

ASSSA
magazine

23



A propósito de la dieta
mediterránea, "cardiosaludable"

All about the "Heart Healthy" Mediterranean diet

La tecnología al servicio de la salud ocular
Technology at the service of eye health

Tenis de mesa, un deporte beneficioso
para todas las edades
Table tennis, a beneficial sport for all ages

Rincones bellos: Málaga
Beautiful places: Malaga

ENE - JUN 2019

Índice *Index*



- 04 NOTICIAS ASSSA · *ASSSA NEWS*
- 05 GRACIAS ASSSA · *THANK YOU ASSSA*
- 06 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*
Síndrome de fatiga crónica
Chronic fatigue syndrome
- 07 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*
Fibromialgia · *Fibromyalgia*
- 10 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*
El acné en la edad adulta · *Adult Acne*
- 12 TECNOLOGÍA MÉDICA · *MEDICAL TECHNOLOGY*
La tecnología al servicio de la salud ocular
Technology at the service of eye health
- 14 TU ALIMENTACIÓN · *YOUR DIET*
A propósito de la dieta mediterránea, "cardiosaludable"
All about the "Heart Healthy" Mediterranean diet
- 18 SEGUROS · *INSURANCE*
La importancia de un buen servicio en el seguro de salud
The importance of quality service from a health insurer
- 20 PRACTICA DEPORTE · *SPORTS FOR EVERYONE*
Tenis de mesa, un deporte beneficioso para todas las edades
Table tennis, a beneficial sport for all ages
- 22 RINCONES BELLOS · *BEAUTIFUL PLACES*
Málaga · *Malaga*
- 24 CONSULTA DENTAL · *DENTAL CONSULTATION*
La placa dental, ese vecino incómodo
Dental plaque, that troublesome neighbour
- 26 PASATIEMPOS · *PUZZLES*

Créditos *Credits*

Dirección / *Management*

Coordinador / *Coordinator*

Redacción, composición
y diseño / *Drafting,
composition and design*

Colaboradores / *Collaborators*

Noelia Pasero

Rafael Blasco

Johanna Macri

Lucía Orgeira

José Miguel Guillén

Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez

Dr. Mariano Andrés

Dra. Amparo Rodríguez

Dr. Enrique Chipont

Dr. Casimiro Gómez Pajuelo

D. Rafael Gomis

Dr. David Olcina

Traducciones / *Translations*

Trayma

Imágenes / *Images*

Archivo Gráfico ASSSA

Mándanos tus sugerencias / *Send your suggestions*
magazine@asssa.es



Visita nuestro blog / *Visit our blog*

www.asssa.es



La información publicada en este medio no sustituye ni complementa en modo alguno la atención directa de un médico, ni su diagnóstico, ni el tratamiento que prescriba; tampoco debe utilizarse para el autodiagnóstico.

El uso que haga el lector de este servicio se realiza bajo su exclusiva responsabilidad. ASSSA recomienda que para cualquier cuestión relacionada con su salud consulte siempre con un médico.

The information published in this media neither substitutes nor complements in any way the direct supervision of a doctor, his diagnosis or the treatment that he may prescribe. It should also not be used for self-diagnosis.

The exclusive responsibility for the use of this service lies with the reader.

ASSSA advises you to always consult your doctor about any issue concerning your health.



Herminio Martínez
Presidente / President



AVANZANDO

Una vez cerrado el ejercicio 2018 se confirman las expectativas de crecimiento y desarrollo de ASSSA. Se han consolidado las carteras adquiridas durante los primeros meses del pasado año e iniciamos nuevas operaciones para seguir creciendo.

Hemos abierto nuestra nueva sucursal en Figueras para dar servicio a todos los asegurados de Previsión Popular, una de las carteras adquiridas recientemente, y para iniciar la actividad comercial en la Costa Brava. A tal efecto, hemos preparado un excelente cuadro médico en línea con nuestro proceder habitual.

También seguimos patrocinando al equipo ASSSA Alicante Tenis Mesa, patrocinio que nos está dando muchas satisfacciones ya que el equipo femenino se encuentra jugando en la máxima categoría nacional y el club está cosechando grandes éxitos, tanto a nivel de equipo como en los torneos individuales internacionales.

Nuestra apuesta por ayudar al deporte es fiel reflejo de nuestra filosofía de vivir una vida saludable y así lo transmitimos a todos nuestros asegurados.

PROGRESSING

At the close of the financial year 2018, ASSSA's growth and development expectations are confirmed. Portfolios acquired during the first months of the past year have been consolidated and we start further transactions to keep growing.

We have opened our new office in Figueras to offer customer service to all our insured from Prevision Popular, one of the portfolios acquired recently, and to undertake the commercial business at the Costa Brava. For that purpose, an excellent medical directory has been prepared in accordance with our usual way of working.

Also, we continue to sponsor the ASSSA Alicante Tenis Mesa team -table tennis-, which is giving us great satisfaction as the women's team is currently playing in the top national category. The club is achieving great success, not only with the team but also with the individual players in international tournaments.

Our strong commitment to promote sport is a true reflection of our philosophy to live a healthy life and our wish to transmit it to all our clients.



Noticias ASSSA / ASSSA News



NUEVA SEDE ASSSA MADRID NEW ASSSA MADRID OFFICE

C/ Santa Engracia, 41 – 1º
Plaza Chamberí
Tel. 915 930 755 - Fax. 915 932 551

Nueva sede ASSSA Madrid

El crecimiento que hemos experimentado en los últimos 2 años, tanto en personal como en proyectos, nos ha llevado a trasladarnos a unas instalaciones más amplias y más acordes con los espacios y la infraestructura que demanda nuestra progresión.

Por ello y por nuestro firme compromiso de mejora continua y de ofrecer cada vez un mejor servicio, el 15 de octubre trasladamos nuestras oficinas de la calle José Ortega y Gasset a la NUEVA SEDE ASSSA MADRID.

Este nuevo espacio nos permite seguir garantizando los más altos estándares de calidad y eficacia en la atención dentro del horario habitual y continuar con nuestros planes de crecimiento.

New ASSSA Madrid office

The growth that we have experienced in the last 2 years, both in personnel and in projects, leads us to move to larger facilities and more in line with the spaces and infrastructure that our progression demands.

For this reason and for our firm commitment to continuous improvement and to offer each time a better service, the 15th October we moved our offices from José Ortega y Gasset Street to the NEW ASSSA MADRID OFFICE.

This new space allow us to continue guaranteeing the highest standards of quality and efficiency in the service within the usual schedule and continue with our growth plans.



Desembarcamos en Gerona

Como parte de nuestro desarrollo y expansión, ampliamos nuestro ámbito de actuación a la provincia de Gerona y como primer paso abrimos nuestra nueva oficina en Figueras y lanzamos un extenso cuadro médico de la zona con facultativos, centros médicos y hospitales privados de gran prestigio y reconocimiento que ofrecen una asistencia sanitaria personalizada y de calidad.

El nuevo cuadro médico ya está disponible en la sección de Cuadro Médico de nuestra página web.

En ASSSA trabajamos para seguir avanzando en nuestra estrategia de crecimiento y expansión para ofrecer nuestros seguros de calidad en cuanto a la atención, nuestras garantías exclusivas y la mejor oferta sanitaria cada vez en más zonas.

We disembarked in Gerona

As part of our development and expansion, we expanded our scope of action to the province of Gerona and as a first step we opened our new office in Figueras and we launched an extensive medical directory in the area with medical professionals, medical centers and private hospitals of great prestige and recognition that offer personalised and quality healthcare.

The new medical directory is already available on our website in the section Medical Directory.

At ASSSA we continue to work moving forward in our strategy of growth and expansion to offer our quality insurance in terms of care, our exclusive guarantees and the best health option in more and more areas.

Gracias ASSSA

Madrid, 21 de abril 2018

“ Lo primero presentarme, soy Pilar Bruna, trabajo como farmacéutica en Madrid. Estoy asegurada con ASSSA junto con mis hijas de 8 y 10 años. Considero que el cuadro médico es bastante completo y variado, a la par que bien distribuido por toda la ciudad. Además, desde que se han incorporado los Hospitales Madrid se ha ampliado la posibilidad de elección.

He tenido que hacer uso del seguro para las niñas, sobre todo en urgencias de enfermedades agudas, y las respuestas siempre han sido ágiles y satisfactorias.

En mi caso individual, hago revisiones anuales y el trato recibido por el personal sanitario siempre ha sido correcto y muy profesional.

Cuando viajamos, no puede faltar en nuestro equipaje la tarjeta y los cheques de ASSSA, ya que confío plenamente en que podrán solucionar cualquier tipo de incidencia relativa a la salud.

Enhorabuena, continuad velando por nuestra salud.

Atentamente,



Pilar Bruna - Póliza 35.992 / Policy 35.992



Interior oficinas Sede ASSSA Madrid / Interior view ASSSA Madrid offices

Thank you ASSSA

Madrid, 21th April 2018

My name is Pilar Bruna and I work as a pharmacist in Madrid. I am insured with ASSSA together with my daughters, who are 8 and 10 years old. I think that the medical directory is quite comprehensive and varied and well distributed around the city. Moreover, the choices have been improved since the incorporation of Hospitales Madrid.

I have used the policy for my daughters, mainly in emergencies for acute problems, and the results have always been speed and successful.

As for me, I go for annual check-ups and the treatment received by the medical staff has always been correct and very professional.

We always take with us our ASSSA card and vouchers when travelling, as I fully trust that any health issue can be solved by them if it happens.

Congratulations! Please keep protecting our health!

Your Sincerely, ”

Síndrome de fatiga crónica (EM/SFC)

El síndrome de fatiga crónica (SFC), también conocido como Encefalitis Mialgica (EM) es una enfermedad compleja y debilitante que se caracteriza por síntomas que van desde la fatiga extrema tras un esfuerzo hasta la dificultad para concentrarse, dolores de cabeza y dolor muscular.

La EM/SFC es una **enfermedad neuro-endocrino-inmunológica que se caracteriza por una intensa fatiga física y cognitiva**, que no remite con el reposo y que empeora con la más mínima actividad física. No tiene cura conocida y es altamente incapacitante y deteriora severamente la calidad de vida.

