Nº.03 - ENERO 2009

ASSSA
MAGAZINE

Even closer to you
Cada vez más cerca de ti

- **Summum.**
  Bienvenido a la exclusividad
  Summum.
  Welcome to exclusiveness
- **Natación.**
  Deporte completo.
  Swinmming.
  The most complete sport.

- **La alergia.**
  ¿Por qué se produce?
  Allergy
  Why does it appear?
- **Vall de Gallinera**
  Alicante
  Gallinera Valley
  Alicante

ASSSA
SEGUROS

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

Índice
Index

03 NUEVOS MERCADOS
NEW MARKETS

04 NUESTRO EQUIPO
OUR TEAM

05 PÓLIZA DE ENFERMEDAD
HEALTH INSURANCE POLICY

06 NOTICIAS
NEWS

10 GENTE ASSSA
ASSSA PEOPLE

11 CONCURSO
CERTAMEN

12 RINCONES BELLOS. Vall de Gallinera
BEATIFUL PLACES. Gallinera Valley

14 CUIDA TU SALUD. La alergia
LOOK AFTER YOUR HEALTH. Allergy

18 CUIDA TU SALUD. La psiquiatría infantil y de la adolescencia.
LOOK AFTER YOUR HEALTH. Infant and Teenage Psychiatry.

21 CONSEJOS PRÁCTICOS
PRACTICAL ADVISE

22 PRACTICA DEPORTE. Actividades físicas en el medio acuático
SPORT FOR EVERYBODY. Physical exercise in water

24 TUS RECETAS. Solomillo de cerdo empanado
YOUR RECIPES. Pork Sirloin pie

25 PASATIEMPOS
PUZZLE

26 NUESTRO MÉDICO RECOMIENDA
OUR DOCTOR RECOMMENDS

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: JUAN ANTONIO ANDREO, BIGGY MARSHALL, MARCOS MARTÍNEZ, CLUB DEPORTIVO ARENA ALICANTE, CLÍNICA MEDITERRÁNEA DE NEUROCIENCIAS, GABRIELA QUIRANTE. IMÁGENES/IMAGES: ARCHIVO GRÁFICO ASSSA.

Noticias
News

C/ Joaquín Chapaprieta, 1-2ºD
03180-TORREVIEJA
Tfno.: 965 710 843
Fax. 965 711 982
email:torrevieja@asssa.es

NUEVAS OFICINAS EN TORREVIEJA

Cumpliendo con uno de nuestros objetivos dentro de nuestro proyecto de expansión y desarrollo, hemos abierto nuestra sexta sucursal en la Costa Blanca.

Situada en el centro de Torrevieja, en la calle Joaquín Chapaprieta 1, ofreceremos un servicio de calidad a todos nuestros asegurados que lo precisen y continuaremos con nuestro desarrollo comercial de la zona.

NEW OFFICES IN TORREVIEJA

Fulfilling one of our objectives within our expansion and development projects, we have opened our sixth branch office in the Costa Blanca.

The new office is situated in the city centre of Torrevieja, we will offer a quality service to all our insured customers and continue with our commercial development in the area.

ASSSA COLABORA CON LA "ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER"

Continuando con nuestro programa de acciones sociales, ASSSA ha patrocinado este año la carrera de 6 Km a pié de Rojales (Alicante) que se celebra anualmente con el objetivo de recaudar fondos para la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC).

El evento, que tuvo lugar el domingo 12 de octubre fue organizado por Debbie Weedon y contó con la presencia de las delegadas de ASSSA de la zona Sur de la Costa Blanca: Ilka Thiede (Ciudad Quesada-Rojales), Teresa Howard (Torrevieja) y Katrin Sasse (Orihuela Costa).

Los fondos recaudados se donarán para ayudar a financiar un nuevo sistema de escáner que permitirá detectar la presencia de células cancerígenas hasta dos años antes de que el cáncer mismo pueda manifestarse y ser detectado por otros medios.

ASSSA COLLABORATES WITH THE "ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER"

Following our program of social actions, Asssa has sponsored the annual 6km. walk in Rojales (Alicante) to raise funds for the Asociación Española Contra el Cancer (AECC).

The event, which took place last Sunday, 12th of October, was organised by Debbie Weedon and was attended by the ASSSA delegates in the south area of the Costa Blanca: Ilka Thiede (Ciudad Quesada-Rojales), Teresa Howard (Torrevieja) and Katrin Sasse (Orihuela Costa).

The money raised will be donated towards financing a new scanner system which will detect the presence of cancer cells as much as 2 years before the cancer itself is manifested and recognisable by other means.

AMPLIACIÓN GRATUITA HASTA 10.000 € PARA ASISTENCIA MÉDICA INTERNACIONAL

Hemos ampliado la cobertura de asistencia médica urgente en viaje hasta 10.000 € para gastos médicos, quirúrgicos, farmacéuticos y de hospitalización fuera de España.

Esta importante ampliación se ha realizado de forma totalmente gratuita para todos nuestros asegurados con póliza de salud y se podrán beneficiar de ella a partir de enero del 2009.

WE HAVE INCREASED THE COVER FOR MEDICAL ASSISTANCE WHILE TRAVELING ABROAD UP TO 10.000 EUROS WITH NO EXTRA COST TO YOU

We have increased the cover for urgent medical assistance while travelling abroad up to 10.000 Euros. This is for all medical and surgical cost, medication and hospitalisation.

This important increase has been made with no extra cost to our health policy holders and will come into affect as from the 1st January 2009.

C/ Jaime I El Conquitador, 4 entlo.
03008-MURCIA
Tfno.: 968 235 366
Fax. 968 249 258
email:murcia@asssa.es

NUEVA SUCURSAL EN MURCIA

Como muestra de nuestra consolidación en la Costa Cálida, abrimos nuestra segunda sucursal en la capital de Murcia. Una excelente oficina en el centro comercial y financiero de la comunidad murciana.

NEW DELEGATION IN MURCIA

As proof of our consolidation in the Costa Cálida region, we open our second delegation in the capital of Murcia. An excellent office in the commercial and financial centre of the Murcian community.

Noticias
News

www.asssa.es

APOSTAMOS POR AVANCES TECNOLÓGICOS

Ponemos a disposición de todos nuestros asegurados a través de nuestra página web, la última actualización de todo el cuadro médico asistencial a nivel nacional, que recoge los últimos cambios registrados en cuanto a nuevas altas y modificaciones en general.

Estas actualizaciones se realizan de forma periódica con el fin de ofrecer a nuestros asegurados la posibilidad de poder consultar los servicios médicos de cualquier zona con total garantía.

WE USE THE LATEST TECHNOLOGICAL ADVANCES

We make available to all of our insured clients through our website the latest news on our offer of medical assistance at a national level, reflecting the latest changes as to new additions and modifications, in general.

These updates are done periodically with the purpose of offering our insured clients the ability to consult, with total confidence, the available medical services in any area.

ASSSA PATROCINA EL PREMIO 2008 PARA MUJERES EMPRESARIAS

ASSSA patrocina el premio 2008 de la organización Company Women para mujeres empresarias dedicadas al servicio de atención al cliente, una de las claves de la filosofía de ASSSA.

Company Women, la única asociación femenina de mujeres de negocios extranjeras en España, comenzó con un almuerzo de bienvenida entre varias mujeres en 2005. Desde entonces, la organización sin ánimo de lucro se ha hecho cada vez más fuerte y, hoy en día, cuenta con más de 400 mujeres de negocios en su base de datos.

El pasado viernes 21 de noviembre se celebró la Gala de Entrega de Premios a la Mujer Empresaria, de la cual ASSSA formó parte entregando el premio al ganador del Mejor Servicio de Atención al Cliente 2008.

El galardón fue patrocinado por ASSSA, que fue representada en la ceremonia por Biggy Marshall, delegada de ASSSA en la región de Murcia. En la fotografía se puede ver a los orgullosos ganadores junto con los patrocinadores.

