



Even closer to you

Cada vez
más cerca de ti

- **PET**
Técnica de diagnóstico no invasiva

PET SCAN
Non-invasive technique

- **Parque Natural de Cabo de Gata**
Almería

Natural reserve
Cabo de Gata
Almería



- **ASSSA Mujer**
Osteoporosis

ASSSA Woman
Ostheoporosis

- **Quiropráctica y salud**
Chiropractic and Health





ASSSA
SEGUROS

Tu tranquilidad en buenas manos

*Your peace of mind
in good hands*



Índice Index

04	GENTE ASSSA. <i>ASSSA PEOPLE</i>	12	ASSSA MAN. Cancer de Próstata <i>ASSSA MAN. Prostate cancer</i>	20	RINCONES BELLOS. <i>Parque Natural de Cabo de Gata. Almería</i>
05	NUESTRO EQUIPO. <i>OUR TEAM</i>	14	CUIDA TU SALUD. Quiropráctica y Salud <i>LOOK AFTER YOUR HEALTH. Chiropractic and Health</i>	22	PRACTICA DEPORTE. Ciclismo <i>SPORT FOR EVERYONE. Hiking</i>
06	CUIDA TU SALUD. Salud Geoambiental <i>LOOK AFTER YOUR HEALTH. Geoenvironmental Health</i>	16	TECNOLOGÍA MÉDICA. PET <i>MEDICAL TECHNOLOGY. PET SCAN</i>	24	SALUD BUCAL. La salud en tu boca <i>SALUD BUCAL. La salud en tu boca</i>
10	ASSSA WOMAN. Osteoporosis <i>ASSSA WOMAN. Osteoporosis.</i>	18	EN PLENITUD. Familia y asistente domiciliario <i>PLENITUDE. Family and the home assistant</i>	25	TU ALIMENTACIÓN. Test de alimentación <i>YOUR ALIMENTATION. Food test</i>

Créditos Credits

DIRECTOR: HERMINIO MARTÍNEZ • COORDINACIÓN/COORDINATOR: NOELIA PASERO • COMPOSICIÓN Y DISEÑO/COMPOSITION AND DESIGN: MARCOS MARTÍNEZ, DPTO. DE MARKETING Y COMUNICACIÓN ASSSA • TRADUCCIONES/TRANSLATIONS: PALABRA ESCRITA • COLABORADORES/COLLABORATOR: DR. JUAN ANTONIO ANDREO, DR. LUIS PÉREZ LLORCA, DR. JORGE BENET MARTÍNEZ, DR. DANIEL ERADES MARTÍNEZ, ROSA VALCÁRCEL Y GABRIELA QUIRANTE • IMÁGENES/IMAGES: ARCHIVO GRÁFICO ASSSA Y JUAN ANTONIO LÓPEZ AGUILERA.

Visita nuestra web y podrás leer online nuestras ediciones anteriores.

www.asssa.es

Visit our website and read online all our editions

Escríbenos tus sugerencias / Write in your suggestions
magazine@asssa.es

The screenshot shows the ASSSA Magazine website. At the top, there's a banner with the slogan "Tu tranquilidad en buenas manos". Below it, there's a navigation bar with links like "INICIO", "ASSSA MAGAZINE", "CONTACTO", etc. The main content area features a large image of a family and some text. To the right, there's a sidebar with links to "ULTIMAS NOTICIAS", "EDICIONES", "CONTACTO", and "VER PDF". Below that, there's a preview of the "Edición 06 - Julio 2010" which shows a cover image of a person holding a book.





► Herminio Martínez
Presidente
President

OBJETIVO CUMPLIDO

Hemos finalizado el año 2010 satisfechos porque se han cumplido nuestras previsiones. Hemos superado con éxito un difícil ejercicio en el que la situación económica general y la de los mercados financieros en particular han puesto a prueba la capacidad financiera de las empresas.

Manteniendo nuestros criterios de prudencia en la gestión y excelente servicio a nuestros asegurados hemos cerrado el ejercicio con un importante volumen de negocio y mejora del ratio de beneficios. Resultados que hemos conseguido por nuestra gran especialización en salud y unas ofertas exclusivas en seguros de accidentes para nuestros asegurados.

Hemos aprovechado también este año de transición para mejorar nuestra solvencia mediante la mayor ampliación de capital hasta la fecha realizada en ASSSA, situándolo en 3.000.000.- €. De esta forma, iniciamos el 2011 con una posición económica absolutamente privilegiada y con el propósito de continuar nuestro buen sistema de gestión.

ACHIVEMENT ACOMPLISHED

We end 2010 with the satisfaction of having achieved our expectations. We have successfully completed a difficult year in which the general economic situation and financial markets in particular have strained the financial capacity of enterprises.

Keeping our criteria of prudent management and excellent service to our policyholders we have ended the year with a major turnover and improved profit ratio. These achievements are the result of our great expertise in health and some exclusive offers of accident insurances for our policyholders.

We have also used this transition year to improve our creditworthiness through greater capital increase to date conducted in ASSSA, placing it at 3,000,000.- €. In this way, we will start 2011 with an absolutely privileged economic position in order to continue our good management system.

Gente Asssa ASSSA People

Louise Zarb
Delegada de Almería
Louise Zarb
Delegate of Almería area



D. J. F. Huards
Asegurado ASSSA
Póliza nº 25.993
Mr. J.F. Huards
ASSSA Insured
Policy no. 25.993

Querido ASSSA,

Les escribo para agradecerles de corazón que me remitieran al hospital adecuado en lo referente a la operación de mis ojos. Aprecio enormemente el esfuerzo realizado y todas las gestiones previas que han debido hacer en mi nombre con el hospital.

Debo decir que ha sido un placer poder haber sido atendido en un hospital donde se tiene un enfoque diferente a la hora de tratar a las personas, lo cual supone una gran comodidad y tranquilidad a la hora de recibir tratamiento o realizar alguna intervención. El personal fue realmente amable y de gran ayuda, sobre todo cuando uno no puede expresarse en su propia lengua.

La persona que más me ayudó fue la delegada de su oficina en Vera, Louise Zarb. Sin su inestimable ayuda y seguimiento nos hubiéramos sentido completamente perdidos. Siempre se muestra encantada de verte en la oficina y supone realmente un gran valor para su empresa.

Gracias de nuevo.

Atentamente,

Capitán D.F. Huard

Dear ASSSA,

I am writing to thank you very much indeed for transferring me to the appropriated hospital for the operations on my eyes. Your efforts in this and for the previous dealings with the prior hospital on my behalf are very much appreciated.

I must to say what a pleasure it is to be assisted in a hospital where they have an altogether different approach to people, which is obviously of great comfort at a time when you need treatment for a disorder or an operation. All the staff is so nice and more than helpful when one cannot converse in their own language.

The most helpful person of all however is your own manager of the Vera office, Louise Zarb. Without her unfailing friendly help and her follow up we would very much have felt completely out there on our own. She is always so pleased to see you in her office and truly is a very good asset for you.

Thanking you again,

Sincerely,

Captain D. F. Huard



◆ Noelia Pasero
Directora de Salud
Health Manager

Nuestro equipo *Our team*

NUESTRO PRESENTE

El tiempo pasa muy rápido. Ya hemos cumplido 75 años, lo que supone una dilatada experiencia en el sector asegurador y, como dijo Leonardo da Vinci, “**La sabiduría es la hija de la experiencia**”.

ASSSA nació en 1935 y, a pesar del transcurso de los años, lo que persiste es nuestro firme compromiso en ofrecer un servicio de calidad a todos nuestros asegurados. De ahí que nos encontremos inmersos en un proceso constante de mejora y de adaptación a los continuos cambios de la sociedad y los mercados.

Muestra de ello y fruto del esfuerzo e ilusión puestos en cada proyecto es que ASSSA, a día de hoy, es una empresa dinámica que cuenta con un equipo humano especializado, profesional y con espíritu de calidad y servicio, algo fundamental en el asesoramiento y atención en general al cliente.

Contamos con una red de oficinas y sucursales cada vez más extensa con capacidad para atender necesidades administrativas, comerciales y de información que disponen de los últimos avances tecnológicos para optimizar y agilizar la gestión.

Además, nuestra gama de productos cada vez más amplia, ofrece servicios adaptados a las necesidades y expectativas de todos nuestros asegurados.

Con esa satisfacción seguiremos trabajando con empeño para seguir transmitiendo la confianza que nos demuestran nuestros clientes y ofreciéndoles la mejor atención.

Cordialmente y con el más afectuoso saludo,

OUR PRESENT

Time flies. We have already turned 75 years old, which means we have an extensive experience within the insurance sector and “Wisdom is the daughter of experience”, as Leonardo da Vinci said.

ASSSA was born in 1935 and, despite the passing of years, our firm commitment to offering quality service to all of our insured clients continues to persist. That is why we are immersed in a continuous improvement process, adapting ourselves to permanent change of both society and markets.

Proof of this, and fruit of our efforts and hope implicit to each project which makes up ASSSA, today we are a dynamic company with specialized, professional human resources. A spirit of service and the pursuit of quality are at the heart of the advising and attention offered to our clients.

Our growing network of offices and branches, capable of responding to administrative, commercial and informational needs, are equipped with the latest technological advances to optimize and speed up our management processes.

Furthermore, our increasingly wider product range offers services adapted to the needs and expectations of all of our insured clients.

With this satisfaction we'll continue to work determinedly to keep transmitting the trust demonstrated by our clients, and offering our best care in return.

