Nº. 08 - JULIO 2011

ASSSA MAGAZINE

Even closer to you

Cada vez más cerca de ti

- **Cápsula Endoscópica**
  Técnica de diagnóstico no invasiva
  Endoscopic capsule
  A Non-invasive diagnostic technique

- **ASSSA Mujer**
  Menopausia
  ASSSA Woman
  Menopause

- **Menorca, Reserva de la Biosfera**
  Menorca, Biosphere Reserve

- **Alimentos Transgénicos**
  Transgenic foods

Tu tranquilidad en buenas manos

Your peace of mind in good hands

ASSSA SEGUROS

Esfuerzo *Effort* *Experiencia* *Experience* *Constancia* *Perseverance*

Índice *Index*

04 GENTE ASSSA
ASSSA PEOPLE

06 CUIDA TU SALUD
Medio Ambiente y contaminación atmosférica
LOOK AFTER YOUR HEALTH
The environment, atmospheric pollution

10 ASSSA WOMAN. Menopausia
ASSSA WOMAN. Menopause

12 ASSSA MAN
Gota, Enfermedad de los Reyes
ASSSA MAN. Gout, Disease of Kings

14 CUIDA TU SALUD
Cataratas
LOOK AFTER YOUR HEALTH. Cataracts

16 TECNOLOGÍA MÉDICA
Cápsula endoscópica
MEDICAL TECHNOLOGY
Endoscopic capsule

18 CONSEJOS PRÁCTICOS
PRACTICAL ADVICE

20 RINCONES BELLOS
Isla de Menorca, Reserva de la Biosfera
BEAUTIFUL PLACES
Menorca island, Biosphera Reserve

22 PRACTICA DEPORTE. Caminar
SPORT FOR EVERYONE. Walking

24 TU ALIMENTACIÓN
Alimentos transgénicos
YOUR DIET
Transgenic foods

25 PASATIEMPOS
PUZZLES

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: TRAYMA • COLABORADORES/COLLABORATOR: DR. JUAN ANTONIO ANDREO RAMÍREZ, DR. ENRIQUE ARTIAGA ELORDI, DR. MATAS NAVARRO, DR. SUÁREZ GUIJARRO Y D. JUAN ANTONIO ANDREO LILLO • IMÁGENES/IMAGES: ARCHIVO GRÁFICO ASSSA.

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

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

T. W.
Asegurada ASSSA - Póliza nº 22.281
ASSSA Insured - Police nº 22.281

Dear ASSSA,

Si no hubiera sido por ASSSA, puede que no estuviera aquí para escribir este artículo. Como la mayoría de la gente que se va a vivir a un país extranjero, lo último en lo que se piensa es en tener un seguro médico. Me siento joven con 47 años, gozo de buena salud y soy de las que creían que "eso nunca me pasaría a mí".

Elegí la póliza de salud que incluía el chequeo médico y me hice la primera mamografía a los 44 años. Cada año iba a la clínica, me llevaba las pruebas a casa y me olvidaba de todo hasta el año siguiente. Pero el año pasado fue distinto, se vio algo y tuve que realizarme varias pruebas que concluyeron con el diagnóstico de cáncer.

Tener un seguro médico me salvó la vida. De no haber ido todos los años a hacerme el chequeo médico, el cáncer que padecía tan virulento y agresivo no se habría descubierto hasta que hubiera sido ya demasiado tarde. No me dolía nada y el tipo de cáncer que padecía no se manifestaba en forma de bultos. ¿Estaba preocupada? No, ¿Desanimada? Tampoco. Sabía que España tiene uno de los mejores servicios sanitarios

Dear ASSSA,

If it had not been for ASSSA, I may not be here to write this article. Like most people who emigrate, the last thing I thought of was health insurance. I am young at 47 in good health and have an attitude of "it will never happen to me".

I took up the offer of attending the Well Woman Clinic as part of my health insurance and had my first mammogram at 44 years of age. Every year I attended the clinic and took home the fuzzy photos and forgot about it all, until the next year. Last year was different though. Something showed up, and I went for a series of tests and was diagnosed with cancer.

Having health insurance saved my life. Had I not gone every year for the check up, my very virulent and aggressive cancer would not have been discovered until it was too late. I had no pain and my form of cancer did not show up as a lump. Was I worried? No. Was I downhearted? No. I knew that Spain has one of

del mundo. También era consciente de que ASSSA estaría junto a mí durante todo el proceso de detección, diagnóstico, cirugía y recuperación.

Diane de la oficina del Puerto de Mazarrón se encargaba de llamar y pedirme cualquier cita que necesitara. Me recordaba el sistema de talones y se aseguraba de que tuviese las autorizaciones para recibir mi tratamiento, me facilitó los mapas y las direcciones para que pudiera encontrar fácilmente las diversas clínicas a las que tenía que acudir para recibir el tratamiento. Diane me llamaba por teléfono y me escribía correos electrónicos fuera de su horario habitual de trabajo, haciéndome sentir que podía telefonearla en cualquier momento para preguntarle cualquier duda que tuviera. Justo lo que necesitaba en ese momento. ¿Qué otra compañía de seguros se implica tanto personalmente con sus clientes?

Todo el procedimiento fue rápido, eficiente y sin más preocupaciones para mí, lo que me permitía concentrarme en mi convalecencia y reflexionar sobre lo afortunada que era por haberme realizado los chequeos médicos que me ofreció ASSSA.

the best health care in the world. I also knew that ASSSA was holding my hand all the way through the whole process of discovery, diagnosis, operation and after care. Whenever an appointment was needed Diane at the Puerto de Mazarrón Office phoned up and arranged it for me. She reminded me of the voucher system and organised the authority required to sign off on treatments, provided maps and directions so I could find the various clinics and hospitals required to treat me. Diane phoned me and emailed me, out of her normal hours and made me feel I could phone her with any concerns I had, at any time. Just what I needed at the time. What other insurance takes such a personal interest in their clients?

The whole process was worry free and fast and efficient, leaving me free to concentrate on my convalescence and to reflect how lucky it was that I attended the Well Woman Clinic sessions due to ASSSA.

Diane Nolan
Delegada de ASSSA Mazarrón
Diane Nolan
Delegate of ASSSA Mazarrón area

Cuida tu salud
Look after your health

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

Medio Ambiente y contaminación atmosférica

Se entiende por medio ambiente todo lo que afecta a un ser vivo y condiciona especialmente las condiciones de vida de las personas o la sociedad en su vida.