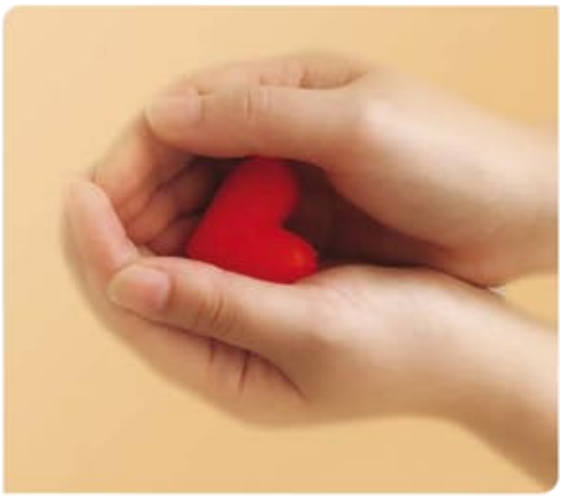
ASSSA SPONSORING A COMPANY WOMEN AWARD

It is with special pride that ASSSA is sponsoring Company Women's 2008 Customer Service Award, as customer service is one of the key elements in ASSSA's business philosophy.

Company Women, the female only network for foreign women in business in Spain, started with a tentative lunch between a couple of women back in 2005. Since then the non-profit organisation has been going from strength to strength, and has now more than 400 business women in their database.

The award will be handed over to the winner at a glittering gala event, hosted by Ed "Stewpot" Stewart, at El Lago de la Torre in La Torre Golf Resort (Murcia) on 21st November, 2008.

The award was sponsored by ASSSA, who was represented at the ceremony by Biggy Marshall, ASSSA's representative in The Region of Murcia.



Tu seguridad en buenas manos

AMPLIAMOS PLAZO DE CONTRATACIÓN DE CAMPAÑA DE PÓLIZA DE ACCIDENTES PARA ASEGURADOS ASSSA

La excelente acogida que ha tenido nuestra campaña de accidentes durante los meses de noviembre y diciembre del pasado año nos motiva a ampliar el plazo a todo el año 2009.

Nuestros asegurados de salud podrán contratar nuestra póliza especial de accidentes y beneficiarse así de la oferta que mantenemos para nuestros clientes.

Your peace of mind in good hands

EXTENSION OF THE CAMPAIGN'S DEADLINE FOR CONTRACTING ACCIDENT POLICIES BY ASSSA-INSURED CLIENTS

The excellent reception of our accident-prevention campaign during the months of November and December last year motivates us to extend the timeframe throughout the entire 2009.

ASSSA clients who have contracted a health policy may also contract our special accident policy and benefit themselves from this exclusive offer for our clients.

NUESTRA EXPANSIÓN LLEGA A ALMERÍA

Empezamos nuestra actividad en la provincia de Almería.

Como inicio, hemos abierto un punto de atención y gestión en Albox, en la Calle Duque de Ahumada 50-1-5º Grupo Oliver, que será atendido por nuestra delegada de zona Biggy Marshall.

Progresivamente, iremos instalándonos en toda la costa almeriense siguiendo con nuestra estrategia de desarrollo y consolidación.

OUR BUSINESS DEVELOPMENT REACHES ALMERÍA

We have now started to provide our services in the province of Almería.

We have opened a new office in Albox, the address is as follows:

Calle Duque de Ahumada, 50 -1- 5th Floor
Grupo Oliver - Albox

From this office we will supply customer services and commercial sales through our delegate Biggy Marshall.

We will gradually establish our services throughout Almería's coastline following our business expansion project.

Gente Asssa
ASSSA People

Entrevistas personales

¿Desde cuándo son clientes de ASSSA?
Somos clientes desde julio de 1998, fecha en la que llegamos y nos establecimos en España.

¿Suelen utilizar su póliza?
Sí, la hemos utilizado para visitar al médico de atención primaria. También mi mujer y yo fuimos intervenidos quirúrgicamente en 2003 y, desde entonces, hemos utilizado nuestro seguro médico en varias ocasiones para pruebas diagnósticas y tratamientos de fisioterapia entre otros.

¿Cómo le hemos tratado?
Muy bien. El asesoramiento siempre ha sido y es muy bueno. Siempre hemos recibido un servicio excelente en cuanto a cualquier duda o necesidad que hayamos podido tener. Somos incapaces de decir algo negativo.

¿Hemos resuelto sus problemas?
Siempre. Debido al hecho de que no hablamos español correctamente, nos aporta una gran tranquilidad cuando en ocasiones hemos necesitado visitar a un especialista o hacer una prueba diagnóstica. Poder confiar en la delegación para coger citas, para nosotros es algo muy importante.

¿Qué destacaría de nuestra compañía?
Nos gusta que ASSSA ofrezca de una completa lista de médicos que nos permite comunicarnos en nuestro propio idioma.

¿Por qué confía en ASSSA?
Cuando llegamos a España, comparamos los servicios ofrecidos por diferentes compañías de seguros médicos.

La razón de elegir ASSSA se debió a que su oficina está situada cerca de nuestra casa y que hablan nuestro idioma. Además, ofrecen una gran selección de médicos que hablan nuestra lengua y la relación calidad-precio del producto era y es muy buena.

Personal interviews

How long have you been clients?
We have been clients since July 1998 when we arrived and settled in Spain. It was very important to us to have a private health insurance that would enable us to have access to doctors that spoke our language.

Have you used your policy?
Yes, we have used it for visits to GP's. We were both operated on in 2003 and since then we have used our health insurance in various occasions among other reasons for diagnostic test and physiotherapy.

How have we treated you?
Very well. The information and advise has always been and is very good. We have always had excellent service concerning any doubts or queries we may have had. We are unable to say anything negative.

Have we been able to solve your problems?
Always, due to the fact that we do not speak Spanish correctly, it gives us great peace of mind that in the occasions when we have needed to visit a specialist, or do a diagnostic test, we could rely on the delegation to make the appointment. To us this is very important.

What do you considerer to be our best asset?
We like that ASSSA offer a wide selection of doctors that enable us to communicate with them in our own language.

Why do you trust ASSSA?
When we arrived in Spain we compared the services offered by different health insurance companies.
The reason for choosing ASSSA was due to the fact that their office is situated near our home and they speak our language. They also offer a wide selection of doctors that speak our language and the price quality of the product was and is very good.

Sres. Brinkmann, póliza número: 15482. Residentes en Denia.
Interview to Mr & Mrs Brinkmann Policy 15.482. Residents of Denia.

Concurso
Certamen

palabra escrita
SERVICIOS LINGÜÍSTICOS Y EDITORIALES

ASSSA Magazine
junto con la colaboración de **Palabra Escrita**
convocan el ***I Concurso de Redacción***
"Hábitos con fecha de caducidad"

Porque queremos estar cada vez más cerca de ti, deseamos conocer tu historia y animarte a participar en nuestro concurso. Muchas personas llenamos nuestros vacíos con diferentes excesos y adicciones que suelen tener una fecha límite, en la que un fatal desenlace provoca un cambio forzoso de hábitos, si no se quiere correr el riesgo de perder el trabajo, la familia, la pareja, los amigos, los bienes materiales e incluso, la propia vida. Malos hábitos pueden ser desde el alcohol, el tabaco, las drogas, el juego hasta llevar una vida sedentaria e incluso, tener pensamientos pesimistas o apego a personas que nos hacen daño. Cuéntanos a qué extremo tuviste que llegar para cambiar de hábitos y cuál fue la solución de tu historia.