Actualmente, **el diagnóstico está basado casi exclusivamente en criterios clínicos**, son criterios sintomáticos (cansancio, problemas de memoria, digestivos, neurológicos, etc.). La vaguedad de la sintomatología y la ausencia de cualquier marcador del síndrome hacen que este sea un síndrome de etiología desconocida, patogenia incierta y tratamiento decepcionante.

Tenemos que recomendar gran prudencia en el diagnóstico del SFC, ya que distintas enfermedades infecciosas (VIH), endocrinas (tiroideas), inmunológicas y neoplásicas pueden presentarse de forma similar.

Los científicos están utilizando las poderosas herramientas de la biología molecular moderna. Los últimos avances apuntan a la existencia de biomarcadores autoinmunes que podrían relacionarse con esta enfermedad. Habría una alteración del sistema autoinmune mediado con procesos inflamatorios que determinarían alteraciones en la población linfocitaria.

En los últimos años están apareciendo estudios relacionados con el efecto de la terapia cognitivo-intelectual. La psicoterapia y un aumento gradual del ejercicio, a largo plazo, parecen mostrarse eficaces y podrían conducir a la recuperación.

Podríamos concluir que **los estudios biológicos están encontrando una fuente de investigación válida para el diagnóstico y futuro tratamiento de la enfermedad**. De momento, nos basamos en la terapia cognitivo-intelectual, la psicoterapia y el ejercicio físico adecuado y progresivo como satisfactorio a largo plazo.



Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez
Director Médico de ASSSA
ASSSA Medical Manager

Chronic fatigue syndrome (ME/CFS)

Chronic fatigue syndrome (CFS), also known as Myalgic Encephalomyelitis (ME), is a complex and debilitating disease which is characterised by symptoms that range from extreme fatigue after exertion to difficulty concentrating, headaches and muscular pain.

ME/CFS is a neuroendocrine and immune illness that is characterised by intense physical and cognitive fatigue, which does not improve with rest and worsens with minimal physical activity. There is no known cure and it is highly incapacitating and severely affects quality of life.

At present, its diagnosis is based almost exclusively on clinical criteria, or symptomatic criteria (fatigue, impaired memory, digestive and neurological problems, etc.). The vague nature of the symptomatology and the absence of any immunologic markers make it a syndrome of unknown aetiology, uncertain pathogeny and disconcerting to treat.

We must recommend great caution when diagnosing CFS, since some infectious (HIV), endocrine (thyroid), immunological and neoplastic diseases may also have similar symptoms.

Scientists are now using powerful modern molecular biology tools. The latest advances point to the existence of autoimmune biomarkers that may be related to this disease. An alteration to the autoimmune system involving inflammatory processes would cause alterations in the lymphocyte population.

In recent years, studies have been performed in relation to the effects of cognitive therapy. Psychotherapy and a gradual increase in exercise, long term, seem to prove to be effective and could lead to recovery.

We could conclude that biological studies are finding a valid resource source for the diagnosis and future treatment of the illness. At this time, treatment is based on cognitive therapy, psychotherapy and adequate and progressive long-term physical exercise.



Fibromialgia

La fibromialgia es un problema reumático, de origen poco claro, caracterizado por dolor corporal difuso. Las personas que la padecen suelen consultar de forma frecuente a múltiples especialistas y médicos generales, recibiendo un elevado número de tratamientos y realizándose un número elevado de pruebas, muchas veces sin conseguir la mejoría deseada.

Frecuencia

De forma general, se cree que la padece un 2-4% de la población. Predomina de forma clara en el sexo femenino, con cifras que clásicamente rondaban el 90% de los casos. Sin embargo, cada vez se diagnostican más casos de fibromialgia en hombres, que suelen asociar un tratamiento a veces más difícil y complejo. Generalmente las personas son diagnosticadas entre la 4ª y la 6ª década de vida, aunque el inicio del problema puede haber ocurrido un largo tiempo atrás, incluso años, lo que indica que existe un claro retraso en su diagnóstico.

Causas

Se desconocen. Los estudios que la relacionaban en el pasado con infecciones por virus o con enfermedades digestivas como la celiaquía no se han confirmado. En muchas ocasiones existe un claro desencadenante traumático, que bien puede ser de tipo físico y/o emocional, que precede temporalmente al inicio de los síntomas.

Clínica

Manifestaciones en el aparato locomotor.

El dolor es el síntoma predominante en la fibromialgia.

Las personas que la padecen describen un dolor que afecta a casi todo el cuerpo y que empeora con los movimientos y esfuerzos (no necesariamente intensos), y con los cambios de temperatura.

Las zonas más doloridas suelen ser el cuello, la zona lumbar o los muslos, siendo también frecuente el dolor en caja torácica y rodillas.

En ocasiones también se produce **rigidez a nivel muscular o articular**, que supone una sensación como de tener la zona "oxidada", con dificultad para su movimiento completo, que generalmente aparece al despertar y que puede no desaparecer a lo largo del día.

Otros síntomas que se atribuyen a la fibromialgia son episodios de **hinchazón global de ambas manos, cambios de coloración de los dedos** con el frío o sensación de sequedad oral u ocular.



Dr. Mariano Andrés

Adjunto de Reumatología,
Hospital General Universitario de Alicante

Otras manifestaciones.

El cansancio (o astenia) es otro síntoma muy relevante para las personas que padecen fibromialgia, porque en ocasiones es el síntoma que más limita sus vidas. Generalmente se describe como una sensación de cansancio extremo, que precisa reposo de forma muy habitual, aunque normalmente este reposo no lo hace mejorar. Tampoco suele mejorar con el descanso nocturno. Cuando la astenia es el síntoma predominante y hay poco o escaso dolor muscular-articular, se habla del síndrome de fatiga crónica, entidad que guarda una estrecha relación con la fibromialgia.

Otros síntomas comunes son insomnio, alteración del ánimo, dolor de cabeza frecuente y de tipo opresivo (cefalea tensional), visión borrosa, malas digestiones y dolor abdominal, combinación con momentos de épocas de diarrea como otras de estreñimiento o dolor menstrual intenso.



Diagnóstico

El diagnóstico de la fibromialgia es clínico, quiere decir que **se basa en los síntomas referidos por el paciente y hallazgo de dolor en áreas musculares** (codos, parte posterior de los hombros, cuello o muslos), generalmente por estímulos que no deberían producirlo. No se deben realizar pruebas diagnósticas (analíticas, radiografías, resonancias, ecografías, etc.) para diagnosticar la fibromialgia, porque no se hallarán alteraciones (o las que se vean no se deberán a ella). Sí se pueden realizar para descartar otras enfermedades reumáticas.

Tratamiento

Como hemos comentado al principio, es una condición de difícil tratamiento, que tendrá períodos de mejoría y períodos de empeoramiento. Los numerosos estudios que se han realizado muestran que la mayor probabilidad de mejoría se alcanza con las siguientes medidas:

- **Información al paciente.** Es importante comprender que no se trata de una enfermedad grave, que no les ocasionará deformidades ni incapacidades avanzadas.
- **Ejercicio físico.** Resulta esencial hacer ejercicio para conseguir mejoría. El ejercicio debe hacerse de forma suave, pero siendo constante (3-4 días por semana). El tipo de ejercicio puede variar entre cada persona, pero en general suelen ser de utilidad el taichí, el pilates, la natación o el aquagym.
- **Control del estado de ánimo.** Debe realizarse en aquellas personas que además padezcan un ánimo deprimido o ansiedad. Las terapias psicológicas y algunos fármacos antidepresivos pueden resultar útiles, además, para mejorar el descanso nocturno.



- **Tratamiento del dolor.** Pese a la intensidad del dolor, se deben usar medicamentos de acción suave o moderada, como paracetamol, metamizol (Nolotil), ibuprofeno, naproxeno o tramadol. El mayor control del dolor se conseguirá con los objetivos anteriores, no con los medicamentos. Los analgésicos potentes como la morfina y sus derivados deben ser evitados, al ser poco eficaces controlando el dolor en estas personas y tener con frecuencia efectos adversos indeseables.

Oftálica, oftalmología avanzada especialistas en cirugía mínimamente invasiva Minimally invasive surgery specialists



oftálica
CLÍNICA OFTALMOLÓGICA

SIN ESPERAS
SIN INGRESO HOSPITALARIO
QUIRÓFANO EN INSTALACIONES PROPIAS

FINANCIACIÓN HASTA 24 MESES SIN INTERESES

Síguenos en:



www.oftalica.com

Avd. Padre Esplá, 58 Alicante

consúltanos

902 92 92 06 - 966 37 86 20

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



Fibromyalgia

Fibromyalgia is a rheumatic disease of an unclear origin and characterized by widespread pain. People suffering from fibromyalgia often go to different specialists and primary care physicians, receiving a high number of treatments and tests, often without any notable improvement.

Frequency

In general, fibromyalgia is thought to affect 2-4% of the population. Fibromyalgia predominantly affects women, with as many as 90% of cases affecting females. However, an increasing number of cases of fibromyalgia has been diagnosed in males, with these cases being often more difficult and complex to treat. Generally, most people are diagnosed between their 40's and 60's, although they may have experienced symptoms long before this time, even years, indicating a clear delay in its diagnosis.

Causes

The cause of fibromyalgia is unknown. Studies that correlate the disease to previous viral infections or digestive diseases such as celiac disease have not been confirmed. On many occasions, there is a clear traumatic trigger, which could be of a physical and/or emotional nature that occurs prior to the start of symptoms.

Clinical symptoms

Musculoskeletal manifestations.

Pain is the primary symptom in fibromyalgia.

People with fibromyalgia describe their pain as a pain that affects almost the entire body and which worsens with movement or effort (not necessarily intense), and with temperature changes.

The areas that are most commonly affected by pain tend to be the neck and the lower back or thighs, with patients also experiencing pain frequently around the breastbone and rib cage and knees.