Comprende el conjunto de valores naturales, sociales y culturales existentes en un lugar y momento determinado, que influyen en la vida del ser humano y en las generaciones venideras.

La Constitución Española, en su artículo 45, establece "el derecho a disfrutar de un medio ambiente adecuado para el desarrollo de la persona, así como el deber de preservarlo". El 23 de octubre de 2007 se publica por el Gobierno Español la Ley 26/20087, Ley de Responsabilidad Medioambiental y posteriormente el desarrollo parcial de dicha ley (RD 2090/2008, de 22 de diciembre).

Con estas premisas se toman medidas legales en nuestro país para asumir las normativas de la Unión Europea sobre el Medioambiente y determinar la responsabilidad medioambiental en relación con la prevención y reparación de daños medioambientales.

Entre las diversas y múltiples agresiones al medioambiente, vamos a exponer algunas pinceladas sobre la contaminación atmosférica como artículo dedicado a la Medicina Preventiva que nos ocupa en nuestra revista.

El aire es un elemento indispensable para la vida y debe preservarse su pureza para no perturbar el normal desarrollo de los seres vivos ni degradar el patrimonio natural y sociocultural de la humanidad.

Se define como contaminación atmosférica "la presencia en el aire de materias o formas de energía que impliquen riesgo, daño o molestia grave para las personas y bienes de cualquier naturaleza".

The environment, Atmospheric pollution

The environment is everything affecting a living being and is especially important for people's living conditions and for society to thrive.

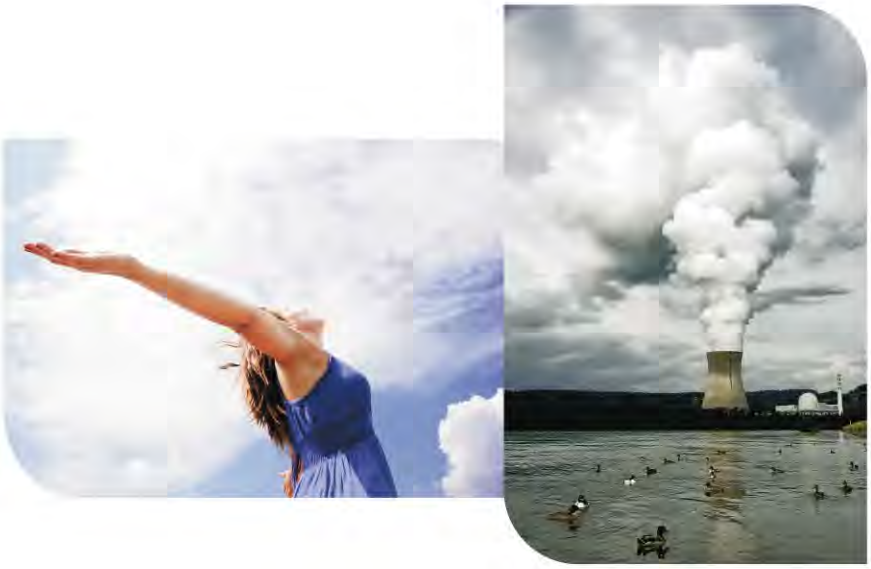
It includes the set of natural, social and cultural values existing in a specific place and time that influence the lives of human beings and of future generations.

Article 45 of the Spanish constitution establishes "people's right to enjoy an environment in which they can develop and their duty to preserve it". The Spanish Government issued Law 26/2007, dated 23 October, on Environmental Responsibility and later the partial development of this law (RD 2090/2008, dated 22 December).

On these issues, legal measures are being taken in Spain to address European Union Environmental regulations and to set out environmental responsibility in relation to preventing and repairing environmental damage.

Among the diverse and many threats to the environment, this article will be touching on several points relating to atmospheric pollution, with particular attention to the area of Preventative Medicine, which this magazine is intended to address.

Air is an indispensible component for life and its purity must be preserved so as not to upset the normal development of living things, or to damage humanity's natural and socio-cultural heritage.



Cuando se habla de contaminación atmosférica, se alude a la producida por el hombre, a la contaminación artificial.

La atmósfera es esencial para la vida por lo que sus alteraciones tienen una gran repercusión en el hombre y otros seres vivos y, en general, en todo el planeta.

La atmósfera interviene activamente en el proceso de la contaminación atmosférica desde el mismo momento en que los contaminantes le son inyectados.

Un contaminante puede ser cualquier elemento, compuesto químico o material de cualquier tipo, natural o artificial, capaz de permanecer o ser arrastrado por el aire. Puede estar en forma de partículas sólidas, gotas líquidas, gases o en diferentes mezclas de estas formas.

Una atmósfera contaminada puede dañar la salud de las personas y afectar la vida de las plantas y de los animales. Además, los cambios que se producen en la composición química de la atmósfera pueden cambiar el clima, producir lluvia ácida o destruir el ozono, fenómenos todos ellos de gran importancia global.

Nuestra actividad, incluso la más normal y cotidiana, origina contaminación. Cuando usamos electricidad, medios de transporte, metales, plásticos o pinturas; cuando se consumen alimentos, medicinas o productos de limpieza; cuando se enciende la calefacción o se calienta la comida o el agua, etc. se producen, directa o indirectamente, sustancias contaminantes.

La contaminación de la atmósfera se ha incrementado notablemente en los últimos años y constituye uno de los problemas más serios que enfrenta el ser humano.

Atmospheric contamination is defined as "the presence in the air of materials or forms of energy that involve risk, harm or serious concern for people and for goods of any kind".

When we talk about atmospheric pollution, we are talking about artificial contamination caused by mankind.

The atmosphere is essential for life, and changes in it have a serious effect on people, on other living things and for the entire planet. The atmosphere is actively involved in atmospheric pollution from the moment when the contaminants are injected.

A contaminant can be anything, a chemical compound or any type of natural or artificial material that can be suspended or carried in the air. It can be present as solid particles, liquid droplets, gases or any combination of these forms.

A contaminated atmosphere can harm people's health and affect plant and animal life. Changes occurring in the chemical composition of the atmosphere can also influence the climate, cause acid rain or destroy the ozone layer. These phenomena are all hugely important on a global scale.

Our activity, including the most normal and everyday actions, cause pollution. When we use electricity, transport, metals, plastics or paints; when we eat food, take medicines or use cleaning products; when we switch on the heating, cook food or boil water, etc., we directly or indirectly produce polluting substances.

