

ASSSA
MAGAZINE

Even closer to you

*Cada vez
más cerca de ti*

♦ **Otitis** Diferentes tipos
Otitis Different types

♦ **Pádel**
Para todas las edades
Padel For all ages



♦ **Póliza Dental**
Dental Policy

♦ **Sierra de
Guadarrama** Madrid
*Guadarrama Sierra
Madrid*





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

Índice

Index

04	ARTÍCULO GANADOR del CONCURSO <i>Winning Article of the Contest</i>	14	CUIDA TU SALUD. Otitis <i>LOOK AFTER YOUR HEALTH. Otitis, inflammation of the ear</i>
05	PÓLIZA DENTAL <i>DENTAL POLICY</i>	18	RINCONES BELLOS <i>Sierra de Guadarrama</i> <i>BEAUTIFUL PLACES. Guadarrama Sierra</i>
06	NOTICIAS <i>NEWS</i>	21	CONSEJOS PRÁCTICOS <i>PRACTICAL ADVICE</i>
08	PROMOCIONES <i>SPECIAL OFFERS</i>	22	PRACTICA DEPORTE. Padel <i>SPORT FOR EVERYBODY. Padel</i>
10	GENTE ASSSA <i>ASSSA PEOPLE</i>	24	TUS RECETAS. Alicante <i>YOUR RECIPES. Alicante</i>
11	NUESTRO EQUIPO <i>OUR TEAM</i>	25	PASATIEMPOS <i>PUZZLE</i>
12	CUIDA TU SALUD. Estilos de vida <i>LOOK AFTER YOUR HEALTH. Lifestyles</i>	26	NUESTRO MÉDICO RECOMIENDA <i>OUR DOCTOR RECOMMENDS</i>

Créditos

Credits

DIRECTOR: HERMINIO MARTÍNEZ COORDINACIÓN/COORDINATOR: NOELIA PASERO COMPOSICIÓN Y DISEÑO/COMPOSITION AND DESIGN: DPTO. DE MARKETING Y COMUNICACIÓN ASSSA TRADUCCIONES/TRANSLATIONS: PALABRA ESCRITA COLABORADORES/COLLABORATOR: DR. ALFONSO ARACIL, BIGGY MARSHALL, JAVIER BOTELLA, JAIME SELLES FERNÁNDEZ, GABRIELA QUIRANTE. IMÁGENES/IMAGES: ARCHIVO GRÁFICO ASSSA.



◆ **Herminio Martínez**
Director General
Managing Director

iii Confirmamos!!!

Confirmamos nuestro proyecto. En el primer semestre de este año hemos consolidado nuestro posicionamiento en nuevos mercados. Con la adquisición de la cartera de salud de Asociación Europea de Seguros abrimos nuevas oficinas en distintos puntos de la geografía española. Además continuamos con nuestro desarrollo natural, abriendo sucursales en la provincia de Murcia y próximamente en Almería.

Hemos incorporado al mercado nuevos productos de gran calidad, la póliza de salud SUMMUM y la póliza de servicios dentales EXTRADENTAL.

Esta combinación de actuaciones hace que sigamos manteniendo nuestro nivel de desarrollo con una previsión de crecimiento para el presente ejercicio superior al 15%.

Y siempre pensando en mantener el más alto nivel de solvencia para tranquilidad de todos nuestros asegurados y colaboradores. En ASSSA seguimos un sistema de capitalización en el que se reinvierten automáticamente beneficios mejorando anualmente nuestros ratios de solvencia.

Y preparamos nuevos proyectos.....

iii It's official!!!

It's official - we confirm our project! During the first semester of the year we have consolidated our position within new markets. Through the acquisition of the health services portfolio of the European Association of Insurance Coverage (Asociación Europea de Seguros) we will inaugurate new offices across different points of the Spanish geography. Furthermore, we continue with our natural course of development, opening up new offices in the province of Murcia and, soon, in Almería.

We have introduced innovative, high-quality products into the market: the SUMMUM health policy and the EXTRA DENTAL dental services policy.

This combination of actions allows us to maintain our level of expansion, with an expected growth of over 15% during this year.

In addition, for the peace of mind of our insured members and collaborators, we always maintain the highest level of solvency. At ASSSA, we use a planned funding scheme through which profits are automatically reinvested, thus improving our solvency ratios year after year.

And, new projects are on the way...

Concurso Contest



Artículo ganador del I Concurso de Redacción “Hábitos con fecha de caducidad”

Comencé a fumar con 14 años, cuando todavía iba a la escuela. Estaba prohibido, así que guardaba tres plumas en el bolsillo de mi chaqueta -una que contenía tinta y en las otras, escondía dos cigarrillos, uno para fumar a la hora de comer y otro, de camino a casa, después de las clases. Con 42 años, mi hábito alcanzaba unos 20 cigarrillos al día. Intenté parar. ¡No era fácil! Después de seis meses, comencé a fumar de nuevo, pero me decía a mi mismo, que sólo se trataba de un cigarrillo de vez en cuando, que no era fumador... pero el cigarrillo ocasional, se convirtió en varios al día.

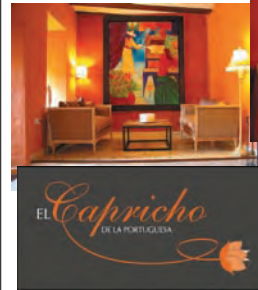
Entonces, después de que me separase de mi primera esposa, que también era muy fumadora, conocí a la mujer que sería mi futura esposa. Cuando le pedí su mano en matrimonio, dejó absolutamente claro que no estaba dispuesta a vivir con un fumador. Hacía muchos años que ella lo había dejado y disfrutaba del hecho de que la casa ya no estaba amarilla y de que el terrible olor había desaparecido. Ese día tiré a la basura una caja casi llena de cigarrillos y, desde entonces, no he vuelto a fumar. Llevamos 14 años casados y ¡también ha conseguido quitarme otros malos hábitos!

**WIN TWO NIGHTS FREE
IN AN ENCHANTING
RURAL LOCATION**



**1st Writing Contest
“Habits with an
Expiry Date”**

magazine@asssa.es



Grand Prize!!
elcaprichodelaportuguesa.com

Winning article of the 1st “Habits with an expiration date” Writing Contest

I started smoking at the age of 14 while still at school. It was forbidden, so I kept three pens in my jacket pocket – one containing ink and the other two containing cigarettes to smoke at lunchtime and on my way home. At the age of 42 my habit had risen to 20 cigarettes a day. I tried to give up. Not easy! After six months, I began smoking again but told myself that, as it was only the odd cigar, it didn't count . . . the occasional cigar became several a day.

Then, after I parted from my first wife who was herself a heavy smoker, I met my new wife to be. When I proposed to her, she made it quite clear that she would not live with a smoker. She had given up cigarettes herself many years before and liked the fact that the house was not yellow any more and the awful smell had gone. I threw away almost a full tin of cigars that day and have not smoked since. We have been married now for 14 years and she has stopped a few of my other bad habits now too!



Mr. Andrew Howard
Policy number 24110
Resident of Torrevieja



Pólizas Policies

Póliza Dental *Dental Policy*

¡Queremos tu mejor sonrisa!
We would like your best smile!

En ASSSA somos conscientes de que tener una boca sana se ha convertido tanto por salud como por imagen, en una cuestión de importancia.

Nuestras Pólizas Dental y Extradental suponen una alternativa a los gastos dentales privados y permiten acceder desde el primer día a consultas, revisiones y pruebas diagnósticas gratuitas, así como a tratamientos preventivos con un ahorro en los tratamientos franquiciados de endodoncias, periodoncias, prótesis, estética, implantología y ortodoncia de hasta el 30% con respecto al precio medio del mercado.

Para disfrutar de estas ventajas, ASSSA Dental y ASSSA Extradental ponen a tu disposición un amplio cuadro médico de profesionales odontólogos y clínicas dentales de gran prestigio, que han sido especialmente seleccionados para ti.

- **Acceso inmediato a los servicios desde el primer día**
- **Se admiten patologías dentales preexistentes a la contratación**
- **Sin límite de edad**
- **Prima nivelada**

Pero además obtendrás un importante descuento de hasta un 50% si contratas una de nuestras pólizas dentales junto con una de salud. Dicho descuento se aplicará tanto a los nuevos clientes como a los Asegurados que ya tienen contratada una póliza de salud.

