



ASSSA

MAGAZINE

Even closer to you

Cada vez
más cerca de ti

◆ **Pólizas**

Policies

◆ **Parque Nacional
de Aigüestortes.
Barcelona**

*Aigüestortes Park
National.
Barcelona*



◆ **Vacunas**

Vaccines

◆ **Yoguilates.**

Del yoga milenario al
fitness del futuro

Yogilates.

*From millenial yoga
to the fitness of
tomorrow*





Cada vez más cerca de ti
Even closer to you

Índice

Index

- | | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 04 | NUESTRO EQUIPO
<i>OUR TEAM</i> | 18 | RINCONES BELLOS
Parque de Aigüestortes
<i>BEAUTIFUL PLACES. Aigüestortes National Park</i> |
| 05 | PÓLIZAS
<i>POLICIES</i> | 20 | CONSEJOS PRÁCTICOS
<i>PRACTICAL ADVICE</i> |
| 06 | NOTICIAS
<i>NEWS</i> | 22 | PRACTICA DEPORTE. Yoguilates
<i>SPORT FOR EVERYBODY. Yogilates</i> |
| 08 | PROMOCIONES
<i>SPECIAL OFFERS</i> | 24 | TUS RECETAS
<i>YOUR RECIPES</i> |
| 10 | GENTE ASSSA
<i>ASSSA PEOPLE</i> | 25 | PASATIEMPOS
<i>PUZZLE</i> |
| 12 | CUIDA TU SALUD. Gripe A
<i>LOOK AFTER YOUR HEALTH. Influenza A</i> | 26 | NUESTRO MÉDICO RECOMIENDA
<i>OUR DOCTOR RECOMMENDS</i> |
| 14 | CUIDA TU SALUD. Vacunas
<i>LOOK AFTER YOUR HEALTH. Vaccines</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: NIEVES GARCÍA PÉREZ, BIGGY MARSHALL, CARINA GONDA, JUAN ANTONIO ANDREO, MARCOS MAR TÍNEZ Y GABRIELA QUIRANTE. IMÁGENES/IMAGES: ARCHIVO GRÁFICO ASSSA.



◆ Herminio Martínez
Director General
Managing Director

75 AÑOS... TODA UNA VIDA

Hemos cerrado el ejercicio 2009 y nuestras expectativas se han cumplido. Hemos abierto dos nuevas sucursales en Barcelona y Almería, y el crecimiento del negocio ha superado el 15%. Estos datos nos confirman que vamos por el buen camino.

En el periodo que estamos viviendo, con la economía todavía en recesión y especialmente con la devaluación de la libra con respecto al euro, que está afectando a muchos residentes; hemos querido ayudar a todos nuestros asegurados y hacerles partícipes del buen momento de ASSSA mediante la congelación de las primas para el nuevo año. No hemos subido IPC.

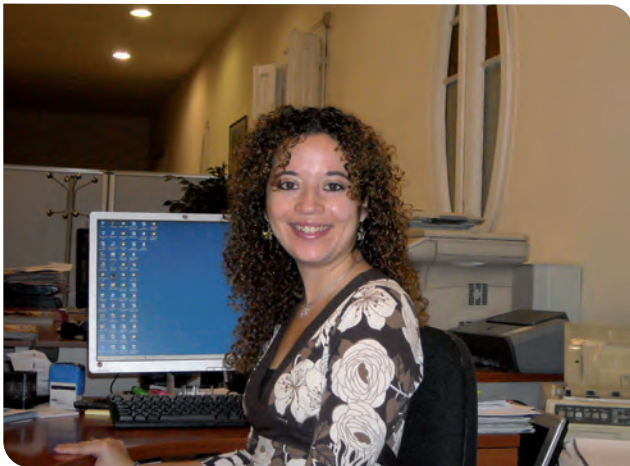
Además, este año que iniciamos queremos que sea muy especial, es nuestro 75 aniversario, toda una vida prestando servicios de calidad a nuestros asegurados. Prepararemos nuevos productos y ofertas de los que iremos informando puntualmente.

75 YEARS... AN ENTIRE LIFETIME

2009 has come to a close and we've met our expectations. We've opened two new delegations in Barcelona and Almería, and business growth has exceeded 15%. These facts are proof that we are headed along the right path.

In these times we are experiencing, with the economy still undergoing a recession and, especially, the devaluation of the pound in relation with the euro, which is affecting many residents, we have wanted to help out all our insured clients, inviting them to participate in ASSSA's good fortune by not raising the premiums this new year (as is normally done due to the increase in the cost of living).

Furthermore, we wish for this year that commences to be a very special one, it's our 75th Birthday... an entire lifetime providing quality services to our insured clients. New products and offers are being developed, soon to be revealed.



Nuestro equipo *Our team*

◆ Ruth Poblet
Delegada de zona de Barcelona
Ruth Poblet. Delegate for Barcelona

Entrevista personal a Ruth Poblet, delegada de zona de Barcelona

¿Cómo afrontas esta nueva etapa después de varios años al frente de la Delegación con Asociación Europea y ahora con ASSSA?

La afronto con mucha fuerza e ilusión. Formar parte de la plantilla de ASSSA va a ser un cambio muy positivo a nivel profesional y, por qué no decirlo, a nivel personal, ya que la filosofía de esta empresa con respecto al trato a sus empleados y, el trato y calidad del servicio con el cliente, se ajusta en gran medida a mi manera de ver y hacer las cosas. La transparencia, la seguridad y la elegancia que transmite ASSSA, hace que afronte esta nueva etapa como un reto muy positivo, ya que veo una gran proyección de futuro tanto para mí a nivel profesional, como para la empresa respecto a su proyección y expansión de negocio en el territorio catalán.

¿Qué te transmiten nuestros asegurados respecto al cambio de Asociación Europea a ASSSA cuando van a visitarte a la delegación?

Me transmiten también mucha ilusión y esperanza ya que hasta ahora el servicio prestado, aún no siendo malo, carecía de muchas atenciones de cara al cliente. Sin embargo, con ASSSA están viendo cómo se les informa de todos los pasos, ven que realmente hay una intención de continuidad y, aunque al principio, el hecho de un nuevo cambio les hizo sentir confusión y desconfianza, con el paso de los meses están viendo que dichas informaciones no se quedan en meras palabras sino que se están convirtiendo en hechos. Esto hace que vuelvan a confiar e ilusionarse en esta nueva etapa como asegurados de ASSSA.

¿Y qué opinión tienes tú al respecto?

Como ya he mencionado anteriormente, estoy totalmente de acuerdo con esa sensación de confianza y seguridad que transmite ASSSA, con lo que es difícil no ilusionarse con este proyecto que estoy convencida que está siendo y será muy beneficioso para todos.

Personal interview with Ruth Poblet, Delegate of the Barcelona area

How do you look forward to this new stage after several years at the head of the Delegation with Asociación Europea and now with ASSSA?

I face this with much determination and expectation. Becoming a part of ASSSA's human resources is going to be a highly positive change at the professional level and, why not say so, also in the personal realm since the company's philosophy with regards to the treatment it gives to its employees and the attention and quality of service offered to its clients is to a great degree in tune with my way of seeing and doing things. The transparency, security and elegance transmitted by ASSSA makes me affront this new stage as an especially positive challenge since I visualize a great projection into the future, both for myself along my professional career as well as for the company with regards to the outlook and expansion of the business throughout Catalonia.

What do our insured clients tell you (with regards to the change from Asociación Europea to ASSSA) when they visit you at the delegation?

They transmit a lot of excitement and hope since the services rendered until now, though not being poor, lacked many details when face to face with the client. However, they see that with ASSSA they are informed along all the steps, that there truly is an intention toward achieving continuity, and although at first the change may have sparked some fear or uncertainty, over the months they have witnessed how the information provided them goes beyond the words and is transformed into action. This makes our insured clients regain trust and become excited about ASSSA's new stage.

And, what do you think about this?

As I have already mentioned, I am completely in agreement with this feeling of trust and security transmitted by ASSSA, so it is difficult to not become excited about this project which I am convinced is being, and will continue to be, of great benefit to everyone.



Pólizas Policies

BENEFICIOS DE CONTRATAR UNA PÓLIZA DE SALUD

En ASSSA ofrecemos una amplia variedad de productos con garantías extras de cobertura a la medida de todos, para que todo el mundo pueda tener acceso a una asistencia sanitaria privada. Desde pólizas que ofrecen servicios prestados a través de un cuadro médico integrado por especialistas y clínicas de gran prestigio hasta pólizas con servicios de libre elección.

Pero... ¿Por qué marcamos la diferencia?

Los clientes de ASSSA además de disfrutar de los beneficios propios de una póliza de asistencia sanitaria privada, tienen aseguradas coberturas excepcionales como son:

• Seguridad

Garantizamos una cobertura vitalicia y no cancelamos una póliza por frecuencia o coste de los servicios o por el hecho de sobrepasar cierta edad.