Podrán participar todos los asegurados en ASSSA, cada concursante podrá presentar como máximo un artículo, que constará de un titular y una extensión máxima de 200 palabras. Las redacciones podrán escribirse tanto en inglés como en español, pero deberán ser originales no premiadas en otros concursos, quedando excluidas las copias. Deben incluir: nombre y apellidos, dirección, teléfono y número de póliza del concursante. Los artículos no serán devueltos a sus autores, quienes al participar ceden sus derechos de la propiedad intelectual a ASSSA Seguros con carácter exclusivo y tiempo indefinido.

Se concederá un gran premio que consistirá en **2 noches gratis** de alojamiento en una casa rural situada en Benialí, llamada El Capricho de la Portuguesa, una almazara del s. XIX ubicada en el Vall de Gallinera.

Su página web **elcaprichodelaportuguesa.com**

Además, el artículos premiado será publicado en el próximo número de ***Asssa Magazine*** acompañado de la fotografía de su autor. Anímate y participa. ¡Y recuerda! Envíalo antes del 15 de abril de 2009. ¡Te esperamos!

ASSSA Magazine
in collaboration with ***Palabra Escrita***
launches its ***1st Writing Contest***
"Habits with an expiration date"

Because we wish to be closer to you, we want to hear your story and encourage you to participate in our contest. Many persons substitute the feeling of emptiness in their lives with different excesses and addictions which tend to have a deadline, when a fatal outcome provokes a forced change in these habits if one doesn't wish to risk losing one's job, family, couple, friends, material belongings or, even, one's own life. Bad habits run the range from alcohol, tobacco, drugs, gambling, a sedentary lifestyle, and even include a pessimist way of thinking or dependency on others who do us harm. Tell us what extreme you reached before changing habits and what was the solution to your story.

All of the clients insured with ASSSA can participate and each participant can present a maximum of one article with a title and maximum length of 200 words. The articles can be written in either English or Spanish but must be original works which have not been awarded in any other contest, therefore, copies are excluded. Information to be included: the insured person's name and surname, address, telephone and ASSSA insurance policy number. The articles will not be returned to the participating authors, who cede to ASSSA Insurance, exclusively and permanently, any intellectual property rights.

The grand prize consists of a ***free 2-nights*** *stay at the El Capricho de la Portuguesa rural house in Benialí, a 19th century olive oil mill located in the Vall of Gallinera.*

Website: ***elcaprichodelaportuguesa.com***

In addition, the prizewinning article will be published in the next edition of ASSSA Magazine along with the photograph of its author. Have a go and participate! And remember... Send the article before the 15th of April of 2009. We look forward to hearing your story!

Fax: 965 144 239 magazine@asssa.es

Vall de Gallinera

Gallinera Valley

Fotografías realizadas por Víctor García.

EL Capricho DE LA PORTUGUESA

C/ Trinquet, 7 · Beniali (Vall de Gallinera)
Telf. 966 406 674 · laportuguesa@senntire.com
www.elcaprichodelaportuguesa.com

Rincones bellos
Beautiful places

Situado al noroeste de la provincia de Alicante y escondido entre las abruptas sierras del Almirante, Albureca y Foradada se encuentra el fecundo y sugerente valle de Gallinera. El recorrido por este magnífico paisaje agreste le permitirá disfrutar de las poblaciones que, en la actualidad, integran el valle en torno al río Gallinera: Benirrama, Benialí, Benitaia, Benissivà, La Carroja, Alpatró, el pueblo abandonado de Llombai y Benissili. Todas conservan su carácter rural y brindan las interesantes rutas de los antiguos moriscos. Sus blancos caseríos se hallan perfectamente integrados en un entorno que ofrece una admirable combinación de paz, tranquilidad, historia, ocio y una sabrosa gastronomía.

Los moriscos habitaron en este valle hasta que fueron expulsados en 1609. Pero su imborrable huella todavía se hace presente en el murmullo del regadío, en las sombras de sus palmeras, en la arquitectura de sus castillos de defensa, en la angosta morfología de las calles de sus pequeños cascos urbanos y en los nombres propios de sus pueblos, cuyo origen árabe permanece intacto. La economía del valle todavía depende de la agricultura heredada de aquellos moriscos. El cultivo de mayor producción es el de las cerezas protegidas con denominación de origen, así como la aceituna y en menor medida, la naranja, el algarrobo, la almendra y la uva.

Además de albergar casas rurales con encanto y zonas de acampada situadas en escenarios de singular belleza y vegetación; los senderos que zigzaguean por el valle de Gallinera encierran sorpresas tales como las pinturas prehistóricas cerca de Benirrama, las ruinas del convento del siglo XVIII próximo a Binitaia y los vetustos restos de los castillos musulmanes de Gallinera y de Alcalá. Definitivamente, el valle de Gallinera brinda un escenario natural colmado de sensaciones capaces de atraer al turismo más selecto.

Fertile and alluring, the Vall of Gallinera hides amongst the steep Almirante, Albureca and Foradada sierras, northwest of the Alicante province. A visit through this magnificent and rough landscape allows one to enjoy the villages which currently make up this valley surrounding the Gallinera River: Benirrama, Benialí, Benitaia, Benissivà, La Carroja, Alpatró, the abandoned town of Llombai and Benissili. All of these still conserve their rural character and invite one to explore fascinating and ancient Moorish routes. White country houses are integrated seamlessly into surroundings offering an admirable combination of peace, tranquility, history, leisure and tasty cuisine.

The Moors populated this valley until their expulsion in 1609. However, their presence is constantly evidenced by the murmur of the irrigation, shade of the palm trees, architecture of the defensive castles, narrow layout and compactness of the urban centre's streets, and the intact, Arabic origin of the names of the villages themselves. The Valley's agricultural system inherited from those Moors is still the base of its economy. The most plentiful cultivated products are cherries - protected by a guarantee of origin - and olives; in lesser quantities are oranges, carobs, almonds and grapes.

Home to charming, rural accommodations and camping sites surrounded by singular vegetation and breathtaking views, the zigzagging routes which traverse the Vall of Gallinera hide surprises: prehistoric paintings close to Benirrama, ruins of an 18th century convent near Binitaia, and the extremely old remains of Gallinera and Alcalá Muslim castles. Without a doubt, Vall of Gallinera embraces and offers a natural setting loaded with sensations capable of attracting even the most select tourism.

Cuida tu salud

Dr. Juan Antonio Andreo.
Director Médico de ASSSA

La alergia

Dadas las inquietudes de nuestro departamento médico sobre los aspectos preventivos de la medicina, queremos hacer un breve repaso sobre algunos de los mecanismos de defensa de nuestro organismo y su relación con una de las patologías más frecuentes en las épocas de otoño y primavera: **LA ALERGIA**

La alergia es una **reacción excesiva** de nuestro organismo provocada por sustancias que éste considera como nocivas cuando en realidad no lo son. Reacción "excesiva" es una expresión que presupone la existencia de una reacción "normal". Esta reacción normal es una **reacción inmunológica**. Nuestro sistema inmunológico tiene por función defendernos contra toda agresión o invasión de sustancias extrañas. Cuando nuestro sistema inmunitario se excede en su respuesta a algunas agresiones, se producirá una reacción de hipersensibilidad llamada también alergia.

La sustancia a la que se es alérgico se denomina **"alergeno"** y los síntomas provocados son definidos como **"reacciones alérgicas"**. Los mecanismos de defensa de nuestro organismo son complejos y sofisticados, consisten en la producción de **anticuerpos**,

Tu Centro de Medicina Privada
Your Private Medical Centre

Centro Médico Virgen de la Caridad

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.

sep sanidad excelente privada

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

www.cmvcaridad.com

que son los defensores de nuestro cuerpo encargados de neutralizar a los intrusos, llamados **antígenos**. Cuando los alergenos entran en nuestro organismo son detectados por las células encargadas de nuestra defensa, fundamentalmente y entre otras, por los linfocitos, los cuales, como respuesta, van a fabricar una serie de elementos de defensa específicos y concretos frente a estos alergenos, llamados anticuerpos.