(Consultar página 8) www.asssa.es

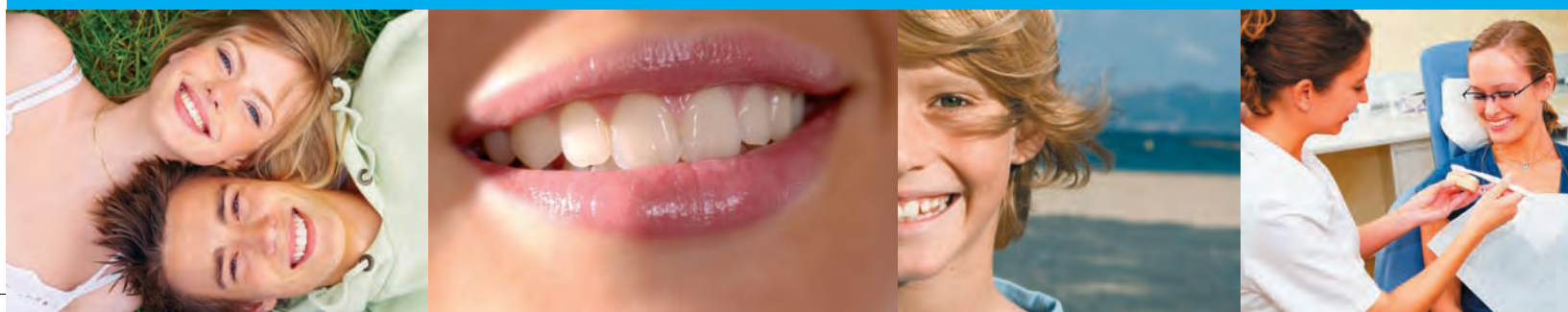
ASSSA is conscious that, for reasons of both hygiene and image, a healthy mouth has become quite important. Our Dental and Extradental Policies are an alternative to assuming dental care expenses privately, and provide dental care from the very first day with access to free consultations, examinations and diagnostic tests, including preventive care and savings of up to 30% in comparison with average market rates for all treatments related with endodontics, periodontics, prosthodontics, cosmetic dentistry, implants and orthodontics offered through our franchises.

To enjoy these advantages, ASSSA Dental and ASSSA Extradental make available a wide offer of highly prestigious professional dentists and dental clinics, specially selected for you.

- **Immediate access to the services, from the very first day.**
- **Pre-existing dental pathologies are included within the contracted dental cover.**
- **No age limit.**
- **Scaled premiums.**

But in addition, you'll benefit from an important discount of up to 50% if you contract one of our dental policies along with your health coverage. This discount applies to both new clients and those who already have a health insurance policy.

(See page 8) www.asssa.es



Noticias News



AV. República Argentina, 13 Bajos
08023-BARCELONA
Tf.: 934 151 707 Fax. 932 385 939
email:barcelona@asssa.es

NUEVAS OFICINAS EN BARCELONA

Siguiendo con nuestro proyecto de expansión de ASSSA a otras zonas, próximamente iniciaremos el desarrollo de nuestra actividad en la provincia de Barcelona.

Como primer paso, en breve presentaremos la nueva edición del Cuadro Médico de la zona con una imagen completamente renovada y con información actualizada, ofreciendo una amplia red asistencial que contará con la incorporación de facultativos y centros de reconocido prestigio.

NEW OFFICES IN BARCELONA

Following ASSSA's expansion project, shortly we will be developing our activity in the province of Barcelona.

As a first step, we will soon present the new edition of the area's medical directory with a completely renovated image and with updated information offering a wide range of services, including the incorporation of the area's medical professionals of great prestige.

ASSSA con el deporte

GRAN EVENTO DEPORTIVO

ASSSA patrocinó una exhibición de tenis de Carlos Boluda en el Club Arena de Alicante.

Carlos Boluda con 16 años es una auténtica promesa del tenis mundial. Ha sido campeón mundial Sub-14 y campeón del Master Europeo Sub-14 y Sub-16.

Después de una interesantísima exhibición, Carlos participó en distintas actividades lúdicas con los alumnos del club de tenis.



GREAT SPORTS EVENT

Last Saturday ASSSA sponsored Carlos Boluda's tennis exhibition at Alicante's Club Arenal.

Carlos Boluda at only 16 is a worldwide tennis promise. He has been worldwide sub-14 champion and European master sub-14 and sub-16 champion.

After a very interesting exhibition Carlos participated alongside the tennis club's pupils in different activities.

Acción Social ASSSA

ASSSA COLABORA CON LA "FUNDACIÓN FUNREDIS"

Siguiendo con nuestro programa de acciones sociales establecido para este año, ASSSA ha colaborado con la fundación FUNREDIS aportando material informático y de oficina.

FUNREDIS es una fundación de la Comunidad Valenciana que ofrece una atención especial y personalizada, prestada por un equipo de profesionales multidisciplinar para la rehabilitación y la integración socio-laboral de personas con discapacidad.

La fundación se financia a través de las aportaciones familiares y de donaciones altruistas como la realizada por ASSSA.



ASSSA COLLABORATES WITH THE "FUNREDIS FOUNDATION"

Following our programme of social events established for this year, ASSSA has collaborated with the Funredis Foundation by supplying office and computer equipment.

The multidisciplinary team of professionals of FUNREDIS, a foundation of the Community of Valencia, offers personalized and specialized attention in the rehabilitation and sociolaboural integration of persons with disabilities.

The foundation is financed by donations received from family members and altruistic companies such as ASSSA.



Noticias News

Cumplimos 75 años

El próximo año 2010 cumplimos 75 años. Para tan importante aniversario hemos creado un sello conmemorativo que acompañará a la imagen corporativa de ASSSA durante todo el año. Un sello que nos hace sentirnos orgullosos de los años cumplidos y que nos mantiene jóvenes. Porque en ASSSA se une la experiencia de una Compañía tradicional y la fuerza de un equipo de personas jóvenes que quieren mantenerla en el más alto nivel de calidad y servicio hacia nuestros asegurados.

El próximo año coincidiendo con el 75 aniversario realizaremos distintos actos y promociones de los que puntualmente les informaremos.

We celebrate our 75th birthday

Next year, 2010, we will turn 75! We have created a commemorative seal for such an important anniversary to accompany ASSSA's corporate image throughout the entire year. This seal makes us proud of our age while keeping us young. At ASSSA, we bring together the experience of a traditional company and the strength of a young team which aspires to keep her at the highest levels of quality and service for our insured members.

Throughout next year, coinciding with our 75th anniversary, we will celebrate different events and promote special offers, about which we will keep you informed periodically.



Promociones *Special Offers*

“ESTA PROMOCIÓN TE HARÁ SONREIR”

Tras una larga experiencia ofreciendo servicios dentales, en ASSSA te ofrecemos una asistencia dental completa y de calidad, pudiendo elegir ahora entre DOS MODALIDADES DE PÓLIZA DENTAL:

Nuestra póliza **DENTAL** tradicional o nuestra nueva póliza **EXTRADENTAL** que te ofrece, entre otras, coberturas exclusivas como:

- DOS LIMPIEZAS DE BOCA AL AÑO GRATUITAS
- OBTURACIONES (EMPASTES) GRATUITOS.

Además, ahora podrás obtener un descuento de hasta un 50% si contratas una de nuestras pólizas dentales junto con una de salud. Dicho descuento se aplicará tanto a los nuevos clientes como a los Asegurados, que teniendo ya contratada una póliza de salud, deseen contratar una póliza dental o extradental.



“THIS OFFER WILL MAKE YOU SMILE”

Alter a consolidated experience offering dental services, ASSSA now offers complete and quality dental coverage through TWO DIFFERENT DENTAL COVERAGE POLICIES.

*Our traditional **DENTAL** policy or the new **DENTAL EXTRA** policy offer, among others, exclusive coverage such as:*

- TWO FREE MOUTH CLEANINGS
- YEAR AND FREE FILLINGS.

In addition, you can benefit from up to a 50% discount if you contract one of our dental policies along with health coverage. This discount applies to both new clients and those already insured who want to include the dental or dental extra coverage.

“PREMIAMOS LA FIDELIDAD”

Porque la salud es lo más importante, cuidamos de ti para garantizar tu bienestar y tu tranquilidad. Por ello, para todos los nuevos asegurados, ofrecemos desde el 1 de junio hasta el 31 de octubre, las pólizas de salud **SUMMUM**, **MASTER**, **PLUS** y **STANDARD** con un descuento del 10% lineal sobre su prima neta y el pago fraccionado será gratuito. Lineal significa para siempre, de forma vitalicia.

También podrán optar a este descuento lineal todos los asegurados que aumenten sus coberturas a la modalidad de **SUMMUM**.



“REWARDING YOUR LOYALTY”

*Because one's health is most important, we take care of you to guarantee your wellbeing and peace of mind. For this reason, we offer between June 1 and October 31 all of our clients insured through **SUMMUM**, **MASTER**, **PLUS** and **STANDARD** health insurance policies a 10% linear (lifetime) discount over the net premium; furthermore, payments by instalments shall be free of charge.*

*Also, those who wish to upgrade their coverage to **SUMMUM** may also opt for this linear discount.*

Promociones Special Offers

"TU SEGURIDAD EN BUENAS MANOS"

¿Conoce nuestra Póliza de Accidentes?

Nuestra 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.



Por sólo **36€** año
Just **36€** año
per year

"YOUR PEACE OF MIND IN GOOD HANDS"

¿Do you know about our Accidents Policy?

Our Accidents Policy is the perfect complement to our customer's need for protecting the family, guaranteeing a compensation for facing serious economic damage derived of an accident.

Among its main guarantees, we would like to point out the new Private Health Insurance for injuries resulting of car accidents, whether one is a driver, occupant, pedestrian, or user of public transportation.

This policy also contains essential cover in the event of death and permanent disability. It provides complete protection of the insured in the event of accidents whether work-related or not, anywhere worldwide and 24 hours a day. To celebrate its launch, it is available at an exclusive and exceptional price for ASSSA clients who already have health insurance cover with us.