• Compromiso

Valoramos y premiamos la fidelidad de nuestros asegurados. No aumentamos las primas por el hecho de ir cumpliendo años y ofrecemos excelentes condiciones y facilidades al contratar otras pólizas con coberturas y garantías adicionales (dental, accidentes, decesos).

• Asesoramiento

Contratar una póliza ASSSA significa tener garantizado un asesor personal en todo momento altamente cualificado y formado en exclusiva para dar el mejor servicio.

BENEFITS OF CONTRACTING A HEALTH POLICY

ASSSA offers a wide variety of products with additional personalized guarantees included in the cover so that everyone may access private health insurance. From policies which offer a range of assistance provided by a team of very prestigious medical specialists and clinics to policies with a free choice of services.

But... what makes us different?

In addition to enjoying the benefits inherent to a private health insurance policy, ASSSA's clients are assured exceptional coverage, together with:

• Security

We guarantee lifetime coverage and do not cancel policies due to frequency or cost of services, or for having reached a certain age.

• Commitment

We value and award the loyalty of our insured clients. We do not raise premiums as one gets older and offer excellent conditions and facilities when additional policies are contracted with supplementary coverage and guarantees (dental, accident, death).

• Advice

Contracting an ASSSA policy comes hand in hand with the guarantee of a highly qualified and trained personal adviser available exclusively to offer you the best service.

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

NUEVA DELEGACIÓN EN ALMERÍA

Siguiendo con nuestro proyecto de expansión de ASSSA a otras zonas, abrimos nuestra primera sucursal ASSSA en Almería.

Para iniciar nuestra actividad en la nueva provincia hemos elegido la plaza de VERA, situando la sucursal en el centro financiero y de negocios de la zona norte de Almería. Desde aquí ofrecemos un servicio de calidad a todos nuestros asegurados que lo precisen.



ASSSA DELEGATION IN ALMERÍA

Accomplishing one of our aims within our development and expansion project, and to ensure that there will always be an ASSSA representative in your area we would like to inform that we have opened our first ASSSA delegation in Almería.

To initiate our activity in this province we have chosen the plaza of VERA, situating our delegation in the Centro Comercial Alcaná, financial and business center of the north area of Almería. We will be offering a high quality service to all our policyholders whenever they need our assistance and we will continue with our commercial expansion in the area.

Acción Social ASSSA

ASSSA COLABORA CON CÁRITAS

Continuando con nuestro programa de acciones sociales, ASSSA ha patrocinado la primera edición de la feria organizada por la Asociación Costa Blanca Network en la Marina Alta (Alicante).

El evento se celebró con el objetivo de recaudar fondos para Cáritas y fue todo un éxito de cooperación contando con la presencia de un importante número de asistentes y de nuestra Delegada de Zona Paola Britos.



ASSSA COLLABORATES WITH CARITAS

Continuing with our program of social activity, ASSSA has sponsored this first exhibition organised by the Costa Blanca Network Association in the Marina Alta (Alicante).

The sole object of this event was to raise funds for Cáritas which proved to be a total success by the important number of people who attended including our delegate of the area Paola Britos.



Noticias News

CONFIRMACIÓN DE ADQUISICIÓN DE CARTERA

Durante el ejercicio 2009, ASSSA ha adquirido la cartera completa del ramo de asistencia sanitaria de Asociación Europea de Seguros S.A.

Con esta adquisición hemos reforzado nuestra posición en la Comunidad de Madrid y hemos abierto nuevas delegaciones en distintas comunidades.



OFFICIAL ACQUISITION OF PORTFOLIO

During 2009, ASSSA has acquired the entire portfolio of the health assistance branch of Asociación Europea de Seguros S.A. (European Association of Policies, plc).

Through this acquisition, we have strengthened our position in the Community of Madrid and have inaugurated new delegations in different communities.

NUEVA EDICIÓN DE CUADROS MÉDICOS 2010

Siguiendo con nuestro compromiso de ofrecer un servicio de calidad a nuestros asegurados, hemos lanzado una nueva edición de nuestros Cuadros Médicos 2010 que entregaremos durante el mes de enero.

Esta nueva edición, coincidiendo con el 75 aniversario de ASSSA, se presenta con una imagen totalmente renovada y se incluyen las nuevas delegaciones abiertas durante este último ejercicio 2009.



NEW 2010 MEDICAL DIRECTORY

Following our commitment to provide our clients with a top-quality service, we are preparing the new edition of our 2010 medical directory which will be available as from January.

This new edition, coinciding with ASSSA's 75th anniversary, represents a totally renovated image and will include the new delegations recently opened.

Promociones Asegurados Special Offers

“PREMIAMOS LA FIDELIDAD”

Porque la salud es lo más importante, cuidamos de ti para garantizar tu bienestar y tu tranquilidad. Por ello, para todos nuestros asegurados que deseen ampliar sus coberturas cambiando a uno de nuestros productos de salud **STANDARD, PLUS o MASTER**, ofrecemos descuentos de hasta un **8%** dependiendo del tiempo que estén asegurados con **ASSSA**.

Promoción válida desde el 1 de enero hasta el 31 de marzo.



“REWARDING YOUR LOYALTY”

*Because your health is what's most important, we take care of you to assure your well-being and peace of mind. Therefore, we offer discounts of up to **8%** - depending on the time insured with **ASSSA** - to all of our insured clients who wish to broaden their coverage by changing to one of our **STANDARD, PLUS or MASTER** health products.*

This offer is valid between January 1st and March 31st.

“TU SEGURIDAD EN BUENAS MANOS”

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 garantías entre las que destaca como novedad, la Asistencia Sanitaria Privada, ilimitada por nuestro cuadro médico asistencial para lesiones derivadas 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 con una cobertura de 10.000 €. 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€** Just **año** per year

“THIS OFFER WILL MAKE YOU SMILE”

Our Accidents Policy is the perfect complement to our customer's need for protecting the family, guaranteeing compensation when 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 of 10.000 € 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.

Promociones Nuevos Asegurados Promotions for New Customers



10%
descuento
discount



Exclusiva cobertura, disfrutando entre otras, de las siguientes ventajas:

- * Servicios médicos de libre elección
- * Indemnización diaria por hospitalización
- * Segunda opinión médica
- * Psicología y Quiropráctico

Exclusive coverage, taking advantage of, among others, the following benefits:

- * Free election of out-patient medical facilities services
- * Daily compensation for hospitalization
- * Breast prostheses in post-mastectomy reconstruction
- * Psychological and Chiropractic care

BONO DESCUENTO O DISCOUNT VOUCHER



10%
descuento
discount



Máxima cobertura, disfrutando entre otras, de las siguientes ventajas:

- Amplia cobertura hospitalaria
- Chequeo médico integral sin fijar una edad
- Prótesis traumatológicas, cardíacas y oftalmológicas.
- Oncología clínica y tratamientos de quimioterapia

Maximum coverage, taking advantage of, among others, the following benefits:

- Extensive hospital coverage
- Integral medical check-up without age limit
- Orthopaedics, cardiology and ophthalmology-related prostheses
- Clinical oncology and chemotherapy treatments

BONO DESCUENTO O DISCOUNT VOUCHER

Excelente cobertura, disfrutando entre otras, de las siguientes ventajas:

- Amplio cuadro médico dental
- Empastes gratuitos
- Dos limpiezas de boca al año
- Sin límite de edad

Excellent coverage, taking advantage of, among others, the following benefits:

- Extensive dental practice directory
- Free fillings
- Two professional cleanings annually
- No age limit



50%
descuento
discount



BONO DESCUENTO O DISCOUNT VOUCHER

INSTRUCCIONES PARA USO DE LOS BONOS DESCUENTO

Deberá recortar y entregar en la delegación ASSSA más próxima, o a su agente de seguros para poder acogerse a esta promoción; válida hasta el 31 de marzo de 2010. No acumulable a otras promociones.

INSTRUCTIONS FOR USE OF THE DISCOUNT VOUCHERS

To take advantage of this offer, cut this out and turn it in at your nearest delegation, insurance broker or our head offices. This promotion is valid until March 31, 2010, and is not cumulative with others.

Gente Asssa ASSSA People

◆ Sres. O'Brien
Asegurados ASSSA
Sres. O'Brien
Asegurados ASSSA



Entrevista a nuestros asegurados los Sres. O'Brien

¿Desde cuándo están asegurados con ASSSA?

Desde enero de 2008, hace dos años exactamente.

¿Cómo conoció nuestra Compañía?

Nosotros vivimos en la Residencia Forum Mare Nostrum de Alfaz del Pi, allí recibimos información de Compañías de Seguros de Salud, entre ellas ASSSA, y como queríamos cambiar porque no estábamos muy contentos con el servicio que nos ofrecían en otra Entidad que teníamos contratada nuestra póliza, contactamos con vuestra delegación de Altea y Magdalena Kozcon nos amplió la información con detalle y posteriormente, nos decidimos por ASSSA.