Cuando un alergeno penetra en el organismo de un sujeto alérgico, el sistema inmunitario de éste responde produciendo gran cantidad de anticuerpos llamados **inmunoglobulinas G** (IgG). La excesiva exposición al mismo alérgeno producirá la liberación de mediadores químicos, en particular de **histamina**, que producirán los síntomas típicos de la alergia.

Resumiendo, **la alergia** es un fenómeno complejo de **"hipersensibilidad"** que se produce como consecuencia de la reacción de nuestro sistema de defensa –**sistema inmunológico**- ante el contacto de una sustancia particular -**alergeno**-, produciéndose una respuesta excesiva que se manifestará en determinados órganos, según el lugar de contacto o agresión, pudiendo desarrollar, incluso, nuevos síntomas con el paso del tiempo.

Cuando nuestro organismo entra por primera vez en contacto con una sustancia extraña, el sistema inmunitario aprende a reconocerla y la memoriza. "Sensibilizarse" significa que el sistema inmunitario ha estado en contacto con un antígeno, que lo ha memorizado y que ha fabricado, para atacarlo, anticuerpos específicos. Cuando haya un contacto posterior, el sistema inmunitario reconocerá el antígeno y reaccionará inmediatamente contra él.

Los alergenos más comunes son el polen, los ácaros del polvo, animales domésticos, hongos, alimentos, medicamentos y picaduras de insectos.

Una reacción alérgica puede manifestarse de distintas maneras, en diferentes lugares del cuerpo y con mayor o menor gravedad. Los órganos de respuesta son fundamentalmente, la piel, el aparato respiratorio y el aparato digestivo.

Algunas alergias pueden manifestarse durante todo al año, como la alergia al polvo, a los animales, a los medicamentos o a los alimentos. Otras alergias aparecen sólo en determinadas épocas del año y el ejemplo típico sería la mal llamada fiebre del heno o alergia al polen.

Durante la primavera se producen los fenómenos de polinización más frecuentes y en personas con defectos en su sistema inmunológico de defensa se producirán reacciones de hipersensibilidad también llamadas reacciones de alergia, con aparición de los síntomas típicos de, estornudos, picor de nariz y ojos, lagrimeo y congestión nasal. Estos síntomas, también llamados Rinitis Alérgica Estacional no deben confundirse con los síntomas de un resfriado.

El tratamiento de la alergia se basará en tres principios básicos:

- La primera medida consiste en la **EVITACIÓN** del alergeno culpable después de haberlo diagnosticado. Esto es muy difícil a veces, como en el caso del polvo doméstico o en alergenos de contacto...

-La segunda medida será la llamada **DESENSIBILIZACIÓN** (hiposensibilización), que se basa en inyectar periódicamente, dosis regulares crecientes de alergeno para que el sujeto vaya creando anticuerpos frente a este alergeno. Son las llamadas VACUNAS. Es un tratamiento de larga duración, aproximadamente de 3 años.

-El tercer lugar lo constituye el tratamiento con **MEDICAMENTOS**, los llamados ***ANTIHISTAMÍNICOS***. Se emplean, sobre todo, en la Rinitis Alérgica y en las dermatosis pruriginosas alérgicas. Son medicamentos que precisan de un control extremo, debido a sus efectos secundarios, y sólo deben prescribirse por profesionales de la medicina.

En este pequeño resumen hemos querido recoger los aspectos más llamativos y sencillos de los fenómenos de hipersensibilización, también conocidos como alergia.

Look after your health

Allergy

Given our medical department's concern with preventive medicine, we wish to offer a brief overview of some of our organism's defensive mechanisms and their relation to one of the most common pathologies of autumn and spring: **ALLERGY**

An allergy is an ***excessive reaction*** provoked by our organism unto substances which it considers harmful when, in reality, they are not. An "excessive" reaction presupposes, therefore, the existence of a "normal" reaction. This normal reaction is an **immunological reaction**. The function of our immunological system is to defend us against all types of invasions or aggressions by strange substances. When our immunological system is excessive in its response unto some aggressions, a hypersensitive reaction also called allergy is produced.

The substance one is allergic to is called an **"allergen"** and the symptoms which are provoked are known as **"allergic reactions"**. Our organism's complex and sophisticated defensive mechanisms produce **antibodies**, the body's defenders which neutralize the intruders, called **antigens**. When the cells responsible for our defence, mainly lymphocytes, amongst others, detect

TRAUMAVIST

Nueva área de Cirugía Ortopédica y Traumatología en la Clínica Vistahermosa.

El área está estructurada como un servicio integral compuesto por las diferentes unidades:

-Traumatología y ortopedia general
-Unidad de osteoporosis y artrosis
-Unidad de ortopedia y traumatología infantil
-Unidad de traumatología deportiva
-Unidad de pie y tobillo
-Unidad de columna
-Unidad de artroscopia

Nuestra organización hospitalaria permite proporcionar desde una primera visita, pasando por las exploraciones necesarias, y, si fuera preciso, la intervención quirúrgica y posterior seguimiento, centralizando la atención y garantizando la asistencia global al paciente, ya que Traumavist se apoya en las siguientes áreas:

-Area de hospitalización
-Area de radiodiagnóstico
-Area de neurofisiología
-Area de rehabilitación

New Traumatology and Orthopedic Surgery Area at the Vistahermosa Clinic.

This area is structured as an integral service composed of different units:

-General traumatology and orthopedics
-Osteoporosis and osteoarthritis unit
-Orthopedics and infant traumatology unit
-Sport-related traumatology unit
-Foot and ankle unit
-Spinal column unit
-Anthroscopy unit

The internal organisation of our hospital allows, from the first visit, all of the necessary tests and, if necessary, surgical intervention and follow-up care, centralising our attention and guaranteeing a global assistance to the patient, since Traumavist counts with the support of the following areas:

-Hospitalisation area
-Radiology area
-Neurophysiology area
-Rehabilitation area

Avda. de Denia, 103
03015 Alicante
✆ 965 235 108
traumavist@clinicavistahermosa.es

allergens entering our organism, they respond by producing a series of specific, concrete, defensive elements unto these allergens, called antibodies.

When an allergen penetrates the organism of a person with allergies, the immunological system responds producing large quantities of antibodies called **immunoglobulin G** (IgG). An excessive exposure to the same allergen prompts the liberation of chemical mediators, particularly histamine, which produces the typical symptoms of allergies.

To sum up, **an allergy** is a complex phenomena of **"hypersensitivity"** produced as a consequence of the reaction of our defensive system -**immunological system**- unto its exposure to a particular substance -**allergen**-, provoking an excessive response which is manifested

by specific organs depending on the place of contact or aggression, capable of developing, over time, new symptoms as well.

When our organism enters into contact with a strange substance for the first time, the immunological system learns to recognize and memorize it. "Sensitivity" means that the immunological system has been exposed to an antigen, has memorized it, and has produced specific antibodies with which to attack it. Upon subsequent contacts, the immunological system recognizes the antigen and immediately reacts against it.

The most common allergens are pollen, dust mites, domestic pets, fungi, food, medications and insect bites.

An allergic reaction may be manifested in various ways, on different parts of the body and to a greater or lesser degree. The organs which respond are, basically, the skin and both the respiratory and digestive systems. Some allergies are evident year-round, like allergy to dust, animals, medications or food. Other allergies appear only during specific times of the year, a typical example being allergy to pollen or hay fever.

During springtime occur the most frequent pollination phenomena, and persons with defective defensive mechanisms in their immunological systems will produce hypersensitive reactions known as allergic reactions, with the appearance of typical symptoms like sneezing, redness and itching of the nose and eyes, tearing and nasal congestion. These symptoms, also known as seasonal allergic rhinitis, must not be confused with the symptoms of a common cold.
Treatment against allergies is based on three basic principles:

-The first one consists of **AVOIDANCE** of the offending allergen, once it has been diagnosed. This is very difficult at times, as in the case of domestic dust or allergens which produce symptoms upon entering into contact with them...