Cuida tu salud
Look after your health

No es una cuestión circunscrita a algunos lugares, el viento se ha encargado de convertirlo en un problema global.

El problema de la contaminación atmosférica comenzó hace aproximadamente 200 años con la Revolución Industrial. Hoy, el humo expulsado por los automóviles, los procesos industriales, los sistemas de calefacción y hasta el humo de los cigarrillos se juntan para contaminar el aire que respiramos provocando una gran parte de las enfermedades respiratorias que hallamos en las grandes ciudades. El grupo más vulnerable está formado por niños, ancianos y quienes padecen dolencias bronquiales y problemas respiratorios crónicos.

La incidencia más alta se da en las grandes ciudades y zonas del interior, ya que en las zonas costeras, las brisas y la humedad hacen que la concentración de sustancias nocivas sea menor.

El principal aporte de monóxido de carbono proviene de los automóviles y representa una amenaza para la salud por su capacidad de reaccionar con la hemoglobina de la sangre disminuyendo la capacidad de transporte de oxígeno a las células provocando situaciones de hipoxia, con mareo, fatiga, somnolencia, problemas visuales e incluso afecciones cardíacas y respiratorias.

El monóxido y el dióxido de nitrógeno que se elimina al quemar combustibles fósiles a través del escape de los vehículos, intervienen en la formación de la lluvia ácida, la cual se produce cuando los gases de nitrógeno y azufre se mezclan con el vapor de agua formando ácido sulfúrico y nítrico. Esta lluvia ácida perjudica el suelo y el agua.

Atmospheric pollution has notably increased in recent years and is one of the most serious problems facing humanity. It is not something restricted to certain places; the wind has made it a global problem.

The problem of atmospheric pollution arose around 200 years ago with the dawn of the industrial revolution. Today, exhaust from cars, industrial processes, heating systems and even cigarette smoke all contaminate the air we breathe, causing a large proportion of the respiratory diseases found in large cities. The most vulnerable group are children, the elderly and people suffering from bronchial conditions and chronic respiratory problems.

The main source of carbon monoxide is from cars and is a threat to health because it reacts with haemoglobin in the blood, reducing its ability to transport oxygen to cells, causing hypoxia, sickness, fatigue, sleepiness, visual problems and even cardiac and respiratory conditions.

Nitrogen oxide and dioxide, which are released through exhaust pipes of cars burning fossil fuels, are involved in the formation of acid rain. This is formed when nitrogen and sulphur gases are mixed with water vapour forming sulphuric and nitric acids. Acid rain has a detrimental effect on soil and water.

Nitrogen oxides are also involved in the photochemical fog more popularly known as "smog". Smog irritates the eyes, causes breathing difficulties and damages trees and crops.

Estos óxidos de nitrógeno participan, también, en la producción de la llamada bruma fotoquímica, más conocida popularmente como *"smog"*. El smog produce irritación en los ojos, dificultades respiratorias y daños en árboles y cosechas.

Son muchas las acciones humanas que están atacando al Medio Ambiente, de forma irreversible muchas de ellas. Nuestra obligación será, si podemos, evitarlas, reducirlas y luchar contra ellas, más que por nosotros mismos, por nuestros descendientes y por la subsistencia de la especie humana. Cada uno de nosotros debemos tomar medidas para no seguir contaminando un elemento tan esencial para la vida como es el aire.

Many human actions are attacking the environment,many of them in an irreversible way. Our obligation is to do as much as we can to avoid them, reduce them and fight against them, not only for ourselves but also for future generations and for the survival of the human species. Each one of us must take steps to not continue contaminating the air, a crucial element for life.

ortopedia
ortocentum

Atención a domicilio
Informese de los descuentos 2011
Financiación a 5 meses sin intereses

Home visits
Ask about our 2011 discounts
Zero-interest financing over 5 months

- Ayuda técnica
- Plantillas
- Corsés
- Prótesis
- Sillas de ruedas manuales y electricas

- *Technical support*
- *Insoles*
- *Corsets*
- *Prosthesis*
- *Wheel chairs manual and electric*

Taller de fabricación y adaptación

Manufacturing and adaptation workshop

C/ Olóf Palme, nº9. local 1-2 • 03010 - ALICANTE • Tel: 965 24 09 00 - Fax: 965 24 95 98 • ortocentum@yahoo.es

ASSSA Woman

Menopausia

La palabra menopausia viene del griego mens, que significa mes y pausi, interrupción. Por eso menopausia la definimos como el cese definitivo de las menstruaciones y se entiende por tal la fecha de la última regla.

La menopausia es una etapa más en la vida de una mujer. Así como la pubertad constituye el perìodo en que la mujer adquiere su madurez sexual y reproductora, la menopausia representa la pérdida de dicha capacidad reproductora. En esta época los ovarios cesan en sus funciones principales de producción de estrógenos y secreción hormonal.

La menopausia estaría incluida en una fase de la evolución de la mujer llamada CLIMATERIO. El climaterio es el período de la vida de la mujer en el que se agotan sus funciones reproductivas. Se trata de un período impreciso que se inicia cuando disminuye la reserva de folículos en los ovarios y por tanto se producen retrasos menstruales e incluso francos períodos de falta de reglas (amenorrea), alternados con hemorragias esporádicas o irregulares.

La desaparición definitiva de las reglas o menopausia tiene lugar hacia los 50 años, con cierta tendencia a retrasarse actualmente, tal vez debido a las mejores condiciones de vida.

El gran descenso de los estrógenos circulantes es el origen de diversas manifestaciones clínicas a corto y largo plazo,

Menopause

The word 'menopause' comes from the Greek root mens, meaning month, and pausis, meaning cessation. This is why we describe menopause as the definitive cessation of menstruation and is understood to begin on the date of a woman's last period.

Menopause is another stage in a woman's life. Just as puberty is the period in which women reach sexual and reproductive maturity, menopause is the sign that they have lost their ability to reproduce. During this time, the ovaries stop their main function of producing oestrogens and hormone secretion.

Menopause is part of a stage in a woman's life known as the CLIMACTERIC, or perimenopause. Perimenopause is the time in a woman's life when her reproductive functions have become exhausted. It is an imprecise period of time that starts when the store of follicles in the ovaries diminishes and this causes delayed or missed periods (amenorrhea), alternating with sporadic or heavy periods.

The definitive disappearance of periods or menopause happens when a woman is around 50, although nowadays this is tending to happen later, perhaps because of improved modern lifestyles.