¿Qué les parece la calidad de su póliza, cubre sus necesidades?

Si desde luego, estamos contentos con la calidad que nos ofrecéis, las coberturas son idóneas para nuestras necesidades.

¿Han tenido alguna enfermedad que le haya causado utilizar ASSSA y obtuvieron un buen servicio?

Nos hemos realizado un chequeo y unas radiografías, por suerte gozamos de salud y hasta ahora no hemos tenido nada relevante, el servicio ha sido rápido y nos han atendido en nuestro idioma desde el primer instante.

¿Tiene algún familiar cercano en su lugar de residencia que tenga contratada una póliza con ASSSA? ¿Nos recomendarían?

No, no tenemos familia aquí, pero sin ninguna duda recomendaríamos ASSSA a cualquier persona que estuviese interesado en un seguro de salud.

◆ Sres. O'Brien, pólizas número: 22988 y 22990

Interview with our insured clients Mr and Mrs O'Brien

Since when have you been insured with ASSSA?

Since January 2008, exactly two years now.

How did you discover our company?

We live at the Residencia Forum Mare Nostrum in Alfaz del Pi where we received information on health insurance companies. Amongst these was ASSSA, and since we wanted to change companies because we were not too satisfied with the service offered by another company with which we had contracted a policy, we contacted your delegation in Altea and Magdalena Kozcon provided us with detailed information and we decided to choose ASSSA.

What is your opinion on the quality of your policy? Does it meet your needs?

Yes, without a doubt, we are happy with the quality offered us, and the coverage is ideally suited to our needs.

Have you ever suffered an illness whereby you have been able to use your ASSSA policy? Did you receive good service?

We have undergone check-ups and several radiographies, luckily we are healthy and until now have not had any significant illnesses. The service has been fast and we have been attended to in our language from the very start.

Do you have any other family members close to where you live that also hold ASSSA insurance policies? Would you recommend us?

No, we don't have any family here, but certainly we would recommend ASSSA to anyone who is interested in obtaining a health policy.

◆ Mr and Mrs O'Brien, policy numbers 22988 and 22990

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 auditoría 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 Clínica 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 Clínica Benidorm as the best private hospital in Spain and therefore, in the Valencian Community.

The annual study from the medical CONSULTORA Iasist, partner 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.

APOSTAMOS POR TU SALUD

La última tecnología y los mejores
profesionales a tu servicio

CONVENIO DE INVESTIGACIÓN CON DISTINTAS
UNIVERSIDADES DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

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"



**HOSPITALCLINICA
BENIDORM** 

Cuida tu salud

◆ Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez
Director Médico de ASSSA



Gripe A

La gripe es una enfermedad que produce sobre todo síntomas respiratorios. Está causada por un virus y se contagia fácilmente. En la mayoría de los casos tiene una evolución favorable y sin complicaciones.

En la actualidad conviven dos tipos de procesos gripales, la llamada gripe estacional o gripe común que es la gripe que nos invade cada año en períodos de otoño e invierno y la llamada gripe A o nueva gripe que es producida por una nueva cepa del subtipo A/H1N1.

Hay tres tipos de gripe estacional o común: A, B y C. Los virus gripales de tipo A se clasifican en subtipos diferentes según combinen dos de sus proteínas de superficie, las proteínas H y N.

Entre los muchos subtipos de virus gripales A, actualmente los que predominan son los subtipos A (H1N1) y A (H3N2). Los casos de gripe C son poco frecuentes, por ello en las vacunas contra la gripe solo se incluyen virus de los tipos A y B.

Según el virus causal tendremos un tipo u otro de gripe. Las diferencias estriban en que el poder de contagio de la nueva gripe es mayor y en que la población susceptible de padecerlas es distinta. Esto es debido a que llevamos años con vacunas frente a la gripe estacional y conviviendo con ella, mientras que la nueva gripe A es desconocida para nuestros mecanismos de defensa.

Los síntomas son muy similares, tos seca, fiebre alta, dolor de cabeza, dolor muscular, intenso malestar general, dolor de garganta, etc.

La duración oscila entre los cuatro y siete días desde que comienzan los síntomas y se recomienda permanecer aislado, lo más posible, en casa para no contagiar la enfermedad.

Los grupos de riesgo en el caso de la gripe A son, las embarazadas, debido a que su sistema inmune está disminuido de manera natural, así como los niños pequeños, el personal sanitario y el “personal de servicios esenciales” (policía, bomberos y similares) por su relación con grupos de riesgo y aquellas personas afectadas por enfermedades de riesgo.

En general el proceso gripal es una enfermedad autolimitada y de fácil y espontánea regresión, excepto los casos que afecten a grupos con riesgo añadido (cardiópatas, enfermos respiratorios, renales y aquellos con sus mecanismos de defensa alterados) y que podrían verse descompensados de sus procesos.

Inicialmente se ha procedido a vacunar frente a la gripe A a todas las personas incluidas en los grupos de riesgo. Tras evaluar los resultados obtenidos, así como la evolución de la pandemia de gripe será el momento de poder establecer las siguientes pautas de actuación.



Influenza A

Influenza A is an illness which mostly results in respiratory symptoms. It is caused by a virus and is easily contagious. In a large number of cases, progress is favourable and uncomplicated.

At the moment two types of flu processes coexist: the so-called seasonal flu or common cold which is the flu which invades us every year during the autumn and winter seasons, and the so-called influenza A or new flu which is a result of a new strain of subtype A/H1N1.

There are three types of seasonal, or common, flu: A, B and C. Type A flu virus is classified into different subtypes according to the combination of two proteins –H and N– on its surface.

Amongst the many subtypes of influenza A, at the moment subtypes A (H1N1) and A (H3N2). Cases of type C influenza are very infrequent, therefore vaccines against the flu only include the virus of types A and B.

A person suffers one type or another depending on the virus which causes the flu. The difference lies in that the possibilities for contagion with the new flu are greater and that the population susceptible to suffer it is not the same. This occurs because we have had vaccines against seasonal flu and have lived with it for years already, whereas the new influenza A is unknown to our defence mechanisms.

Symptoms are very much alike: dry cough, high fever, headaches, muscular pain, intense feeling of malaise, sore throat, etc.

The symptoms last between four and seven days from their onset and, to the extent possible, it is advised to stay at home to avoid spreading the illness.

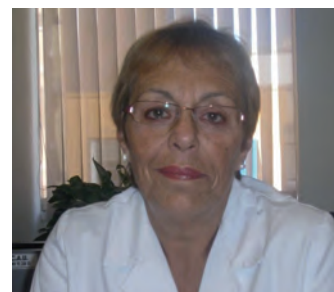
As regards influenza A, groups at risk are: pregnant women because their immune system is naturally weakened; likewise, small children, health workers, and "personnel in essential services" (police, firemen, and the like) given their relation with both groups at risk and persons affected by high risk illnesses.

Generally, the flu process is a self-limited illness of easy and spontaneous regression, excepting cases which affect groups with additional complications (heart and respiratory problems, kidney failure and altered defence mechanisms), the processes of which may be decompensated.

Initially, all of those persons included in the groups at risk have been vaccinated against influenza A. After it is possible to analyse the results obtained as well as the evolution of this pandemic flu will come the moment for establishing subsequent guidelines for action.

◆ Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez.
ASSSA's Medical Director

Vacunas



◆ Mª Nieves García Pérez
Enfermera del Servicio de Salud
Laboral de la ONCE

Cuando Edward Jenner, médico inglés, nacido en 1749 ideó el proceso de producir inmunidad contra la viruela mediante la inoculación (vacunación) de vacuna bovina, seguramente no imaginaría la tremenda repercusión que este descubrimiento tendría para la salud y por tanto para la humanidad.

El Dr. Jenner observó que a las vacas les salían unas pústulas en las ubres (cow-pox) y que a muchas personas les ocurría lo mismo en la cara y en el cuerpo. Estas pústulas supuraban y además de

producir fiebre muy alta, picor y malestar, al curarse dejaban numerosas cicatrices que afeaban la cara y cuerpo de quienes las habían padecido. Esta enfermedad era la viruela.

Atendiendo también a la gente del campo, observó que quien atendía y ordeñaba a las vacas no padecía nunca esa terrible enfermedad a pesar de tener contacto directo con los animales.