On occasion, there is also **muscle or joint stiffness**, which gives those with the disease the feeling that they need to "loosen up", making it difficult to make complete movements. This stiffness generally appears upon waking and may or may not ease throughout the day.

Other symptoms attributed to fibromyalgia are episodes of **overall swelling of both hands, colour changes of the fingers with cold and dry eyes or dry mouth.**

Other manifestations.

Weakness (or asthenia) is another very relevant symptom of those suffering from fibromyalgia, because on occasion it is the most-limiting symptom affecting their lives. It is generally described as a feeling of extreme fatigue that usually requires rest; however, the patient does not improve with rest. Nor does



Dr. Mariano Andrés

Assistant Director of Rheumatology,
General University Hospital of Alicante

the patient improve with adequate sleep. When asthenia is the main symptom and there is little or no muscular or joint pain, it is referred to as chronic fatigue syndrome, an illness that is closely related to fibromyalgia.

Other common symptoms are insomnia, mood swings, frequent headaches and tension headaches, blurry vision, poor digestion and abdominal pain, combined with bouts of diarrhoea and constipation or intense menstrual pain.

Diagnosis

Fibromyalgia is diagnosed clinically, which means that it is **based on the patient's symptoms and the detection of muscular pain** (elbows, back of the shoulders, neck or thighs), which is generally produced by stimuli that would not normally cause pain. Diagnostic testing should not be performed (blood tests, x-rays, MRIs, ultrasounds, etc.) to diagnose fibromyalgia, because no changes will be observed (or any changes seen will not be due to the disease). However, testing may be conducted to rule out other types of rheumatic diseases.

Treatment

As we commented at the beginning, this difficult-to-treat condition will show periods of improvement and periods when the symptoms flare up. The numerous studies performed showed that patients exhibited the greatest probability of improvement with the following measures:

- **Patient education.** It is important to understand that this is not a serious disease, nor will it lead to deformations or serious disabilities.
- **Physical activity.** Exercise is essential for improving symptoms. Light exercise should be performed regularly (3-4 days a week). The type of exercise can vary from person to person, but generally activities such as tai chi, Pilates, swimming or aquagym may help relieve symptoms.
- **Promoting a positive state of mind** for patients with depression or anxiety. Psychological therapy and some antidepressants may prove useful, and may also improve sleep.
- **Pain treatment.** Despite the intensity of the pain, light or moderate pain medications should be used, such as paracetamol, metamizol (Nolotil), ibuprofen, naproxen or tramadol. Pain will be alleviated mainly by following the previous guidelines, not with medication. Analgesics such as morphine and its derivatives should be avoided, as they are ineffective in controlling pain in these patients and they frequently exhibit unwanted side effects.

El acné en la edad adulta

El acné es una de las preocupaciones estéticas más frecuentes durante la adolescencia. Los cambios hormonales asociados a la edad son los causantes de que aparezcan estos molestos granos y barrillos en la cara, el cuello e incluso el pecho y la espalda de los jóvenes. Es frecuente creer que se trata de una fase más que hay que pasar y que, con la edad, todo volverá a su cauce. Aunque en la mayoría de los casos es así, no siempre ocurre de esta manera y hay un porcentaje de personas adultas, cada vez más numeroso, que sufren de acné en su etapa adulta.

¿Por qué se produce el acné en la edad adulta?

Son varias las causas que pueden originar el acné en la edad adulta. En la mayoría de los casos se trata de una obstrucción de los poros de la piel causada por un exceso de grasa, pero también **podemos encontrar causas hormonales**. En las mujeres son relativamente frecuentes los brotes de acné durante el embarazo y algunas vuelven a sufrirlo al llegar a la menopausia. Algunas mujeres tienen cambios hormonales tan fuertes antes de la menstruación que también les pueden aparecer algunos granitos.



Dra. Amparo Rodríguez

Dermatóloga y Directora Médica en Centro Dermatológico Amparo Rodríguez
Dermatologist and Medical Director at the Amparo Rodríguez Dermatological Centre

¿Cómo se debe tratar el acné una vez que ha aparecido?

Si se sufre de acné el primer paso es acudir a **la consulta de un dermatólogo**. El especialista de la piel analizará cada caso y recomendará el tratamiento a seguir. **Dado que no todos los acnés tienen un mismo origen y que las pieles son muy diferentes, los tratamientos tienen que ser personalizados.**

Es importante saber que además de existir tratamientos para tratar los brotes de acné también existen tratamientos estéticos que pueden contribuir a borrar las cicatrices que ya se hayan causado en la piel.

Si tienes cicatrices debidas a este problema, en una clínica dermatológica estética pueden ayudarte a que estas se atenúen o desaparezcan.

¿Es posible prevenir la aparición de los brotes de acné?

Cuando se es propenso a la aparición de brotes de acné se deben extremar los cuidados de la piel para evitar, dentro de lo posible, la aparición de nuevos brotes. Estos son algunos consejos básicos que se deben seguir para mantener la piel en las mejores condiciones:

- **Extrema la higiene.** Debes limpiar bien tu piel por las mañanas y, sobre todo, por la noche tras todo el día expuestos a la suciedad, a la contaminación y a los productos cosméticos. Usa productos adecuados para tu piel. Tu dermatólogo puede recomendarte los limpiadores más adecuados.
- **Usa cosméticos que dejen respirar tu piel.** Puedes maquillar la piel con acné o propensa a padecerlo, pero siempre y cuando se utilicen productos adecuados y se limpien adecuadamente. Se recomienda que se utilicen siempre productos con protección solar, algo bueno para todo el mundo, pero especialmente en estos casos en los que la piel puede ser más sensible. El sol, además, puede oscurecer las cicatrices que se tengan a causa de los granos.
- **No aprietes los granos.** Apretar los granos solo te ayudará a empeorar tu aspecto y, además, aumentará tus posibilidades de que se infecte.



Algunos medicamentos también pueden causar acné, por eso cuando se acude a la consulta del dermatólogo es recomendable llevar el listado de todos los medicamentos que se están consumiendo. **El estrés es otra de las causas más frecuentes** de aparición de acné, ya que cuando alguien lo sufre genera una mayor cantidad de cortisol, una hormona que funciona de manera muy similar a los andrógenos que causan el acné premenstrual, por ejemplo.

La consulta al dermatólogo es muy importante. Es frecuente pensar que el acné no es una enfermedad, que es solo un problema asociado a un tipo de piel. Pero, por ejemplo, puede ser un síntoma de diabetes en una persona que jamás lo ha padecido. Además, si no se trata, los brotes pueden ser cada vez más intensos y causar muchas cicatrices teniendo un fuerte impacto estético y consecuentemente psicológico en quién lo padece.

Adult acne

Acne is one of the most frequent aesthetic concerns during adolescence. The hormonal changes associated with this age cause bothersome pimples and blackheads to appear on the face, neck and, even on the chest and back of young people. We often believe it is another stage we must go through and that, as we age, everything will go back to normal. Even though this is true in most cases, it is not always the case, and there are an increasing percentage of adults that suffer from acne in their adult years.

What causes adult acne?

There are several causes of adult acne. In most cases, the cause is excess skin oil that blocks the pores in the skin; however it is also caused by **hormonal changes**. In women, acne breakouts are relatively common during pregnancy and some women can see a re-emergence of acne when they reach menopause. The strong hormonal changes in some women prior to menstruation may also cause breakouts prior to their period.

Some medications may also cause acne, which is why it is recommended that you take a list of all of the medications you are taking with you when you visit your dermatologist. **Stress is another frequent cause** of acne, as stress increases the amount of cortisol in the body, a hormone that works in a similar way to the androgens that cause premenstrual acne, for example.

It is important to see a dermatologist. We do not often consider acne to be an illness, only a problem associated with a certain skin type. However, for example, acne could be a symptom of diabetes in a person that never had it before. Not to mention, if left untreated, acne flare-ups could become increasingly worse and cause scarring, which would have a strong aesthetic impact, and as a result, a psychological impact on patients with it.

How should acne be treated once it has appeared?

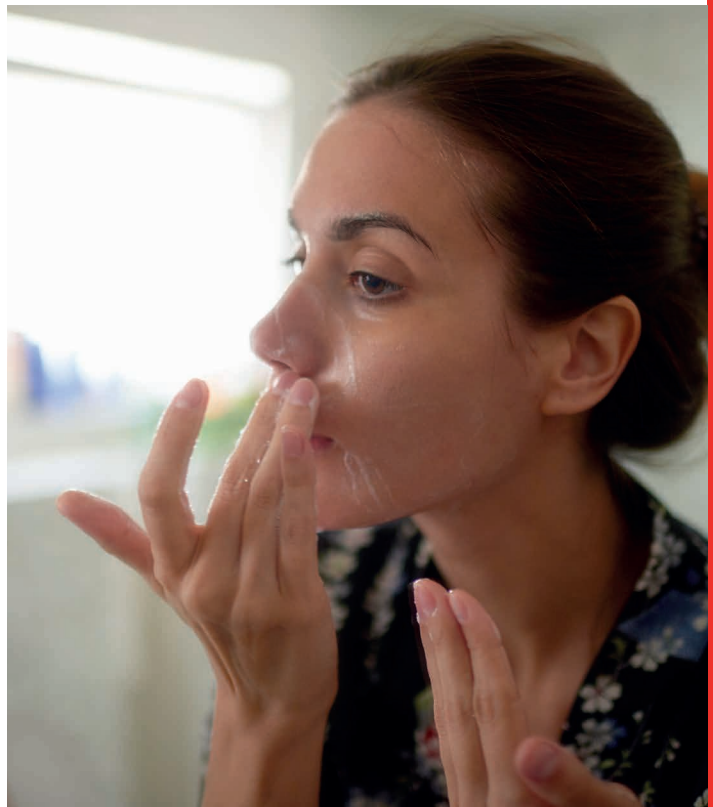
If you have acne, the first step is to see a **dermatologist**. The skin specialist will analyse each case and recommend a treatment. **Since all acne does not have the same origin and each person's skin is different, personalised treatments are necessary.**

Patients should also know that in addition to treatments for acne breakouts, there are also cosmetic treatments that can help to erase the scars caused by acne on the skin.