-The second measure is called **DESENSITISATION** (hyposensitisation), based on the periodical injection of increasing doses of the allergen so that the person can produce antibodies against it. These are known as VACCINES. It is a long-term treatment, lasting approximately 3 years.

-Thirdly, is treatment with **MEDICATION**, the so-called ***ANTIHISTAMINES***. These are used, especially, against allergic rhinitis and in allergic dermatitis (atopic eczema). This use of medication requires follow-up due to the possibility of side effects, and can only be prescribed by medical professionals.

This short summary unifies some of the most striking and simple aspects of the phenomena related with hypersensitivity, also known as allergy.

Dr. Juan Antonio Andreo.
ASSSA Medical Doctor

La psiquiatría infantil y de la adolescencia:

Necesitamos seguir avanzando

En los últimos años se ha vivido desde los distintos recursos que trabajan en el campo de la Salud Mental Infantil en nuestro país, un aumento claro en la demanda asistencial. Entre los distintos factores que influyen en este crecimiento se encuentran por un lado, la pérdida gradual del estigma que ha supuesto hasta hace poco la asistencia psiquiátrica en niños y adolescentes, y por otro lado, los cambios sociales vividos en los últimos años, que han llevado a un aumento de la problemática psicosocial en este grupo de edad. Diagnósticos como el Trastorno por déficit de atención con hiperactividad, el trastorno negativista desafiante, los episodios depresivos o los trastornos de ansiedad son problemas frecuentes, encontrándose en al menos uno de de cada diez de los niños y adolescentes.

Se hace necesario por tanto, disponer de recursos humanos y personales, que puedan diagnosticar y tratar de forma efectiva la problemática. Es importante recordar que los problemas de Salud mental del niño y del adolescente, son problemas muy específicos de esta edad, por lo que el Psiquiatra de adulto no va a disponer ni de la formación ni de las habilidades necesarias para su intervención, y al mismo tiempo, tienen una naturaleza muy diferente de los problemas físicos que pueden aparecer en esta edad, quedando por tanto el pediatra lejos de poder abordar esta problemática.

Existe por tanto un argumento claro, sobre la necesidad de disponer especialistas en el campo de la Salud Mental Infantil. En esta tarea existe actualmente una dificultad clara para encontrar profesionales con formación específica en este campo. España es el único país de la Comunidad Económica Europea que no dispone de un Plan de Especialización en Psiquiatría de la Infancia y de la Adolescencia, y en consecuencia, el número de profesionales con formación en esta área está muy por debajo de las recomendaciones europeas. Los estudios que comparan el número de psiquiatras y los recursos asistenciales en este campo, sitúan a España al final de la lista, a pesar de encontrarnos comparativamente en una situación socioeconómica, educativa y sanitaria muy parecida a muchos de los países europeos.

Aunque se está avanzando lentamente, y cada vez existen más recursos tanto a nivel público como privado, estamos todavía muy lejos de poder ofertar una red asistencial de calidad a niños y adolescentes con problemas de salud mental. Siendo muy sensibles a esta situación, desde la Clínica Mediterránea de Neurociencas venimos trabajando hace ya ocho años en psiquiatría y psicología del niño y del adolescente, disponiendo de un equipo especializado y de recursos tanto a nivel ambulatorio como a nivel de hospitalización que pueden dar respuesta a todos los problemas de Salud Mental que se presentan en la infancia y en la adolescencia.

Dra. M.A. Javaloyes Sanchis
(Directora de Unidad de Salud Mental Infantil)
CLÍNICA MEDITERRÁNEA DE NEUROCIENCIAS

Infant and Teenage Psychiatry:
We need to keep making progress

Over the last few years different people working on the field of Infant Mental Health in our country have noticed a significant increase in the demand of assistance. Among the different issues that support this increase we can find, on the one hand, the gradual loss of the stigma that until recently psychiatric aid for children and teenagers meant; on the other hand, social changes lived in the past few years have implied an increase in the psychosocial problems of this group of age. Diagnoses like ADD (attention deficit disease), defying negative disorder, depression or anxiety disorders are common problems that we can find in at least, one in each ten children and teenagers.

It is therefore necessary to have all the available resources to effectively diagnose and treat these problems. It is important to remember that mental health problems in children and teenagers are very specific problems at that age. That is why the adult psychiatrist will lack both the knowledge and the skills to help the patient. But at the same time, these problems have a different nature from the physical problems that may appear at that age, making it very hard for the paediatrician to cope with the problem.

There is, therefore, a clear argument in favour of the need to have experts in the field of Infant Mental Health. Within this field, there currently exists a clear difficulty to find professionals with the specific qualifications. Spain is the only country within the European Community that does not have an Infant and Teenage Psychiatry Specialization Plan, and, accordingly, the number of trained professionals in this field is significantly below the European standards. Studies comparing the number of psychiatrists and assistance resources in the field, place Spain at the bottom of the list, despite the fact that Spain's socioeconomic, educational and sanitary situation is very similar to those of other European countries.

Even though slow progress is being made, and there are more resources, both public and private, we are still far from being able to offer a quality assistance network to children and teenagers suffering from mental diseases. At the Clínica Mediterránea de Neurociencia [Mediterranean Clinic of Neuroscience] we are very aware of this serious problem and have been working for the last past 8 years on child and teenager psychiatry and psychology. We can provide both clinic services and hospital services to cope with all mental health problems that can appear during childhood and teenage years.

Dra. M.A. Javaloyes Sanchis
(Director of the Children Mental Health Unit)
MEDITERRANEAN CLINIC OF 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 · Ostheoporosis 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)

El Hospital Clínica Benidorm **RECONOCIDO como uno de los Mejores Hospitales Privados**

The Hospital Clínica Benidorm, recognised as one of the best Private Hospitals.

Los prestigiosos premios TOP 20 reconocen la calidad de este centro médico

The prestigious prizes TOP 20 recognise the quality of this medical center.

El Hospital Clínica Benidorm ha sido distinguido por segunda vez con el premio en la categoría Hospitales Privados de Tamaño y Estructura Mayor, compartiendo el premio con el USP Institut Universitari Dexeus. El TOP 20 reconoce al Hospital Clínica Benidorm como el mejor hospital privado de España y, por extensión, de la Comunidad Valenciana.

El estudio anual de la consultora médica Iasist, socia de Solucient Internacional, evalúa los servicios y reconoce la labor de los hospitales según los patrones Benchmark para la excelencia. El TOP 20 que elabora anualmente recoge los veinte mejores hospitales en España.

Una comisión formada por 13 profesionales, miembros de auditoria y áreas universitarias, calificó el Hospital Clínica Benidorm como el Primer mejor Hospital Privado en España en el ranking Nacional. La comisión estaba reforzada por el Observatorio Europeo sobre los Sistemas de Atención Sanitaria, miembro de la Organización Mundial de la Salud.

The Hospital Clinica Benidorm has been distinguished for the second time with the award in the category of Private Hospitals of Magnitude and Great Structure, sharing the award with the USP Institut Universitari Dexeus. The TOP 20 recognises the Hospital Clinica Benidorm as the best private hospital in Spain and therefore, in the Valencian Comunity.

The annual study from the mediacal CONSULTORA Iasist, partnet with Solucient International, evaluates the services and recognises the hospitals work according to the Benchmark patterns. The TOP 20 that is annually elaborated collects the twenty best hospitals in Spain.

A commission composed of 13 professionals, auditory and university members, graded the Hospital Clínica Benidorm as the First Best Private Hospital in Spain in the National ranking. The commission was supported by the European Observatory for Health System, member of Global Organisation of Health.