Coberturas	Covers
❖ Fallecimiento por accidente 10.000 €	❖ Death caused by accident 10.000 €
❖ Invalidez permanente absoluta por accidente -- 10.000 €	❖ Permanent disability caused by accident ----- 10.000 €
❖ Asistencia Sanitaria por accidente de circulación: -Ilimitada por cuadro médico ASSSA -1.000 € para gastos médicos urgentes	❖ Health assistance following car accidents: -Unlimited by ASSSA medical team -1.000 € for urgent medical costs

Gente Asssa ASSSA People

◆ Katrin Sasse a la izquierda
y Sr. Wagner
Delegación de Orihuela Costa

Katrin Sasse and Mrs. Wagner. Delegate for Orihuela-Costa



Entrevista a nuestra asegurada Sra. Wagner de Orihuela Costa

¿Cuánto tiempo lleva Ud. asegurada con ASSSA?

Desde abril de 2007, hace dos años.

¿Cómo conoció ASSSA?

Por recomendación de una amiga mía que ya era cliente de ASSSA desde hace muchos años.

¿Está usted contenta con su seguro?

Estoy muy contenta y considero que el servicio al cliente es estupendo. Las sucursales de ASSSA están en ubicaciones muy cómodas. Katrin en La Zenia es muy amable y competente, me hace incluso las citas con los médicos y me indica cómo llegar a las clínicas o los hospitales, todo sin tiempo de espera. Además, en mi lengua materna, por lo que no sufro ninguna barrera con el idioma y esto me es muy útil como alemana.

¿Ha utilizado ya su seguro sanitario?

Gracias a Dios estoy muy sana y no tengo ninguna enfermedad seria, pero ASSSA ofrece también revisiones médicas anuales que incluyen una variedad de pruebas y especialistas. Para mi tranquilidad, las hago todos los años.

¿Le fue bien en las citas para la revisión?

Sí, en un plazo de dos días tuve todas mis citas, no tuve que esperar nada en las clínicas, y estoy muy contenta con el servicio prestado por los médicos y las clínicas colaboradoras de ASSSA. Incluso, hubo un servicio de traducción gratuito, y esto, me facilitó mucho la vida.

¿ASSSA le informa sobre sus novedades?

Sí, recibo información, por un lado a través de la página web de ASSSA que siempre está actualizada con sus novedades y por otro lado, a través de la oficina de La Zenia. Este año me informaron sobre el aumento en la cobertura de seguro para viajes al extranjero y sobre las nuevas colaboraciones con dentistas y especialistas en la zona de Orihuela Costa.

¿Recomendaría Ud. ASSSA a sus amigos y vecinos?

Por supuesto que sí.

◆ Sra. Wagner, póliza número: 21.965

Personal interview with Mrs Wagner of Orihuela Costa

How long have you been insured with ASSSA?

I have been insured with ASSSA for 2 years, since April 2007.

How did you know about ASSSA?

By recommendation of a friend who has been insured with ASSSA for many years.

How satisfied are you with the services you have received from ASSSA?

I am very satisfied, ASSSA's customer service is exceptional. The Customer Services offices are very conveniently located. Katrin in La Zenia is always very helpful and competent. Her service includes making appointments, short waiting periods and providing directions to clinics and hospitals. This means no language barrier and this is very helpful to me as a German.

Have you used your insurance yet?

Thank God I am very healthy and I do not have any serious illness but ASSSA also offers yearly check-ups with a wide range of tests and specialists. For my peace of mind I do this check-up every year.

Did your check-up appointments work fine?

Yes, within two days all my appointments were done, I had not to wait in the clinics and I have been very satisfied with the service of the specialists and clinics collaborating with ASSSA. There was a free translation service as well that makes life much easier.

Are you getting informed about news at ASSSA?

Yes, I receive news on one hand through the always updated webpage from ASSSA and on the other hand I receive news from the customer service office in La Zenia. This year they informed me about the increase of cover in the travel insurance, about the collaboration with new dentists and specialists in our area.

Would you recommend ASSSA to your friends and neighbours?

Yes, of course.

◆ Interview with Mrs Wagner Policy 21.965.



Nuestro equipo *Our team*

◆ Pedro Calleja a la izquierda,
Martha de la Osa y Fernando Moreno.
Delegación de Madrid

*Pedro Calleja, Martha de la Osa and Fernando Moreno.
Delegate for Madrid*

Entrevista personal a Fernando Moreno, jefe de administración de nuestra delegación de Madrid

¿Cuál es el balance de estos años en ASSEA?

El balance de este período lo consideraría positivo en todos los aspectos. En su actividad ASSEA ha continuado en su línea de desarrollo y crecimiento, y concretamente en Madrid me gustaría resaltar como hechos más notorios, el importante incremento de negocio y la apertura de las nuevas oficinas representativas de la imagen de la Compañía. En lo personal, mi satisfacción por formar parte del excepcional equipo humano que ASSEA tiene en todas su oficinas.

¿Qué es lo que más te atrae de tu función en la Oficina de Madrid?

En la labor diaria lo más atrayente y sin duda garantizado es que no hay lugar para la monotonía. Los servicios, en especial en los seguros de salud, exigen un dinamismo y una puesta a punto diaria, exigiendo siempre un esfuerzo añadido en su atención y administración.

¿Qué es, en tu opinión, un servicio excelente?

Siendo el objetivo que siempre perseguimos, el calificativo de excelente se lo daría al servicio en el que además de atender a su finalidad, consigue que los asegurados muestren su satisfacción y orgullo de habernos elegido como su aseguradora.

Por último, ¿las nuevas tecnologías son una buena herramienta para tu trabajo o un quebradero de cabeza?

Como todos los avances que nos facilitan la vida y el trabajo, las nuevas tecnologías son poderosas herramientas, pero en cuestiones tecnológicas es muy fina la línea divisoria entre el instrumento o herramienta y la dependencia absoluta, y esta situación si puede llegar a ser un gran quebradero de cabeza.

Interview with Fernando Moreno, Head of Administration of our delegation in Madrid

What is your opinion of ASSEA's last two years?

I would consider this period highly positive from all viewpoints. ASSEA has continued its activity along the lines of development and growth, and specifically with regards to Madrid, I would like to highlight as most noteworthy: an important growth of the business and the inauguration of our new offices which characterize our corporate image; on a personal level, my satisfaction in being a member of the outstanding human resources which are an integral part of all of ASSEA's offices.

What most attracts you about your responsibilities at the office of Madrid?

On a day to day basis, what I find without a doubt most attractive is that there is no monotony, guaranteed. Our services, and particularly in the field of health insurance, demand dynamism and constant actualization, always requiring extraordinary efforts both as regards being attended to and as to their administration.

What, in your opinion, makes a service excellent?

Given that it is the objective we strive for continuously, I would describe a service as excellent when, in addition to fulfilling its purpose, it results in the insured persons' feeling both satisfied and proud for having chosen us as their insurance company.

Do you consider the new technologies a useful working tool or more of a headache?

Like all advances which make our lives and jobs easier, new technologies are powerful tools, but the dividing line –and a very fine one at that– as regards technological matters is whether they are a tool or instrument or if they create absolute dependency; this circumstance may result in an absolute headache.

Cuida tu salud



Estilo de vida activo y positivo

La salud mental es casi tanto o más importante que la física. Si mantenemos un estilo de vida activo y optimista, conseguiremos prolongar nuestra existencia y esquivar la vejez prematura. El optimismo es el arma más eficaz para combatir un envejecimiento precoz. Está comprobado que las personas alegres, propensas a sonreír, viven más y mejor. Nuestro cerebro controla todo nuestro cuerpo y la experiencia nos ha demostrado que las personas positivas son capaces de superar graves enfermedades, mientras que las mentes negativas pueden sucumbir ante una simple gripe, y es que, cuando nuestra mente no quiere ser positiva, nuestro cuerpo responde de inmediato con la aparición de múltiples enfermedades.

El optimismo está estrechamente relacionado con la motivación, de manera que si se carece de estímulos que incentiven las ganas de vivir, se puede caer en el barranco del pesimismo, conduciéndonos de forma apresurada al decaimiento o a la depresión. Por eso, cuando una persona pasa de tener una vida activa, llena de metas e inquietudes, a encerrarse en soledad, se observa un rápido deterioro de sus capacidades mentales y físicas, que la apagan como una vela.

El cerebro es el gran músculo que hace funcionar a todos los restantes que forman nuestro cuerpo, por eso, ante la inexistencia de conductas que lo activen, debemos buscar razones para vivir, para sentirnos útiles y vitales. Podríamos volcar nuestra experiencia de vida en un diario o en un blog, educar a los nietos, colaborar con una ONG, formar parte de una asociación,

realizar alguna actividad artística, cuidar de un animal o mascota, incluso dedicarnos a cuidar de un jardín repleto de flores, etc. En definitiva, se trata de realizar cualquier acción que despierte de nuevo las inquietudes y las motivaciones apagadas.

La sabiduría es la manifestación humana que más enriquece el espíritu, por eso, leer, tanto la prensa diaria como la literatura, ver películas de calidad, asistir a museos o al teatro, estudiar diversas áreas del conocimiento, conversar con amigos y familiares, reflexionar sobre la vida y sobre las dificultades de la existencia humana, etc. puede abrir nuestra mente hacia nuevos horizontes inexplorados.

