  
FAX. 965 725 510  
03170 CIUDAD QUESADA/ROJALES  
ciudadquesada@asssa.es  
ALICANTE
- ◆ ORIHUELA COSTA (LA ZENIA)  
C/. MAESTRO TORRALBA, 5  
TELF. 966 761 794  
FAX. 966 761 833  
03189 LA ZENIA/ORIHUELA COSTA  
orihuelacosta@asssa.es  
ALICANTE
- ◆ PUERTO DE MAZARRÓN  
CENTRO CIAL. LA PIRÁMIDE  
AVDA. DR MECA, 109 - 1º 21A  
TELF. 968 153 396 / FAX. 968 154 212  
30860 PUERTO DE MAZARRÓN  
mazarron@asssa.es  
MURCIA
- ◆ ALBACETE  
C/. ROSARIO 6, 5º PTA. 3  
"EDIFICIO TOSCANA"  
TELF. / FAX 967 212 491  
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



*Nueva Póliza de Accidentes para Profesionales ASSSA*  
*New ASSSA Accident Policy for Professionals*



*Asegura tu profesión*  
*Insurance your profession*