The huge drop in circulating oestrogens can give rise to various short and long term clinical conditions, especially skeletal and vascular. Vasomotor symptoms are among the typical short term effects of menopause.

Hot flushes begin with a feeling of discomfort, followed by a generalised vasodilation with an increase in skin temperature accompanied by an increase in heart rate. It is an unpleasant but temporary sensation that usually starts in the lower body and works its way upwards, with facial reddening and sweating on the upper body, neck and head.

especialmente óseas y vasculares. En las de corto plazo se encuentran las manifestaciones vasomotoras.

Los sofocos se manifiestan por una sensación de malestar seguida de vasodilatación generalizada con aumento de la temperatura cutánea y aceleración del ritmo cardìaco. Es una sensación desagradable y pasajera que suele comenzar en la parte baja del cuerpo y sube hasta la cabeza, con enrojecimiento facial y sudoración en tronco, cuello y cabeza.

A partir de los 50 años, la incidencia y prevalencia de la enfermedad cardiovascular es mayor en las mujeres, mientras que antes de esa edad lo es en los hombres. Los niveles altos de estrógenos en la vida fértil de la mujer la protegen. Podríamos decir que la menopausia es un factor de riesgo, ya que se asocia a una serie de alteraciones que favorecen la arteriosclerosis que es la causa más frecuente de enfermedad cardiovascular.

Esta falta de estrógenos va a causar una atrofia generalizada del aparato genital. Las mamas, así como la vulva y la vagina experimentan una atrofia de sus epitelios, disminuye la grasa vulvar y se pierde parte del vello. La vagina se estenosa y acorta. La pérdida estrogénica hace más vulnerable la mucosa vaginal por disminución de su acidez. Se pueden manifestar molestias locales como picor, escozor y, sobre todo, molestias al realizar el coito (dispareunia).

La terapia hormonal sustitutiva (TSH) nace por la necesidad de aliviar los síntomas específicos asociados a la caída de estrógenos. Inicialmente trató de disminuir los efectos vasomotores, pero en estos últimos años se cambian estos planteamientos y se pasa a una fase preventiva, sobre todo con el conocimiento del efecto beneficioso sobre el sistema cardiovascular y óseo.

La THS, tanto a largo como a corto plazo, representa beneficios, aunque también puede tener en menor medida, efectos potencialmente indeseables, como c·ncer de endometrio, cáncer de mama, sangrado posmenopáusico...

Estamos ante un tema candente de rabiosa actualidad que próximamente será abordado por un especialista de nuestra máxima confianza.

Dr. D. Juan Antonio Andreo Ramírez

From the age of 50, a higher incidence and prevalence of cardiovascular disease has been observed in women, although before this age it is more common in men. The higher levels of oestrogen in younger, fertile women have a protective effect. We could say that the menopause is a risk factor, as it is linked with a series of changes that favour arteriosclerosis, which is the most common cause of heart disease.

The lack of oestrogen also causes a overall atrophy of the genital areas. The skin and membranes of the breasts, vulva and vagina all experience thinning and loss of elasticity, there is less fatty tissue in the vulva and genital hair growth slows down. The vagina shrinks and becomes shorter. The loss of oestrogen makes the vaginal mucous membrane more vulnerable because of a decrease in acidity. Localised discomfort such as itching and soreness may occur, and there may be discomfort during intercourse (dyspareunia).

Hormone replacement therapy (HRT) was developed to alleviate the specific symptoms associated with falling oestrogen levels. At first it attempted to reduce vasomotor effects, such as hot flushes, but in recent years the approach has changed to a preventative one, especially with increased knowledge on the beneficial effects of HRT for the heart, circulatory system and bone density.

HRT, both in the long and short term, has its benefits, although the treatment may also have, to a lesser degree, potentially unwanted side effects, such as endometrial cancer, breast cancer, postmenopausal bleeding, etc.

This is an ongoing hot topic that will very soon be tackled for us by a highly reputable and trusted specialist.

Dr. D. Juan Antonio Andreo Ramírez

ASSSA Man

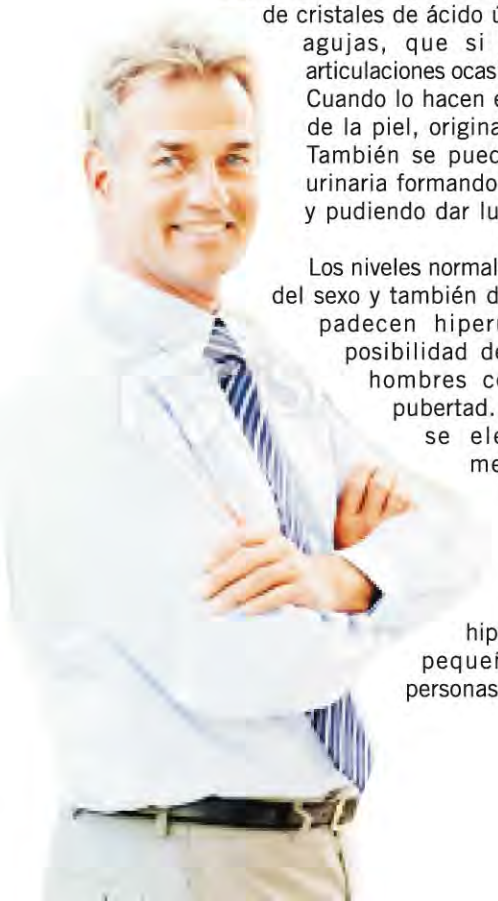
Gota, Enfermedad de los Reyes

Conocida antiguamente como "Enfermedad de los ricos" o como "Enfermedad de los Reyes", la gota ha sido objeto de estudio desde los tiempos de Hipócrates.

La GOTA es una enfermedad debida a la formación y depósito de cristales de urato monosódico (UMS) en estructuras intraarticulares. La formación de cristales requiere niveles elevados de ácido úrico en suero (hiperuricemia) y es reversible, disolviéndose los cristales si la uricemia desciende a cifras normales.

Es decir, la gota se origina por un exceso de ácido úrico en el organismo. Se define la hiperuricemia como una concentración de acido úrico en sangre superior a 7 mg/dl. Este exceso puede deberse a un aumento en su producción, a una eliminación insuficiente del ácido úrico por el riñón y/o a un exceso de la ingesta de alimentos ricos en purinas que son metabolizadas por el organismo a ácido úrico.