El ejercicio físico y regular, además de prevenir problemas respiratorios, osteoporosis, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares en general, generan endorfinas; esas hormonas de la felicidad que combaten el estrés y la depresión. Además, practicar deporte de forma habitual puede incrementar el sentido de la coordinación y el equilibrio, por lo que se mejora la movilidad; un aspecto fundamental para conservar el optimismo.

Mantener una correcta combinación entre la salud mental y la física, supone esquivar muchas enfermedades. El hombre es un animal de costumbres, por lo que si conseguimos habituarnos a una rutina saludable, que incluya una alimentación adecuada y la práctica habitual de ejercicio o actividades, ésta potenciará nuestras ganas de vivir, lograremos prolongar la vida y hacerla más satisfactoria.

◆ Gabriela Quirante Amores.
Filóloga y escritora

Look after your health

Active and Optimistic Lifestyle

Our psychological wellbeing is almost as, or even more important than, our physical health. When we are active and optimistic, we may live longer and even avoid premature ageing. Happy persons who smile often live longer and better and may overcome serious illness, while a simple cold can overwhelm a pessimistic one. Our body responds with numerous illnesses when our mental state is not positive.

Optimism and motivation are intimately linked. When one fails to have an active life full of goals and aspirations, pessimism can lead to depression, isolation, and the consequent deterioration of one's mental and physical abilities.

Our brain is a great muscle that makes the rest of the body work so we need to keep it active and find motives through which to feel useful and vital. Examples are: sharing our experiences in a diary or blog, educating our grandchildren, volunteering with a non profit association, pursuing artistic activities, caring for a

pet, nurturing a garden full of flowers in bloom... any activity to awaken dormant motivations.

Knowledge enriches our spirit most, so reading, watching quality films, going to a museum or the theatre, studying, conversing with friends and family, reflecting about our lives and the difficulties we encounter as humans, for example, can open our mind unto unexplored horizons.

Regular physical exercise prevents respiratory problems, osteoporosis, blood pressure, cardiovascular diseases, and produces endorphins – the “happiness hormones” – which fight stress and depression. Exercise increases our sense of equilibrium and coordination, fundamental to optimism.

Man is a creature of habit. A healthy lifestyle, including adequate eating and exercise habits, will drive our desire to live life to the fullest, prolong our existence, and intensify our satisfaction.

◆ Gabriela Quirante Amores. Philologist and Writer



SANATORIO SAN FRANCISCO DE ASÍS

Joaquín Costa, 28 - 28002 MADRID - Telf. 91 561 71 00

Presencia de las Franciscanas Misioneras de M^a. Desde Julio de 1925. Institución al servicio de la vida y la esperanza. El sanatorio San Francisco de Asís dispone de la más alta tecnología para diagnósticos y tratamientos, y cuenta con un personal altamente cualificado para la prestación de servicios sanitarios.

“Presence of the Franciscan Missionaries of Mary. Founded in July 1925. Institution at the service of life and hope. The San Francisco de Asís Clinic has the most advanced technology for diagnosis and treatment and highly qualified personnel rendering health-related services.



Servicios generales

Habitación individual con cama para acompañante
Habitación de maternidad. Nido. UVI neonatal. Incubadora UVI-UCI de adultos

Unidades especiales

Sala Vascular. Unidad de día. Unidad Oftalmológica
Unidad de reconocimientos médicos
Unidad del sueño y Neurofisiología Clínica

Nuestro servicios

Radiología · Análisis clínicos · Radiocirugía · TAC ·
Mamografías · Ecografías Ginecológicas · Ecografías
Abdominales Endoscopias · Arteriografía periférica · E.C.G.
Holter · Citología Estudios genéticos · Unidad de Cardiología

Servicios Especiales

Urgencias · Radioterapia con Acelerador lineal · Diálisis ·
Rehabilitación

General services

Individual bedrooms with bed for companion. Maternity
bedrooms. Nest. Neonatal ICU.
ICU incubators.

Special units

Vascular room. Day care. Ophthalmology department.
Medical diagnosis department. Sleeping Disorders
Department. Clinical Neurophysiology.

Our services

Radiology. Clinical analyses. Radiosurgery. CAT.
Mammography. Gynaecological ultrasound. Abdominal
ultrasound. Endoscopy. Peripheral angiography. ECG holter.
Cytopathology. Genetic studies. Cardiology unit.

Special services

Emergency. Radiotherapy with linear accelerator. Dialysis.
Rehabilitation.

Cuida tu salud

Otitis

Una de las patologías o enfermedades más frecuentes en los meses de verano son las inflamaciones y las infecciones del oído, tanto como consecuencia de los baños como de la exposición a corrientes de aire, viento...(campo, motos, bicicletas...).

A continuación uno de los ORL (otorrinolaringólogo) más destacados de nuestra comunidad y colaborador muy especial de nuestros servicios médicos expondrá unos concisos conceptos sobre el aparato auditivo para que ante el daño acústico originado, podamos comprender la importancia y localización de la patología o afección.



Dr. Alfonso Aracil M.
Otorrinolaringólogo de H. General
Universitario de Alicante

Una otitis puede definirse como una inflamación de una parte o de todo el oído a causa de una infección, traumatismo o herida.

Comenzaremos por describir nuestro campo de actuación: el aparato auditivo. El oído o aparato auditivo se divide en tres partes: **el oído externo** (oreja y conducto auditivo), **el oído medio** (desde el tímpano hasta el nervio coclear o caracol) y **el oído interno** (el caracol y el nervio acústico).

Otitis Externas

La otitis externa es una infección del oído externo y puede producirse por diversas causas, aunque la más frecuente está relacionada con la entrada de agua contaminada en el oído. El verano, con los baños en piscina, es la época del año en que más se presenta esta patología.

Se caracteriza por dolor, a veces intenso y con mala respuesta a los tratamientos, inflamación del conducto auditivo externo, llegando a veces casi a cerrarlo.

Su tratamiento consiste en evitar la entrada de agua, limpiar el oído externo muy a fondo y administrar antiinflamatorios y, en ocasiones, unas gotas óticas.

Lo mejor es prevenir, evitando la entrada de agua en los oídos e intentar mantener el oído seco y sin cerumen o cualquier otra suciedad. Llegados a este punto, quiero decir que los tapones de oído no sirven como prevención, ya que no soportan la presión del agua al darse un chapuzón; sólo sirven para evitar que entren las salpicaduras.

Otitis Medias

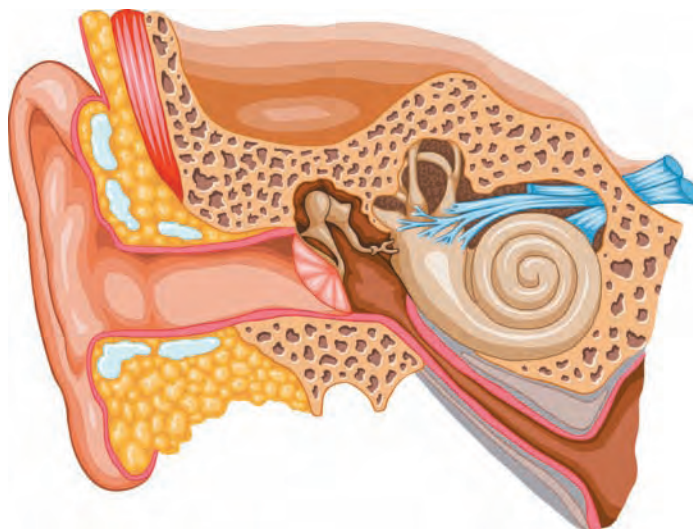
La otitis media consiste en un cuadro de dolor, ensordecimiento, febrícula y/o fiebre, a menudo acompañada de un cuadro catarral. Es común que se

presente en época de catarros y cuadros de vías superiores, con posterioridad a los mismos o en la fase precedente.

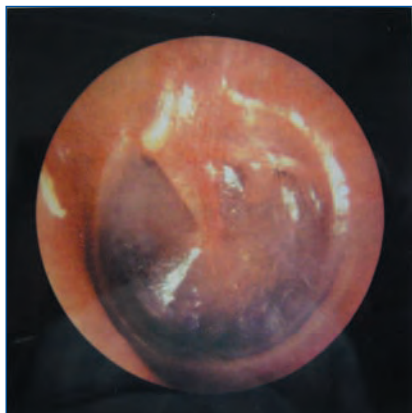
Generalmente cursa con dolor durante 1 o 2 días y en ocasiones se presenta con supuración o efusión de moco-pus por el conducto auditivo. Su tratamiento suele ser sintomático; antiinflamatorios, antipiréticos y, llegado el caso, antibióticos.

La secuencia más frecuente es: dolor, supuración y sordera, generalmente reversible. El proceso dura de 5 a 7 días, aunque la sordera puede prolongarse algo más. En cuadros más complicados puede haber otros síntomas o presentarse de forma diferente a la descrita.