Cordially and with our warmest greetings,



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

Salud geoambiental. Nuestro entorno, nuestro estado de salud.

Una de las preocupaciones de la medicina actual es la relación de nuestro entorno con el mantenimiento de la salud, entendiendo como salud el estado de bienestar óptimo físico, mental y social.

Tras debatir en nuestra anterior revista sobre el Cambio Climático vamos a intentar clarificar algunos conceptos sobre la salud geoambiental.

SALUD GEOAMBIENTAL es la ciencia multidisciplinar que estudia la naturaleza de las radiaciones de nuestro entorno y sus efectos en la salud de los seres vivos.

Entendemos por radiación la emisión y propagación de ondas que transmiten energía a través del espacio o de algunos otros medios.

La radioactividad será la propiedad que presentan los núcleos de algunos átomos de desintegrarse emitiendo diversa radiaciones.

Hoy en día estamos rodeados de radiaciones, unas naturales y que forman parte inherente de nuestro planeta y otras artificiales causadas por la actividad humana y que son inevitables con el actual desarrollo tecnológico. No las vemos ni las sentimos, pero poco a poco van alterando nuestros ritmos biológicos y el funcionamiento de nuestro organismo, pudiendo llegar a causar enfermedades, algunas de ellas graves.

Entre las radiaciones naturales destacaríamos tres centros emisores por excelencia,

- a) Tierra.- Minerales del subsuelo (gas radón), modificaciones geológicas (fallas)...
- b) Atmósfera.- Radiaciones solares, tormentas magnéticas, manchas solares...
- c) Cosmos.- Radiaciones electromagnéticas procedentes del fondo del cosmos. ▶

Bioenvironmental health. Our environment, our health.

One of the main concerns of modern-day medicine is the relationship between our surroundings and our health, understanding health as our optimal wellbeing in physical, psychological and social terms.

Following up on our previous debate on Climate Change in our preceding issue, we will now clarify some concepts about bioenvironmental health.

BIOENVIRONMENTAL HEALTH is a multidisciplinary science which studies the nature of the radiations in our environment and their effect on the health of living beings.

Radiation is defined as the emission and propagation of energy-transmitting waves through space or other means.

Radioactivity is the property present in the nuclei of certain atoms when emitting diverse radiations upon disintegrating.

Today we are surrounded by radiation, some of which is natural and an inherent part of our planet, and other artificial radiation caused by the action of man and which are inevitable, given our current technological development. We neither see nor feel this radiation, but it gradually alters our biological rhythms and our organism's functioning, and may lead to sometimes serious illness.

Amongst natural radiation we highlight three emission centres par excellence:

- a) Ground.- Subsoil minerals (radon gas), geological changes (faults)...
- b) Atmosphere.- Solar radiation, geomagnetic storms, sunspots...
- c) Cosmos.- Electromagnetic radiation propagated from the depth of the cosmos. ▶



► Entre las radiaciones artificiales, causadas por la actividad humana, destacaríamos las causadas por las líneas de alta tensión, transformadores urbanos, antenas de telefonía y televisión, teléfonos móviles e inalámbricos, electrodomésticos, redes Wifi, ciertos materiales de construcción o decorativos que provocan emisión de gas radón, etc...

Entendemos por zonas geopatógenas las zonas contaminadas por un exceso de radiaciones naturales que perjudican la salud de los seres vivos.

La tierra es un inmenso campo magnético con dos polos, norte y sur, que no se comporta de manera regular, si no que experimenta alteraciones y variaciones locales que influyen en las redes magnéticas globales.

Nuestro organismo es un complejo sistema bioelectromagnético. La exposición prolongada a diversas radiaciones y a cambios continuos en nuestro entorno electromagnético obliga a nuestros órganos vitales a un esfuerzo de adaptación que agotará los sistemas de autorregulación de los seres vivos (sistema nervioso, neurovegetativo e inmunológico). Estas disfunciones pueden dar lugar a distintas alteraciones como insomnio, cefaleas, neuralgias,...., que con el tiempo pueden desencadenar procesos y patologías más graves.

Es importante el estudiar y vigilar nuestro entorno de las fuentes de contaminación geoambiental.

En cuanto a las radiaciones naturales, es evidente que no podemos controlar el campo magnético terrestre ni los accidentes geológicos del subsuelo, pero sí podemos elegir el lugar donde situamos nuestra cama, o nuestras zonas de alta permanencia.►

► Amongst artificial radiation caused by human activity we point out that resulting of high voltage lines, transformers in urban settings, telephone and television antennas, mobile and cordless phones, electric appliances, Wifi networks, certain types of construction or decorative materials which may provoke the emission of radon gas, etc...

Biopathological areas are those areas which are contaminated due to excessive natural radiations which are prejudicial to the health of living organisms. The Earth is an immense magnetic field with two poles, North and South, which do not behave in a regular manner, but rather experience local alterations and vibrations which impact global magnetic networks.

Our organism is a complex bioelectromagnetic system. Prolonged exposure to a diversity of radiation and continuous changes in our electromagnetic surroundings forces our vital organs to make an adaptive effort which may exhaust a living being's self-regulating (nervous, neurovegetative and immunological) systems. These dysfunctions may lead to different alterations such as insomnia (sleeplessness), cephalgia (headaches), neuralgia (pain of the nerves), etc., which over time may trigger other more serious processes and pathologies.

It is important to study and control the surroundings of our sources of bioenvironmental contamination.

As regards natural radiation, obviously we cannot control the Earth's magnetic field or underground geological features, but we may choose the place where we place our bed or the areas in which we spend most of our time.

Concerning artificial radiation, it is also true that we may not do without technology or telecommunications, but we

Cuida tu salud Look after your health



► En cuanto a las radiaciones artificiales, es cierto que no podemos prescindir de la tecnología ni de las telecomunicaciones, pero sí podemos hacer un uso más racional de estos avances que nos hacen la vida mucho más cómoda. Controlar la ubicación de las fuentes de radiación, verificar que no pasamos muchas horas al día cerca de ellas...

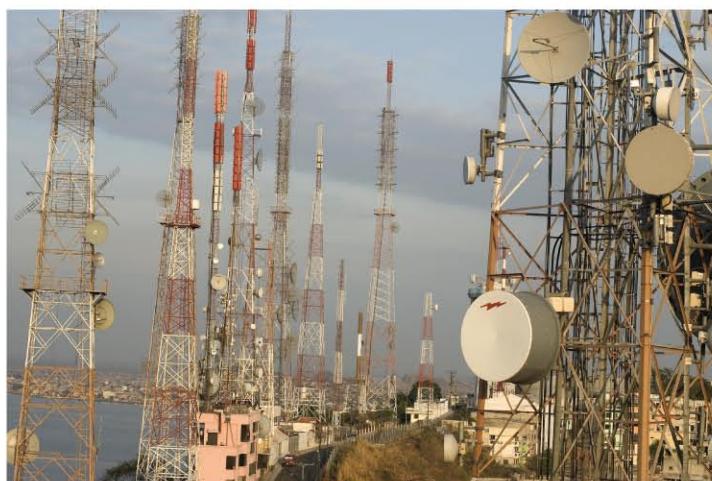
Pasamos muchas horas de nuestra vida durmiendo, vigilar aparatos emisores situados cerca de la cama o mesilla de noche –bases de telefonía, cargadores de móviles, aparatos en paredes contiguas –frigoríficos, microondas...–en cocina al lado del dormitorio... Es de importancia el resaltar el uso indiscriminado de los teléfonos móviles que constituyen una fuente de radiaciones importante.

En muchos casos es aconsejable la intervención de un experto para detectar y medir factores concretos de riesgo y realizar un análisis geoambiental que nos indique un estudio detallado de las radiaciones naturales y artificiales presentes en un entorno concreto, que puede ser una vivienda, oficina o terreno donde se planea construir una edificación.

Existen numerosas organizaciones donde pueden ampliar la información sobre la salud de tu entorno y la contaminación geoambiental pudiendo realizar la consulta que consideren oportuna.◀◀

► may make a more rational use of these advances which make our lives much more comfortable. Controlling areas of radiation-emitting sources, making sure we do not spend too many hours close to these each day...

We spend many hours of our lives sleeping, so we should monitor the emission of devices located close to our beds or upon our bedside tables - telephone bases, mobile phone chargers, devices such as refrigerators or microwaves placed against adjacent walls, those in the kitchen next to our bedroom... It is of particular importance to highlight the indiscriminate use of mobile phones - a major source of radiation.



In many cases, the intervention of an expert is advisable in order to detect and measure specific risk factors and perform a bioenvironmental study which will provide us with a detailed analysis of natural and artificial radiations inherent to our specific surroundings, which may include our home, office or space where construction is foreseen.

Many organizations currently exist which may provide more information about bioenvironmental contamination and the health of our surroundings.◀◀

en tu interior está el futuro

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

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

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

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

Inside This You The Future

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

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

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

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



Stem Cell[®]
Banco de Células Madre

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



Woman



La osteoporosis se ha convertido en las últimas décadas en una de las enfermedades que, debido a su trascendencia tanto a nivel clínico como socioeconómico, están motivando un interés constante en el mundo de la medicina. La osteoporosis es la enfermedad metabólica ósea más frecuente en los países occidentales. Es mucho más frecuente en las mujeres y en el aumento de la prevalencia influyen tanto el envejecimiento de la población como los cambios en el estilo de vida, aumento del sedentarismo y la menor actividad física al aire libre (menor exposición solar)

Podemos definir la osteoporosis como la pérdida progresiva de masa ósea y un deterioro de la calidad del hueso, lo que conlleva a la rotura y adelgazamiento de la estructura trabecular del hueso y a una mayor fragilidad ósea. Es importante destacar estos dos componentes fundamentales, la cantidad y la calidad del hueso.