Con el transcurso del tiempo, los niveles elevados de ácido úrico en sangre pueden ocasionar la formación de cristales de ácido úrico (UMS) en forma de agujas, que si se depositan en las articulaciones ocasionan los ataques de gota. Cuando lo hacen en los tejidos por debajo de la piel, originan los llamados "tofos". También se pueden depositar en la vía urinaria formando cálculos de ácido úrico y pudiendo dar lugar a cólicos nefríticos.



Los niveles normales de uricemia dependen del sexo y también de la edad. Los niños no padecen hiperuricemia ni gota. La posibilidad de aparecer gota en los hombres comienza a raíz de la pubertad. En la mujer los niveles se elevan a partir de la menopausia y alcanzan niveles cercanos a los del hombre.

Aunque la gota refleja la existencia de hiperuricemia, solamente un pequeño porcentaje de las personas que la presentan llegan

Gout, Disease of Kings

Historically known as "Rich Man's Disease" or "The Disease of Kings", gout has been studied since the time of Hippocrates.

GOUT is an illness caused by the formation and deposition of monosodium urate crystals in intra-articular structures, or joints. Crystal formation requires high levels of uric acid in blood plasma (hyperuricemia) and is reversible, and the crystals dissolve when the uricemia reduces to normal levels.

That is to say, gout is caused by an excess of uric acid in the body. Hyperuricemia is defined as a concentration of uric acid in the blood of over 7 mg/dl. This excess can be due to increased production of uric acid, to uric acid not being properly flushed away by the kidneys and/or to eating excessive amounts of food rich in purines, which are metabolised by the body to uric acid.

Over time, high levels of uric acid in the blood can result in the formation of uric acid crystals as needles or rods which are deposited in the joints, causing attacks of gout. When this occurs in tissues under the skin, it causes the so-called "tophi". Crystals can also be deposited in the urinary tract forming uric acid stones that can lead to kidney stones.

Normal levels of uricemia depend on gender and age. Children do not suffer either from hyperuricemia or gout. The possibility of developing gout in men starts from puberty. In women, levels increase after menopause and reach similar figures to those of men.

Although gout shows the existence of hyperuricemia, only a small percentage of people with hyperuricemia eventually suffer from gout. A large majority of people with hyperuricemia will never suffer from gout. Only 1% of people with levels of uric acid in the blood of between 7 and 8 mg/dl present with gout. This percentage increases (4%) when uricemia is higher at levels of between 8 and 9 mg/dl and about half (49%) have gout at levels over 9 mg/dl.

Consumption of alcohol can contribute to hyperuricemia; this is especially true of beer because of its greater guanosine content.

Both hyperuricemia and gout are closely linked to obesity,

a padecer gota. La gran mayoría de las personas con hiperuricemia no padecen gota. Solo el 1% de los que presentan cifras de ácido úrico en sangre entre 7 y 8 mg/dl. Este porcentaje se eleva si las uricemias son superiores a cifras entre 8 y 9 (4%) y es franco si las cifras son superiores a 9 mg/dl (49%).

La ingesta de alcohol puede contribuir a la hiperuricemia y sobre todo la cerveza por su mayor contenido en guanosina.

Tanto la hiperuricemia como la gota están íntimamente relacionadas con la obesidad, la hipertensión, la hiperlipemia (aumento de grasas en sangre) y la diabetes. La enfermedad puede ocurrir después de tomar medicamentos que interfieran con la eliminación del ácido úrico.

Las manifestaciones de la gota son episódicas, alternando con períodos asintomáticos prolongados, llamados intercríticos. La manifestación habitual y característica es la inflamación aguda e intensa en una articulación (artritis). Suele ser monoarticular y en la mitad de los casos se localiza en la articulación metatarsofalángica del primer dedo del pié, lo que se conoce como "podagra". Otras articulaciones que se pueden afectar con más frecuencia son la del tarso, tobillo, rodilla, muñeca y manos.

La articulación "duele", está "roja" y está "caliente" (signos de la inflamación aguda). Molesta incluso el roce.

El tratamiento de la gota comprende tres aspectos:

1. Control de los síntomas de la artritis gotosa aguda
2. Prevención de los ataques durante la fase de reducción del acido úrico
3. Tratamiento de procesos asociados, hiperlipemia, obesidad, diabetes...

La alimentación es básica, sobre todo en no consumir alcohol y en no tomar alimentos ricos en purinas (mariscos, carne roja, vísceras de animales...).

Como toda artritis precisa de reposo y frío local. En cuanto al tratamiento médico dependerá de diversos factores y de cada paciente, siendo su médico de cabecera el más indicado a pautar tratamiento con los distintos fármacos existentes según la fase y la situación de la enfermedad.

Servicios Médicos ASSSA

hypertension, hyperlipidaemia (increase of fats in the blood) and diabetes. The disease can occur after taking medicines that interfere with the elimination of uric acid.

Attacks of gout are episodic, alternating with prolonged asymptomatic periods, called intercritical periods. The common and characteristic manifestation is acute and intense inflammation in a joint (arthritis). Often a single joint is affected, and in half the cases this is the metatarsophalangeal joint of the big toe. Other joints frequently affected are the tarsus, knee, wrist and hands.

The joint hurts, is red and feels hot (signs of acute inflammation). Even rubbing it can cause pain.

Treatment for gout includes three approaches:

1. *Controlling the symptoms of the acute gouty arthritis*
2. *Preventing attacks during the phase when uric acid levels are reduced*
3. *Treating associated processes such as hyperlipidaemia, obesity, diabetes, etc.*

Eating sensibly is crucial, and it is especially vital to avoid alcohol and foods rich in purines (shell fish, red meat, animal offal, etc.).

As with any kind of arthritis, it requires rest and local cooling. Medical treatment will depend on many factors specific to the patient, with the family doctor being in the best position to advise on treatment with various existing drugs, depending on the phase and how far advanced the illness is.