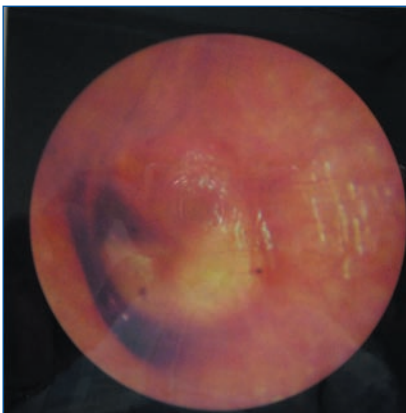
Sea cual sea el tipo de otitis, hay una regla de oro: evitar la entrada de agua en el oído.



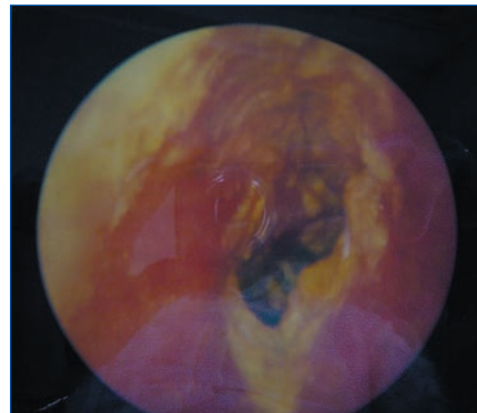
Otitis media



Oído normal



Otitis externa



Resumen

Debemos mantener los oídos limpios y secos, es conveniente una revisión antes de la época veraniega. Hay que evitar tocarse los oídos manualmente o con instrumento alguno.

Los tapones sólo sirven para las salpicaduras.

Diferenciamos oreja de oído, la oreja se puede tocar, lavar, etc. El oído nunca. El cerumen es natural, no hay que volver a introducirlo, como ocurre al utilizar los bastoncillos higiénicos.

Evidentemente, se pueden decir muchas más cosas sobre el tema pero creo que sería complicarlo en demasía.

Espero que estas notas sirvan para que alguien evite una otitis este verano o este otoño - invierno que viene y así, poder disfrutarlo mejor.



Look after your health

Otitis *Inflammation of the ear*

One of the most frequent pathologies or illnesses during the summer months are inflammations and infections of the ear, as much a result of swimming as of being exposed to draughts, wind... (activities in the countryside, riding motorcycles and bicycles...).

One of the most renowned ear, nose and throat specialists (ENT specialist or ORL- otorrinolaringólogo) within our community, and a very special member of our medical services, has written a short guide to our auditory systems so that, when faced with acoustic-related damage, we may understand the importance and localization of the pathology or condition.



Otitis can be defined as an inflammation of part or the whole of the ear, caused by an infection, trauma or wound.

We'll begin by describing our field of activity: the auditory system. The ear or auditory system is divided into three parts: the outer ear (ear and auditory canal), the middle ear (from the eardrum to the cochlear nerve or the cochlea) and the inner ear (the cochlea and the auditory nerve).

External Otitis

External otitis is an infection of the external ear which may be due to a variety of causes, though the most common one is related with the entry of contaminated water into the ear. Summertime is when the highest instance of this pathology occurs due to increased use of swimming pools.

It is characterized by pain, sometimes intense and has a poor response to treatment, and the inflammation of the external auditory canal can sometimes almost even close it completely.

Otitis Media

Otitis media consists of pain, loss of hearing, light to moderate fever, and is frequently accompanied by symptoms of the common cold. Its occurrence is frequent during periods of catarrhs and problems with blocked nasal and sinus passages, whether prior to the problems or after them.

Generally, pain is felt during 1 or 2 days and, on occasion, is accompanied by the suppuration or effusion of mucus/pus along the auditory canal. Treatment is usually symptomatic: either anti-inflammatory, antipyretic, or when necessary, antibiotic.

The most common sequence is: pain, suppuration, and usually reversible loss of hearing. The process lasts between 5 and 7 days, although the loss of hearing may continue somewhat longer. In more complicated cases, other symptoms may appear or present themselves differently from those described above.

Whichever type of otitis presents itself, there is one golden rule: avoid the entry of water into the ear.

Summary

Maintain one's ears clean and dry; it's advisable to undergo a check-up prior to summer.

Avoid touching one's ears, whether with the hands or any type of instrument.

Earplugs only serve to avoid splashes from entering.

Let's differentiate the outer ear from the middle ear: the outer ear may be touched, washed, etc., while the middle ear never should be.

Ear wax is natural and the use of cotton buds only serves to push it back into the ear.

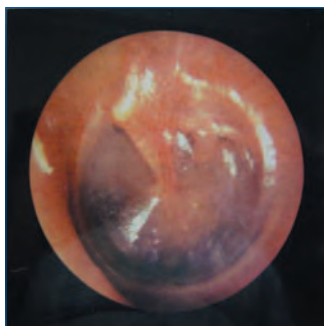
Evidently, much more could be said about this, but I think it would complicate matters too much.

I hope these notes will help someone avoid otitis this summer or next fall and winter, and therefore, make these even more enjoyable!

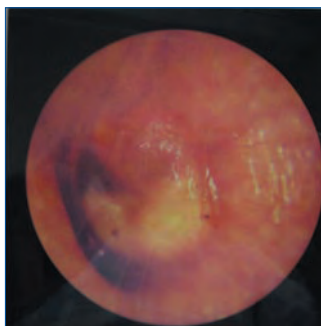
◆ Dr. Alfonso Aracil M.

Ear, nose and throat (ENT) specialist
of the University of Alicante Hospital

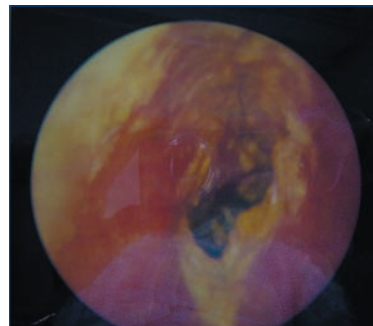
Otitis media



Normal ear



External otitis



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:

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 specialties 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:

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

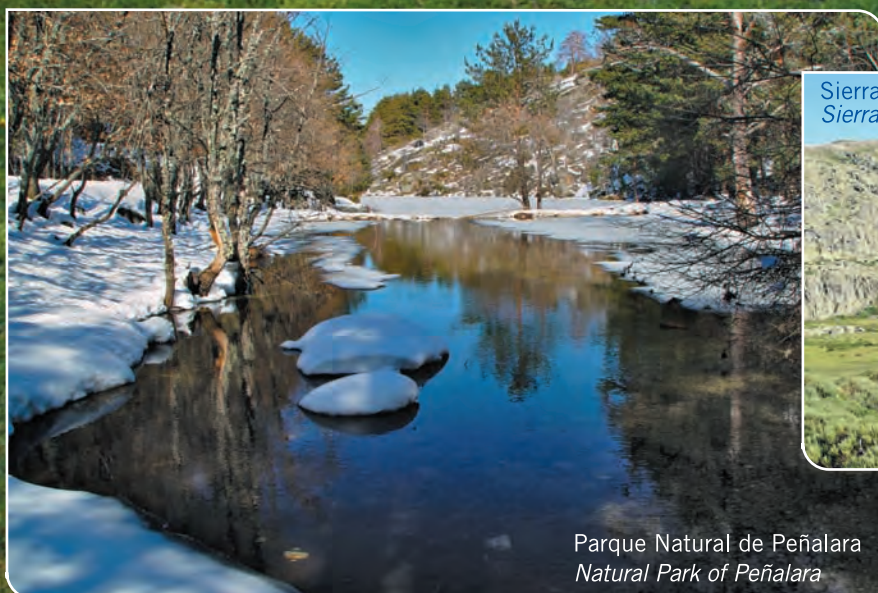


C/Jorge Juan, 30 • Cartagena

Tel: 968 50 66 66

www.cmvcaridad.com

Sierra de Guadarrama



Parque Natural de Peñalara
Natural Park of Peñalara



Sierra de Guadarrama en verano
Sierra de Guadarrama in summer



Fachada Sur del Monasterio del Escorial
South facade of El Escorial Monastery

Rincones bellos *Beautiful places*

Situada entre las Sierras de Gredos y de Ayllón, esta cadena montañosa recibe el nombre del río Guadarrama, el cual nace de ella dividiendo las cuencas de los ríos Tajo y Duero. Este paraje de gran belleza natural se extiende a lo largo de 80 km de longitud de suroeste a noreste, recorriendo las provincias de Madrid, Segovia y Ávila. Hacia el este, encontramos la cumbre de Cabeza de Hierro y Cuerda Larga; hacia el oeste, el Puerto de Navacerrada, la Fuenfría y La Aceveda; y hacia el noroeste, el Parque Natural de Peñalara, en el que podemos visitar restos de glaciares que existieron en el Cuaternario.

En su recorrido por la Comunidad de Madrid, podemos encontrar importantes poblaciones que albergan un gran interés turístico y monumental, como es El Escorial y el Valle de los Caídos en San Lorenzo del Escorial, la calzada y los puentes romanos en Cercedilla y poblaciones como Navacerrada, Manzanares el Real, Miraflores de la Sierra, Rascafría y Buitrago de Lozoya. Su cercanía a Madrid ha hecho que este paraje tenga un papel importantísimo en la historia de España. Como ejemplo, podemos señalar que desde el monte Almenara, durante la invasión musulmana, los árabes encendían hogueras para avisar a Madrid de que se acercaban tropas cristianas.