La pérdida de masa ósea se produce en dos etapas bien definidas de la vida, la menopausia y la senectud.

La fractura osteoporótica es la manifestación clínica más evidente de la existencia de osteoporosis.

Contrariamente a lo que en general la población piensa, la osteoporosis no produce síntomas y sólo se presenta en forma de dolor cuando se produce la fractura.

El hueso es un tejido vivo que para conservar sus propiedades necesita renovarse constantemente mediante el remodelado óseo, un proceso dinámico y coordinado.

El remodelado óseo es el mecanismo por el cual el hueso "viejo" se renueva para mantener su estructura y mecánica.

En condiciones normales, la resorción y la formación están equilibradas. La calidad y la densidad mineral ósea (DMO) se mantienen estables y el hueso es biomecánicamente competente. ▶

Osteoporosis *Osteoporosis*

In recent decades, osteoporosis has motivated a constant interest in the field of medicine, given the transcendence of this disease at both clinical and socioeconomic levels. Osteoporosis is the most common metabolic bone disease of western countries. It is far more frequent in women and the increase of its prevalence is influenced by the aging of the population as well as changes in lifestyles, increased sedentariness and decreased physical activity outdoors (less exposure to the sun).

We may define osteoporosis as a progressive loss of bone mass and deterioration of bone quality involving greater bone fragility and the breakage and thinning of the trabecular bone structure. It is important to highlight two fundamental elements: bone quantity and quality.

Loss of bone mass occurs in two well-defined stages of life, menopause and old age.

Fragility fractures are the most evident clinical manifestation of existing osteoporosis.

Contrary to common belief, osteoporosis is asymptomatic and is only detected when pain accompanies a fracture.

Bone is living tissue which needs to be constantly renewed through bone remodeling - a mechanism by which the "old" bone is renewed to maintain its structure and mechanics - a dynamic and coordinated process, in order to preserve its properties.

In normal conditions, resorption and formation are balanced. Quality and bone mineral density (BMD) remain stable and the bone is biomechanically competent.

A greater susceptibility to fractures exists with osteoporosis. Bones become increasingly fragile due to the loss of bone ▶



En la osteoporosis existe una mayor susceptibilidad a las fracturas. La disminución de la masa y de la resistencia ósea contribuyen a un aumento de la fragilidad de los huesos, que pueden fracturarse ante traumatismos menores o incluso mínimos, denominados de "bajo impacto".

La causa principal de la pérdida de masa ósea es la deprivación de estrógenos que se produce en la mujer después de la menopausia.

Podemos clasificar la osteoporosis como primaria y secundaria.

Como Osteoporosis Primaria dos tipos: osteoporosis posmenopásica y osteoporosis senil.

Como Osteoporosis Secundaria existen múltiples causas que la pueden inducir, destacan, enfermedades genéticas y metabólicas, enfermedades endocrinas y reumáticas, neoplasias, abuso de tóxicos (alcohol, tabaco, cafeína...), inmovilizaciones prolongadas, fármacos (sobre todo uso de glucocorticoides)...etc.

La causa más frecuente de osteoporosis secundaria y de mayor trascendencia clínica es la producida por la utilización de corticoides (glucocorticoides).

Como medidas generales de prevención primaria hemos de hacer especial referencia a los hábitos dietéticos, elevando el consumo de fibra, reduciendo el consumo de grasas y aumentando el consumo de lácteos para garantizar un aporte suficiente de Calcio.

Por otra parte hemos de potenciar el ejercicio físico al aire libre que nos aportará el consumo adecuado de vitamina D.

Con este sencillo artículo pretendemos que se esclarezcan conceptos y pautas de actuación básicas para entender que es una osteoporosis y que tenemos que hacer para su prevención básica.◀◀

mass and resistance, and these may suffer fractures through minor or minimal traumas, known as low-impact fractures.

The main cause of bone mass loss is the deprivation of estrogen which occurs in women after menopause.

Osteoporosis may be classified into primary and secondary.

There are two types of primary osteoporosis: postmenopausal or senile osteoporosis.

Multiple causes which may induce secondary osteoporosis include genetic and metabolic diseases, endocrine and rheumatic illnesses, neoplasia, abuse of toxic substances (alcohol, tobacco, caffeine...), long-term immobilizations, medications (especially glucocorticoids), etc.

The most frequent cause of secondary osteoporosis, and that having the greatest clinical transcendence, is that produced by the use of corticoids (glucocorticoids).

In general, some primary preventive measures we must make special reference to include our eating habits, increasing our consumption of fiber, reducing our intake of fats, and eating more dairy products to guarantee sufficient calcium intake.

On another hand, exercise practiced outdoors provides an adequate consumption of vitamin D.

We hope that this simple article will clarify concepts and offer basic guidelines for understanding osteoporosis and a few basic actions we may take to prevent it.

ASA Man

Cáncer de Próstata

La próstata es una glándula del tamaño de una nuez que se encuentra por debajo de la vejiga y rodeando la uretra. Su función es producir parte del líquido seminal.

El cáncer de próstata es la tercera causa de muerte por cáncer más común en los hombres y la primera en los mayores de 75 años. Aparece a partir de los 40 años y es generalmente, de crecimiento muy lento.

Aparece con más frecuencia en personas de raza negra, personas con alta ingesta de grasa en la dieta, y su probabilidad de aparición es mayor cuando existen antecedentes familiares de cáncer de próstata.

Generalmente no produce síntomas y en la mayoría de los casos se diagnostica por la elevación del antígeno prostático específico (PSA) en un análisis de sangre. El diagnóstico de certeza se consigue únicamente con la biopsia de próstata, que es una exploración que se puede realizar con anestesia local y habitualmente no presenta grandes complicaciones.

Actualmente y gracias a esta determinación analítica, la mayoría de los cánceres de próstata se diagnostican en estadíos iniciales de la enfermedad, por lo que su tratamiento en muchos casos es curativo, no obstante incluso en fases avanzadas de

Prostate Cancer

The prostate is a walnut-sized gland located below the bladder and surrounding the urethra. Its main function is to produce part of seminal fluid.

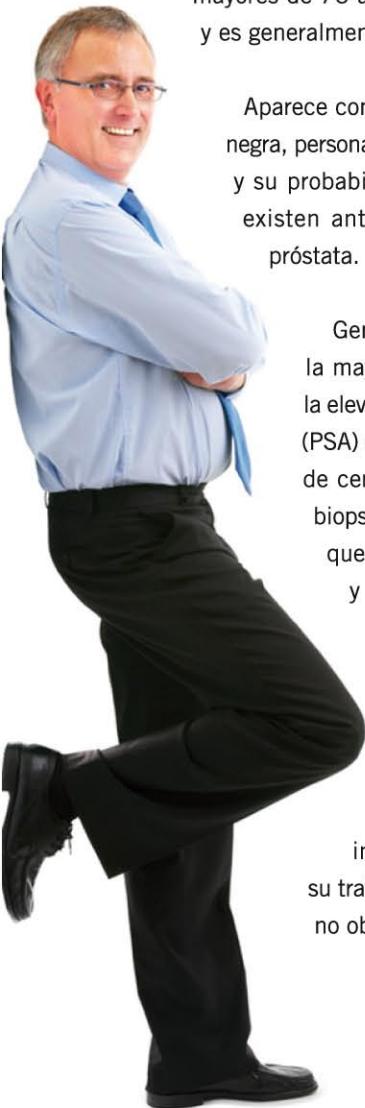
Prostate cancer is the third most common cause of cancer-related death in men, and the first amongst those over 75 years of age. It appears after the age of 40 and, generally, has a very slow growth rate.

It is most common amongst black persons, persons with a high consumption rate of fat in their diets, and its likelihood of appearing is greater when there are family antecedents of prostate cancer.

It usually causes no symptoms, and in most cases, is diagnosed by an increase of a prostate-specific antigen (PSA) detected in a blood test. Certainty of the diagnosis may only be obtained through a biopsy of the prostate, which is an examination performed under local anaesthesia and which usually does not present any great complications.

Currently, and thanks to its test-based diagnosis, most prostate cancers are detected during early stages of the disease. As a result, it may oftentimes be cured. However, even in advanced stages of the cancer, response to medical treatment is good and high levels of survival are reached with a good quality of life.

Treatments used at present include, during initial phases, surgery (radical prostatectomy) and radiotherapy (external or brachytherapy). In advanced stages, treatment is based on hormone therapy through which the secretion of testicular



- la enfermedad, la respuesta al tratamiento médico es buena con lo que se consiguen altas tasas de supervivencia con buena calidad de vida.

Los tratamientos que se utilizan actualmente son, en los estadios iniciales, la Cirugía (prostatectomía radical), Radioterapia (externa o braquiterapia). En los estadios avanzados el tratamiento se basa en la Hormonoterapia, produciéndose un bloqueo de la secreción de hormonas testiculares, esto se basa en que el cáncer de próstata es un tumor hormonodependiente, es decir, que depende de las hormonas masculinas (andrógenos) para su crecimiento.

Como se ha dicho antes muchos cánceres de próstata cursan de forma muy lenta hasta el punto de que en personas de cierta edad, con una expectativa de vida de menos de 10 años es posible no realizar ningún tratamiento, sino únicamente vigilancia de la progresión del tumor, dado que en la evolución natural probablemente esa persona no presente síntoma alguno en relación al tumor y fallezca de causa distinta.◀◀

► Dr. D. Luis Pérez Llorca
Especialista en Urología



- hormones is blocked, based on the fact that prostate cancer is a hormone-dependent tumour which requires masculine hormones (androgens) to grow.