Medical ASSSA Service

Laboratorios Ruiz-Falcó

Opening hours for taking and receiving sambles
Monday to Friday from 7:50 to 14:00
Saturday from 8:00 to 11:00

Horarios de extracciones y recepción de muestras
Lunes a viernes de 7:50 - 14:00
Sábados de 8:00 - 11:00

ANÁLISIS CLÍNICOS Y MICROBIOLÓGICOS
(Inscrito en programa de calidad de Asociación Española de Biopatología)

CLINICAL AND MICROBIOLOGICAL ANALYSIS
(Registered with the Spanish Biopathology Association quality programme

- Atención personalizada y de calidad.
- Presencia de facultativo para atender cualquier consulta.
- Entrega de resultados en la mayoría de los casos antes de 48 horas, a excepción de pruebas especiales.
- Posibilidad de recoger informes por Internet

AL SERVICIO DEL PACIENTE Y DEL MÉDICO MÁS DE 40 AÑOS

- Top quality personal service.
- Doctor available to answer any questions.
- Results normally delivered within 48 hours, except for special tests.
- Reports can be collected via the Internet.
- Posibilidad de recoger informes por Internet
SERVING PATIENTS AND DOCTORS FOR OVER 40 YEARS

C/Larra, 16 bajo Dcha. 28004 MADRID. Tel. 91 561 98 26 / 91 448 31 44
laboratorio@laboratorioruizfalco.com / www.laboratorioruizfalco.com
Metro: Bilbao, Tribunal y Alonso Martínez

Cuida tu salud
Look after your health

Cataratas

La catarata es la opacificación (pérdida de transparencia) total o parcial del cristalino (una de las dos lentes naturales que tenemos en el ojo), que reduce progresiva y lentamente la visión. Una catarata puede ser la causa por la que una imagen nítida se vuelva borrosa, los colores brillantes se apaguen, hayan problemas de deslumbramientos o la visión nocturna disminuya. También puede provocaar cambios en la graduación, lo que puede ser la razón de que el paciente note que puede leer sin necesitar sus gafas de cerca o que las progresivas parecen no servir ya de ayuda. Puede aparecer una miopía que nunca había existido, es decir, que se vean desenfocados los objetos lejanos.

Debemos tener claro que la catarata siempre avanza, indefectiblemente nos irá quitando cada vez más visión. No hay medicamentos, hábitos de vida, dieta que influya en su aparición, retrasándola. Cuando se produce la catarata tenemos que cambiar esa lente natural por una artificial, nueva. Por tanto el tratamiento de una catarata es exclusivamente quirúrgico.

El factor de riesgo que más influye en la aparición de una catarata es la edad. En realidad la catarata no es más que el envejecimiento del cristalino, por lo que todos tendremos una catarata si vivimos suficientes años.

La mitad de la población entre 65 y 75 años tiene cataratas y por encima de los 75 años, el 75%.

Tratamiento quirúrgico: lo primero que habría que plantearse es cuando es el momento adecuado para realizar la cirugía de la catarata. En realidad es un procedimiento que se puede llevar a cabo en cualquier momento de su evolución, pero hay que tener en cuenta que:

la catarata va evolucionando continuamente, al final la solución va a ser siempre la cirugía, y cuanto más madura es la catarata más dificultad tiene la cirugía y mayor es el riesgo de complicaciones.

Por eso, de forma general, el momento más adecuado para la cirugía de cataratas sería cuando el paciente empieza a notar dificultades para su vida cotidiana.

Cataracts

A cataract is total or partial clouding (opacification) of the crystalline lens of the eye, which slowly and progressively worsens eyesight. A cataract can be the reason why a clear image turns fuzzy, brilliant colours grow dim, there are problems with glare or night vision fails. It can also cause changes in graduation, which can be the reason why the patient notices that they can now read without needing reading glasses or that progressive lenses no longer seem to be helpful. People may also experience myopia for the first time, meaning that distant objects appear to be out of focus.

One thing is clear, the cataract always gets worse and vision becomes relentlessly and progressively impaired. There are no drugs, lifestyle changes or diets that can influence cataract appearance or delay it. When a cataract forms, the natural lens must be replaced by a new artificial lens. So, the only possible treatment for a cataract is surgery.

The major risk factor for the appearance of a cataract is age. A cataract is really nothing more than ageing of the crystalline lens, so everyone gets cataracts if they live long enough.

Half the population aged between 65 and 75 have cataracts and the proportion of people over 75 with cataracts is 75%.

Surgical treatment: the first thing to plan for is the appropriate time to have a cataract operation. In fact, the procedure can be carried out at any time, but the following points should be taken into account:

- *The cataract will worsen progressively.*
- *Surgery is always the final solution.*
- *The more mature the cataract, the more difficult is the surgery and the risk of complications increases.*

This is why the best time for cataract surgery is generally when the patient's loss of vision starts to make everyday life difficult.

La técnica que empleamos es la facoemulsificación por una pequeña incisión.

Introducimos por una microincisión (entre 1.8 y 2.2 mm) un terminal de ultrasonidos con el que vamos fragmentando el núcleo de la catarata, respetando su cápsula, y aspirando los fragmentos hemos producido.

Posteriormente introducimos una lente intraocular plegable, de un material sintético, dentro de ese saco o cápsula, con la que intentamos corregir defectos refractivos que hubieran previos a la cirugía (hipermetropía, miopía, astigmatismo, presbicia).

Por tanto, ¿cuáles son las ventajas de esta técnica?

- Muy poco tiempo en el quirófano. Sin dolor.
- No es necesario pinchar anestesia ni dar puntos de sutura.
- No necesitamos tapar el ojo al acabar la operación.
- No necesitará ingreso ni hospitalización y unos minutos tras la cirugía se podrá ir a casa.
- La recuperación visual es rápida y la reincorporación a su vida cotidiana será en días.
- Necesitará pocas visitas postoperatorias, generalmente tres.
- Podremos corregir el defecto refractivo previo que tuviera (miopía, hipermetropía, astigmatismo o presbicia), dependiendo de la lente intraocular que implantemos y reduciendo por tanto la necesidad de utilizar gafas posteriormente.
- No necesitamos suspender la medicación de ningún paciente, lo cual es especialmente importante en pacientes anticoagulados.

No importa la edad o las enfermedades que tenga un paciente. Siempre podremos realizar una cirugía sin hospitalización.

Dr. Enrique Artiaga Elordi
Especialista en Oftalmología

The technique we use is phacoemulsification through a small incision.

An ultrasonic terminal is inserted through a micro-incision (between 1.8 and 2.2 mm) and the fragmented nucleus of the cataract is aspirated away, keeping the capsule intact.

Next, an intraocular flexible lens made of synthetic material is inserted into the sack or capsule. This is used to correct any refractive problems that existed prior to surgery (hypermetropia, myopia, astigmatism, presbyopia).

What are the advantages of this technique?