Al adentrarnos en este paraje natural, se descubren infinidad de especies debido a la variabilidad de factores ambientales que repercuten en estas montañas. Podremos encontrar pinos, robledales, encinares y pastizales, así como otras plantas como el cantueso, el romero y el tomillo que comparten ecosistema con especies animales como el zorro, la ardilla, la liebre y el gamo. El cielo de esta sierra es sobrevolado por águilas imperiales, milanos, buitres negros y azores. En resumen, podemos destacar que sus frondosos bosques y cumbres de alta montaña convierten a la Sierra de Guadarrama en el lugar idóneo para los amantes del senderismo y del esquí.

Located between the Gredos and Ayllón Sierras, this mountainous chain receives its name from the Guadarrama River which is born here and divides the basins of the Tajo and Duero Rivers. This landscape of tremendous natural beauty extends over a longitude of 80 km from southwest to northeast, traversing the provinces of Madrid, Segovia and Ávila. Towards the east we reach the Cabeza de Hierro and Cuerda Larga summits; towards the west, the Puerto de Navacerrada, Fuenfría and La Aceveda; towards the northeast, the Natural Park of Peñalara, where we can visit the remains of glaciers which existed during the Quaternary.

In its crossing through the Community of Madrid we can find important places which are home to sites of great monumental and tourist interest, such as El Escorial and the Valle de los Caídos at San Lorenzo del Escorial, the Roman roads and bridges at Cercedilla and towns such as Navacerrada, Manzanares el Real, Miraflores de la Sierra, Rascafría and Buitrago de Lozoya. Its proximity to Madrid has granted this landscape an extremely strategic role over the course of Spanish history. For example, we can point out that during the Muslim invasion, the Arabs would light bonfires at the Almenara Mount to alert Madrid of the approach of Christian troops.

Infinite species are discovered when penetrating into this natural landscape, resulting of the variety of environmental factors which impact these mountains. We can find pine trees, oak groves, holm oaks and pastures, as well as other plants such as the Spanish lavender, rosemary and thyme, sharing the ecosystem with animal species like the fox, squirrel, hare and deer. The sky of this sierra is flown over by the Spanish imperial eagle, kites, black vultures and goshawks. In short, we can emphasize that the lush forests and summits of the high mountain make the Guadarrama Sierra an ideal place for lovers of hiking and skiing.



"Cuidaremos de ti"

Para nosotros, cada nacimiento es un momento único e irrepetible que requiere de los mejores profesionales y medios tecnológicos. Por ello, el Hospital NISA Pardo de Aravaca dispone de área asistencial especializada en maternidad con quirófanos exclusivos para partos y una unidad de cuidados intensivos de neonatos. Nuestra unidad pediátrica es de las más modernas y agradables por su entorno, equipamiento y capital humano.

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

Las áreas de Urgencias de Adultos y Pediátricas prestan un servicio 24 horas.

Trabajamos con las compañías aseguradoras más importantes del país.

"We'll take care of you"

For us, each and every birth is a unique and unrepeatable moment which demands the best professionals and technology. Because of this, the NISA Pardo de Aravaca Hospital has specialized maternity assistance with operating theatres exclusively for births and neonatal intensive care units. Our pediatrics unit is among the most modern and pleasant ones, given its surroundings, equipment and human resources.

Very close to you. In a singular environment, surrounded by green areas, NISA Pardo de Aravaca Hospital offers patients a relaxed atmosphere, full of silence. The activities are those of a General Hospital offering quality, integral medical care through a wide array of services which include all medical-surgical specialties.

The Adult and Childrens Emergency Department offers service 24 hours a day.

We work in collaboration with the most prestigious health insurance companies nationwide.



Consejos prácticos *Practical Advice*

¿Cómo tratar la picadura de medusa? *How does one treat jellyfish sting?*

Las medusas son animales transparentes que son arrastrados hacia las costas durante la primavera y el verano. Sus tentáculos tienen unas cápsulas urticantes que se disparan por contacto, inyectando un veneno que produce mucho escozor.

Nunca se debe tocar una medusa ni fragmentos de la misma con las manos, aunque esté muerta.

Ante una picadura de medusa, el dolor es muy similar al de una quemadura. Hay que actuar rápidamente:

- No rascar ni frotar la zona de la picadura.
- Retirar de la piel, con pinzas o guantes, los restos de tentáculos.
- Lavar la herida con agua salada. Nunca con agua dulce, ya que activa las células que contienen el veneno.
- Poner hielo dentro de una bolsa de plástico y colocarla sobre la herida durante 10 minutos. Nunca se debe poner hielo de agua dulce directamente sobre la piel.
- Tratar la herida con alcohol yodado 3 ó 4 veces al día durante 48 ó 72 horas.

Si las molestias continúan o generan temblores, náuseas, mareos o dolor intenso, habrá que ir a un centro sanitario.

Jellyfish are translucent animals which are swept towards the coastlines during spring and summer. Their tentacles contain sting-causing cells which are activated upon contact and inject a venom which causes a painful, burning sensation.

One should never touch a jellyfish - or even fragments of one - with bare hands, even if it is dead.

The pain resulting of the sting of a jellyfish is very similar to that of being burned. One must respond very quickly:

- Not scratch or rub the area of the sting.
- Remove the remains of any tentacles from the skin with tweezers or gloves.
- Rinse the wound with salty water. Never use fresh water, since this activates the cells containing the venom.
- Fill a plastic bag with ice and place it over the wound during 10 minutes. Ice made of fresh water must never be placed directly on the skin.
- Treat the wound with iodized alcohol 3 or 4 times a day during 48 or 72 hours.

If the discomfort continues or causes tremors, nausea, dizziness or intense pain, one must go to a health centre.



Recomendaciones saludables para el viajero *Health recommendations for the traveller*

Si usted piensa viajar, no deje para el último momento todo lo relacionado con la salud. Si va a viajar al extranjero es recomendable que:

- Se informe sobre las vacunas necesarias y obligatorias para entrar en el país.
- Se informe sobre el consumo de agua. En algunos países deberá ser especialmente cuidadoso a la hora de beber agua, consumiendo únicamente agua embotellada y ciñéndose a los establecimientos turísticos más rigurosos.

- En el avión:
- Lleve una cantidad suficiente de todos los medicamentos que usted toma en su equipaje de mano.
 - El aire en los aviones es seco, por lo tanto, tome bebidas sin alcohol, descafeinadas y agua para evitar deshidratarse.
 - De paseos por el avión, siempre que la tripulación se lo permita.

- En el coche:
- Prepare un botiquín con termómetro, antisépticos, analgésicos, antiácidos y fórmulas contra el mareo.
 - El conductor debe descansar treinta minutos cada dos horas de conducción.
 - No beber alcohol y evitar las comidas pesadas o copiosas.

If you are thinking about travelling, don't leave anything related with health for the last minute. If you are going to travel abroad, it is advisable that:

- You are informed of any necessary vaccinations obligatory for entry to the country.
- You are informed about issues related with the consumption of water. In some countries you must be especially careful when drinking water and consume only bottled water, purchased strictly at the most rigorous tourist establishments.

- On the plane:
- Carry with you in your hand baggage sufficient amounts of any medication you must take.
 - The air inside planes is dry, therefore to avoid dehydration drink non-alcoholic and decaffeinated beverages and water.
 - Take walks inside the plane as long as the crew allows it.

- In the car:
- Prepare a first-aid kit with a thermometer, antiseptics, painkillers, antacids and medications against motion sickness.
 - The driver should rest for thirty minutes every two hours of driving.
 - Do not drink alcohol and avoid abundant or very filling meals.



Practica deporte

Iniciación al Pádel Ventajas frente a otros deportes

Desde que tengo conocimiento, creo que he practicado todo tipo de deportes; desde el fútbol en el patio de colegio, pasando por la gimnasia o el atletismo obligatorio, así como por actividades extraescolares que incluían el voleibol, el baloncesto y hasta el hockey sobre patines.

Dejando al margen las "figuras" nacidas como excepcionales para determinados deportes, donde algunos llegaron a la élite y otros quedaron en promesas, y desde un punto de vista totalmente amateur del que practica el deporte porque le gusta y porque le entretiene, quisiera manifestaros las ventajas que he observado en el pádel frente a otros deportes: yo creo que cada deporte tiene su edad.

Periodo preescolar: correr, saltar, jugar, y hasta te dan un balón, enseguida que empiezas a andar.

Periodo escolar: deportes de equipo como fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, gimnasia, atletismo (ya me contarás sino que van a hacer con todos los niños en un colegio).

Periodo universitario: hay una lógica selección natural. El deporte no es obligatorio, hay gente que prefiere otras cosas, surgen más individualidades, pero aún es posible juntarse y realizar deportes de equipo. En esta fase, a alguien que despunta, se le plantea el dilema estudios o deporte.

El momento presente: paro, empleo, matrimonio, hijos, estrés y... pero ¿cuándo hago deporte? ¿Qué fue de mis amigos?, ¿Cuándo quedamos?, ¿Qué hago con los niños? y el famoso ¿pero qué pasa con mi barriga?... Claro ¡todo el día sentado en la oficina!