If you have acne scars, a cosmetic dermatology clinic can help to improve these scars or remove them completely.

Is it possible to prevent acne breakouts?

When prone to acne breakouts, special skin care must be taken, as far as possible, to prevent new breakouts. The following are some of the basic recommendations for maintaining skin in the best condition:



- **Proper hygiene.** It is important to cleanse your skin in the mornings and, especially at night after a day of exposure to dirt, pollution and cosmetic products. Be sure to use the correct products for your skin. Your dermatologist can recommend the right cleansing products for you.
- **Use cosmetics that allow your skin to breathe.** You can apply makeup to skin with acne or acne-prone skin, but always with the right products, which must be kept clean. Be sure to always use products that contain sunscreen, something that should be taken into consideration by all, but especially by those with sensitive skin. The sun can also darken the scars caused by acne.
- **Do not squeeze your pimples.** Squeezing your pimples will only cause your appearance to worsen and increase the possibility of infection.

La tecnología al servicio de la salud ocular

La tecnología juega un papel muy importante en el cuidado de la salud ocular, es por ello, que las clínicas oftalmológicas se dotan, no solo con un equipo multidisciplinar muy bien cualificado, sino también con instalaciones de vanguardia y lo mejor en tecnología para el diagnóstico y tratamiento de cualquier patología visual.

Glaucoma. El láser SLT reduce la presión intraocular en 10 minutos

El glaucoma es una enfermedad ocular que consiste en el aumento de la tensión o presión intraocular que produce lesiones en el nervio óptico que, si no se corrige a tiempo, desemboca en ceguera irreversible. Las revisiones periódicas a partir de los 40 años son fundamentales para el diagnóstico del glaucoma.

El láser SLT se utiliza para el tratamiento del glaucoma sin cirugía. **Este tratamiento permite, en cuestión de 10 minutos y en la consulta, reducir la presión intraocular de 5 a 10 milímetros de mercurio.**

En la actualidad, el láser SLT es uno de los tratamientos indicados para la hipertensión ocular y el glaucoma con los que los oftalmólogos pretendemos eliminar la medicación hipotensora.

La mejor tecnología para el estrabismo y la oftalmología pediátrica

En oftalmología pediátrica, para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades oculares desde el nacimiento, y especialmente el estrabismo, existe la mejor tecnología en la exploración infantil que es mínimamente invasiva.

Para el estudio de enfermedades retinianas periféricas, los oftalmólogos disponemos de **la sofisticada tecnología Optomap** que ofrece una exploración de la retina con visión panorámica de 360° incluso sin dilatar la pupila, lo que elimina la incomodidad de las gotas y la dificultad visual posterior, que puede durar varias horas.



Dr. Enrique Chipont
Director médico de Oftállica
Medical Director of Oftállica

Cirugía refractiva

La miopía, la hipermetropía y el astigmatismo se pueden corregir mediante cirugía exclusivamente láser, con un mínimo riesgo y una rápida recuperación.

Presbicia y cataratas

En el primer caso, **la presbicia o "vista cansada"** es la principal anomalía visual que afecta a los españoles mayores de 40 años y su incidencia es cada vez más frecuente y va en aumento.

Actualmente, los oftalmólogos empleamos la técnica quirúrgica con la implantación de una lente intraocular.

El tratamiento para la presbicia con lentes intraoculares consiste en extraer el cristalino, y sustituirlo por una lente intraocular, la cual, hace la función de cristalino artificial.

Las lentes intraoculares, ofrecen tres planos de enfoque fijos como son: el enfoque lejano, el enfoque de media distancia y el enfoque de distancia próxima, y es el cerebro el que elige el enfoque más adecuado para cada situación. Con la implantación de la lente intraocular (cristalino artificial), los pacientes recuperan toda la visión perdida y pueden prescindir de utilizar gafas o lentillas. Este tratamiento permite evitar el desarrollo de cataratas.

Este tratamiento para combatir la presbicia es de recuperación muy rápida. En la primera consulta, el oftalmólogo estudiará el caso de cada paciente y le indicará el tratamiento ocular más adecuado.

En cuanto a **las cataratas**, se producen cuando aparece una **nubosidad** u opacidad en el **cristalino del ojo** (la lente natural del ojo que sirve para enfocar y es claro y transparente), **lo que hace que dificulte la visión.**

En la actualidad, la **operación de cataratas mediante la facoemulsificación es el método más eficaz** y utilizado para eliminar las cataratas de forma definitiva y recuperar la visión.

Esta operación, consiste en la utilización de ultrasonidos o láser para disolver y extraer el cristalino deteriorado, para sustituirlo por una **lente intraocular** que realice su función. Es la opción más segura e indolora que permite eliminar con fiabilidad la catarata. Con la operación de cataratas, **la vista vuelve a ser normal y nítida.**





Technology at the service of eye health

Technology plays a very important role in the care of our eye health, which is why ophthalmology clinics have a highly qualified multidisciplinary team, as well as cutting edge facilities and the best technology for the diagnosis and treatment of visual pathologies.

Glaucoma: SLT lasers reduce intraocular pressure in 10 minutes

Glaucoma is an eye disease that consists of an increase in intraocular tension or pressure that produces lesions on the optic nerve that, if not corrected in time, result in irreversible blindness. Periodic eye examinations after 40 years of age are essential for the diagnosis of glaucoma.

SLT lasers are used for the treatment of glaucoma without surgery. This treatment can reduce intraocular pressure in a matter of 10 minutes at your doctor's office, from 5 to 10 millimetres mercury.

SLT lasers is presently one of the best treatments for ocular hypertension and glaucoma used by ophthalmologists to eliminate the use of hypotensive medications.

The best technology for strabismus and paediatric ophthalmology

In paediatric ophthalmology, the best technology is available for examining children for the diagnosis and treatment of eye diseases from birth, with minimal invasiveness, especially strabismus.

Sophisticated Optomap technology is available to our patients for the study of peripheral retinal disease. This technology allows us to examine the retina with 360° panoramic vision and without having to dilate the pupil, eliminating the discomfort caused by retinal drops and the difficulty seeing afterward, which could last several hours.

Refractive surgery

Near-sightedness, farsightedness and astigmatism can be corrected exclusively using lasers, with minimal risk and a quick recovery.

Presbyopia and cataracts

In the first case, **presbyopia** or "long sightedness" is the primary vision abnormality affecting Spaniards over the age of 40. Its incidence is on the rise and continues to increase.

At present, ophthalmologists use a surgical technique to implant an intraocular lens.

Treatment for presbyopia with intraocular lenses involves extracting the crystalline lens, and substituting it with an intraocular lens that acts as an artificial crystalline lens.

Intraocular lenses offer three sets of focal planes: far, medium-distance and near focus. The brain chooses the most appropriate focal plane for each situation. With intraocular lens (artificial crystalline lens) implantation, patients recover all of their lost vision, no longer needing glasses or contact lenses. This treatment also prevents the development of cataracts.

This treatment to combat presbyopia involves a quick recovery. During the first office visit, the ophthalmologist will study the patient's case and prescribe the most suitable eye treatment.

Cataracts are produced when a **cloudiness** or opacity appears on the **crystalline lens of the eye** (the natural lens that focuses the eye, which is clear and transparent) **making seeing difficult**.

Nowadays, **cataract surgery with phacoemulsification is the most effective treatment** and used to eliminate cataracts permanently and recover lost vision.

This operation involves the use of ultrasound or lasers to dissolve and extract the damaged crystalline lens, substituting it with an **intraocular lens** to perform its function. It is the safest and least painful option for reliably eliminating cataracts. Cataract surgery enables the **restoration of normal and clear vision**.

A propósito de la dieta mediterránea, “cardiosaludable”



Dr. Casimiro Gómez Pajuelo
Doctor en Medicina. Cardiólogo

Existe hoy en día un gran volumen de información acerca de los cuidados de la dieta para prevenir las enfermedades cardiovasculares, y más acerca de los beneficios de lo que se ha dado en llamar “dieta mediterránea”, que no es más que una reivindicación de lo que llevamos haciendo desde hace muchos años en los países de la cuenca mediterránea, en contraposición de la cultura de la hamburguesa americana que todo lo invade.

Pues bien, a ese respecto, voy a comentar un artículo* recientemente publicado en una revista médica internacional de gran prestigio, que es el New England Journal of Medicine, órgano oficial de la Sociedad Americana de Medicina de Massachusetts desde 1812, y considerada como una de las “biblias” del saber médico.

En este artículo se muestran los resultados de una investigación llevada a cabo por médicos patrocinados por el Instituto Carlos III de Madrid (se utiliza el estudio con el acrónimo **PREDIMED**, Prevención con Dieta Mediterránea), sobre una población de 7.447 participantes con alto riesgo cardiovascular (pero sin enfermedad evidente), seguidos durante una media de 4,8 años y sometidos a una de las tres dietas siguientes:

- **Tradicional:** caracterizada por una ingesta rica en aceite de oliva, frutas, frutos secos, verduras y cereales, una ingesta moderada de pescado y aves, una ingesta baja de lácteos, carnes rojas, carnes procesadas y dulces; y un consumo moderado de vino, con las comidas.



- **Suplementada:** igual que la tradicional, pero con la adición de aceite de oliva virgen extra.
- **Dieta de control:** no era más que una dieta estándar con la advertencia de que fuera baja en grasas.

La dieta tradicional o la suplementada, que incluía aceite de oliva virgen extra (hojiblanca o del Patrimonio Comunal Olivarero) o de frutos secos (nueces y almendras de Borges o avellanas), mostraron que la **frecuencia de problemas cardiovasculares importantes fue menor en las personas que recibieron la dieta suplementada con aceite de oliva virgen o frutos secos** que los que recibieron la dieta de control, pobre en grasas.

La dieta suplementada consistió en un litro de aceite de oliva virgen extra por semana, con la recomendación de consumir al menos 4 cucharadas al día de aceite de oliva virgen extra, los que recibieron frutos secos recibieron 30 g de frutos secos (15 g de nueces, 7.5 g de avellanas y 7.5 g de almendras por semana).