As has already been mentioned, many prostate cancers progress very slowly, to the point that it is possible to not subject elderly persons of a certain age, with a life expectancy of under 10 years, to any treatment. Instead, the tumour's growth is monitored, since along its natural development that person will probably not show any tumour-related symptoms and will pass away due to a different cause altogether.◀◀

► Dr. D. Luis Pérez Llorca
Urologist

Clínica Vistahermosa

AREAS DE ESPECIALIDADES:

- Anestesiología y reanimación
- Cirugía general y Laparoscópica
- Cirugía Plástica y Reparadora
- Cirugía Torácica
- Dermatología
- Ginecología y Obstetricia
- Hematología
- Medicina Interna
- Nefrología
- Oncología
- Oftalmología
- Otorrinolaringología
- Rehabilitación
- Unidad de Reproducción Asistida
- Unidad de Genética
- Unidad de Traumatología
- Unidad del Dolor
- Unidad del sueño
- Unidad del aparato digestivo
- Unidad del tratamiento integral de la obesidad
- Urología

SPECIALISED MEDICINE:

- Anaesthesia and reanimation
- General laparoscopic surgery
- Plastic and Reconstructive Surgery
- Thoracic surgery
- Dermatology
- Obstetrics and gynaecology
- Haematology
- Internal medicine
- Nephrology
- Oncology
- Ophthalmology
- Otorhinolaryngology
- Rehabilitation
- Assisted Reproduction Unit
- Genetics Unit
- Trauma Unit
- Pain Unit
- Sleep unit
- Digestive system unit
- Obesity unit
- Urology

Somos Especialistas...

We are Specialists...

AREAS DIAGNÓSTICAS:

- Anatomía Patológica
- Laboratorio
- Microbiología
- Medicina Transfusional
- Cardiología Diagnóstica
- Endoscopias
- Neurofisiología
- Radiología convencional, estudios especiales
- Radiología intervencionista, neurorradiología.

DIAGNOSTIC AREAS:

- Pathological Anatomy
- Laboratory
- Microbiology
- Transfusion Medicine
- Diagnostic Cardiology
- Endoscopies
- Neurophysiology
- Conventional Radiology, Special Investigations
- Interventional Radiology, Neuroradiology

URGENCIAS Y HOSPITALIZACIÓN:

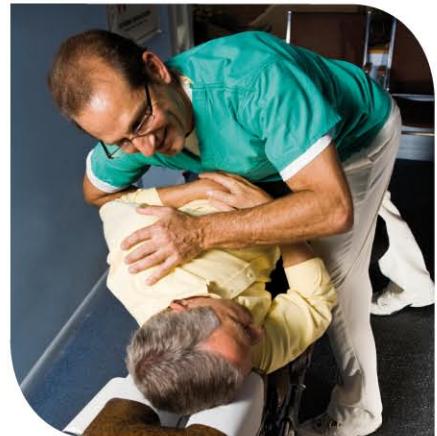
- Urgencias generales 24h (en presencia)
- Urgencias pediátricas de 9h. a 21h.
- Unidad de Cuidados Intensivos
- Neonatología
- Hemodiálisis

EMERGENCIES AND HOSPITALISATION

- General emergencies 24hrs. (on duty)
- Paediatrics emergencies from 9h. until 21h.
- Intensive care unit
- Neonatology
- Haemodialysis



Cuida tu salud Look after your health



La Quiropráctica y la Salud

La buena salud depende en gran medida de una columna vertebral sana y un sistema nervioso en buen funcionamiento.

El sistema nervioso es el sistema que controla y coordina toda las funciones del cuerpo, como regular su temperatura y presión arterial, sus ritmos cardíacos y hormonales.

Cuando la columna vertebral interfiere con el funcionamiento normal del sistema nervioso este afecta al funcionamiento de los sistemas del cuerpo y la salud se ve afectada. Cuando empezamos a perder salud se manifiesta un dolor o una enfermedad.

El doctor en quiropráctica trata la columna vertebral de una forma suave, eficaz y precisa corrigiendo la causa y origen del problema. Eliminadas las interferencias en la columna, el sistema nervioso se comunica de un modo eficiente, y el cuerpo recupera naturalmente la salud.

La **QUIROPRÁCTICA** nos permite conocer si sus problemas de salud pueden estar relacionados con el estado de su columna vertebral (espalda) y si nuestro tratamiento puede mejorar su salud para que pueda disfrutar de nuevo de un estilo de vida saludable y normal (dentro de las posibilidades de cada individuo).

(Nuestros pacientes son personas de todas las edades, desde niños, tercera edad, deportistas y embarazadas que suelen sufrir algún problema de salud y desean resolverlo de manera permanente, natural, y **sin medicamentos ni cirugía**.

Otros pacientes nos visitan para mejorar su salud, sin padecer problemas concretos. Los **problemas de salud** que presentan muchos de nuestros pacientes, suelen ser:

- HERNIA DISCAL
- CIÁTICA
- LESIONES DEPORTIVAS
- TORTÍCOLIS
- ESCOLIÓSIS
- FIBROMIALGIAS
- LATIGAZO CERVICAL
- MIGRAÑAS
- EMBARAZOS
- NEURALGIA DEL TRIGEMINO
- HORMIGUEOS MANOS Y PIES

- DOLOR DE ESPALDA
- MAREOS
- DOLOR DE CUELLO
- DOLOR DE CABEZA
- ACCIDENTES DE TRÁFICO
- CANSANCIO CRÓNICO
- ESTRÉS
- ARTRÓSIS
- VERTIGOS
- PEDIATRÍA

Chiropractic and Health

To a great extent, good health depends on a healthy spinal column and a properly functioning nervous system

The nervous system is the system which controls and coordinates the body's functions and regulates its temperature, blood pressure, and cardiac and hormonal rhythms.

When the spinal column interferes with the nervous system's normal functioning, it affects bodily systems and, consequently, one's health. When one begins to lose health, pain or illnesses become manifest.

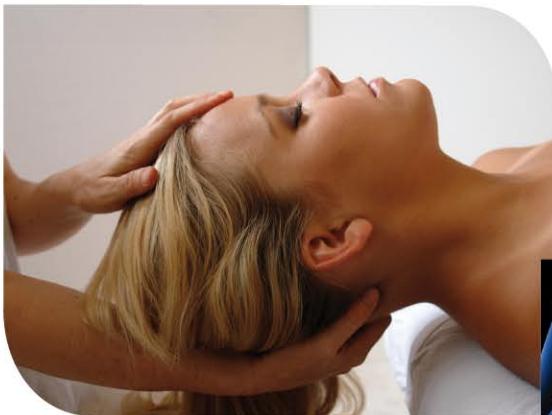
A chiropractor treats the spinal column in a gentle, efficient and precise manner to correct the cause and origin of the problem. Once the column is freed of interferences, the nervous system may communicate more efficiently and the body naturally recovers its health.

CHIROPRACTIC allows us to know if one's health problems may be related with the condition of the spinal column (back) and if our treatment would improve health so that one may again enjoy a health and normal lifestyle (within an individual's possibilities).

Our patients are of all ages - children, elderly, athletes, and pregnant women - who suffer from some type of health problem and wish to solve it in a permanent and natural way, without medication or surgery.

*Others visit us, without suffering from specific problems, desiring to improve their health. Habitual **health problems** which many of our patients manifest are:*

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| ·SPINAL DISC HERNIATION | ·TRIGEMINAL NEURALGIA |
| ·SCIATICA | ·VERTIGO |
| ·SPORT-RELATED INJURIES | ·PEDIATRICS |
| ·TORTICOLLIS | ·ITCHINESS OF HANDS AND FEET |
| ·SCOLIOSIS | ·NECK PAIN |
| ·FIBROMYALGIA | ·HEADACHES |
| ·WHIPLASH | ·ROAD ACCIDENTS |
| ·BACK PAIN | ·CHRONIC FATIGUE |
| ·DIZZINESS | ·STRESS |
| ·MIGRAINE | ·ARTHROSIS |
| ·PREGNANCY | |



► Para la obtención del título de **Doctor en Quiropráctica**, en Norte América se requiere un mínimo de 6 a 7 años de educación universitaria. Tanto la carrera de medicina como la carrera de quiropráctica son más de 6 años de estudios de una duración aproximada de 5.500 horas.

Así pues, el diagnóstico y tratamiento manipulativo es un campo complejo requiriendo una **extensa educación universitaria** similar a la de medicina.

La Quiropráctica es la tercera profesión sanitaria de importancia en el mundo después de la medicina convencional y los dentistas. En España apenas se conoce, porque existen sólo aproximadamente 200 Quiroprácticos en todo el país. Afortunadamente, esta, va en aumento ya que en 2007 se comenzó el estudio de esta profesión en España con la primera Universidad (El Escorial María Cristina) en Madrid. ◀◀

Dr. D. Jorge Benet Martínez
Doctor en Quiropráctica, USA.

► In order to earn the degree of **Doctor of Chiropractic** in North America, a minimum of 6 to 7 years of university education is required. Both medical school and chiropractic studies demand over 6 years of studies with an approximate duration of 5,500 hours.

Therefore, manipulative diagnosis and treatment is a complex field which requires **extensive university education**, similar to medical school.