Yo os propongo una solución... EL PÁDEL

Y eso ¿qué es?, ¿es un deporte individual o colectivo?, ¿necesita mucha técnica para jugarlo?, ¿no es un deporte de jet-set que practicaba un afamado Presidente de Gobierno?, ¿dónde hay pistas?, ¿es muy caro?, ¿qué necesito para practicarlo?

Ante todo no tiene edad, ni unas características tan complejas que impidan su práctica por cualquier persona (no es de riesgo, no es de esfuerzo sobrehumano, no es... es normal). Yo personalmente he visto jugar niños de 5 años y adultos de 70. Sí, de setenta.



Técnicamente es un deporte individual, pero es necesario formar equipo. Se juega en parejas, por lo tanto, es importante que el nivel de juego a desarrollar sea similar al de tu pareja porque sino, cuando juegues, siempre van a cargar el juego en el "malo". Lo bonito del pádel y una de sus mejores características es que podrás montar partidos con gente de un nivel de juego parecido al tuyo y por lo tanto, desde tu iniciación lo pasarás fenomenal por lo competitivo que es.

La técnica la vas a poner tú, yo siempre digo, de broma, cuando alguien me pregunta por el pádel, ¿tú has jugado a la palas de playa?... Pues es algo parecido pero en un campo de tenis pequeñito. Otra de las ventajas de este deporte es que frente a otros deportes de raqueta, como el tenis, no necesita en principio de mucha técnica para empezar a practicarlo. No te pasarás el día recogiendo pelotas, saco y recojo pelota, le doy y la mando al quinto pino. Cuando lo pruebes, verás que es muy fácil empezar a practicarlo. Claro está que tiene sus trucos y que el rebote de la pared marea mucho, pero la maña ya vendrá con los partidos. No te preocupes por ello, todo llegará. De momento, te aseguro diversión nada más comenzar con su práctica.

No es un deporte de élite. Hoy en día este deporte está muy extendido tanto entre los niños como en mujeres y hombres, y su progresión avanza a pasos agigantados. No vas a tener dificultad para encontrar pistas donde jugar: en urbanizaciones, en clubs privados, en clubs municipales, etc. Incluso el tamaño de la pista, menor al de otros deportes, ha ayudado a su proliferación, dado los altos precios que alcanza en nuestros días el suelo urbano. Además de la pista, sólo te queda la pala; fácil de adquirir en cualquier centro comercial o tienda de deportes y con una gran variedad de clases, precios, grosores, etc. Mi consejo es que empieces por algo asequible, una pala alrededor de 70 euros, y ya tendrás tiempo definir qué clase de raqueta va con tu juego. Sólo me queda animarte una vez más para que practiques este deporte que estoy seguro que, como a mí y a muchos otros, te acabará "enganchando y apasionando". Pruébalo y verás.

Javier Botella
Gerente de GOPADEL

Sports for everybody

Initiation to Padel. Advantages compared with other sports.

Padel, above all, is not limited to any specific age, nor does it imply any complications which impede that it be practised by anyone. Personally, I have seen 5-year-olds and 70-year-olds playing. Technically it's an individual sport, but it requires team-building. It is played in pairs, therefore it's important that the playing level of the members of a pair is similar; otherwise, the opposite pair will always go for the "worst" player during a game.

The beauty of padel, and one of its best characteristics, is that matches can be organized with others of a similar level to one's own and, therefore, from the very beginning one will have a great time with how competitive it is. You set the technique. I always respond, jokingly, when somewhat asks me about padel, "Have you played with the wooden rackets on the beach?"... Well, it's very similar, but in a small tennis court. Another advantage of this sport in comparison with other racket sports, like tennis, is that one doesn't need much technique at first in order to start practising it.

You won't spend the day chasing after the balls. Once you try it, you'll see that it's very easy to start to play. Obviously it has its tricks and the ball bouncing off the

walls is dizzying at first, but skill comes with practise. Don't worry about it, you'll get the hang of it over time. For now, I assure you it's a lot of fun from the very start. It's not an elitist sport. Nowadays it's a very popular sport among children, women and men, and it is spreading by leaps and bounds. You won't have any difficulty finding courts to play at: at urbanizations, private clubs, municipal sports centres, etc.

Even the size of the court, smaller than that required for other sports, has aided its proliferation, given the high prices of building land at the moment. Aside from the court, you only need the paddle; easy to find at any shopping centre or sports store and available in a large variety of class, price, thickness, etc.

My advice is to start off with an affordable paddle, one around 70 Euros, and you'll have time later to determine which type of paddle goes best with your way of playing. I only want to encourage you, once again, to practise this sport which I am sure that, like has happened with me and many others, you'll end up hooked on and passionate about.

Try it and you'll see!

Javier Botella
GOPADEL Store Manager

TU TIENDA DE PADEL

TODO EN PADEL



REGALOS POR TU COMPRA

Palas, ropa, complementos,
GRANDES OFERTAS
EXCLUSIVAS

**PRUEBA TU PALA ANTES DE
COMPRARLA EN LA MISMA
TIENDA**

C/ Segura, nº 14. ALICANTE. Tel. 902 886 886
www.gopadel.com



Recetas Recipe

Alicante

Ingredientes:

200 gr. de atún de ijada
2 hojas de rúcula
1 tronco de puerro
1 pimiento del piquillo
1 cucharadita de mostaza antigua
1 patata violeta
1 cuchara sopera de aceite de oliva
Pimienta verde tunecina
Sal maldon
100 ml. de nata para cocinar

Para decorar:

almendra crocanti
y unas tiras
de queso fresco.

Salpimentar el atún y ponerlo en la plancha vuelta y vuelta. Se vacía el tronco del puerro y se le da un toque de plancha. Por otra parte, se hace la mezcla de mostaza con nata. Se hace una crema fina con la patata violeta. Se trocea a tiras el pimiento de piquillo.

A la hora de presentar el plato, se colocan las tiras de pimiento del piquillo creando una base sobre la que pondremos el atún. El tronco de puerro irá junto al atún y coronado por las hojas de rúcula. La mezcla de mostaza y nata irá bañando el lateral del plato, al igual que las tiras de queso fresco y la crema fina de patata violeta. Se salpica la presentación con almendra crocanti, de tal forma que simule la imagen de la Explanada de España, símbolo de la ciudad de Alicante.

Ingredients:

200 gr. of tuna belly
2 leaves of rocket
1 stalk of leek
1 Piquillo pepper
1 teaspoon of whole grain mustard
1 purple potato
1 tablespoon of olive oil
Tunisian green pepper
Maldon salt
100 ml. of cooking cream

Season the tuna with salt and pepper and grill it slightly. Hollow out the leek stalk and grill it slightly. Meanwhile, mix the mustard and cream. A smooth cream is made with the purple potato. The Piquillo pimiento is sliced into thin strips.

When presenting the dish, the thin Piquillo pimiento strips are used as a base upon which to lay out the tuna. The leek stalk will lie next to the tuna, crowned with the rocket leaves. The cream and mustard mix, strips of unaged cheese and purple potato cream shall decorate the side of the plate. The whole dish is sprinkled with almond crocanti, simulating the image of the Explanada de España, symbol of the city of Alicante.

For decorating:

almond crocanti
and a few wedges
of unaged white
cheese.



Cervecería

Lo Nuestro



*Es un culto a nuestro Alicante,
nuestros rincones,
nuestro fútbol,
nuestros toreros...*

Un lugar entrañable donde disfrutar de la gastronomía alicantina.

*Así lo expresa la decoración de su local,
con la Explanada de España,
la Cara del Moro, el Hércules,
Manzanares, Esplá...*

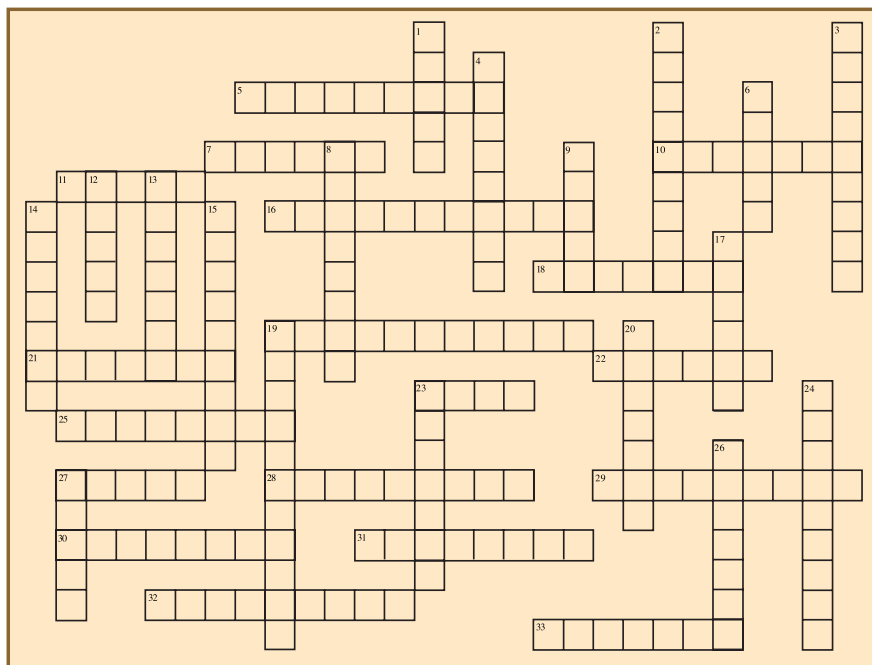
*A homage to our Alicante, our nooks, our football, our bullfighters...
That's expressed by the decor of the place, with the Explanada,
the Cara del Moro, Hércules, Manzanares, Esplá...*

An endearing place to enjoy the cuisine of Alicante.