- *Very short time in the operating theatre. No pain.*
- *Anaesthetic injection is not necessary, nor are stitches.*
- *The eye does not need to be covered when the operation is finished.*
- *Hospitalisation is not necessary and the patient go home a few minutes after surgery.*
- *Recovery of vision is rapid and normal life can be resumed in a few days.*
- *Few post-operative visits are needed, usually three.*
- *Previous refractive problems, if any, can be corrected (myopia, hypermetropia, astigmatism or presbyopia), depending on the intraocular lens implanted. The need to wear glasses is reduced.*
- *Medication need not be suspended for any patient, which is especially important for patients taking anticoagulants.*

Neither the patient's age nor any pre-existing health problems are a hindrance to having the procedure. Surgery can be undertaken without hospitalisation.

Dr. Enrique Artiaga Elordi
Ophthalmic Specialist

OFTALVIST

¡Somos oftalmólogos!
Líderes en España en cirugía segura 100% láser
OFTALVIST. 901 010 190 www.oftalvist.es

We are ophthalmologists!
Leaders in Spain for 100% safe laser surgery
OFTALVIST. 901 010 190 www.oftalvist.es

- Oftalmología clínica. Urgencias.
- Oftalmología pediátrica: estrabismos.
- Cirugía refractiva con tecnología de última generación para la corrección de miopía, hipermetropía, astigmatismo y vista cansada.
- Segmento anterior: cataratas, glaucoma.
- Vitreo Retina: desprendimientos de retina, patología macular.
- Cirugía plástica ocular.
- Cirugía vías lagrimales.
- Optometría.

- Clinical ophthalmology. Emergencies.
- Paediatric ophthalmology: strabismus.
- Refractive surgery with the latest technology for correcting myopia, hypermetropia, astigmatism and eyestrain.
- Anterior segment of the eye: cataracts, glaucoma.
- Retina: retinal detachment, macular pathology.
- Ocular plastic surgery.
- Tear duct surgery.
- Optometry.

Oftalvist in: Alicante, Madrid, Murcia, Jerez de la Frontera, Albacete, Lleida

ASSSA con la Tecnología Médica

Medical Tecnologhy with ASSSA

Cápsula Endoscópica
Técnica de diagnóstico no invasiva

El intestino delgado se ha considerado la porción del tubo digestivo menos accesible para su evaluación. Durante muchos años, los estudios radiológicos con contraste baritado impedían en muchas ocasiones obtener imágenes claras de las lesiones existentes.

Es a partir del 2001 cuando se introduce en nuestro país la técnica de la CÁPSULA ENDOSCÓPICA. Una técnica nueva mínimamente invasiva, sencilla y bien tolerada para el diagnóstico de las enfermedades del intestino delgado y derivar en un correcto tratamiento médico o quirúrgico.

Este método consiste en la filmación del intestino delgado mediante la deglución de una cápsula del tamaño de un comprimido (26mm x 11mm) que contiene en su interior una pequeña cámara. Una vez ingerida con una pequeña cantidad de líquido, la cápsula realiza 2 fotografías por segundo que se recogen en una grabadora a través de unos sensores colocados en el paciente.

La grabación dura entre 6 y 8 horas aproximadamente. Tras extraer la grabadora, se conecta a la unidad de trabajo en la que se vuelcan las imágenes para ser analizadas posteriormente por el especialista. Finalmente la cápsula es expulsada por las heces y no es reutilizada por ningún otro paciente.

La indicación fundamental de esta técnica ha sido y es la hemorragia digestiva de origen desconocido después de un estudio endoscópico alto y bajo no resolutivo, tanto en el sentido de hemorragia oscura como en el de hemorragia oculta. Pero también está indicada ante sospecha de tumor de intestino delgado, poliposis intestinal, sospecha de Enfermedad de Crohn, afectación del intestino por fármacos

Endoscopic Capsule
A non-invasive diagnostic technique

The small intestine is usually regarded as being the most inaccessible part of the digestive tract to examine. For many years, radiological studies with barium contrast media have often prevented clear images being obtained of existing lesions.

The ENDOSCOPIC CAPSULE technique was first used in Spain in 2001. It is a new, minimally invasive technique, simple and well tolerated by patients, used for the diagnosis of diseases of the small intestine and to ascertain the appropriate medical or surgical treatment.

The method consists in filming the small intestine by getting the patient to swallow a capsule, about the size of an ordinary pill (26 mm x 11 mm), and containing a small camera. Once swallowed with a small amount of liquid, the capsule takes 2 photographs per second, which are captured by sensors placed on the patient.

Recording takes around 6 to 8 hours. After removing the recorder, it is connected to a special device for downloading the images, which are later analysed by a specialist. Finally, the capsule is expelled with the faeces and is not reused for any other patient.

The main indication for this technique is normally digestive tract haemorrhage of unknown origin following an unresolved endoscopic study of the upper digestive tract because of either obscure or occult bleeding. But it is also indicated for a suspected small intestine tumour, intestinal polyposis, suspected Crohn's disease, impairment of the intestine due to pharmaceutical drugs (iatrogenic bowel injuries), malabsorption of unknown cause or in the progress of celiac disease and in cases of chronic post-radiotherapy damage.

o en la evolución de la enfermedad celíaca y en los casos de lesiones crónicas postradioterapia.

Las contraindicaciones iniciales son la sospecha de obstrucción y pseudoobstrucción intestinal, las alteraciones motoras, fundamentalmente en pacientes diabéticos, la existencia del divertículo de Zenker, el embarazo y tener el paciente algún dispositivo eléctrico cardíaco.

Sus complicaciones son inusuales, pero como cualquier técnica diagnóstica no está exenta de ellas. La principal es la debida a la retención de la cápsula en áreas de estenosis del intestino. En casos de alta sospecha de complicación obstructiva, se administra previamente la CÁPSULA PATENCY, una cápsula biodegradable de medidas similares a la convencional. Tanto si esta cápsula se elimina deformada como si no se elimina (no hay problema alguno porque se deshace en unas horas), el estudio con la videocápsula estará contraindicado.

La cápsula endoscópica hoy nos brinda por tanto la posibilidad de lograr una exploración completa, incruenta y ambulatoria, reflejando un gran salto tecnológico en el desarrollo de la endoscopia digestiva.

Dr. Matas Navarro
Dr. Suárez Guijarro
Unidad DIGESTIVO MÉDICO QUIRÚRGICA

Initial counter indications may be suspected intestinal obstruction and pseudo-obstruction, motor changes, mainly in diabetic patients, existence of Zenker's diverticulum, pregnancy and patients with any kind of electro cardiac device.