Pues bien, al cabo de esos casi 5 años, los resultados, medidos en cuanto a la prevalencia de infarto de miocardio, ictus y muerte de causa cardiovascular o muerte por cualquier causa, **fueron de casi un 20% menos de incidencia de estos problemas cardiovasculares** tanto en la dieta tradicional como en la suplementada.



Concluyen los autores del estudio que aquellas personas de alto riesgo sometidas a la dieta suplementada tienen una tasa menor de accidentes cardiovasculares que los que siguen una dieta baja en grasas.

Estas conclusiones ayudan una vez más a poner en positivo los resultados de la dieta mediterránea para la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular, verdadero azote de nuestra sociedad moderna.

Como colofón, para las personas interesadas, se adjunta una tabla con los componentes de las dietas testadas en este estudio de larga duración.

DIETA MEDITERRANEA

Recomendado	Objetivo
Aceite de Oliva	> 50 gr al día
Frutos secos	> 3 raciones/semana
Fruta fresca	> 3 raciones/día
Verduras	>2 raciones/día
Pescado, marisco	> 3 raciones/semana
Legumbres	> 3 raciones/semana
Sofrito	> 2 raciones/semana
Carne blanca	En vez de carne roja
Vino en las comidas	> 7 vasos/semana (los que beben)
No recomendado	
Bebidas gaseosas	< 1/día
Bollería industrial, dulces, pasteles	< 2/semana
Grasa para untar	< 1/día
Carne roja o procesada	< 1/día

DIETA CONTROL

Recomendado	Objetivo
Lácteos bajos en grasa	> 3/semana
Pan, patatas, arroz, pasta	> 3/semana
Fruta fresca	> 3/día
Verduras	> 2/día
Pescado blanco o marisco	> 3/semana
No recomendado	
Aceites vegetales	< 25 gr al día
Bollería industrial, dulces, pasteles	< 1/semana
Frutos secos, aperitivos fritos	< 1/semana
Carne roja o procesada	< 1/semana
Grasa visible en sopas, comidas	NUNCA
Pescados grasos, marisco	< 1/semana
Grasa para untar	< 1/semana
Sofrito	< 2/semana

Y ahora sólo queda concienciarse y, además, dejar de fumar, hacer ejercicio, sobre todo caminar, y mantenerse en peso.

* Estruch, R., Ros, E., Salas-Salvadó, J. y cols. (2018). Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. *N Engl J Med*, 378:e34.



CLINICA DENTAL ARGÜELLES

La Clínica Dental Argüelles es familiar y está compuesta por un equipo de 3 profesionales desde hace más de 30 años.

- Urgencias los 365 días del año.
- Más de 20.000 Implantes realizados "sin puntos".
- Ortodoncia: Invisalign, Ortodoncia fija y Ortodoncia removible.
- Todas las especialidades: Periodoncia, Estética dental, Odontopediatría, Prótesis y más.
- Disponemos de Laboratorio Protésico propio. Reparaciones al momento.
- Trabajamos con Sociedades Médicas y Privados.



All about the “Heart Healthy” Mediterranean diet



Dr. Casimiro Gómez Pajuelo
Doctor of Medicine, Cardiologist

Nowadays, there is a vast amount of information available with regard to using diet to prevent cardiovascular disease, and even more information concerning the benefits of what is known as the “Mediterranean diet”. This is no more than a vindication of what we have been doing for years in Mediterranean countries, as opposed to the American hamburger culture that is invading the rest of the world.

Well, in this sense, I am going to discuss a recently published article* on the subject from the internationally renowned medical journal, the New England Journal of Medicine. This journal, published by the Massachusetts Medical Society since 1812, is considered one of the “bibles” of medical knowledge.

This article describes the results of an experiment conducted by doctors funded by the Carlos III Health Institute of Madrid (**PREDIMED**, being the acronym for Prevention with a Mediterranean Diet) on a population of 7,447 participants with a high risk for cardiovascular disease (but lacking any obvious pre-existing conditions), monitored for an average of 4.8 years and subjected to one of the three following diets:

- **Traditional:** characterized by a diet rich in olive oil, fruit, nuts, vegetables and cereals, a moderate intake of fish and poultry, a low intake of dairy, red and processed meats and baked good and sweets; and a moderate intake of wine with meals.
- **Supplemented:** this diet was same as the traditional diet, but with the addition of extra virgin olive oil.
- **Control diet:** this diet was no more than a standard low-fat diet.

The traditional or supplemented diet, which included extra virgin olive oil (Hojiblanca brand or oil from the Patrimonio Comunal Olivarero Foundation) or nuts (Borges brand walnuts and almonds or hazelnuts) revealed a **lower frequency of significant cardiovascular problems in participants that received the diet supplemented with virgin olive oil or nuts** with respect to those who were assigned the low-fat control diet.

The supplemented diet consisted of one litre of extra virgin olive oil per week, with the recommendation that participants consumed at least 4 spoonfuls a day of extra virgin olive oil. The participants that consumed nuts received 30 g of nuts (15 g walnuts, 7.5 g hazelnuts and 7.5 g almonds per week).

After almost 5 years, the results, which measured the prevalence of heart disease, stroke and death due to cardiovascular disease or any other cause, **showed an almost 20% lower incidence of cardiovascular problems** for those participants subject to the traditional diet as well as the supplemented diet.

The authors of the study concluded that individuals at a high risk for cardiovascular disease subjected to the supplemented diet had a lower rate of cardiovascular incidents with respect to those who followed a low-fat diet.

Once again, these conclusions show the positive effects of a Mediterranean diet in relation to the primary prevention of cardiovascular disease, the true scourge of our modern society.

To conclude, for those interested, the table below lists the components of the diets tested throughout this long-term study.

MEDITERRANEAN DIET

Recommended	Objective
Olive oil	> 50 gr a day
Nuts	> 3 servings/week
Fresh fruit	> 3 servings/day
Vegetables	> 2 servings/day
Fish, seafood	> 3 servings/week
Legumes	> 3 servings/week
Sofrito**	> 2 servings/week
White meat	Instead of red meat
Wine with meals	> 7 glasses/week (those who drink)
Not recommended	
Soft drinks	< 1/day
Processed baked goods, cakes, sweets	< 2 /week
Butter and margarine	< 1/day
Red or processed meat	< 1/day

CONTROL DIET

Recommended	Objective
Low-fat dairy	> 3/week
Bread, potatoes, rice, pasta	> 3/week
Fresh fruit	> 3/day
Vegetables	> 2/day
White fish or seafood	> 3/week
Not recommended	
Vegetable oils	< 25 gr a day
Processed baked goods, cakes, sweets	< 1/week
Nuts, fried snacks	< 1/week
Red or processed meat	< 1/week
Visible fat in soups, foods	NEVER
Fatty fish, seafood	< 1/week
Butter and margarine	< 1/week
Sofrito**	< 1/week

And now, at that's left to do is keep this in mind and to stop smoking, exercise, especially walking and maintain a healthy weight.

* Estruch, R., Ros, E., Salas-Salvadó, J. y cols. (2018). Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. *N Engl J Med*, 378:e34.

** A mixture of lightly fried onions and garlic, usually with tomatoes and other vegetables, used as a base for soups and stews.

Máxima calidad en medicina privada

Maximum quality in private medicine



- Medicina General y Especialistas
- Servicio de Urgencias 24 h. 365 días al año
- Laboratorio
- Radiología (Resonancia, TAC, Mamografía, Densitometría, Ecografía,...)
- Fisioterapia
- Cirugía y Hospitalización
- Clínica de Estética
- Clínica Dental
- Reconocimientos y Certificados Médicos.
- Accidentes de tráfico, deportivos y escolares

- GP and Practice Nurse
- Medical Specialties
- 24 hour Emergency Service. 365 days a year
- Clinical Analysis
- Radiology Services: MRI scanner, CT scan, X-Ray, Ultrasounds, Mammogram...
- Physiotherapy
- Surgery and Hospitalization
- Beauty Clinic
- Dental Clinic
- Authorized drivers check centre and medical check
- Traffic accidents, accidents at work, sport, school & third part

EN CARTAGENA:
C/ Jorge Juan, 30
Tel. 968 506 666
Foreigners: +34 868 062 940
Nº RES: 20300114

Y TAMBIÉN EN:
MURCIA. Tel. 968 280 023 **CLÍNICA CONSTITUCIÓN.** Tel. 968 243 601 **ALCANTARILLA.** Tel. 868 948
948 ALHAMA DE MURCIA. Tel. 968 639 418 **FUENTE ÁLAMO.** Tel. 968 596 086 **LA UNIÓN.** Tel. 968
541 768 MAR MENOR SAN JAVIER. Tel. 968 191 800 **MAR MENOR PINATAR.** Tel. 968 181 200
CAMPOAMOR. Tel. 965 322 280 **MAZARRÓN.** Tel. 968 590 587 **TOTANA.** Tel. 968 418 226



We speak English



La importancia de un buen servicio en el seguro de salud

Uno de los factores principales que marca la diferencia entre una aseguradora de salud y otra es su servicio como respuesta a los diversos asuntos que le puedan surgir al asegurado.

Podríamos decir que la importancia de la atención al cliente no solo es fundamental en el momento en el que se contrata un seguro de salud, sino que incluso es más significativa durante el uso del servicio ya que un trato amable y sensible, y una gestión eficiente y de calidad es lo que hará que los asegurados se sientan seguros y confíen por muchos años en su compañía aseguradora.

Además, la atención es especialmente relevante cuando se trata de un seguro de salud porque los momentos de enfermedad suelen ser situaciones complicadas en las que las personas necesitan tener la máxima confianza en su compañía.

Para un buen servicio en el seguro de salud es muy importante que la compañía aseguradora y los profesionales médicos trabajen juntos para cumplir el alto nivel de exigencia que requiere la salud de sus asegurados.

En ASSSA nos esforzamos para que nuestros más de 80 años de experiencia se reflejen en la calidad del servicio que ofrecemos. Contamos con los recursos necesarios y con un equipo multidisciplinar altamente cualificado, con vocación de servicio y comprometido para prestar a nuestros asegurados una atención personalizada y completa que se rige por pilares como la humanidad, la proximidad y la confianza.