Pasatiempos Puzzle

Crucigrama Crossword



© ASSSA

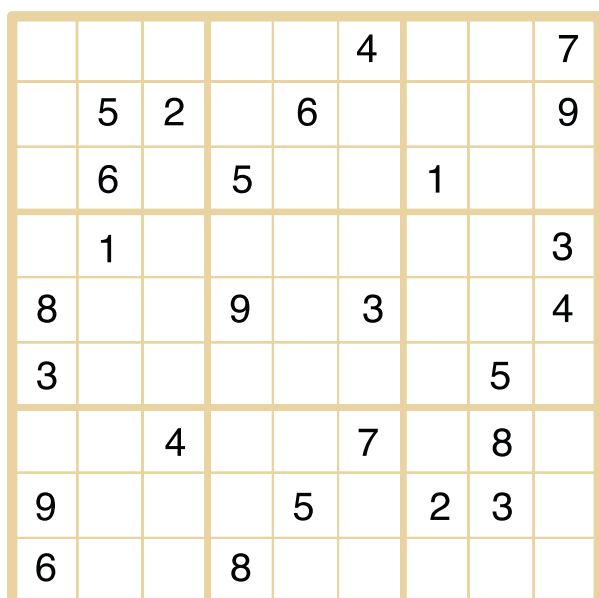
HORIZONTAL - ACROSS

- 5 Cigarette (español/Spanish)
- 7 Museo de arte francés/French art museum
- 10 Pintor español/Spanish painter
- 11 Balloon (español/Spanish)
- 16 X-ray (español/Spanish)
- 18 Sport (español/Spanish)
- 19 Patrocinio (inglés/English)
- 21 Magazine (español/Spanish)
- 22 Shoe (español/Spanish)
- 23 Canción (inglés/English)
- 25 Pirotécnicos (inglés/English)
- 27 Insurance Company/ compañía de seguro
- 28 Zapatero (inglés/English)
- 29 Autor clásico español/Classic Spanish author
- 30 Actriz española/Spanish actress
- 31 Guarantee (español/Spanish)
- 32 Seguro (inglés/English)
- 33 Word (español/Spanish)

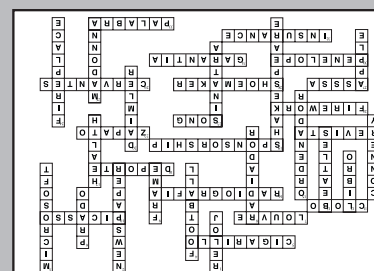
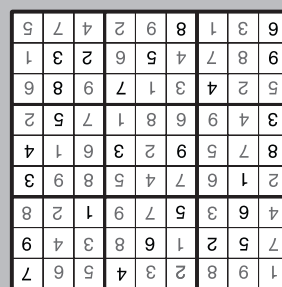
VERTICAL - DOWN

- 1 Watch (español/Spanish)
- 2 Periódico (inglés/English)
- 3 Compañía informática americana/American software company
- 4 Fútbol (inglés/English)
- 6 Museo de arte español/Spanish art museum
- 8 Radiator (español/Spanish)
- 9 Marca (inglés/English)
- 12 Book (español/Spanish)
- 13 60's grupo de pop/60's pop group
- 14 1º James Bond/1st James Bond
- 15 Computer (español/Spanish)
- 17 Salud (inglés/English)
- 19 Autor clásico inglés/Classic English author
- 20 coche inglés de lujo/English luxury car
- 23 Cantante americano/American singer ("I've got you under my skin")
- 24 Chimenea francesa (inglés/English)
- 26 Cantante americana/American singer ("Like a Virgin")
- 27 Manzana (inglés/English)

Sudoku



Soluciones Solutions



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



Prevención: la salud no tiene vacaciones

Con la llegada del verano, decimos adiós al frío y al sedentario invierno, y damos la bienvenida a los largos días de sol y a las actividades al aire libre. Durante el estío disponemos de más horas de luz para practicar nuestros deportes preferidos que durante el invierno no hemos tenido tiempo de realizar. Realizar ejercicio de forma regular durante todo el año, ayuda a prevenir enfermedades y fortalece el corazón; pero, no todas las personas tenemos la misma fuerza de voluntad para mantenernos activos durante el invierno. Así que, cuando llega el buen tiempo, muchos nos iniciamos en deportes que pueden no ser acordes con nuestras condiciones físicas.

Por eso, al igual que revisamos nuestro coche antes de emprender un viaje largo, realizarnos un chequeo médico antes del verano nos ayuda a hacer un balance del estado físico en el que nos encontramos, antes de exigirle a nuestro cuerpo mucho más de lo que puede dar. Nadar y correr, con excesivo calor, pueden transformarse en actividades peligrosas que producen fatiga, sobre todo, si nuestro peso no es el adecuado. Lo más importante es prevenir enfermedades, aprovechando el chequeo para realizar todas aquellas preguntas sobre molestias, peso y hábitos que pudiesen haber estado interfiriendo en nuestro bienestar y así, minimizar el riesgo de enfermedades que puedan constituir una amenaza contra nuestra vida.

Prevention: our health does not take vacations

With the arrival of summer, we say goodbye to the cold and sedentary winter, and welcome long, sunny days and outdoor activities. During summer we have more hours of sunlight to practise our favourite sports which during winter we have not had time to play. Regular exercise throughout the year helps to prevent illness and strengthens the heart; but, not everyone has the same willpower to remain active during winter. So, when good weather arrives, many try to participate in sports which may not be in harmony with our physical conditions.

This is why, just like we take our car for an inspection prior to a long trip, undergoing a medical check-up before summer can help us evaluate our physical health before demanding of our body much more than it can offer. Swimming and running in excessive heat can become dangerous activities which generate fatigue, especially if our weight is not adequate. What's most important is to prevent disease, taking the opportunity given by the check-up to ask any questions about discomforts, weight and habits which may have interfered in our well-being and, in this way, minimize the risk of illnesses which may be life-threatening.



Atención familiar personalizada

MEDICINA FAMILIAR
CARDIOLOGÍA
TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA
TRAUMATOLOGÍA DEPORTIVA
ELECTROMIOGRAMAS

REUMATOLOGÍA
PSICOLOGÍA
PSIQUIATRÍA
VALORACIÓN DEL
DAÑO CORPORAL

ENDOCRINOLOGÍA
NUTRICIÓN
NEUROLOGÍA
NEUROCIRUGÍA
UROLOGÍA

SEXOLOGÍA
OTORRINOLARINGOLOGÍA
MEDICINA ESTÉTICA
CIRUGÍA PLÁSTICA
CIRUGÍA DE LA OBESIDAD

PEDIATRÍA
LOGOPEDIA
PSIQUIATRÍA INFANTIL
PODOLOGÍA
DENSITOMETRÍA ÓSEA

PERITACIÓN MÉDICA
NEUMOLOGÍA
OSTEOPATÍA
ECOGRAFÍA



Personalized family services

FAMILY MEDICINE
CARDIOLOGY
TRAUMATOLOGY AND
ORTHOPEDICS
SPORTS TRAUMATOLOGY

ELECTROMYOGRAMS
RHEUMATOLOGY
PSYCHOLOGY
PSYCHIATRY
DIAGNOSIS OF

BODILY HARM
ENDOCRINOLOGY
NUTRITION
NEUROLOGY
NEUROSURGERY

UROLOGY
SEXOLOGY
EAR, NOSE AND THROAT (ENT)
AESTHETIC SURGERY
PLASTIC SURGERY

BARIATRIC SURGERY
PEDIATRICS
SPEECH THERAPY
CHILD PSYCHIATRY
PODIATRY

BONE DENSITY
MEDICAL EXPERTS
PULMONOLOGY
OSTEOPATHY
ULTRASOUND

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
moraيرا@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

TORREVIEJA

C/. JOAQUÍN CHAPAPRIETA, 1 2ºD
TELF. 965 710 843 FAX 965 711 982
torrevieja@asssa.es
03181 **TORREVIEJA**

MADRID

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

ALBACETE

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

MURCIA

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

BARCELONA

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



PUNTOS DE ATENCIÓN - CUSTOMER SERVICES SPOTS

MARINA ALTA - ALICANTE

C/ 38 A, Ptda. Barranquets, 30
TELF. 699 612 709
ELS POBLET

ALMERÍA

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

ALMERÍA

C/ del Mar,
Pasaje Neptuno, Portal 1-1º B
VERA

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



Summum

Bienvenido a la exclusividad

Un nuevo e innovador concepto de póliza de Salud, diseñado en exclusiva, para su tranquilidad y fruto de nuestro compromiso con la excelencia de servicio a nuestros estimados asegurados.

Welcome to exclusivity

Exclusively designed for your peace of mind, an innovative and different health policy concept born of our commitment to providing excellent service to our valued clients.



*La clave
para su bienestar
The key to well being*