Chiropractic is the third most important health profession worldwide after conventional medicine and dentistry. It is hardly known in Spain, since only about 200 Chiropractors are in practice in the entire country. Fortunately, numbers are increasing since studies for the profession of chiropractic were launched for the first time in the El Escorial María Cristina University at Madrid in 2007. ◀◀

Jorge Benet Martínez
Chiropractic Doctor, USA.

50% en la primera consulta aportando este ejemplar de ASSSA MAGAZINE

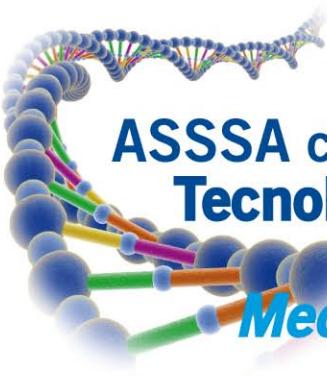
Get a 50% discount on your first medical consultation just showing your ASSSA MAGAZINE



CENTRO QUIROPRÁCTICO BENET

www.quiropracticabenet.com

Av. Maisonnave, 28 bis, 2º Planta, 9 / 03003 · Alicante / Tel. y Fax: 965 98 40 48



ASSSA con la Tecnología Médica

**Medical Technology
with ASSSA**



PET Técnica de diagnóstico no invasiva

La Medicina Nuclear es la especialidad médica que utiliza los isótopos radioactivos artificiales y las emisiones energéticas del núcleo atómico en el diagnóstico, tratamiento y prevención de enfermedades, así como en la investigación.

PET son las siglas en inglés de Tomografía por Emisión de Positrones (Positron Emission Tomography). Es la técnica “reina” de la Medicina Nuclear. Es un método diagnóstico que consiste en la administración intravenosa de un radiofármaco que es posteriormente detectado en una Cámara PET. El sistema consta de tres subsistemas: Ciclotrón, Laboratorio de Radioquímica y Cámara de Positrones. Sus principales aplicaciones se centran en la Oncología, Cardiología, Neurología, Psiquiatría, y algo menos usado en Traumatología o Endocrinología.

La molécula que más se utiliza clínicamente es la Fluorodeoxiglucosa marcada con 18-Flúor (FDG). En la actualidad existen más sustancias emisoras de positrones que hacen de la PET una prueba de imagen de tipo molecular dada su capacidad de mostrarnos la biodistribución de multitud de radiofármacos.

La PET es una técnica de imagen que ha revolucionado el diagnóstico y por ende el tratamiento de los procesos oncológicos, permitiendo obtener una visión molecular de la enfermedad cancerígena. Representa uno de los avances diagnósticos más importante dentro de las técnicas de imagen utilizadas en el mundo de la Oncología.

La PET nos permite estimar los focos de crecimiento celular anormal en todo el organismo, por ser un estudio de cuerpo entero, por lo tanto nos permitirá conocer la extensión. Pero además sirve para evaluar en estudios de control la respuesta al tratamiento, al comparar el comportamiento del metabolismo celular en las zonas de interés entre los dos estudios.

Tuvo sus primeras aplicaciones clínicas en la Universidad de California Los Ángeles (UCLA) en la década de los 70, siendo introducida en España en 1995. La progresión durante estos últimos años ha sido importante por toda la geografía nacional, constatando en la actualidad su implantación y utilización en casi todo el territorio nacional. ▶

PET *Non-invasive diagnostic technique*

Nuclear Medicine is a medical specialty which uses artificial, radioactive isotopes and energy emitted from the atomic nucleus in the diagnosis, treatment and prevention of illnesses, as well as in research.

PET is the acronym for Positron Emission Tomography. It is the reigning technique of Nuclear Medicine. This diagnostic methodology consists of an intravenous injection of a radiopharmaceutical which is later detected by a PET camera.

Three subsystems make up this system: Cyclotrons, Radiochemistry Laboratory and the Positron Camera. Their main uses apply to the specialties of Oncology, Cardiology, Neurology, Psychiatry, and to a somewhat lesser extent, Traumatology and Endocrinology.

The most commonly used molecule in clinical practice is fluorine-18 in the form of FDG. Currently, other positron-emitting substances are used which make PET a molecular type of image test, given their ability to demonstrate the biodistribution of a number of radiopharmaceuticals.

PET is a technique based on images which has revolutionized the diagnosis and, as a result, treatment of oncological processes, providing a molecular vision of cancer. It is one of the most important diagnostic advances within image-based techniques within the realm of Oncology.

PET, given its study of the entire body, allows for obtaining an estimate of the foci of abnormal cellular development throughout the organism and therefore allows for knowing its extension. Furthermore, it is also helpful in evaluating the response to treatment of control groups in research studies, in comparing behaviour at the cellular level in areas of interest across both groups.

Its first clinical applications took place at the University of California, Los Angeles (UCLA) during the 70s, and was introduced in Spain in 1995. Important progress as to its implantation and use across the entire country has been made during recent years and it is currently widely available nationwide. ▶

► Estamos por tanto ante una técnica de imagen que sigue pasos similares a otra plenamente implantada como es la RMN. Dada su importancia clínica y el impacto que puede representar en el Sistema de Salud, las diferentes Agencias de Evaluación de Tecnologías Sanitarias han sometido a la PET a los criterios de la Medicina Basada en la Evidencia. A pesar de que otras técnicas de imagen no han sido evaluadas con el mismo rigor que la PET, ésta ha conseguido superar las trabas que han ido surgiendo durante estos años, pudiéndola considerar hoy en día como una prueba diagnóstica de una gran fiabilidad en el diagnóstico del cáncer.

El Sistema de Salud Norteamericano cubre las siguientes indicaciones clínicas:

- Cáncer de pulmón - Tumores de cabeza y cuello
- Nódulo pulmonar solitario - Mama
- Cáncer Colorrectal - Linfoma
- Melanoma - Cáncer de esófago
- Indicaciones no oncológicas: epilepsia, viabilidad miocárdica, etc.

En España se siguen los pasos norteamericanos y así las indicaciones que son cubiertas incluyen las ya descritas, ampliándose también a otras situaciones clínicas como el diagnóstico diferencial recidiva vs. radionecrosis en tumores cerebrales, la detección de recidiva ante elevación de marcadores séricos en diversos tumores (en especial los de tiroides) o la búsqueda del tumor primario. La PET como método de diagnóstico basado en la obtención de imágenes del comportamiento del metabolismo celular, se incluye como una prueba de Diagnóstico por Imagen, y por lo tanto sirve de nexo de unión entre la Medicina Nuclear y la Radiología.

Por último, desde mi prisma de visión de la Radiología, los avances dirigidos hacia la optimización de los recursos existentes, las novedades en cuanto a la investigación, nuevos aparatos de diagnóstico, técnicas o secuencias de adquisición más rápidas, etc., nos aportará un gran arsenal para un diagnóstico más fiable y un tratamiento más eficaz.◀

► Dr. Daniel Erades Martínez

► This is an image-based technique whose steps closely follow those of another already widespread method, Nuclear Magnetic Resonance (NMR). Given its clinical importance and potential impact on the Health System, the different Health Technology Evaluation Agencies have subjected PET to evidence-based medical criteria. Despite the fact that other image-based techniques have not been evaluated with the same rigour applied to PET, it has managed to overcome any obstacles found along its way over the years, and is today considered a highly reliable diagnostic tool in the diagnosis of cancer.

The North American Health System currently covers the following clinical indications:

- Lung cancer - Tumors in the head and neck
- Solitary pulmonary nodule - Mammography
- Colorectal cancer - Lymphoma
- Melanoma - Esophageal cancer
- Non-oncological indications: epilepsy, cardiomyopathy, etc.

Spain follows behind North America and indications covered include the aforementioned, also extending to other clinical situations such as differential diagnosis of recidivism and radionecrosis of brain tumours, the detection of recidivism unto an increase of serum markers in different tumours (especially those of the thyroid gland), or the localization of the main tumour. PET, as a diagnostic method based upon obtaining images of body cell behaviour is a test included within Image-based Diagnosis, thereby linking Nuclear Medicine and Radiology.

Lastly, from my angle of vision – the field of Radiology – progress made toward optimizing existing resources, innovating research processes, new diagnostic tools, and faster techniques or sequences for image acquisition, etc., will provide us with a great arsenal applicable to more reliable diagnoses and more efficient treatments.◀

► Dr. Daniel Erades Martínez



CLÍNICA RADIOLÓGICA "AMORÓS"

Homologada por el Consejo de Seguridad Nuclear
Radiodiagnósticos - Ecografías
Centro Diplomado en Patología Mamaria

*Approved by the Nuclear Security Council
Radiodiagnostic-Ultrasound scans / Qualified Centre in Mammary pathologies*

Calderón de la Barca, 4 1º · Tel.: 965 212 637 / 965 212 741 · 03004 Alicante

DIAGNÓSTICO PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA

Mamografía
Ecografía
P.A.F.
B.A.G.
Punción Estereotáxica

RADIOLOGÍA GENERAL

Torax
Determinación de edad ósea
Músculo-Esquelética (Huesos)
Aparato Digestivo
Aparato Urinario
Ginecología-Histerosalpingografía
Teleradiología

ECOGRAFÍA

General
Musculo-Esquelética
Doppler Carotídeo

GENERAL RADIOLOGY

Thorax
Bone density scan
Muscle-skeletal (bones)
Digestive system
Urinary system
Gynecology-hysterosalpingography
Teleradiology

ULTRASOUND SCAN

General
Muscle-Skeletal
Carotid Doppler

BREAST CANCER PREVENTION

Mammography
Ultrasound scans
F.N.A.B. Fine needle aspiration biopsy
L.N.A.B. Large needle aspiration biopsy
Stereotactic biopsy



Familia y asistente domiciliario

Family and the Home Assistant

En la provincia de Alicante, sobre un total de 1.900.000 habitantes, el 20% se sitúa en una edad igual o mayor a los 70 años. Estamos hablando de una población real de 380.000 personas.