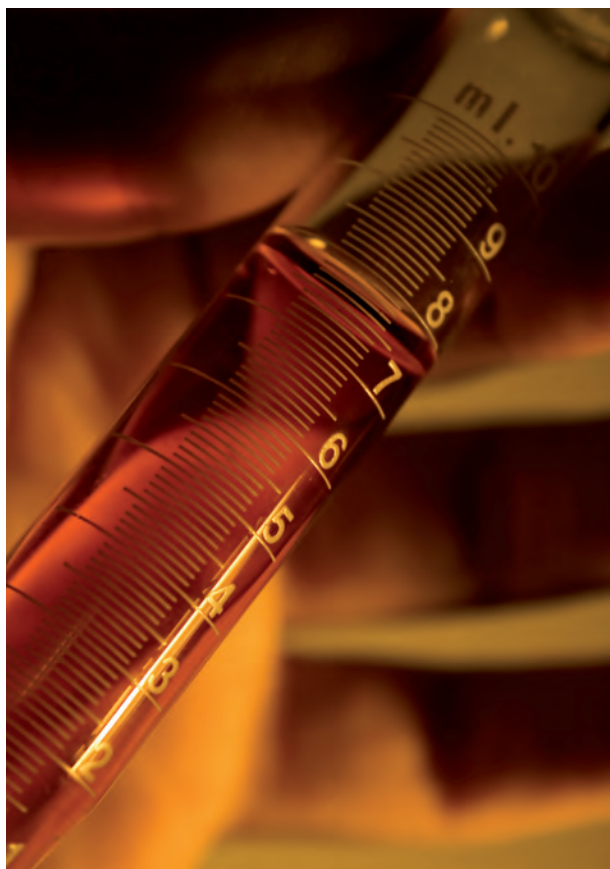
Procedió a recoger muestra del exudado de las pústulas de las vacas y a inocularlo mediante una pequeña herida en la piel de algunas personas y estas personas tampoco padecieron la enfermedad de la viruela. Así fue como se descubrió la primera vacuna, llamada así por proceder de las vacas.

En Europa morían hasta 500.000 personas al año a causa de esta enfermedad.

Fue en el mes de diciembre, (3 de diciembre de 1791) cuando se aplicó la primera vacuna de la viruela en España.

Las vacunas, desde su descubrimiento hasta hoy en día han salvado millones de vidas y han librado al ser humano de padecer las terribles secuelas de muchas enfermedades. Es por eso que los gobiernos de la mayor parte del mundo y sobre todo en los países ricos, a través de sus departamentos de Sanidad, se preocupan de llevar a cabo campañas de vacunación, sobre todo entre la población infantil que es la más susceptible a padecer enfermedades infecciosas.

Para prevenir las enfermedades infecciosas es fundamental romper las cadenas que las producen en uno de sus tres eslabones: la fuente de infección, los mecanismos de contagio y el individuo sano susceptible o “candidato a enfermar”.



La susceptibilidad es lo opuesto a resistencia o inmunidad. En la mayoría de ocasiones no podemos luchar contra la fuente de infección, es decir, el germen causante; no podemos luchar contra todos los mecanismos de transmisión, pero sí que podemos actuar sobre el candidato a enfermar protegiéndolo, reforzando sus defensas internas, despertando y poniendo a trabajar su inmunidad. ¿Cómo vamos a reforzar sus defensas? Con las vacunas.

¿Qué misión cumplen las vacunas?

Las vacunas son preparados biológicos hechos a base de gérmenes muertos o vivos pero atenuados y que introducidos en el organismo en pequeña cantidad provocan una respuesta o defensa ante esos gérmenes y que si no estuvieran muertos o atenuados producirían esa misma enfermedad. Esta respuesta o defensa se llama inmunidad.

El número de enfermedades que se pueden prevenir hoy en día mediante las vacunas es enorme: poliomielitis, tétanos, difteria, tosferina, sarampión, paperas, rubéola, hepatitis B y A, varicela, gripe, meningitis, etc.

Hay otro tipo de vacunas que son genéticas, que se obtienen igualmente en laboratorios, con métodos distintos a las vacunas convencionales pero que su mecanismo de acción es el mismo: crear una respuesta inmunitaria o de defensa.

Hay otras en fase de estudio y experimentación. Pero gracias a la tecnología y al talento de muchos investigadores, no solo se pueden prevenir enfermedades sino también curarlas, serán las llamadas vacunas terapéuticas.



Hay vacunas que necesitan muy pocas dosis para producir inmunidad en el organismo por ejemplo la vacuna contra el sarampión o la viruela, otras necesitan recuerdos cada cierto tiempo para mantener la inmunidad como la vacuna contra la polio o el tétanos.

Así pues, enfermedades como la viruela o como la poliomielitis se consideran erradicadas, es decir vencidas. Gracias a las vacunas esto ha sido posible, el último caso de poliomielitis fue diagnosticado en Perú en 1991, la viruela se consideró erradicada en 1977.

¿Cómo ha sucedido?

Pues cuando gran número de personas se vacunan contra una misma enfermedad se crea una gran barrera de defensa contra esa enfermedad, por ejemplo contra la gripe.

Por eso es tan importante difundir las campañas de vacunación y que la población en general se vacune, tomando conciencia de que la protección no será solo individual sino que ayudaremos a crear defensas para gran parte de la población.



Vaccines

When Edward Jenner , a British doctor born in 1749, came up with the idea of the process for generating immunity against cowpox through vaccination with a bovine vaccine, surely he did not imagine the tremendous repercussion this discovery would have for health, and consequently , all of humanity.

Dr Jenner noticed that pustules appeared on cows' udders and that the same occurred on the face and body of many persons. These pustules would suppurate



and produce very high fever, itching and malaise, leaving many scars on the face and body of those who had suffered it after they were healed. This illness was cowpox.

When caring for country people, he observed that despite their direct contact with the animals, those who worked tending to and milking cows never suffered from this terrible illness.

He proceeded to take the exudates from pustules of the cows and inoculate some persons with it through a small wound on their skin, and they also failed to suffer smallpox. That was how he discovered the first vaccine, so-called for proceeding from cows.

Up to 500,000 persons died each year in Europe as a result of this disease.

In this month of December (December 3, 1791) the first cowpox vaccine was applied in Spain.

Vaccines, from the time they were discovered until today, have saved millions of lives and freed humankind from suffering terrible after-effects of many illnesses. This is why the health department of governments throughout a large part of the world, particularly in wealthier countries, carry out vaccine campaigns especially aimed at the younger population - that most susceptible to infectious diseases.

It is fundamental to break the chain of infectious diseases in order to prevent them, and this occurs at one of three links: the source of infection, the mechanisms for its contagion and the healthy individual susceptible to or a "candidate for the illness".

Being susceptible is the opposite of being resistant or immune. For the most part, we cannot fight against the source of infection, in other words, the causal germ; we cannot combat all of the mechanisms of transmission; however, we can act on the candidate likely to become ill by offering protection and strengthening inner defences: awakening one's immunity and putting it to work. How can we strengthen these defences? With vaccines.

What mission do vaccines serve?

Vaccines are biological preparations based on dead or living but attenuated germs which when introduced into the organism in a small quantity provoke a response or defence unto these germs, which if not dead or attenuated would produce that same illness. This response or defence is called immunity.

Others are undergoing research and experimentation. However, thanks to technology and the talent of many researchers, not only may diseases be prevented but also cured: these will be known as therapeutic vaccines.

Some vaccines require very few doses to produce immunity in the organism, such as vaccines against measles or cowpox, while others need reminders from time to time to maintain this immunity, such as the vaccine against polio or tetanus.

Therefore, illnesses like cowpox or poliomyelitis are considered to be eradicated, that is, defeated. This has been possible thanks to vaccines. The last case of poliomyelitis was diagnosed in Peru in 1991, and cowpox was considered eradicated in 1977.



The number of illnesses which may be avoided today by the use of vaccinations is enormous: poliomyelitis, tetanus, diphtheria, pertussis, measles, mumps, rubella, hepatitis B and A, chickenpox, flu, meningitis, etc.

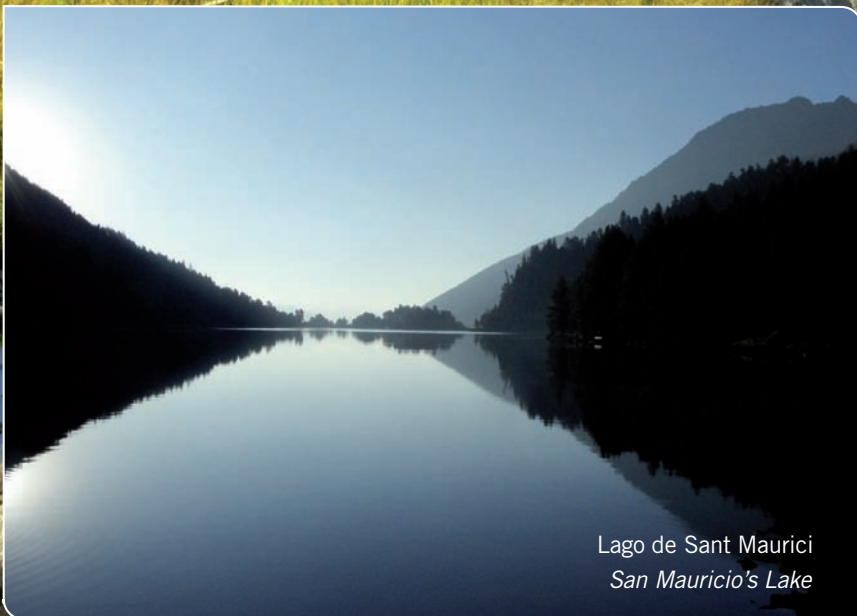
Another type of vaccine exists of a genetic origin, likewise obtained in laboratories though with a methodology different to that of conventional vaccines, but having the same mechanism for action: creation of a response of the immune system or defence mechanisms.