Premios 20 TOP
De la consultora médica independiente IASIST

MEJOR HOSPITAL Y CLÍNICA PRIVADA DE ESPAÑA 2008

En la categoría "Hospitales Privados de Tamaño y Estructura Mayor"

Puede completar esta información en:
You can complete this information at:

www.iasist.es
Metodología del estudio y listado de hospitales participantes.
Methodology and list of hospitals.

www.clinicabenidorm.com
Historia del hospital y servicios que ofrece a sus pacientes.
Hospital's History and services offered to patients.

itic INSTITUTO TRATAMIENTO INTEGRAL CÁNCER
ica INSTITUTO CARDIOVASCULAR ALICANTE
imof INSTITUTO MOBAYED DE OFTALMOLOGÍA
imeqo INSTITUTO MÉDICO QUIRÚRGICO DE LA OBESIDAD
ucah UNIDAD CIRUGÍA ARTROSCÓPICA DE HOMBRO

hcb HOSPITALCLINICA BENIDORM

Avda. Alfonso Puchades, 8
03501 Benidorm
Tel. Info : **965 853 850**
Tel. cita : **966 072 727**

www.clinicabenidorm.com

Consejos prácticos
Practical Advice

¿Cómo combatir el sobrepeso?
How to fight overweight?

Sobrepeso

En medicina se utiliza el IMC (Índice de masa corporal) como unidad de medida para determinar el sobrepeso. El IMC se calcula utilizando el peso en kilos y la altura en metros: peso (kilos) / (altura (metros) x altura (metros)

- 19.5 - 25.....normal
- 25.....sobrepeso
- 30.....obesidad
- 40.....obesidad mórbida

Sin embargo, investigadores de la Universidad de Michigan han comparado el peso y los factores de riesgo cardiovascular en un grupo de 5400 adultos y han llegado a la reflexión de que alrededor de la mitad de las personas con sobrepeso y un tercio de las personas obesas estaban metabólicamente sanos. Sus niveles de colesterol benigno, su presión arterial y sus niveles de glucosa en sangre estaban dentro de un rango considerado sano.

De hecho, el estudio muestra que es mejor tener sobrepeso y estar sano que estar delgado y tener problemas de salud. Así, estar en el peso ideal o incluso por debajo, no es, en sí mismo, la mejor vía para gozar de buena salud a largo plazo.

Overweight

Medicine is using BMI (body-mass index) measurement to determine overweight.

BMI is calculated using your weight in kilos and your height in metres:Weight (kilos) / (Height (metres) x Height (metres))

19.5 – 25.....normal • 25.....overweight • 30.....obesity • 40.....morbid obesity

However, researchers at The University of Michigan have compared weight and cardiovascular risk factors in a group of 5,400 adults. They discovered that around half of overweight people, and one-third of obese people, were "metabolically healthy". Their levels of the "good" cholesterol, their blood pressure and their blood glucose levels were all in the healthy range.

In fact the study showed that it is better to be overweight and healthy than slim and unhealthy. So, being at normal weight or underweight is not, on its own, the best passport to long term health.

Cómo reconocer si está sufriendo un derrame cerebral
How to recognise if you are having a stroke

Reconocer un derrame cerebral con los 3 pasos SHL.

saber reconocer un derrame. De hecho hay un neurólogo que dice que si puede atender a una víctima de derrame cerebral en menos de 3 horas, puede revertir los efectos que el derrame pueda provocar.

Los síntomas de un derrame cerebral pueden ser difíciles de reconocer. La buena noticia es que aprender y recordar las 3 preguntas o tests siguientes puede salvar una vida. Dígale a la persona que:

Sonría / Hable: que diga una frase simple de manera coherente, por ejemplo, ¡hoy hace un día precioso! / Levante los dos brazos.

Si la persona no puede hacer cualquiera de estas tres cosas, llame a una ambulancia, o mejor aún, lleve usted mismo a esa persona al hospital más cercano.

P.D. Si no está seguro incluso después de los 3 pasos anteriores, pídale a la persona que saque la lengua. Si la lengua está torcida - hacia un lado o el otro - también es un síntoma de derrame cerebral.

Recognising a stroke - The 3 Steps, STR.

Neurologists say that the trick is to recognise a stroke. Actually one neurologist says that if he can get to a stroke victim within 3 hours, he can totally reverse the effects of a stroke.

Stroke symptoms can be difficult to recognise. Good news is that by learning and remembering the below 3 simple questions/tests, YOU could save a life: ask the person to:

***S**mile / **T**alk – to say a simple sentence coherently, i.e. "It is sunny outside today" / **R**aise both arms*

If the person fails in ANY of these simple tests, call the ambulance – or better, drive the person directly to the hospital yourself.

PS – if you are unsure even after the above 3 tests, ask the person to stick out his/her tongue. If the tongue is "crooked" – going to one side or the other – this is also a sign of a stroke.

arena
ALICANTE
COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL

D. Enrique Muñoz Fernández
(Coordinador de zona de aguas de Arena Alicante)
(Coordinator, Water-sports, Arena Alicante)

Actividades físicas en el medio acuático

Cada vez son más las personas que buscan actividades acuáticas como un ejercicio físico seguro para mantenerse en forma durante todo el año. El gran elenco de posibles actividades en el medio acuático es capaz de abarcar a un grupo bastante heterogéneo de población sin importar ni el sexo ni la edad ni la condición física de sus participantes; de ahí proviene la gran aceptación que, hoy en día, tiene la práctica de actividades acuáticas.

Las personas que hace unos años no podían realizar prácticamente ninguna actividad física debido a postoperatorios complicados, lesiones musculares o esqueléticas, lesiones cardiacas o respiratorias y demás problemas de salud, hoy el medio acuático les brinda la oportunidad para salir del sedentarismo de una forma lógica y segura. Asimismo, las actividades acuáticas son igualmente una buena elección para jóvenes que quieran mantenerse en forma sin arriesgar su salud con ejercicios mal estructurados.

¿Cuáles son sus beneficios?

El ejercicio físico en el agua trabaja y mejora las principales funciones del organismo como son la circulación sanguínea, la actividad cardiaca, la respiración y la resistencia. La acción térmica del agua en el cuerpo activa el sistema circulatorio y la presión hidrostática estimula el retorno sanguíneo; por otro lado, al realizar ejercicios en el agua, trabajamos la musculatura a la vez que activamos las funciones pulmonares y cardiacas, mejorando por lo tanto la capacidad aeróbica y aportando al organismo una mayor resistencia física.

Por otra parte, cualquier actividad en el agua supone la tonificación y relajación de todos los músculos, así como un fortalecimiento progresivo y continuo de los mismos. Igualmente, la actividad de las articulaciones en el medio acuático les proporciona una mayor amplitud de movimientos al mismo tiempo que las protege de posibles lesiones. El grado de tonificación muscular depende de la velocidad en la ejecución de los ejercicios y de la superficie en la que se realizan. A mayor velocidad, mayor resistencia y por lo tanto, mayor grado de tonificación. Asimismo, una adecuada tonificación de toda la musculatura, permite una mayor estabilización corporal, así como un uso más eficaz de cada músculo, proporcionando un correcto mantenimiento higiénico-postural y evitando notablemente las posibles deformaciones de la columna vertebral causadas por vicios posturales.

La ingravidez actúa relajando los músculos y transmitiendo dicha sensación a la psique del individuo, mejorando su estado anímico. La experimentación de acciones en situaciones de ingravidez, enriquece nuestra capacidad de movimiento y mejoran, al mismo tiempo, nuestros patrones motores capacitándonos para afrontar nuevas situaciones motrices. Es por ello, que la mayoría de los trabajos realizados en el medio acuático optimizan la coordinación motriz. La mejora de las conexiones nerviosas, la armonía en los movimientos y la correcta correlación de órdenes nerviosas y respuestas musculares son consecuencia de un trabajo físico que incide notablemente en la eficiencia motriz del movimiento. Una buena relajación de los músculos antagonistas cuya contracción se convierte en movimiento al doblar o flexionar un hueso (por ejemplo, el bíceps) permite disponer de un tono adecuado para la ejecución de la práctica motriz e igualmente, el ejercicio de los músculos agonistas "los que permiten la extensión de un miembro, por ejemplo, el tríceps" ofrece una eficacia óptima del movimiento en cada acción.