Este número se incrementará en los próximos años si tenemos en cuenta los algunos factores tales como: el importante crecimiento de población en general que se está produciendo, la cada vez mayor esperanza de vida y el atractivo que ejerce nuestra provincia a la hora de pensar en un feliz retiro.

El problema viene después, cuando el “feliz retiro” se convierte poco a poco en un camino cada vez más difícil y pesado de recorrer. En muchos casos la familia debe intervenir, una nueva y nada agradable responsabilidad que aunque previsible, casi nunca estamos preparados para ella.

Esta situación unida al deseo de una gran mayoría de nuestros mayores de seguir disfrutando de su hogar, y más cuando llegan esos momentos en los que uno cuenta con todo su tiempo para poder disfrutarlo, puede crear verdaderos conflictos familiares.

Actualmente hay una buena alternativa que puede suavizar en una gran medida estos problemas. El asistente domiciliario puede proporcionarnos una gran ayuda en esta importante tarea de cuidar a nuestros mayores. No estamos solos en esta gratificante pero a veces complicada tarea.

Nuevas empresas están surgiendo ante esta importante demanda social. Un sector que garantiza la atención a los mayores dentro de los cauces esenciales de legalidad y profesionalidad. El hecho de que nuestros mayores decidan quedarse en su casa a pesar de sus limitaciones, ya no debe ser un problema para el resto de la familia.▶

Of the total of 1,900,000 habitants in the province of Alicante, about 20% are around 70 years of age or above. This represents a real population of 380,000 persons.

This number will increase in upcoming years, if we consider some factors such as: the important population growth occurring in general, the increasing life expectancy and the attractiveness of our province when thinking of a happy retirement.

The problem arises later, when the “happy retirement” little by little becomes a journey which is more difficult and tiresome to travel. In many cases, family intervention is required, implying a new and unpleasant responsibility which, though foreseeable, one is never quite ready for.

This situation, along with the desire of a great part of our elderly who wish to continue enjoying life in their home, especially when they have more free time to do so, may spark intense family conflict.

At the moment, a good alternative is available to help ease these problems to a great extent. The home assistant may be of great aid in this important task of caring for our elderly. We are not alone in this gratifying, though sometimes complicated, task.

New companies are born in response to this critical social demand. It is a sector which guarantees care for the elderly within essential frameworks of legality and professionalism. The fact that our elderly decide, despite their limitations, to continue to live in their homes, should no longer be a problem for the rest of the family.

Elderly persons are entitled to choose how to live their future, but may also be vulnerable when placed in the hands of their family members, who in most cases make decisions based on what is most convenient for themselves. ▶

► Los ancianos tienen el derecho a elegir como plantearse su futuro, pero también pueden ser personas vulnerables que se ponen en manos de sus familiares y suelen ser éstos quienes en la mayoría de los casos, determinan lo más conveniente para ellos mismos.

Si buscamos la felicidad de nuestros mayores sin que ello conlleve un conflicto personal, hay algo esencial que debemos tener en cuenta: respetar su verdadero deseo. Es lo menos que podemos hacer en esa importante etapa. Quizá la más personal e íntima de sus vidas.

La asistencia domiciliaria supone una gran ayuda tanto en el ámbito personal como en el doméstico: cuidados personales, movilidad, compañía, estímulo personal, cocina, quehaceres del hogar, etc. y lo más importante, una atención individualizada dirigida únicamente al bienestar de la persona. El profesional domiciliario es consciente de que su compañía y dedicada atención al anciano, hace que éste se sienta feliz y útil en su hogar.

Por otra parte, estas ayudas pueden ir más allá del propio hogar, van allí donde se puedan necesitar: hospitales, casa de vacaciones, hoteles, casas de familiares, etc., ofreciendo una importante ayuda cuando se producen cambios de ubicación familiares en los que participan nuestros mayores.

El asistente domiciliario es una mano amiga para hacer que tu hogar siga siendo ese lugar único y especial. ◀◀

◆ Rosa Valcárcel. Directora de ASISMA.

► If what we seek is the happiness of our elderly without this implying personal conflict, there is something of essence which we must not overlook: the respect of their true desires. It is the least we can do during this important phase of their lives. Perhaps the most personal and intimate of all.

Home assistants may lend a helping hand both in the personal realm and that of the home: providing personal care, the ability to go places, company, personal stimulation, cooking, doing household chores, etc., and what is most important, giving a personalized attention aimed exclusively at achieving the person's wellbeing. The home assistant is a professional that knows that one's company and exclusive attention given to the elderly person make him or her feel happy and useful in one's own home.

Moreover, these persons may help beyond the limits of the home, wherever they may be needed: hospitals, vacation homes, hotels, homes of other family members, etc., offering an important assistance during changes to the surroundings which are familiar to our elderly, at which they may be.

The home assistant is a friendly hand to make one's home continue to be a unique and special place. ◀◀

◆ Rosa Valcárcel. Director of ASISMA.

Asistencia domiciliaria a mayores

Para Alicante y toda la provincia

Soluciones a lo cotidiano:

Preparación de comidas Compañía:
Organización doméstica Compañía de día y noche
Gestión de compras Le acompañamos a consultas,
Ayuda con internet hospitales, centros privados.
y electrodomésticos

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

Garantizamos su bienestar poniendo a su disposición los profesionales más cualificados.

Precios muy asequibles.



ASISMA

Home care for elderly

For Alicante and province

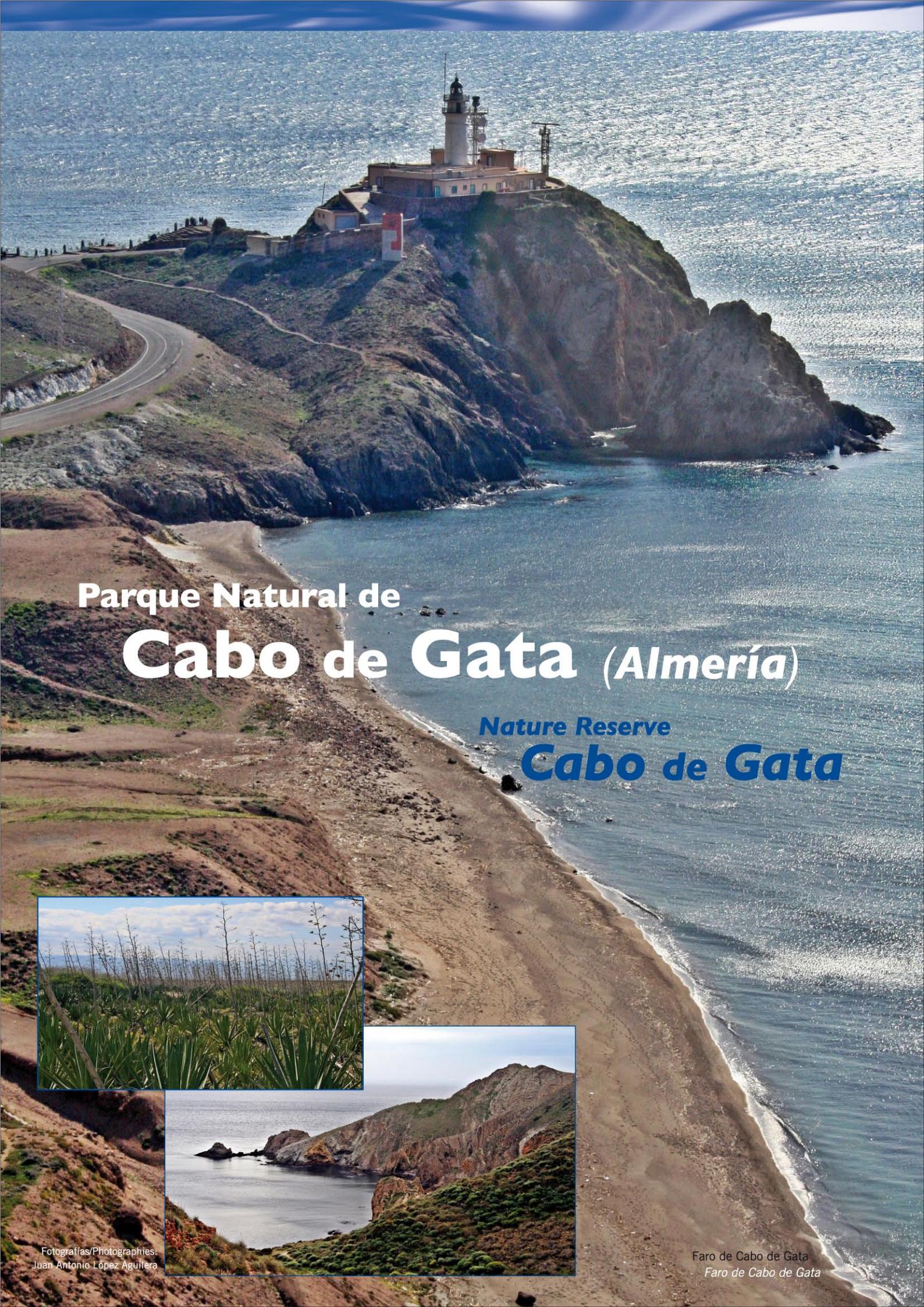
Solutions to the daily thing:

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

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

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

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



Parque Natural de **Cabo de Gata** (Almería)

Nature Reserve
Cabo de Gata



Fotografías/Photographies:
Juan Antonio López Aguilera

Faro de Cabo de Gata
Faro de Cabo de Gata



Fotografía/Photography: Juan Antonio López Aguilera

Los Escullos. Cabo de Gata

Rincones bellos Beautiful places

EI Parque Natural Cabo de Gata fue el primer espacio marítimo-terrestre protegido de Andalucía y reconocido internacionalmente como Reserva de la Biosfera. Situado en el punto más sudoriental de la Península Ibérica, en Almería, es un espacio natural, único en Europa, debido a los contrastes existentes entre el medio marino, el litoral y el terrestre.