How did this happen?

When a large number of persons are vaccinated against the same illness, a great defensive barrier is created against this illness, for example, against flu. This is why the promotion of vaccination campaigns is so important and that the population, in general, be vaccinated and aware that the protection is not merely on an individual level, but rather helps in creating defences for a large part of the population.

◆ M^a Nieves García Pérez
Nurse of the Laboural Health Service of ONCE

Parque Nacional de Aigüestortes



Lago de Sant Maurici
San Mauricio's Lake



Entrada al Parque Nacional de Aigüestortes
Entrance to the Aigüestortes National Park.

Rincones bellos *Beautiful places*

Situado en el extremo noroccidental de Cataluña, en el corazón del pirineo leridano, el Parque Nacional de Aigüestortes constituye la representación más genuina de la alta montaña. Asimismo, su gran riqueza histórica es tal que incluso un conjunto de iglesias románicas ubicadas en el Valle de Bohí fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en el año 2000. El parque tiene 40.852 ha. de superficie divididas en dos zonas de protección bien diferenciadas: la zona interna y la zona periférica. La zona interna es la que tiene la categoría de parque nacional y tiene 14.119 ha. Las 26.733 ha. de la zona periférica están destinadas a crear un nivel de protección gradual entre la zona interna y el exterior. A su vez, la zona interna está dividida en dos sectores: Aigüestortes, que tiene su entrada por el Valle de Bohí y Sant Maurici en el Pallars Sobirà, accesible desde el Valle de Espot. En la vertiente de Bohí se distingue el valle del río San Nicolás y la cabecera del valle del río Noguera de Tor; y en la vertiente de Espot, encontramos el río Escrita y, a los pies de Los Encantados uno de los picos más imponentes del parque, el Lago de Sant Maurici. Dicho conjunto forma una de las estampas más bellas y emblemáticas del lugar.

El parque no sólo es único por la majestuosidad de sus paisajes, donde pueden observarse multitud de cascadas, ríos rápidos e impresionantes riscos de alta montaña, sino también por la riqueza de la flora y fauna que acoge. Sus frondosos bosques están sembrados de pinos silvestres, abetos centenarios, pinos negros, hayas y abedules; y sus valles, en forma de U, están bañados por casi 200 lagunas, donde hallan refugio, entre otros, la gamuza, el urogallo, la marmota, el sarrío, el pito negro y el mítico quebrantahuesos.

En el parque pueden llevarse a cabo multitud de actividades como senderismo, alpinismo, escalada o esquí de travesía, pero hay que tener en cuenta que se trata de un espacio montañoso y escarpado donde la meteorología puede cambiar rápidamente por lo que, para disfrutar al máximo de este incomparable marco, antes de emprender cualquier aventura, conviene estar bien informado.

Located at the heart of the Pyrenees of Lèrida in northwestern Catalonia, the Aigüestortes National Park most genuinely represents the high mountain. Likewise, its great historical value is such that in 2000 the UNESCO declared a group of Romanesque churches of the Vall de Boi a World Heritage Site.

The park has a surface area of 40,852 hectares divided into two well-differentiated, protected areas: the core area and the peripheral zone. The internal area, with 14,119 hectares, is categorized as national park. The 26,733 hectares of the peripheral zone are destined to gradually create a protected area between the core and its exterior. Furthermore, the internal zone is divided into two sectors: Aigüestortes, accessible through the Vall de Boi and Sant Maurici in Pallars Sobirà, entered from the Vall de Espot. On the slope where Boi is located, the valley of the San Nicolás River and the start of the valley of the Noguera de Tor River are discernible. On the slope of Espot stretches the Escrita River and at the foot of Los Encantados -one of the most impressive peaks of the entire park- lies the Sant Maurici Lake. Altogether, these make up one of the most beautiful and emblematic images of the place.

The park is not only unique for the majesty of its landscape with abundant cascades, river rapids and impressively high mountain crags, but also because of the richness of the fauna and flora it is home to. Its lush forests are sowed with wild pines, centenary firs, black pines, beech and birches; its U-shaped valleys are bathed by almost 200 lagoons where chamois, Capercaillies, marmots, goat-antelopes, black woodpeckers and mythical bearded vultures seek refuge.

A great number of activities such as hiking, mountain climbing, rock climbing or cross-country skiing can be enjoyed at the park, but one must bear in mind that it is a mountainous and rugged space where weather conditions may change suddenly. Therefore, to make the most of this incomparable background, it is convenient to be well-informed before embarking on any adventures.

Consejos prácticos Practical Advice

Recomendaciones saludables para usuarios de ordenador Health recommendations for computer users

Para conservar una buena vista:

Si lleváis mucho tiempo ante un monitor es aconsejable que, cada media hora, apartéis la vista de la pantalla y la fijéis en un objeto lejano durante uno o dos minutos.

La iluminación es fundamental. Con poca luz no hacemos otra cosa que forzar innecesariamente la vista. Esto sirve tanto para ver la tele como para trabajar ante el ordenador.

La higiene. Si te pican los ojos, hay que evitar restregárselos directamente con los dedos o con la palma de la mano. Lo mejor es usar un colirio o agua.

Una vez al año es recomendable visitar al oftalmólogo para comprobar que no tenemos ningún problema y que seguimos teniendo la misma agudeza visual.

Taking care of one's eyesight:

If you spend a long time in front of the monitor, it is advisable to look away from the screen and fix your sight on a far away object for a minute or two at least every half an hour.

Lighting is of fundamental importance. With poor lighting, we only force our eyesight unnecessarily. This applies to both watching television and working on the computer.

Hygiene. If your eyes feel itchy, avoid rubbing them directly with the hands or palms. It is preferable to use eye drops or water.

It is recommendable to visit an ophthalmologist annually to check that you do not have any problems and that you keep having the same keenness of sight.



Pau Alcover, 67-71
08017 Barcelona
Tel. 93 254 79 22

www.icr.cat

902 30 50 10
93 254 79 23

Cirurgia refractiva Miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia

Refractive surgery

Myopia, Hyperopia, Astigmatism and Presbyopia

ICR: El Institut Català de Retina cuenta con un amplio equipo de oftalmólogos que tiene una dilatada experiencia en todas las especialidades oftalmológicas.

SISTEMA DE TRABAJO: Rigor extremo en la selección de candidatos para las intervenciones.

CIRUGÍA CON LÁSER: Técnica LASIK con láser excímer – Tratamiento personalizado (sistema ZYOPTIX) – Cirugía ambulatoria, (aprox. 7 minutos de intervención por ojo) – Anestesia tópica (gotas).

PROCESO: Estudio preoperatorio – Intervención quirúrgica en la CLÍNICA BONANOVA.

DEPARTAMENTOS DEL INSTITUT CATALÀ DE RETINA: Cirugía refractiva, oftalmología general, cataratas, glaucoma, retina y vítreo, córnea, oftalmología pediátrica, órbita y oculoplastia, motilidad y estrabismo, neurooftalmología, contactología.

CENTROS OFTALMOLÓGICOS: ICR – Sarrià, ICR – Eixample (Hospital Universitari Sagrat Cor), ICR – Terrassa.

URGENCIAS OFTALMOLÓGICAS 24 HORAS - 365 DÍAS.

ICR: The Institut Català de Retina has a large team of ophthalmologists with extensive experience in all ophthalmological specialties.

WORK METHOD: Extreme rigour in the selection of patients for surgical interventions.

LASER SURGERY: LASIK technique with Excimer laser – personalised treatment (ZYOPTIX Treatment) – Outpatient surgery (approximately a 7 minutes intervention per eye) - topical anaesthesia (eye drops).

PROCESS: Pre-surgery study – Surgical intervention at the CLINICA BONANOVA.

INSTITUT CATALÀ DE RETINA DEPARTMENTS: Refractive surgery, General ophthalmology, Cataract, Glaucoma, Retina and Vitreous, Cornea, Paediatric ophthalmology, Orbital and Oculoplastic, Motility and Strabismus, Neuro-ophthalmology, Contactology.

OPHTHALMOLOGIC CENTRES: ICR- Sarrià, ICR- Eixample (Hospital Universitari Sagrat Cor), ICR – Terrassa.