La satisfacción de nuestros clientes es nuestro principal objetivo, por ello, nuestro personal está preparado para realizar las gestiones de forma rápida y eficiente, haciendo que la comunicación entre cliente y ASSSA fluya de manera ágil.

Por esta razón, también en nuestro cuadro médico contamos con profesionales de prestigio y centros de nuestra confianza que ofrecen a nuestros asegurados una atención sanitaria de primer nivel.

La satisfacción, la fidelidad y las recomendaciones de nuestros asegurados nos motivan a seguir trabajando día a día para ofrecer cada vez un mejor servicio.

En ASSSA, aseguramos la tranquilidad de nuestros clientes con nuestra cobertura vitalicia y con nuestro servicio único para cuidar su bien más preciado, su salud.

The importance of quality service from a health insurer

The most differentiating factor between a top quality health insurer and an average health insurer is the service they provide to their clients and the manner in which they provide this service.

Customer service is not only important when selecting your health insurer, but it is even more significant during times of illness when you require friendly, sensitive treatment, and your issues are handled efficiently. This allows the insured to feel safe and allows trust and confidence to grow and develop between the two that lasts for years.

To provide such a good level of service, it is important for the health insurance company and the medical professionals to work together to meet the high level of demand required by their policyholders.

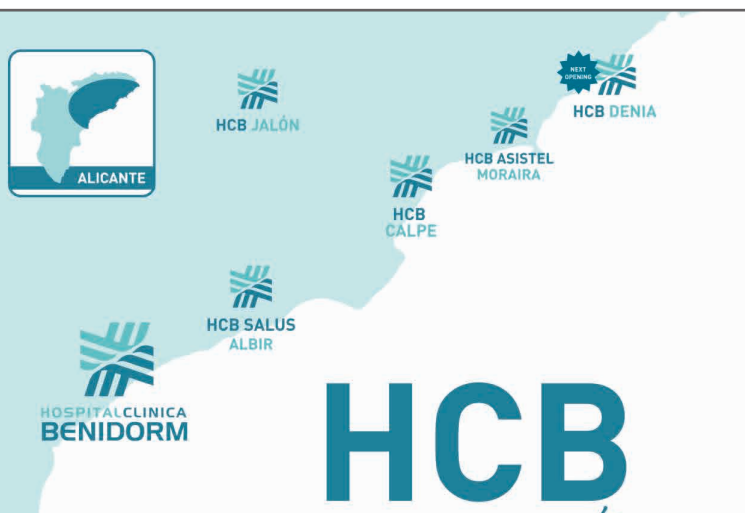
At ASSSA our more than 80 years of experience reflects in the quality of the service we offer. We have the necessary resources and a highly qualified multilingual team, with a commitment to offer our policyholders complete attention and a personalized service in their own language. Our work ethics are also governed by values, proximity and trust.

The satisfaction of our clients is our main objective, therefore, our staff is always prepared to work quickly and efficiently, making communication between the client and ASSSA flow in an unobstructed way.

For this reason, we only include in our medical directory professional and prestigious centers and Doctors that can offer our clients top quality, first rate health care.

The satisfaction, trust and confidence of our policyholders motivates us to continue working every day to provide a better service.

At ASSSA, we offer our clients the tranquility and peace of mind with our lifetime coverage and with our unique service to take care of their most precious commodity - their health.



HCB
se acerca a ti

**TU HOSPITAL PRIVADO EN LA COSTA BLANCA
DESDE HACE MÁS DE 30 AÑOS**

**Más de 40 especialidades médicas ahora en
Benidorm, El Albir, Moraira, Calpe y Jálón.**

Sanidad privada de excelencia, accesible y sin esperas



HOSPITAL CLINICA
BENIDORM
hospital@clinicabenidorm.com
96 585 38 50

HCB SALUS ALBIR
info.albir@clinicabenidorm.com
96 686 86 38

HCB ASISTEL MORAIRA
asistel@clinicabenidorm.com
24 HS 96 649 50 06

HCB CALPE
calpe@clinicabenidorm.com
96 607 27 37

HCB JALÓN
talvarez@clinicabenidorm.com
96 648 09 24



900 380 088

www.clinicabenidorm.com

Tenis de mesa, un deporte beneficioso para todas las edades

El hecho de **reservar una parcela de tiempo semanalmente para dedicarlo a una práctica deportiva es ya, hoy día, considerado un ejercicio de auto-responsabilidad para con nuestra salud.** Esto, claro, siempre que tal práctica sea acorde con nuestras capacidades y nuestro nivel de implicación. En este sentido, existen numerosas publicaciones científicas en el ámbito de la fisioterapia deportiva, la psicología y las ciencias del deporte que avalan la estrecha relación entre práctica deportiva y calidad de vida.

Es de recibo comentar, sin embargo, que no toda práctica deportiva conlleva beneficios para la salud. Tanto es así que, de hecho, en numerosos casos, conlleva lesiones. Estas últimas no son más que la consecuencia de una elección inapropiada del nivel de práctica deportiva elegido en relación con nuestras capacidades y características físicas particulares, entre otros posibles factores.

Aunque lo siguiente no necesariamente se cumpla en todos los casos, nuestras capacidades físicas se encuentran relacionadas con una de nuestras características principales a la hora de elegir qué práctica deportiva insertamos en nuestra vida: **nuestra edad.**

De este modo, asociadas a edades tempranas, encontraremos capacidades en auge como la agilidad y la fuerza física, así como otras con potencial de mejora, como la táctica y la estrategia cognitivas. De la misma manera que encontraríamos invertidas estas mismas capacidades en asociación a edades más avanzadas.



D. Rafael Gomis

Fisioterapeuta Club ASSSA Alicante
Tenis Mesa
*Physiotherapist of Club ASSSA Alicante
Tenis Mesa*

Lo comentado en el anterior párrafo son asociaciones predeterminadas, si bien, **nuestro cuerpo y nuestra mente están preparados para generar cambios fisiológicos durante toda nuestra vida si son expuestos a los estímulos apropiados de manera conveniente.** Eso sí, siempre con menos cambios significativos conforme tengamos una edad más avanzada, pero, al fin y al cabo, cambios que benefician nuestra calidad de vida.

El tenis de mesa es un deporte que, por sus características, resulta ser un candidato excepcional para que personas de todas las edades lo practiquen. Esto es así porque su desarrollo pone en juego por igual tanto las capacidades físicas como las cognitivas, lo cual da como resultado que no sea nada extraño observar un partido muy igualado entre un jugador de categoría juvenil y un veterano de 68 años de edad.

En el ejemplo anterior, lo más destacable es que ambos jugadores se verán beneficiados de la práctica habitual del tenis de mesa precisamente en aquellas de sus capacidades que sean mejorables.

Por la naturaleza de este deporte, **una persona de edad más avanzada verá mejorada su agilidad** gracias a la activación de los R.O.T (reflejos osteo-tendinosos); su **equilibrio**, gracias al uso casi constante de patrones de propiocepción en extremidades inferiores; su fuerza muscular, debido a la activación controlada y repetida de diferentes grupos musculares y, por supuesto, una mejora de la **postura** derivada de la reeducación motriz del control del tronco, factor muy trabajado en el tenis de mesa. Todo lo anterior acaba siendo un trabajo preventivo de lesiones físicas y accidentes, por ejemplo, los debidos a caídas derivadas de un tropiezo. Pero, a nivel fisiológico, encontramos muchas otras mejoras de las condiciones. Por ejemplo, **la condición cardio-respiratoria**, que se ve mejorada gracias a su mera utilización, como en cualquier otro deporte, si bien en el tenis de mesa ésta es controlada y exenta de picos de frecuencia cardiaca ni de demanda de oxígeno. Esto último es debido a que la práctica de este deporte no requiere una exigencia física notable para poder ser llevada a cabo y el sistema cardio-respiratorio trabaja a régimen moderado en todo momento.

Teniendo en consideración lo descrito, el tenis de mesa resulta ser una de las mejores propuestas para incluir en nuestra vida con el objetivo de mejorar la calidad de nuestro día a día y, además, podremos practicarlo a cualquier edad y durante muchos años.





Table tennis, a beneficial sport for all ages

Nowadays, the act of **setting aside some time each week to do sport is considered a matter of self-responsibility for our health**. This is the case provided that the sport coincides with our abilities and our degree of implication. In this sense, there are numerous scientific publications in the field of sports physiotherapy, psychology and sport science that attest to the close relationship between the practice of sport and quality of life.

It is worth commenting, however, that all sports do not provide health benefits. In fact, in many cases these sports can lead to injury. These injuries occur when we choose a sport with an inappropriate level of practice with respect to our abilities and particular physical characteristics, among other factors.

Although, this is not necessarily true in all cases, our physical abilities are related to our primary characteristics when deciding which sport to practise: **our age**.

In this sense, at an early age, we will see an increase in abilities such as agility and physical strength, as well as others with a potential for improvement, such as tactical or cognitive abilities. In the same way, we would find these same abilities inverted at more advanced ages.

These associations are predetermined however; **our body and mind are prepared to generate physiological changes throughout our entire life if we are exposed to the right stimuli in an appropriate manner**. That is, these changes are always less significant as we age, but at any rate, they will benefit our quality of life.

Due to its characteristics, table tennis is an exceptional candidate for people of all ages. This is because its development takes both physical and cognitive abilities into play, which means that it is very possible to observe an equal match between a young player and a 68 year-old master.

In this example, what is most remarkable is that both players will see benefits from playing table tennis on a regular basis precisely in the abilities that each player wishes to improve.

Due to the nature of this sport, **a person of a more advanced age will see an improvement in agility** thanks to the activation of the osteotendinous reflexes (O.T.R); **balance**, due to the use of almost all of the proprioception patterns by the lower limbs; **muscular strength**, from the controlled and repeated activation of different muscle groups and, of course, an improvement in **posture** derived from the motor re-education of the core musculature, a very important factor in table tennis. All of these abilities contribute to preventing physical injury and accidents, for example, falls from tripping. However, on a physiological level, we see many other improvements. For example, **cardiorespiratory fitness** improves by playing regularly, as with any other sport. In table tennis, this activity is controlled and there are no peaks in heart rate or oxygen demand. This is because the practice of this sport does not require a considerable physical demand and the cardiorespiratory system works at a moderate intensity at all times.