El parque cuenta con 60 km de litoral, donde abruptos acantilados se suceden con playas urbanas como la de San José y Aguamarga; magníficas playas naturales como Mónsul y Los Genoveses; ocultas y casi inaccesibles calas como Carnaje y de Enmedio; y espectaculares acantilados volcánicos y arrecifes como Punta de los Muertos y Mesa Roldán.

Una de las grandes riquezas de la naturaleza del Cabo de Gata está bajo el mar. En su fondo marino se desarrollan extensas praderas de Posidonia oceánica, en cuyos bosques viven sumergidos cangrejos, pulpos, tortugas bobas y peces como el mero, la nacra y el bivalvo entre otro centenar de especies. Por eso, no es de extrañar que en sus transparentes aguas prolifere la práctica del buceo.

Además, aunque esta zona se caracteriza por un clima semiárido de escasas precipitaciones y suelos volcánicos, observamos poblaciones de palmito, cornical, esparto, romero y azufaifos. En este medio terrestre, encontramos otro lugar de interés, situado muy cerca del poblado de pescadores de San Miguel: las salinas de Cabo de Gata. En ellas se concentran multitud de aves limícolas como avocetas, cigüeñuelas o chorlitejos, que encuentran alimento en estas aguas costeras. También es frecuente la presencia de distintas especies de gaviotas, ánades y poblaciones de flamencos.

La variedad de actividades existentes como, por ejemplo, el buceo, el cicloturismo, excursiones marítimas o rutas ecuestres, muestran al visitante la riqueza de este espacio natural. Acercarse al barrio de los pescadores, situado en La Isleta del Moro, el poblado minero de Rodalquilar, la inigualable belleza de la Playa de los Muertos; asomarse a los impresionantes acantilados de Los Escullos o visitar el faro de Cabo de Gata, desde donde se puede observar el arrecife de las Sirenas son experiencias únicas que ofrece este entorno privilegiado.◀◀

The Cabo de Gata Natural Park was the first Andalusian protected maritime-terrestrial space and is internationally acknowledged as a Biosphere Reserve. Located in Almería, the most southeast point of the Iberian peninsula, it is a natural space unique in all of Europe due to the existing contrast between the marine, coastal and terrestrial environments.

The park has 60 kilometers of coast where there are abrupt cliffs which arise along urban beaches, like those of San José and Aguamarga; magnificent natural beaches like Mónsul and Los Genoveses; hidden and almost inaccessible coves like Carnaje and de Enmedio; and spectacular volcanic cliffs and reefs like Punta de los Muertos and Mesa Roldán.

One of the greatest riches of Cabo de Gata's nature lies below the sea. Along its seabed extend large prairies of oceanic Neptune grass, within the forests of which are found crabs, octopuses, loggerhead sea turtles and fish like the sea bass, pen shells and bivalve mollusks. This is why it is no surprise that its transparent waters are home to the practice of diving.

As well, though the area is characterized by a semiarid climate of little rainfall and a volcanic terrain, there exist populations of the Mediterranean fan palm, Periploca angustifolia, esparto grass, rosemary and jujube. In this terrestrial expanse, we also find another place of interest very close to the fishermen's town of San Miguel: the Cabo de Gata salt mines. A multitude of wading birds, like avocets, stilts or plovers, feed along these coastal waters. Different species of seagulls, ducks and flamingo populations are also common.

The variety of existing activities, such as diving, cycle tours, maritime excursions or equestrian trails put on display for the visitor the richness of this natural space. A walk through the fishermen's quarters at La Isleta del Moro, the mining town of Rodalquilar, the unparalleled beauty of the Playa de los Muertos, peeking over the impressive cliffs of Los Escullos, or visiting the Cabo de Gata lighthouse from which the Las Sirenas reef may be seen, are all unique experiences offered at this privileged environment.◀◀

Practica deporte *Sports for everybody*



Ciclismo *Deporte y corazón, prevención de enfermedades cardiovasculares*

Para que una práctica deportiva no resulte perjudicial, ésta debe adaptarse a la persona y a sus circunstancias. El ciclismo, como cualquier deporte, mejora la salud y reduce el nivel de estrés, siempre y cuando no se trate de una competición; y además, puede ser practicado por todo tipo de personas que no padecan alguna limitación funcional. De ahí que, actualmente, este deporte sea uno de los más populares y más indicados para mejorar la capacidad aeróbica, fortalecer el corazón y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

El ciclismo puede ser practicado de manera intensa o de forma más suave. Para personas con tendencia a padecer ansiedad o con problemas cardiovasculares, es más recomendable la práctica de un ejercicio aeróbico suave pero prolongado, en el que la frecuencia cardíaca no se dispare rápidamente, sino que vaya aumentando progresivamente. Por el contrario, un ejercicio intenso podría generar más nervios e intensificar las sensaciones de ansiedad, al percibir la falta de aire y que el corazón se acelera.

El estrés es la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. Experimentar estrés emocional o físico causa un aumento de la frecuencia cardíaca, una elevación de la presión arterial y la liberación de las hormonas del estrés. Un estado de alerta permanente produce una movilización de las defensas del organismo, que al percibir una amenaza, se prepara para una huida, produciendo grasa (colesterol) como combustible. Pero, dado que dicho escape no se produce nunca, dicha grasa no se consume y se acumula en las paredes de venas y ►

Cycling *Sport and the heart.*

In order for a sport to not be harmful, it must be adapted to both the person and the circumstances. Cycling, like any other sport, improves health and reduces stress levels, as long as we're not talking about a competition; in addition, all types of persons may practice it as long as they do not have any functional limitation. This is why this sport is currently one of the most popular and suitable to improve aerobic capacity, strengthen the heart and reduce the risk of cardiovascular illnesses. Cycling may be either intense or easy.

It is more recommendable, for those persons who suffer from anxiety or cardiovascular problems to practice an easy, not prolonged aerobic exercise in which cardiac frequency does not shoot up quickly, but rather increases progressively. Otherwise, intense exercise may cause more nervousness and intensify the sensation of anxiety when the heart accelerates and a lack of air is perceived.

The tension of stress results of feeling overburdened, causing sometimes severe psychosomatic reactions or psychological disorders. Emotional or physical stress accelerates the heart rate, elevates blood pressure and liberates stress-related hormones. A state of permanent alertness mobilizes the organism's defenses which, upon perceiving a threat, prepare for flight by producing fat (cholesterol) as fuel. But, because this flight never really occurs, this fat is not consumed and accumulates along the walls of veins and arteries, narrowing them and difficulting blood flow. All of this generates work overload for the heart, which may be quite dangerous, even possibly leading to a heart attack, sudden cardiac death, cardiac insufficiency or arrhythmia. ▶

► arterias, estrechándolas y dificultando el paso de la sangre. Todo esto genera una carga de trabajo mayor para el corazón, que puede ser muy peligrosa, pudiendo llegar a causar un ataque cardíaco, la muerte súbita cardíaca, insuficiencia cardíaca o arritmia.

Efectivamente, practicar ejercicio es el método más natural y eficaz para reducir el estrés y cuidar el corazón, que es el que soporta las consecuencias. El ciclismo, practicado de forma suave ayuda a quemar grasas, bajando el nivel de colesterol y reduciendo la posibilidad de una cardiopatía isquémica. Además, el ciclismo permite la práctica al aire libre y la socialización del deportista, mejorando su autoestima, ayudándolo a paliar posibles frustraciones y, al mismo tiempo, es una perfecta válvula de escape que le permitirá descargar la agresividad acumulada. ◀◀



► *In effect, exercising is the most natural and efficient method for reducing stress and caring for one's heart, which faces the consequences.*

When practiced at an easy intensity, cycling helps to burn fat, lower cholesterol levels and reduce the possibility of ischaemic heart disease. In addition, cycling may be practiced outdoors and promotes the athlete's social contact with others, increasing one's self-esteem, helping to palliate possible frustrations and, simultaneously, being a perfect safety valve for releasing accumulated aggressiveness. ◀◀



Cuida tu salud Look after your health

La salud en tu boca

Una buena salud bucal significa algo más que disponer de una bonita sonrisa.

Indiscutiblemente, el aspecto de nuestra boca influye en nuestra relación con el mundo que nos rodea, en nuestra forma de comer y de hablar. No obstante, esto no es todo. Estudios indican que la salud de nuestra boca, incluyendo los dientes y las encías puede ser un reflejo de nuestro estado de salud en general y también influir en él.

Una salud bucal deficiente y afecciones bucales no tratadas pueden llegar a impactar en nuestra calidad de vida e incluso a suponer un riesgo para desarrollar otras enfermedades a lo largo de nuestra vida.