OPHTHALMOLOGIC EMERGENCY SERVICE AVAILABLE 24 HOUR - 365 DAYS

Consejos prácticos Practical Advice

¿Cómo combatir la acidez estomacal?

How does one fight heartburn?



En alguna ocasión, sobre todo después de una comida copiosa, todos hemos sentido una sensación de quemazón que va ascendiendo desde el estómago hasta la garganta. Este síntoma se produce porque nuestro cuerpo se está empleando activamente en digerir lo que hemos comido. Sin embargo, cuando esta sensación de acidez se repite, conviene revisar nuestros hábitos alimenticios:

- Se recomienda hacer comidas ligeras y varias veces al día.

SÍ al consumo de verdura, patata y fruta a diario. El plátano, la manzana y la leche tibia neutralizan los ácidos del estómago.

NO al consumo de grasas, carnes rojas, embutidos, fritos y bollería, ya que éstos incrementan la acidez, así como el chocolate, el café, el té, los picantes, las bebidas alcohólicas, la limonada y la naranja muy ácida.

- Después de comer, evite tumbarse al menos hasta que hayan pasado dos horas. Se recomienda elevar la cabecera de la cama unos 15-20 cm. con la finalidad de que el ácido no llegue a entrar en el esófago.

- No use prendas de vestir muy ceñidas.

- Suprima el tabaco.

Y, por último, evite las situaciones de estrés.

On some occasions, especially after a copious meal, we've all felt that burning sensation which rises from one's stomach to the throat. This symptom is a result of our body actively working to digest what we have eaten. However, when this sensation of heartburn reoccurs, it's convenient to take a look at our eating habits:

- It is recommendable to eat light meals several times throughout the day.*

YES to the consumption of vegetables, potatoes and fruit on a daily basis. Bananas, apples and warm milk neutralize stomach acids.

NO to the consumption of fat, red meats, sausages, fried foods and industrial bakery products since these increase heartburn, as well as chocolate, coffee, tea, spicy food, alcoholic beverages, lemonade and very sour oranges.

- After eating, avoid lying down at least during two hours. It is advised to raise the head of the bed between 15 and 20 cm so that the acid does not enter the esophagus.

- Do not wear excessively tight clothes.

- Eliminate tobacco consumption.

- Finally, avoid stressful situations.

¿Cómo prevenimos la gingivitis?

How can gingivitis be avoided?



La gingivitis es la inflamación de las encías debido a la placa bacteriana: una película suave, pegajosa y sin color formada por bacterias, que se crea constantemente sobre los dientes y encías. Los signos y síntomas clásicos son las encías rojas, hinchadas y sensibles que sangran cuando se cepillan. Otro signo es que las encías han retrocedido o retirado de los dientes, confiriéndoles una apariencia alargada. Otro síntoma es el mal aliento o halitosis.

La gingivitis simple se puede prevenir con una buena higiene bucodental:

- Cepillado correcto y uso apropiado del hilo dental para eliminar la placa, los restos de alimentos y controlar la acumulación de sarro. Se puede usar un dentífrico que contenga pirofosfato para los casos en que se forme mucho sarro.

- Controles regulares con su odontólogo. Después de que se forma el sarro, solamente un profesional puede quitarlo (profilaxis). Dependiendo de la rapidez con que se forme el sarro, la limpieza profesional puede necesitarse cada tres meses o cada año.

- Alimentación correcta para asegurar la adecuada nutrición de su mandíbula y dientes.

- Evitar cigarrillos y otras formas de tabaco.

- Se deben tratar o controlar los procesos de algunas enfermedades que puedan causar o empeorar la gingivitis.

Gingivitis is an inflammation of the gums. It is directly caused by bacterial plaque: a soft, sticky and colourless bacterial film constantly being formed on our teeth and gums. Classic signs and symptoms of gingivitis are red, swollen and sensitive gums which may bleed when brushed. Another sign of the disease is that gums may have receded from the teeth and, consequently, the teeth appear to be elongated. Another symptom is bad breath or halitosis.

Simple gingivitis may be prevented through good oral hygiene:

- Correct brushing and appropriate use of dental floss to eliminate plaque, bits of food and control tartar build-up. Toothpaste containing pyrophosphate may be used by persons with excessive tartar.*

- Schedule regular check-ups with the dentist. Once tartar is formed, only a professional can remove it (prophylaxis). Depending on how fast the tartar accumulates, a professional cleaning may be required every three months or annually.*

- Proper eating habits assure an adequate nutrition for the jaw and teeth.*

- Avoid cigarettes and other types of tobacco.*

- The processes of some illnesses which may cause or worsen gingivitis should be treated or controlled.*

Practica deporte



¿Por qué practicar Yoguilates?

Generalmente, asociamos la práctica de cualquier ejercicio a quemar calorías y conseguir una figura lo más parecida posible a las que nos brindan las maravillas del photoshop, eso sí, a costa de dedicar muchas horas en gimnasios. La mayoría no logramos los objetivos deseados, y es debido a que importa mucho más la calidad que la cantidad, refiriéndonos al tipo de actividad deportiva y al tiempo que dedicamos a ello para nuestra puesta en forma.

¿Qué tal si con el Yoguilates conseguimos estos efectos y beneficios anhelados? Estos últimos son los que nos motivan realmente a la hora de dedicar un cierto esfuerzo y unas determinadas horas, dentro de nuestro valioso tiempo.

¿Por qué hacer Yoguilates? Resulta ser un sistema completo y eficiente que además nos aporta considerables ventajas y nos ayuda a sentirnos mejor, tanto físicamente como mentalmente.

Recién llegado a Europa, es popular y practicado en Estados Unidos desde hace ya por lo menos una década. Desde que el bailarín y atleta norteamericano Jonathan Urla, también a su vez entrenador de Yoga y del método Pilates, tuvo la genial idea de combinar la flexibilidad y control mental del primero, con la fuerza y tonificación del segundo.

Resulta increíble la similitud entre el Yoga y el Pilates, el yoga era ya conocido y practicado en la India hace unos cinco mil años, mientras que el Pilates no tiene mucho más de cien. No es casualidad, ya que su creador, el alemán Joseph Pilates, gran atleta que desarrolló su método durante la primera guerra mundial para rehabilitar a los enfermos, se inspiró en el Yoga.

La creación del Yoguilates nace de la afinidad que siempre ha existido entre los practicantes del yoga y del Pilates.

Incluye unos 300 ejercicios de distintos niveles que se complementan los unos a otros, se trata de practicarlo con constancia y de realizar las sesiones

que correspondan siempre a nuestro nivel (principiantes, medio o avanzado). Cada sesión se compone de movimientos, ejercicios y posturas, subiendo cada vez un poco más nuestra fuerza, capacidad y control.

Los resultados se consiguen paulatinamente de una forma más segura y saludable, trabajando cada zona de nuestro cuerpo, al principio de forma aislada y luego combinándolas, insistiendo en la zona lumbar y abdominal para tonificar y reafirmar barriguita. También se logra mayor flexibilidad y control mental gracias a los ejercicios de respiración y las posturas propias del Yoga. Finalmente nos ayuda en los hábitos y el modo de alimentarnos, disminuyendo cuadros de ansiedad que se combaten sin duda con la energía positiva que nos proporciona su práctica regular.

Quienes practican Yoguilates, pueden experimentar numerosas ventajas, tales como:

- Una mejor postura y una figura más estilizada.
- Fluidez de los movimientos.
- Flexibilidad y elasticidad de los músculos, tendones, ligamentos etc.
- Mayor fuerza muscular.
- Previene contracturas musculares y lesiones.
- Menos dolores (eficacia contra el dolor lumbar y facilita la rehabilitación).
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Tonifica y reafirma todas las zonas del cuerpo.
- Especial atención en la zona del abdomen, del vientre y de la pelvis.
- Aumenta la vitalidad y mejora la sexualidad.
- Reduce el estrés y combate la depresión.

En una época en que todos buscan verse y sentirse bien, pero que por nuestro estilo de vida moderno, nos encontramos un tanto desconcertados frente al amplio abanico de actividades físicas, las disciplinas cuerpo-mente o mind-body destacan por ser unas combinaciones de conceptos primordiales para favorecer y mantener nuestro equilibrio tanto físico, como mental y emocional.

Karina Gonda García
Profesora de Yoguilates
y Licenciada en Danza Clásica



Karina Gonda García
Professor of Yogilates
and graduate of Classic Dance.

Sports for everybody

Why practise Yogilates?

In general, we tend to associate the practise of any exercise with burning calories and shaping a figure as close as possible to the wonders of Photoshop, though the price to be paid is long hours at the gym. Most of us fail to reach the desired objectives because quality is much more important than quantity with regards to the type of sport and time we dedicate to it for the sake of getting into shape.