Table tennis is one of the best sports we can include in our lives with the objective of improving the quality of our daily living, not to mention it can also be practised at any age and for many years.

Málaga

Ciudad repleta de historia y llena de vida, con rincones magníficos a la espera de ser descubiertos. Su origen se remonta hasta hace más de 3.000 años cuando fue fundada por los fenicios. El paso posterior de romanos y musulmanes ha hecho de Málaga un lugar con una gran herencia cultural.

Qué ver

Cuando se visita Málaga es imprescindible acudir a la **Alcazaba (1)**, palacio musulmán de gran belleza situado a los pies del monte Gibralfaro, así como al Castillo que lleva su nombre.

Para conocer la Málaga romana, hay que darse un paseo por el **Teatro Romano** y por las **Piletas de Garum**, situados en el centro histórico de la ciudad.

También se pueden visitar edificios que rememoran la reconquista por parte de los Reyes Católicos como el **Santuario de la Victoria (2)**.

Para darse un paseo por el arte, la ciudad cuenta con interesantes museos como el **Centro Pompidou (3)**, edificio con forma de cubo que es la sede del museo de arte parisino que alberga innovadoras colecciones, y el **Museo Picasso**, donde se puede conocer a fondo la obra del artista español.

Fiestas

En agosto tiene lugar una de las fiestas más conocidas de la ciudad, **La Feria de Málaga (4)**, una festividad que conmemora la incorporación de la ciudad a la Corona de Castilla de los Reyes Católicos.



La Semana Santa es otra de las fiestas tradicionales de Málaga, que trae a la ciudad majestuosas procesiones y durante la que se celebran la **Liberación del preso** y la **Subida al Monte Calvario**.

Otras celebraciones típicas de Málaga son la Virgen del Carmen, el Carnaval y el Festival de Málaga Cine en español.

Gastronomía

La cocina malagueña está caracterizada por la sencillez de sus elaboraciones. El **Pescado en fritura** es el plato estrella y de gran deguste son las gambas, las chirlas y las cigalas. No hay que olvidarse del ajoblanco.

Los vinos de la tierra y el **Moscatel Pedro Ximénez** son conocidos internacionalmente.

Málaga es una ciudad que no deja a nadie indiferente con un combinación cultural, histórica y artística que atrae y maravilla.



Malaga

A city packed with history and full of life, with magnificent corners waiting to be discovered. Its origin dates back to more than 3,000 years ago when it was founded by the Phoenicians. Roman and Moorish influences have provided Malaga with a great cultural heritage.

What to see

When you visit Malaga, a trip to the **Alcazaba (1)** is a must. This beautiful Moorish palace is located at the foot of Mount Gibralfaro, just like the Castle that carries its name.

For a taste of Roman Malaga, take a stroll through the **Roman Theatre** and the **Piletas de Garum (Garum Basins)**, located in the city's historic centre.

You can also visit buildings reminiscent of the conquest by the Catholic Monarchs such as **Santuario de la Victoria (Sanctuary of the Virgin of Victory) (2)**.

If you take a walk down the city's "mile of art", you can enjoy interesting museums such as the **Pompidou Centre (3)**, a cube-shaped building that is the headquarters of the museum of Parisian art, which houses innovative collections, and the **Picasso Museum**, where you will learn all about the works of this Spanish artist.

Festivities

One of the most famous festivities in the city takes place in August, **La Feria de Malaga (Malaga city fair) (4)**. It is a festivity that commemorates the incorporation of Malaga into the territory of the Crown of Castile ruled by the Catholic Monarchs.

Holy Week is another traditional festival in Malaga which brings breath-taking processions to the city and during which the city celebrates the **Liberación del preso (Freeing of a Prisoner)** tradition and the **Subida a Monte Calvario (Ascent to Mount Calvary)**.

Other typical celebrations held in Malaga are the Virgin of Carmen, Carnival and the Malaga Film Festival in Spanish.

Gastronomy

The cuisine in Malaga is characterised by the simplicity of its food. **Fried fish** is the most famous dish and the prawns, baby clams and Dublin Bay prawns are highly recommended. Make sure you don't forget to try Malaga's delightful Ajoblanco (white gazpacho soup).

The wines from the region and **Pedro Ximénez Muscatel** are internationally renowned.

Malaga is a city that leaves no one indifferent with its combination of culture, history and art that will attract and enchant you.



2

3

4

La placa dental, ese vecino incómodo

Cuando nos cepillamos los dientes muchas veces no somos conscientes de si lo hacemos correctamente o de si podemos mejorar, tampoco somos conscientes de las consecuencias de una mal cepillado. Todos tenemos claro, sin embargo, cuál es el enemigo común: **la "placa"**, pero... ¿qué es la placa? La placa se acumula de manera natural en nuestros dientes, donde restos de comida y bacterias tienden a adherirse. ¿Los implantes dentales también acumulan placa? Por supuesto que sí.

La acumulación de placa es la principal causa del deterioro dental, provocando caries y periodontitis (enfermedad de las encías), repercutiendo no solo en problemas en la boca sino en problemas en diferentes partes del organismo. **La periodontitis sabemos que está relacionada con la diseminación de bacterias a otras partes del cuerpo, con patologías cardiovasculares y con la diabetes**, además de otras muchas que se siguen estudiando.



Dr. David Olcina

Odontólogo especialista en periodoncia, cirugía e implantología en Olcina Dental
Dentist, specializing in periodontics, oral surgery and implantology at Olcina Dental

Enfermedades cardiovasculares

Los pacientes con periodontitis pueden tener un 15% más de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (principalmente accidentes cerebrovasculares e infarto agudo de miocardio) que el resto de pacientes. La relación entre periodontitis y este tipo de patologías está sobradamente contrastada y demostrada, por eso el control de placa dental es tan importante en esta clase de pacientes.

Embarazo

Muchos estudios indican que existe una relación entre la periodontitis y determinadas complicaciones durante el embarazo, como nacimientos de bajo peso y mayor riesgo de partos prematuros. El embarazo es un período durante el cual la mujer queda más expuesta a padecer problemas dentales, por eso, es recomendable restablecer y controlar la salud oral cuando se tiene la voluntad de quedarse embarazada.

¿Cómo nos deshacemos de la placa? ¿Lo estamos haciendo correctamente?

La mayor parte de los pacientes incluyen en su higiene diaria un cepillado en combinación con un colutorio, entre una y tres veces al día. Lo que muchos de ellos no saben es que las zonas de peor acceso, los espacios interdentes, son los principales focos donde se acumula la placa y proliferan las infecciones. **Para una correcta higiene es imprescindible el uso del hilo dental, o en su defecto los cepillos interdentes.** Hay disponibles en el mercado otro tipo de productos como los irrigadores, que son pequeñas máquinas de agua a presión, que, a pesar de su utilidad para arrastrar restos de comida, no sustituyen ni al hilo ni a los cepillos. La pasta de dientes y el colutorio son otros factores a tener en cuenta y hay que seleccionarlos personalizando al máximo, puesto que cada paciente tiene unas necesidades. Así, un paciente con alta predisposición a tener caries deberá usar una pasta y colutorio ricos en flúor, que ayuda a reforzar el esmalte. Un paciente con problemas de encías deberá, por otro lado, seleccionar productos específicos para encías, que poseen diferentes combinaciones de antisépticos y otras propiedades antiinflamatorias.

Es muy importante, por lo tanto, no solo tener los medios adecuados sino también seguir siempre un orden a la hora de limpiar nuestra boca para que nunca se nos escape nada, como también es importante invertir tiempo y, sobre todo, interés.



Es muy importante el cuidado de la boca porque las infecciones orales no solo afectan a esta, sino que afectan a la totalidad del organismo.

Diabetes

Es sabido que el paciente con diabetes tiene mayor probabilidad de padecer periodontitis, como también hay una creciente evidencia de que las infecciones crónicas como la periodontitis, pueden aumentar la probabilidad de desarrollar diabetes. El paciente diabético, por tanto, es un paciente cuyo control de la placa es fundamental para un buen control de la glucemia. También es muy importante el diagnóstico y control por parte del odontólogo, por eso, un paciente con problemas de encías, y en especial los pacientes diabéticos, deben revisar sus encías cada 6 meses.

Dental plaque, that troublesome neighbour

Many times, when we brush our teeth, we are not aware if we are doing it correctly or if there is anything we can do to improve. We also are not aware of the consequences of poor brushing. However, we all know what our common enemy is: **"plaque"**. But, what is plaque? Plaque builds up naturally on our teeth where food debris and bacteria tend to adhere. Do dental implants also accumulate plaque? Of course they do.

Plaque build-up is the primary cause of tooth damage, causing decay and periodontitis (gum disease). It does not only affect the mouth, but also causes problems in other parts of the body. **We know that periodontitis is related to the spreading of bacteria to other parts of the body, as is the case with cardiovascular pathologies and diabetes,** in addition to many others illnesses which continue to be studied.

Oral hygiene is very important because oral infections do not only affect the mouth, they affect the entire body.

Diabetes

It is known that patients with diabetes have a greater probability of periodontitis, as there is also growing evidence that chronic infections, such as periodontitis, can increase the probability of developing diabetes. Therefore, plaque control is essential in diabetic patients for achieving good glycaemic control. It is also very important that patients be diagnosed and controlled by their dentist. For this reason, patients with gum disease, especially diabetic patients, should have their gums checked every 6 months.

Cardiovascular disease

Patients with periodontitis may have up to a 15% higher risk of cardiovascular disease (primarily cerebrovascular accidents and severe heart attack). The relationship between periodontitis and these types of pathologies has been widely confirmed and demonstrated, which is why plaque control is so important for this type of patient.