Por otro lado, las posiciones horizontales en el agua y el fenómeno de ingravidez suponen una descarga extraordinaria para la columna vertebral, reduciendo las molestias consecuentes de algún vicio postural. La hipotonía muscular debido a posturas antihigiénicas causadas por una actitud en reposo o por vicios desarrollados en situaciones cotidianas, es cada vez más elevada. Las asimetrías sobre el eje vertical provocan escoliosis y las desarrolladas sobre el plano sagital, provocan las cifolordosis. Estas deformaciones progresivas van acompañadas de una deficiente o desproporcionada contracción o relajación muscular y articular que si no se trata, repercute sobre otras partes del cuerpo y ocasiona molestias más o menos importantes.

En definitiva, podríamos decir que cualquier ejercicio físico realizado en el medio acuático no sólo está al alcance de cualquier persona, sino que es uno de los deportes más completos y más seguros para mantenerse en forma durante todo el año, sin correr riesgos innecesarios.

Sports for everybody

Physical exercise in water

More and more people are looking at aquatic activities as a form of safe physical exercise to keep fit throughout the year. The wide range of activities in water makes it possible for this type of exercise to appeal to a fairly heterogeneous group of people regardless of sex, age or physical conditions; there lies the great and wide acceptance that aquatic activities have today.

People that a few years ago could practice almost no physical activity due to complicated recoveries after operation, muscular or bone injuries, cardiac or respiratory diseases, and many other health issues, have, nowadays, a great opportunity to skip sedentary routines safely and logically. Moreover, exercises in water are an equally good option to young people who want to keep fit without risking their health with badly structured exercises.

Which are the benefits?

Physical exercise in water improves our main body functions, such as blood current, cardiac activity, breathing and resistance. The thermal action of water on our bodies activates blood current and the hydrostatic pressure stimulates blood return; on the other hand, when we exercise in water, we work our muscles while we activate our pulmonary and cardiac functions, thus improving our aerobic capacity and contributing to a greater physical resistance.

Moreover, any exercise in water means the invigoration and relaxation of all the muscles, apart from their progressive and continuous strengthening. All the same, exercising our joints in water gives them a wider range of movement, while protecting them from possible injuries. The degree of muscular strengthening depends on the speed of exercise execution and on the surface the exercises are being done. The faster the exercises are done, the greater the resistance we acquire, and therefore, the greater the strengthening of the muscles. What is more, an adequate strengthening of our muscles enables a better stabilization of the body, as well as a more efficient use of each muscle, providing us with correct and hygienic posture maintenance and avoiding notably possible deviations of our backbone caused by wrong postures. Muscle relaxation does not only come from the same execution of the exercises in the water, but also from the feeling of weightlessness as a result of being in the water.

Weightlessness relaxes the muscles and conveys this feeling to our psyche, improving our mood. Exercising in weightlessness situations enrich our capacity to move and improve, at the same time, our motion patterns, enabling us to face new motor situations. Therefore, the majority of exercises done in water improve our motor coordination. Improvement in nerve connections, harmony in the movements and the correct correlation of nerve orders and muscular responses are a consequence of a physical exercise that affects notably the motor efficiency of movement. A good relaxation of antagonistic muscles whose contraction becomes a movement by bending a bone (for example, biceps) enables us to have an adequate tone to move; and, at the same time, exercising agonistic muscles – those that enable the extension of a part of the body, for example, triceps – offers an optimal efficiency of movement in each action.

On the other hand, horizontal positions in water and the weightlessness phenomenon mean an extraordinary release for our backbone, reducing problems resulting from bad posturing. Muscle hypotonia resulting from bad postures caused by a relax posture or by bad habits developed in everyday situations, is getting higher. Asymmetries on the vertical axis cause scoliosis, and those on the sagittal level cause kypholordosis. These progressive deformations are often accompanied by a deficient or disproportionate muscular and articular contraction or relaxation, which in case of not being treated properly, can have repercussions on other parts of the body and can cause more or less serious problems.

On the whole, we could say that any physical exercise done in water is not only available to anyone, but it is also one of the safest and most complete way of exercising to keep fit throughout the year, without taking unnecessary risks.

Recetas
Recipe

Solomillo de cerdo empanado

2 masas de hojaldre, congelado. Sigue las instrucciones para descongelar la masa, ó 250 gramos de harina, media cucharilla de sal, 1 cucharillada levadura en polvo, 150 gramos de mantequilla fría, medio decilitro de leche fría, mezcla bien la harina, la sal y la lavadura. Corta la mantequilla en trozos pequeños y desmenúzala en la harina. Junta la masa con la leche. Póngala en el frigorífico por una hora.

1 solomillo de cerdo (unos 400 gramos)
25 gramos de mantequilla
Sal y pimienta. Limpia el solomillo por tendones y membranas. Dora el solomillo en mantequilla. Sazona con sal y pimienta. Déjalo enfriar.

500 gramos carne de cerdo, picada
2 cucharadas de harina
1 huevo entero
1 cucharillada de sal. Pimienta
1 cucharillada de nuez moscada en polvo
2 dientes de ajo, triturada
1 cebolla, grande, triturada
1 decilitro de nata
250 gramos de champiñones
Mezcla la carne picado con la harina, el huevo, las especias y la nata. Mezcla los champiñones en el picadillo.

-Sobre papel de horno, desarrolla la masa (unos 30 x 40 centímetros). Coloca la mitad del picadillo en el centro de la masa y sobre eso el solomillo. Reparte el solomillo en el resto del picadillo. Envuelve todo con la masa arriba. Pincela con huevo batido. A cocer en el centro del horno por unos 50 a 60 minutos a 200 grados

Salsa para la ensalada:
1/2 litro de nata fresca
1 ó 2 cucharillas de sal. Pimienta
1 cucharilla de nuez moscada en polvo

Pork sirloin pie

2 pieces of frozen pastry. Follow the instructions for defrosting the dough. Or 250 grams of flour, 1/2 a teaspoon of salt, 1 teaspoon of yeast (powder), 150 grams of butter (cold) 1/2 decilitre of milk (cold). Mix the flour, salt and yeast properly. Dice the piece of butter and mince it with the flour. Mix the dough with the milk. Place it in the fridge for an hour.

1 pork sirloin (about 400 grams)
25 g of butter
Salt and pepper
Clean the sirloin off of tendons and membranes. Sear the sirloin in the butter. Add salt and pepper. Leave it to cool.

500 grams of minced pork meat
2 spoonfuls of flour
1 egg
1 and 1/2 spoonfuls of salt. Pepper
2 mashed garlic cloves
1 mashed onion
1 decilitre of cream
250 grams of mushrooms
Mix the minced meat with the flour, egg, species and cream. Then add the mushrooms to the mix.

On oven paper, spread the pastry dough (about 30 x 40 centimetres). Place half the minced meat in the middle and on top of that place the pork sirloin. Add the rest of the minced meat on the sirloin. Wrap it all up with the pastry dough joining the pieces on top. Brush the pastry with egg. Bake it in the oven at about 200 for about 50 or 60 minutes.