Los principios básicos de una buena salud bucal son muy sencillos: cepillado, limpieza de la lengua a diario, limitar comer entre horas y visitar al dentista con cierta regularidad.

La mejor apuesta para la prevención es una buena higiene oral. ▲▲

The health of your mouth

A good healthy mouth means more than having a nice smile.

Indisputably, the appearance of our mouth affects our relationship with the world around us, in our way of eating and speaking. However, this is not everything. Studies indicate that the health of our mouth, including teeth and gums may be a reflection, and influence, by of our overall health status.

Poor dental health and untreated mouth diseases can come to impact our quality of life and even pose a risk for developing other diseases throughout our lives.

The principal factors for a health mouth is very simple: brushing, daily tongue cleaning, limit eating between hours and visiting your dentist regularly.

The best bet for prevention is a good oral hygiene.

Póliza dental ASSA ASSA Dental Policy

LIMPIEZA BUCAL
Realizado por un dentista

BLANQUEAMIENTO DENTAL
Una sola sesión en clínica, aprox. 40min.
Elimina manchas de café, tabaco, té...

FUNDAS DENTALES DE PORCELANA



CHEQUEO, DIAGNÓSTICO
Y PRESUPUESTO GRATUITO

PROFESSIONAL CLEANING
Realised by dentist

TEETH WHITENING
One session only about 40 min.
It eliminates spots of coffee, tobacco...

PORCELAN CROWNS

FREE CHECK UP AND BUDGET

colaboramos con:
collaborating with:



ASSA
SEGUROS

TELÉFONO FIJO DE CITAS / CONTACT TELEPHONE:
868 812 787

Avda. de Los Corvachos, 278. Sector B. Urbanización CAMPOSOL - 30780 MAZARRÓN

CLÍNICA DENTAL
Camposol

ICA
C.I.F. B73255705 N.R.S.S. 20500027



Tu alimentación Your alimentation

¿Es tu dieta sana y equilibrada? Is your diet healthy and well-balanced?

Una buena dieta ha de ser sana y equilibrada para que nuestro organismo realice correctamente todas sus funciones. Esto se consigue con un aporte regular y escalonado de nutrientes que nos aportan la energía necesaria en cada momento y situación.

Una incorrecta alimentación conlleva a deficiencias en vitaminas y minerales, a alteraciones del metabolismo y a que el organismo reaccione compensando la falta de energía con una progresiva destrucción de las proteínas corporales como fuente alternativa de energía provocando una pérdida de masa muscular y la formación de sustancias peligrosas para el organismo.

Con el fin de promover una alimentación adecuada, se han ideado test alimentarios en los que con una serie de preguntas y respuestas podemos comprobar si nuestra dieta es correcta. A continuación le planteamos un test dietético:



1.- ¿Cuántas raciones de fruta toma cada día? Se entiende por ración una pieza mediana de 120-200 grs., una taza de fresas o 2 rodajas de melón:

- | | |
|------------|----------|
| a) Ninguna | 0 puntos |
| b) 1 ó 2 | 1 punto |
| c) 3 o más | 2 puntos |

2.- ¿Toma dos veces al día verduras cocidas o ensaladas? Estas pueden constituir tanto un primer plato como la guarnición de otros platos de legumbres, arroz, tortillas, carne o pescado:

- | | |
|------------|----------|
| a) Ninguna | 0 puntos |
| b) 1 ó 2 | 1 punto |
| c) 3 o más | 2 puntos |

3.- ¿Cuántas veces a la semana come legumbres? La ración se considera entre 60-80 grs. en crudo, lo equivalente a un plato normal:

- | | |
|------------------------|----------|
| a) Ninguna | 0 puntos |
| b) 1 | 1 punto |
| c) Entre 2 y 4 (o más) | 2 puntos |

4.- ¿Cuántas veces por semana tomas pescado? La ración de pescado se considera entre 125 y 150 grs. una vez limpio y en crudo:

- | | |
|------------------------|----------|
| a) Ninguna | 0 puntos |
| b) Entre 1 y 2 | 1 punto |
| c) Entre 3 y 4 (o más) | 2 puntos |

A good diet must be healthy and balanced so that our organism may correctly perform all of its functions. This is achieved through a regular, scaled consumption of nutrients which provide us with the energy required at the right time and for each situation.

Improper eating habits imply deficiencies of vitamins and minerals, resulting in an altered metabolism. The organism reacts by compensating the lack of energy with a progressive destruction of body proteins as an alternate energy source, provoking loss of muscle mass and forming substances which are dangerous for the organism.

In promoting healthy eating habits, different food-related tests have been created which allow us to check whether our diet is correct by answering a series of questions. Below follows a dietary test:

1.- How many servings of fruit do you eat each day? A medium-sized fruit weighing between 120-200 grams, a cup of strawberries or 2 slices of melon equals one serving:

- | | |
|--------------|----------|
| a) None | 0 points |
| b) 1 or 2 | 1 point |
| c) 3 or more | 2 points |

2.- Do you eat cooked vegetables or salads twice a day? These may be a first course or an accompaniment to a main dish of legumes, rice, omelette, meat or fish:

- | | |
|--------------|----------|
| a) None | 0 points |
| b) 1 or 2 | 1 point |
| c) 3 or more | 2 points |

3.- How many times per week do you eat legumes? One serving equals 60-80 grams uncooked, equivalent to a normal-sized plate:

- | | |
|------------------------------|----------|
| a) None | 0 points |
| b) 1 | 1 point |
| c) Between 2 and 4 (or more) | 2 points |

4.- How many times per week do you eat fish? One serving of fish is between 125-150 grams once cleaned, weighed uncooked:

- | | |
|------------------------------|----------|
| a) None | 0 points |
| b) Between 1 and 2 | 1 point |
| c) Between 3 and 4 (or more) | 2 points |



Tu alimentación Your alimentation

5.- ¿Con qué frecuencia consumes bollería industrial, magdalenas, dulces o pasteles?

- a) Más de 4 veces por semana 0 puntos
- b) Entre 2 y 3 veces por semana 1 punto
- c) Ocasionalmente 2 puntos

6.- ¿Con qué frecuencia consumes comida rápida? Como ejemplo se incluyen las pizzas o las hamburguesas, entre otros:

- a) Más de 4 veces por semana 0 puntos
- b) Entre 2 y 3 veces por semana 1 punto
- c) Ocasionalmente 2 puntos

7.- ¿Qué cantidad de agua bebes cada día?

- a) Menos de 0,5 litros diarios 0 puntos
- b) Entre 0,5 y 1,5 litros diarios 1 punto
- c) Más de 1,5 litros diarios 2 puntos

Para conocer cómo es su alimentación, sume la puntuación obtenida en cada respuesta:

11 puntos o más.

Enhorabuena, su alimentación es adecuada teniendo garantizados gran parte de los nutrientes que su organismo necesita para mantenerse sano. Siga así y valore si es mejorable algún aspecto que no cumpla.

Entre 6 y 10 puntos.

Es mejorable. Tiene algunos aspectos que corregir para conseguir una alimentación sana.

Menos de 5 puntos.

Su dieta es equivocada y desequilibrada.

Si su dieta es mejorable o equivocada, debe ir corrigiendo de forma gradual sus hábitos alimenticios. Lo primero es saber cómo llevar a cabo una dieta adecuada para ponerla en práctica y marcarse objetivos fáciles de alcanzar para mantener su motivación. Una incorrecta alimentación será motivo de consecuencias negativas en su salud y la causa de trastornos y patologías como pueden ser la obesidad o las alteraciones cardiovasculares. ◀◀

5.- How often do you eat mass-produced, packaged pastries, muffins, sweets or cakes?

- a) Over 4 times per week 0 points
- b) Between 2 and 3 times per week 1 point
- c) On occasion 2 points

6.- How often do you eat fast food? As an example, this includes pizzas and hamburgers, amongst others:

- a) Over 4 times per week 0 points
- b) Between 2 and 3 times per week 1 point
- c) On occasion 2 points

7.- How much water do you drink each day?

- a) Less than 0,5 liters daily 0 points
- b) Between 0,5 and 1,5 liters daily 1 point
- c) Over 1,5 liters daily 2 points

To know the rating of your eating habits, add up the points obtained for each response:

11 points or more.

Congratulations! Your eating habits are adequate, guaranteeing a main part of the nutrients your organism needs to remain healthy. Continue this way, and consider whether any other aspect needs improvement.

Between 6 and 10 points.

Needs improvement. Some aspects need to be corrected in order to achieve healthy eating habits.

Under 5 points.

Your diet is wrong and imbalanced.

If your diet is wrong or needs to be improved, you should gradually modify your eating habits. First you must know what makes up a healthy diet in order to put it into practice, and set easily reachable objectives for yourself to keep you motivated. Eating improperly will result in negative consequences to your health and cause disorders and pathologies, such as obesity or cardiovascular alterations. ◀◀





www.asssa.es

OFICINAS CENTRALES - HEAD OFFICES

Avda. Alfonso X El Sabio, 14 Entlo.
Telf. 965 200 106 (6 líneas - lines)
Fax 965 144 239
email: info@asssa.es
03004 ALICANTE



DELEGACIONES - BRANCH OFFICES

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

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

► **MORAIRA**
 CTRA. MORAIRA-CALPE 7, 1ºC
 EDIFICIO 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

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

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

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

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

► **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



*“El motivo por el cual trabajamos con esfuerzo cada día,
es para lograr el bienestar de nuestros asegurados”*



*“The reason why work hard every day,
is to achieve wellbeing of our policyholders”*



AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS, S.A.

www.asssa.es