What if with Yogilates we achieve the yearned for effects and benefits? These are what truly motivate us at the moment of dedicating a certain amount of effort and determined number of hours of our valuable time.

Why do Yogilates? It's a complete and efficient system which, in addition, has considerable benefits and helps us to feel better both physically and mentally.

Though a newcomer to Europe, it has been popular and practised in the United States for at least a decade now. Jonathan Urla, an American dancer, athlete, yoga and Pilates trainer, had the brilliant idea of combining the flexibility and mental control of the first with the strength and toning up of the second.

The similarity between yoga and Pilates is incredible. Yoga was already known and practised in India about five thousand years ago, while Pilates is no more than one hundred years old. It is no coincidence that its German creator, Joseph Pilates, a great athlete who developed the method for the rehabilitation of the ill during the First World War, was inspired by yoga.

The birth of Yogilates arises from the affinity which always existed amongst the followers of yoga and Pilates.

It includes about 300 complementary exercises at various levels which one must practise with constancy and always in sessions corresponding to one's level (beginner, intermediary or advanced). Each session includes movements, exercises and postures which

progressively build up our strength, capacity and control.

Results are gradually achieved more safely and pleasantly by working each body area, at first independently and later in combination, insisting on the lumbar and abdomen to tone up and flatten the belly. Thanks to respiratory exercises and postures characteristic to yoga, greater flexibility and mental control are achieved. Lastly, it helps us with our eating habits and food choices, reduces anxiety by combating it with positive energy resulting of its regular practise.

Those who practise Yogilates may experience many benefits, such as:

- Better posture and slimmer figure.
- Fluidity of movement.
- Flexibility and elasticity of muscles, tendons, ligaments, etc.
- Increased muscular strength.
- Prevention of muscular lesions and contractions.
- Less pain (efficiency against aches in the lumbar region and ease of rehabilitation).
- Increase of respiratory capacity.
- Toning up and firming of all parts of the body.
- Special attention to the abdomen, belly and pelvis.
- Increase of vitality and improved sexuality.
- Reduces stress and fights depression.

At a time when we all seek to look and feel good, but due to our modern lifestyle are somewhat disconcerted when faced with a wide spectrum of physical activities from which to choose, mind-body disciplines stand out for combining basic concepts that favour and maintain our physical, mental and emotional equilibrium.

Recetas Recipe

Colita de Merluza rellena de Cigala Hake tail filled with crayfish



Ingredientes:

1 Cigala cruda y pelada
1 Cola de Merluza sin piel
2 Palillos
Sal y Aceite
Ajo Picado crudo
2 Puntas de Espárragos Cocidas
4 Gambas Crudas
Fumet

Para salsa de espárragos:

restos de espárragos
Harina
Fumet
Sal
Aceite

Ingredients:

1 raw, peeled Crayfish
1 skinned Hake tail
2 Toothpicks
Salt. Oil
Minced, raw Garlic
2 cooked Asparagus tips
4 uncooked Prawns
Fish broth

For the asparagus sauce:

Rest of the asparagus
Flour
Fish Broth
Salt
Oil

Se pela la cigala dejando cabeza y cola, envolver la colita de merluza en film, se golpea con una espumadera para que coja la longitud de la cigala y podamos enrollarla.

Enrollar ayudándonos del film para darle forma. Sazonamos, enharinamos y se pone en una sartén al fuego con aceite lo suficiente caliente para marcar la merluza sin llegar a dorar. Antes de darle la vuelta, añadimos los espárragos, gambas y ajos picados. Damos la vuelta y añadimos un poco de harina, sofreímos y regamos con fumet y un poco de salsa de espárragos. (3 minutos en el horno y listo).

Nota: el ajo y la harina "no deben coger color".

Salsa de Espárragos:

Rehogamos los espárragos, añadimos harina y una vez rehogado, regamos con fumet, punto de sal y dejamos cocer 10 minutos.

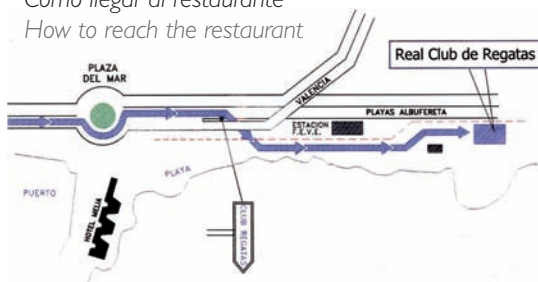
Peel the crayfish leaving aside the head and tail, wrap the hake tail in plastic film, beat with a meat mallet so it has the same length of the crayfish and may be rolled up. Roll up with the help of the film to shape it. Season, flour and put in a pan with oil hot enough to lightly sauté the hake without frying it. Before turning it over, toss in the asparagus, prawns and minced garlic. Turn over and add some flour, fry and bathe with fish broth and asparagus sauce. (3 minutes in the oven and it's ready). Note: the garlic and flour must not change colour.

Asparagus sauce:

Lightly fry the asparagus, add flour and once sautéed, pour in the fish broth, add a touch of salt and let cook for 10 minutes.



Cómo llegar al restaurante
How to reach the restaurant



Avda. Villajoyosa, 6
03015 ALICANTE · Telf. 965 263 606
www.restaurantelacantera.com



Mª Luz García. Cocinera / Chef

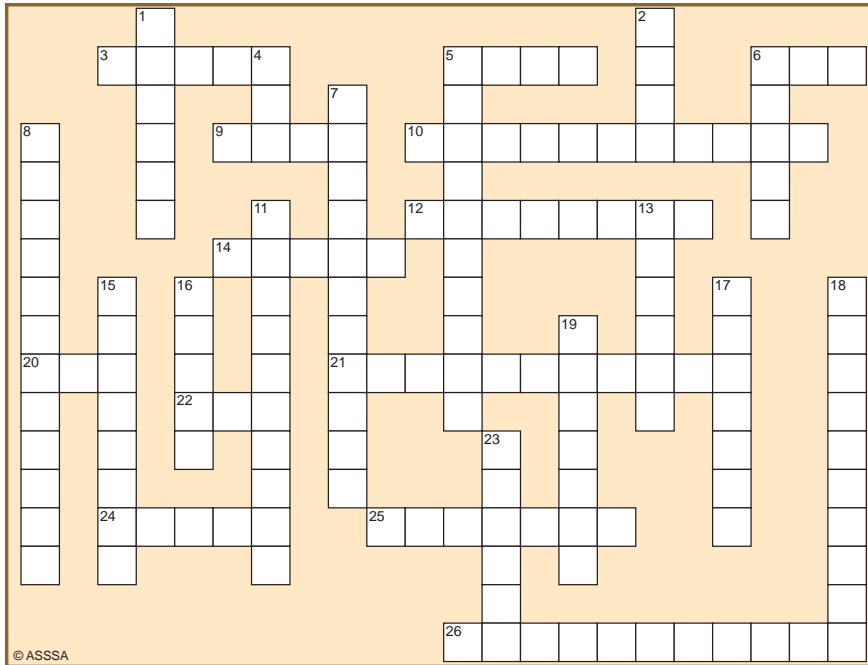
En un entorno tremendamente atractivo, estamos literalmente encima del Mediterráneo, con una decoración moderna, cómoda, con estilo y luz, nos sirve para situar al Restaurante La Cantera.

Una cocina de raíz tradicional, muy clásica conceptualmente hablando, de producto, buenos puntos y raciones generosas, donde la joven pero experimentada Mª Luz García se siente cómoda y expresa sus profundas raíces.

Against a tremendously appealing backdrop literally overlooking the Mediterranean, dressed in a modern and comfortable decor full of style and light, is set La Cantera Restaurant. A cuisine of traditional roots, conceptually quite classic, based on quality products, of generous proportions with touches that are just right, where the young but experienced Mª Luz García is in her element and expresses her innate origins.