Pregnancy

Many studies indicate that there is a relationship between periodontitis and certain complications during pregnancy, such as low birth weight and a higher risk of premature birth. Pregnancy is a period when women are more vulnerable to dental problems, therefore, it is recommended that they restore and control their oral health before becoming pregnant.



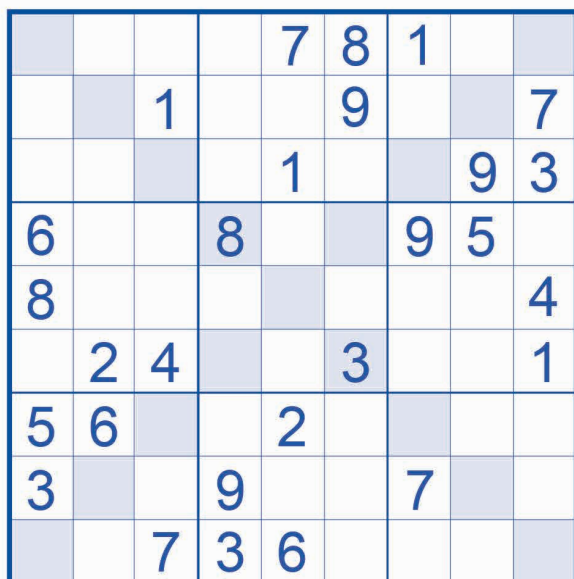
How do we get rid of plaque? Are we doing it correctly?

Most patients brush their teeth and use mouthwash as part of their daily hygiene routine, one to three times a day. What they do not know is that the hard-to-reach areas, or interproximal spaces, are the main places where plaque builds up and infections spread. **The use of dental floss or interdental brushes is essential for proper dental hygiene.** There are other products available on the market such as irrigators or water picks, which are small devices that use a stream of water under pressure to wash away food debris. Despite their usefulness, they are not a substitute for dental floss or brushes. Toothpaste and mouthwash are other factors which should be taken into account, and should be chosen personally, taking each patient's needs into account. Thus, a patient with a high predisposition for cavities should use a fluoride-rich toothpaste and mouthwash, which helps to strengthen the enamel. A patient with gum problems should, on the other hand, select products specific for gums that combine antiseptic and other anti-inflammatory properties.

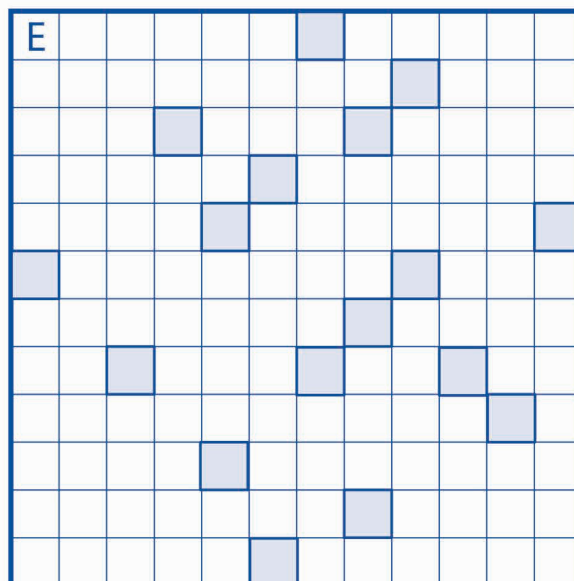
Therefore, in addition to the proper resources, it is important to always follow a routine with regard to our oral hygiene. This way, we will not forget anything, as it is important to invest time and, above all, interest.

Pasatiempos / Puzzles

Sudoku



Palabras cruzadas



Word search

Babe · Baby · Beloved · Blossom · Chuck · Cutie
Darling · Dearest · Doll · Duck · Dumpling · Flower
Hen · Lass · Lover · Precious · Sugar · Sweetie



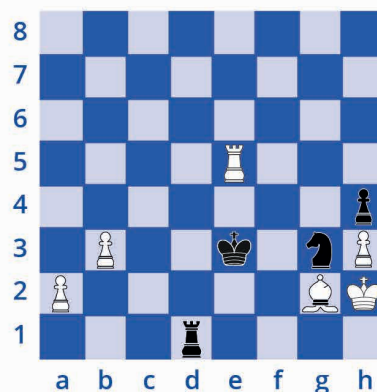
2 letras FE DE
3 letras USA LOA RIE ERA
4 letras ASTA ELLA DURO ODIE CITA ARIA LAVO IRIÁ
5 letras ARRE SEDA LAOS ÁRBOL EDUCA CELTA ASASE
6 letras EDADES ZAMBIA MENTES ABRAIS LEONOR ERRAIS BASABA
7 letras ASALTOS POLICÍA BAUTIZA SOBASES BESARÍA ACIERTO BATIDOR TRINEIS
8 letras DESPLAZA OPRESIVA
9 letras TALARÍAS
10 letras SASIÁRAMOS
12 letras DESESPERARÁS

Ajedrez / Chess

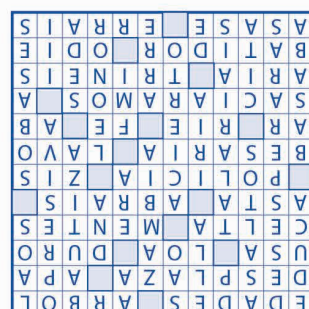
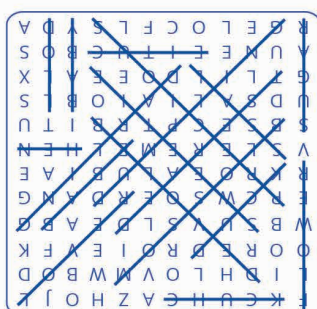
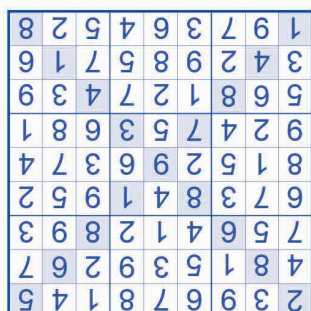
Negras juegan y ganan / Black play and win

Aunque las blancas tienen ventaja material, no pueden evitar una rápida derrota. ¿Cómo conducirá usted esta posición?

Although White has material advantage, they can not avoid a quick defeat. How will you conduct this position?



Soluciones / Answers



1. Kf2
2. Re8 Rh1+
3. Bxh1 Nf1#

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



OFICINAS CENTRALES

Av. Alfonso X El Sabio, 14 - Entlo.
03004 ALICANTE
Tel. 965 200 106 (8 líneas)
Fax 965 144 239
info@asssa.es - www.asssa.es

SUCURSALES ASSSA

ALICANTE

Denia

c/ Marqués de Campo, 37 - 1º Oficina 3
Tel. 965 786 969 - Fax 966 432 432
03700 - denia@asssa.es

Jávea

Av. del Plá, 121 - Local 23
Tel. 965 795 077 - Fax 965 795 716
03730 - javea@asssa.es

Moraira

Ctra. Moraira - Calpe, 7 - Edif. Norte 1º
Tel. 965 744 033 - Fax 966 491 141
03724 - moraira@asssa.es

Altea

c/ de la Llum, 1 - Local 14
Tel. 966 882 680 - Fax 966 882 647
03590 - altea@asssa.es

Ciudad Quesada

Av. de las Naciones, 1 - A Local 25
Tel. 965 725 421 - Fax 965 725 510
03170 - ciudadquesada@asssa.es

Orihuela Costa

c/ Maestro Torralba, 5 - Puerta 2
Tel. 966 761 794 - Fax 966 761 833
03189 - orihuelacosta@asssa.es

ALBACETE

Plaza de la Constitución, 8 - Entlo. - Puerta 4
Tel. 967 212 491 - Fax 967 219 057
02001 - albacete@asssa.es
Punto de atención

ALMERÍA

Vera

Pasaje Mercurio, 8 - Local 2
Tel. 950 392 487 - Fax 950 390 267
04620 - vera@asssa.es

BARCELONA

c/ Travessera de Dalt, 21/23 - Entlo.
Tel. 934 151 707 - Fax 932 385 939
08024 - barcelona@asssa.es

GERONA

Figueras

c/ Lasauca, 4 - Local 1
Tel. 972 606 397 - Fax 972 502 915
17600 - figueres@asssa.es

LAS PALMAS

Gran Canaria - Maspalomas

Av. de Tirajana, 37 - Edif. Mercurio
Torre I - 3ºG
Tel. 928 778 664 - Fax 928 764 386
35100 - grancanaria@asssa.es

MADRID

c/ Santa Engracia, 41 - 1º
Tel. 915 930 755 - Fax 915 932 551
28010 - madrid@asssa.es

Gran Vía, 57 - 7ºA
Tel. 915 477 251 - Fax 915 476 061
28013 - filantropica@asssa.es

MÁLAGA

Benalmádena Costa

Av. de las Palmeras - Local 15
Urb. Benalmar Playa - 3ª Fase
Tel. 952 447 709 - Fax 952 567 335
29630 - benalmadenacosta@asssa.es

San Pedro - Guadalmina

C.C. Guadalmina III - Oficina 1
c/ Urb. B Terrazas Guadalmina
Tel. 952 883 519 - Fax 952 887 417
29670 - guadalmina@asssa.es

Nerja

Moin Moin - Pasaje Dr. Fleming
Tel. 952 447 709 - Fax 952 567 335
29630 - benalmadenacosta@asssa.es
Punto de atención

MURCIA

Puerto de Mazarrón

Av. Dr Meca, 109
C.C. La Pirámide - Local 9
Tel. 968 153 396 - Fax 968 154 212
30860 - mazarron@asssa.es

TENERIFE

Los Cristianos

Av. Juan Carlos I, 32
C.C. Bahía de los Cristianos - Local 21
Tel. 922 752 794 - Fax 922 795 294
38650 - tenerife@asssa.es

Puerto de la Cruz

c/ Retama, 3
Edif. Retama - Local 4
Tel. 922 752 794 - Fax 922 795 294
38650 - tenerife@asssa.es
Punto de atención



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



AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

Compañía fundada en 1935 · *Company founded in 1935*