Sauce for the salad:
1 litre of crême fraiche
1 or 2 teaspoon of salt. Pepper
1 teaspoon of nutmeg powder

Pasatiempos
Puzzle

Sopa de letras *ASSSA Word Search*

J K T M G A V L E U H L A S P A L M A S Z R C R N N T
L N R K G K L M L L N V X K B X P B R R C A K P D Y D
N K R P X A A P X ó V K Y E V A A B P L S G G P J T T
R F K J K R R R E N Z M T A N I A N N T K U H D T R M
M Y F M Z O I L W D á E L O C T V J E J I F C P O X F
K W L N Y M O N N L C E G N R X A L F P V M N T L B F
R J X L F A J L A A N A E G Q R L N ú C á C E R E S R
K Q Q C G Z A G B C R L U G O ó Á Z R R R S L M D M M
A X P A á F A L I R A J C N N C C C R A E V L N O Á X
B P B T Y D A A A P N A R é Q O V R C G Y K N L V Y M
O X O L G A I T M M Z I Z A A R P N O R Y X T I J C L
D N Q N A R C Z T X K R N J B R E V Z W H R L N L N F
R M E C T L A Z C T T O T P Z U I W M R M A K R X R H
ó H S G T E M N I B Z S A J C A W W Y K A R L K R B H
C C N U N L V E A V N Z N C A I C R U M P L K R G M A
F Y E A K M L E R D T M O A S A L V G Z N D L K V Z N
V R R D K L L E D i A A L N T W R M M S N F M I O G Y
Z H U A G L T R Í R A D E T U D P R B R E J D G V N H
M T O L P X A A L D A R C A R T L Q A S L R A N G E Q
M Q T A M K T C ñ M A I R B I K F N O V P R A H N K S
G V Y J R J Y M S U T D A R A N T G R F A P Q E P N Z
J X L A R R Y Q R E R E B i S D R K D Z Z N D T L N L
H W T R V W M V T D U O R A M U M G I R O N A K V A R
Z O J A D A B N M F Q H C U B P F W N F M K D V T M B
S A N T A C R U Z N R C P A E V F C A C N A M A L A S
H Q A L I C A N T E R K W G C L T L L J T D N P D N M
W Z V K D I L O D A L L A V F D L A E R D A D I U C F

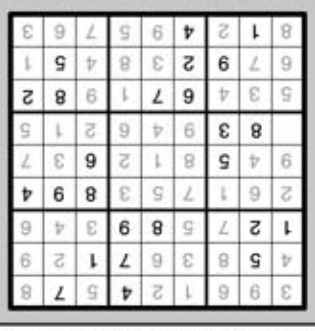
©ASSSA

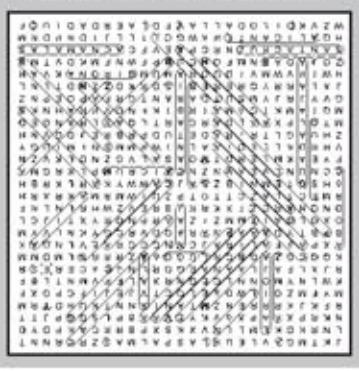
A Coruña
Álava
Albacete
Alicante
Almería
Asturias
Ávila
Badajoz
Baleares
Barcelona
Burgos
Cantabria
Castellón
Cuenca
Ciudad Real
Cáceres
Cádiz
Córdoba
Girona
Granada
Guadalajara
Guipúzcoa
Huelva
Huesca
Jaén
La Rioja
Las Palmas
León
Lléida
Lugo
Madrid
Murcia
Málaga
Navarra
Ourense
Palencia
Pontevedra
Salamanca
Santa Cruz
Segovia
Sevilla
Soria
Tarragona
Teruel
Toledo
Valencia
Valladolid
Vizcaya
Zamora
Zaragoza

Sudoku

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

Soluciones *Solutions*





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

Reír: la mejor medicina

La terapia de la risa no es algo nuevo, pues diferentes corrientes filosóficas conocen desde hace siglos la importancia de la risa y del sentido del humor. Hace más de 4.000 años, en el antiguo imperio chino, ya existían templos donde las personas se reunían para reír, con la finalidad de equilibrar su salud. Está comprobado científicamente que la carcajada franca aporta múltiples beneficios: rejuvenece, elimina el estrés, la ansiedad, el colesterol, el estreñimiento, las tensiones, la depresión, la obesidad, el insomnio, los problemas cardiovasculares, respiratorios y otras muchas complicaciones fisiológicas y emocionales.

La risa hace que nuestro cerebro produzca endorfinas, una droga natural segregada por nuestro organismo con funciones tan importantes como combatir virus y bacterias, además de jugar un importantísimo papel en nuestro estado emocional. Un flujo correcto de endorfinas en nuestro organismo nos aporta una sensación de bienestar y de felicidad. Pero en un plano físico de primer nivel, la carcajada provoca que se desenlacen múltiples reacciones que favorecen a nuestro organismo: los pulmones mueven el doble de litros de aire, mejorando así la capacidad respiratoria; el hígado vibra, favoreciendo la digestión; los músculos lisos de las arterias se relajan, reduciendo la presión arterial y aumentando el riego sanguíneo; el corazón se fortalece y los músculos faciales se tonifican.

Pero, si reír es algo tan fácil y divertido ¿por qué no llevamos la vida con más alegría? En teoría, estar de buen humor debe ser tan sencillo como proponérselo, pero quizá se trate del lujo más barato y más gratificante que menos nos concedemos. Un viejo consejo chino dice que para estar sano hay que reír treinta veces al día. Quizá podríamos empezar por regalarle a la gente nuestra mejor sonrisa y esperar a que todo fluya de forma natural. ¡Inténtelo! Sonría al mundo y el mundo le sonreirá.

Laughter: the best medicine

Laughter therapy is nothing new, and since centuries ago different philosophies acknowledge the importance of laughing and of having a sense of humour. Over 4.000 years ago in the ancient Chinese empire, temples existed already where individuals would get together to laugh with the objective of achieving a balanced state of health. It is scientifically proven that sincere laughter brings with it numerous benefits: it rejuvenates, eliminates stress, anxiety, cholesterol, constipation, tension, depression, obesity, insomnia, respiratory and cardiovascular problems, and many other physiological and emotional complications.

Laughing makes our brain produce endorphins, a natural drug segregated by our organism which has amongst its important functions the fight against virus and bacteria, as well as assumes a major role in our emotional health. The correct flow of endorphins throughout our organism stimulates a sense of wellbeing and happiness. But on a primary, physical level, a laugh provokes multiple reactions which are favourable to our organism: the lungs move double the litres of air, improving our respiratory capacity; the liver vibrates, favouring our digestion; the smooth muscles of the arteries relax, reducing our blood pressure and increasing our circulation; the heart becomes stronger and our facial muscles tone up.

But, if laughing is so easy and so much fun, why don´t we live our life with more contentment? Theoretically, being in a good mood should be as simple as proposing it to oneself, but it´s perhaps the least expensive and most pleasant luxury which we reward ourselves with the fewest times. An old, Chinese proverb says that to be healthy, one must laugh thirty times per day. Perhaps we can start by giving others our best smile and expecting that the rest will flow naturally. Try it! Smile at the world and the world will smile back at you.

www.asssa.es

ASSSA
SEGUROS

OFICINAS CENTRALES - CENTRAL OFFICES

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

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**

MURCIA
C/. JAIME I EL CONQUISTADOR, 4 ENTLO. B2
TELF. 968 235 366
FAX 968 249 258
murcia@asssa.es
30008 **MURCIA**

PUNTOS DE ATENCIÓN - CUSTOMER SERVICES SPOTS

MARINA ALTA - ALICANTE
C/ 38 A, Ptda. Barranquets, 30
TELF. 699 612 709
ELS POBLETS

ALMERÍA
C/ Conde de Ahumada, 50
TELF. 699 612 687
ALBOX

MURCIA
CSV/The Voice
Av. Plaza de Toros esq. C/Andalucía
TELF. 699 612 687
CEHEGÍN

MURCIA
Murcia Villas
C/ Mayor, 53
TELF. 699 612 687
LOS BELONES

ASSSA
SEGUROS

Asegura tu profesión
Insurance your profession

***Póliza de Accidentes para Profesionales** ASSSA*

ASSSA ***Accident Policy for Professionals***

www.asssa.es