Pasatiempos Puzzle

Crucigrama Crossword



VERTICAL - DOWN

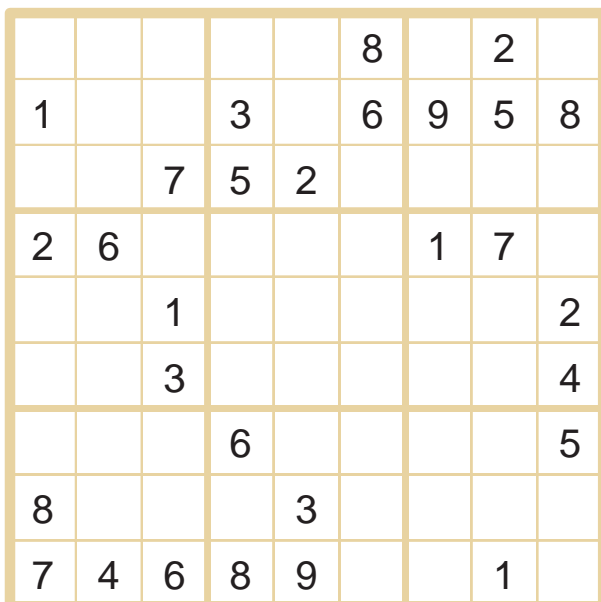
- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 Noventa | 13 Treinta |
| 2 Hundred | 15 Mil |
| 4 Dos | 16 Cincuenta |
| 5 Doscientos | 17 Sixty |
| 6 Seven | 18 Five hundred |
| 7 Three hundred | 19 Setenta |
| 8 Ochocientos | 23 Twenty |
| 11 Seiscientos | |

*Contar en español e inglés
Counting in English and in Spanish*

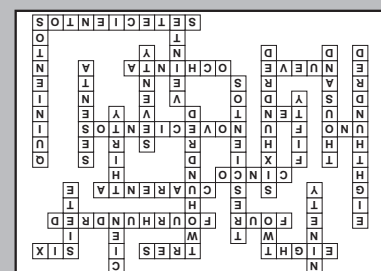
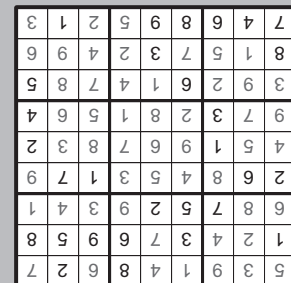
HORIZONTAL - ACROSS

- | | | | |
|----------|------------------|-----------------|------------------|
| 3 Ocho | 10 Cuatrocientos | 20 One | 24 Nine |
| 5 Three | 12 Forty | 21 Nine hundred | 25 Eighty |
| 6 Seis | 14 Five | 22 Diez | 26 Seven hundred |
| 9 Cuatro | | | |

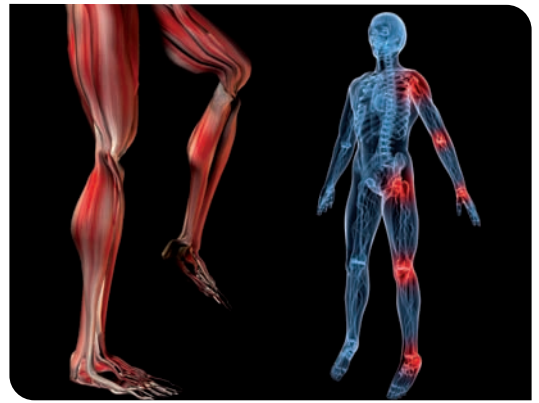
Sudoku



Soluciones Solutions



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



Estar alerta ante la Artritis Reumatoide (AR)

La AR es una enfermedad inflamatoria crónica de las articulaciones que origina dolor, rigidez, hinchazón y pérdida de la movilidad del cuerpo. Se trata de una enfermedad autoinmunitaria, de origen desconocido, que se presenta con más frecuencia en personas, sobre todo en mujeres, con una especial predisposición; quedando descartado un origen hereditario. En la actualidad, no existe una prevención conocida para la AR.

Sin embargo, un pronóstico precoz, un tratamiento adecuado y seguir algunas recomendaciones, pueden ayudar a prevenir un daño mayor en las articulaciones.

Generalmente, hay que evitar una vida agitada tanto física como psicológicamente.

Es recomendable empezar el día con un baño de agua caliente, que contribuirá a disminuir el agarrotamiento matutino. Si es posible, hay que evitar trabajos que precisen esfuerzos físicos, que obliguen a estar mucho tiempo de pie o que necesiten de movimientos repetitivos, sobre todo con las manos. Asimismo, también conviene evitar permanecer con la espalda y el cuello torcidos durante periodos prolongados. En casa, es recomendable no hacer esfuerzos con las manos, ya sea para abrir un bote o para retorcer la ropa. En cuanto al ejercicio físico, no es saludable practicar deportes de contacto físico o aquellos en los que sean frecuentes saltos o choques. Sin embargo, andar o nadar pueden ser de gran ayuda y, en periodos de poca inflamación, se pueden practicar otros deportes, siempre que estos no resulten agotadores. Por la noche, conviene dormir entre 8 y 10 horas en una cama dura y con una almohada baja, evitando doblar las articulaciones.

Salvo en casos excepcionales, no hay ninguna dieta que modifique el curso de la AR pero, es obvio que la obesidad supone una carga adicional para las articulaciones; por eso es recomendable adelgazar o evitar el sobrepeso. Estas son sólo algunos consejos generales para sobrellevar la AR. Sin embargo, ante un diagnóstico de la enfermedad, le recomendamos que siga las instrucciones particulares de su médico o reumatólogo.

Being alert to Rheumatoid Arthritis (RA)

RA is a chronic, inflammatory disorder of the joints which results in pain, stiffness, inflammation and loss of body mobility. It is an autoimmune illness of unknown origin most frequently suffered by persons, mostly women, with a special predisposition; therefore, an origin of a hereditary nature is ruled out. At the moment, there is no known prevention against RA.

However, an early diagnosis, adequate treatment and observance of some recommendations may help to prevent greater damage to the joints.

Generally, one must avoid a stressful lifestyle, whether physically or psychologically.

It is advisable to start off the day with a hot bath to help lessen morning stiffness. To the extent possible, one must avoid work which requires physical exertion or demands long periods standing up or repetitive movements, particularly with the hands. Likewise, it is also convenient to avoid placing one's back and neck in a twisted position for long stretches of time. At home, it is preferable to not overexert the hands, for example when opening a screw-top jar or wringing wet clothes. As regards physical exercise, it is not healthy to practice contact sports or those which entail regular jumping or shocks. However, walking or swimming may be quite beneficial and, during periods of less inflammation, other sports may be played as long as they do not lead to exhaustion. At night, it is convenient to sleep between 8 and 10 hours on a hard bed and with a low pillow to avoid bending the joints.

Excepting extraordinary cases, there is no diet which modifies the progression of RA but obviously obesity implies an additional load on the joints; therefore, weight loss or the avoidance of being overweight is recommended. These are just a few universal pieces of advice for living with RA. Nevertheless, when diagnosed with this illness, it is recommendable to follow the particular instructions given by one's doctor or rheumatologist.



Te tranquilidad en buenas manos
ASSSA SEGUROS

ULTIMA NOTICIA
NUEVO CUADRO MEDICO 2019 (29-12-19)

Servicio odontológico integral
Acceso directo a los servicios desde el primer día
Sin límite de edad para su contratación
Aseguramiento personal, directo y exclusivo

Bienvenidos a ASSSA
Te damos la bienvenida a ASSSA. Somos una Compañía con más de setenta años de antigüedad, dedicada a asegurar siempre presente a con una gran experiencia en el ramo de salud.

Fundada en 1939, siempre hemos trabajado para conseguir la mayor calidad y precio que nuestros asegurados tengan siempre el mejor servicio.

Desde nuestra experiencia te ofrecemos a que nos conozcas: Te invitamos a que conozcas nuestros planes, nuestro personal y a que te informes de nuestros planes. Esperamos que te unes a la compañía que creemos. Te invitamos.

Teléfono de atención al cliente
965 200 106

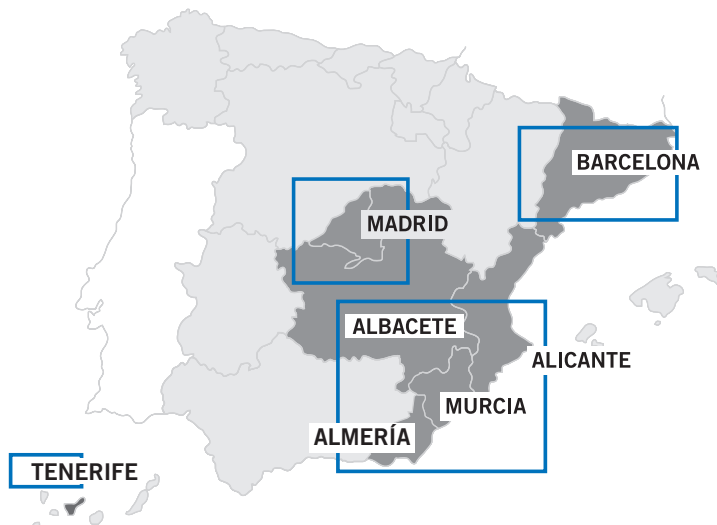
ADRIANACION SAISTANZA SEGUROS, S.A.

HOME | LA EMPRESA | FILIALES | CUADRO MEDICO | OFICINAS | NOTICIAS | CONTACTA | ASSSA MADRID | ASSSA ALICANTE

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

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

◆ **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

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

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

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

◆ **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, Ptada. Barranquets, 30
TELF. 699 612 709
ELS POBLETES

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



ASSSA
SEGUROS



Summum

La clave para su bienestar
The key to well being