Complications are unusual but as with any diagnostic technique, they may occur. The main complication is retention of the capsule in areas of bowel strictures. In cases where there are grounds for suspecting complications due to obstruction a PATENCY CAPSULE, a similar-sized biodegradable capsule, is given before administration. If this capsule is expelled deformed or if it is not eliminated (there will be no problem as the capsule decomposes in a few hours), the study with the videocapsule is counter indicated.

The endoscopic capsule provides the option of achieving a complete exploration, which is non-invasive and the patient does not take up a hospital bed. It is a great technological leap forward in the development of digestive endoscopy.

Dr. Matas Navarro
Dr. Suárez Guijarro
DIGESTIVE MEDICAL SURGERY Unit

Unidad DIGESTIVO MÉDICO QUIRÚRGICA

especialistas en aparato digestivo y cirúgia laparoscópica, pruebas especiales diagnósticas
specialists in the digestive system, laparoscopic surgery, advanced diagnostic tests

IMPLANTES DE BALÓN GÁSTRICO Y CIRUGÍA DE LA OBESIDAD
GASTRIC BALLOON IMPLANTS AND SURGERY FOR OBESITY

- Precios cerrados pactados!!
- Precios especiales a los asegurados de ASSSA!!
- Descuentos de hasta el 30%!!

- *Agreed fixed prices!!*
- *Special prices for ASSSA insured customers!!*
- *Discounts of up to 30%!!*

C/ San Bernabé, 13 - Madrid. Hospital VOT de San Francisco - Tel. 609 145 590 / 619 209 520 - suarezf1@hotmail.com - Dr. Suarez O. / Sta. María Jesús

Consejos prácticos
Practical Advice

Pié de atleta o infección por hongos
Athlete's foot or fungal infection

El pié de atleta es una infección de los pies (uno o ambos) producida por hongos saprofitos cuya alimentación es la queratina de la epidermis, muy abundante en los pies; por eso crecen en extensión buscando alimento.

Esta infección puede desarrollarse por hongos ya presentes en los pies o por contagio de otras personas.

Sus síntomas no aparecen todos al mismo tiempo. Comienza con sudoración, mal olor, pies macerados, dolor y grietas. Más tarde se añaden prurito (picor), hiperhidrosis, descamación y aunque las alteraciones suelen empezar entre los dedos, también puede extenderse a las uñas y al resto del pié.

Los factores básicos que predisponen a padecer esta infección son el calor y la humedad. Por ello, es en verano cuando más incidencia hay.

Para evitarla, lo más importante es la prevención:

- Conservar los pies secos, evitar el sudor.
- Secar perfectamente los pies después del baño.
- Cambiar las toallas frecuentemente y lavarlas en agua caliente.
- No compartir toallas ni vestidos.
- En las piscinas y duchas públicas, utilizar sandalias de baño entre el vestuario y el agua.
- Evitar caminar descalzo por alfombras y moquetas.
- Procurar usar calzado transpirables de piel o materiales naturales

Athlete's foot is an infection in one or both feet caused by saprophytic fungi feeding on the skin's keratin, which is very plentiful on the feet; this is why they grow all over the feet in search of food.

The infection can develop from fungi already living on the feet or by being infected by other people.

The symptoms do not all appear at the same time. The feet start to become sweaty, bad smelling, macerated, painful and cracked. Later they turn itchy, excessively wet and scaly, and although the changes usually start to make themselves felt between the toes, they can also spread to the toenails and other parts of the foot.

The basic conditions that encourage this type of infection to develop are heat and humidity. This means it is more likely to occur in the summer.

To avoid getting athlete's foot, prevention is the key:

- *Keep feet dry and avoid getting them too sweaty.*
- *Dry thoroughly between the toes after bathing.*
- *Change towels frequently and wash them in hot water.*
- *Do not share towels or clothing.*
- *In public swimming pools and showers, use rubber flip flops to walk from the changing area to the water.*
- *Avoid walking barefoot on carpets and rugs.*
- *Try to use shoes made from leather or natural materials to allow feet to breathe.*

CENTRO MÉDICO NÚÑEZ DE BALBOA

Atención Especializada en:

- ALERGOLOGÍA
- ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR
- DERMATOLOGÍA
- ENDOCRINOLOGÍA
- MEDICINA DE FAMILIA
- OBSTETRICIA Y GINECOLOGÍA
- UROLOGÍA
- ANÁLISIS CLÍNICOS
- MEDICINA ESTÉTICA
- TRATAMIENTOS CORPORALES:
  - Cavitación
  - Presoterapia
  - Mesoterapia

- TRATAMIENTOS FACIALES: Manchas, Peeling, Remodelado facial
- DEPILACIÓN LÁSER: Láser Alejandrita
- TÉCNICAS DE ÚLTIMA GENERACIÓN EN CIRUGÍA DE VARICES
- ESCLEROSIS

Specialised care in:

- *ALLERGIES*
- *ANGIOLOGY AND VASCULAR SURGERY*
- *DERMATOLOGY*
- *ENDOCRINOLOGY*
- *FAMILY MEDICINE*
- *OBSTETRICS AND GYNAECOLOGY*
- *UROLOGY*
- *CLINICAL ANALYSIS*
- *COSMETIC MEDICINE*
- *BODY TREATMENTS*
  - *Cavitation*
  - *Pressure Therapy*
  - *Mesotherapy*

- *FACIAL TREATMENTS: Stains, Peeling, Facial Remodelling*
- *LASER HAIR REMOVAL: Alexandrite laser system*
- *THE LATEST TECHNOLOGY IN VARICOSE VEIN SURGERY*
- *SCLEROSIS*

CENTRO DE ESPECIALIDADES MÉDICAS NÚÑEZ DE BALBOA.- C/ Núñez de Balboa, 48. 28001 MADRID - Tel: 91.444.98.67 - dessanmad@terra.es

Consejos prácticos
Practical Advice

La Salmonelosis
La Salmonellosis

La salmonelosis, es una infección causada por la salmonela, una bacteria que se reproduce en el intestino de las aves y que se manifiesta como gastroenteritis con diarreas y vómitos.

Estas infecciones se dan con mayor frecuencia con la llegada del verano y pese a los esfuerzos de las autoridades para disminuir la contaminación de los alimentos en lugares públicos con medidas preventivas e higiénicas, estas no pueden hacerse extensivas hasta los hogares cuando preparamos nuestra propia alimentación.

Algunas medidas básicas para evitar estas infecciones son:

- Guardar los alimentos en el refrigerador.
- Tener especial cuidado con la alimentación cruda porque en ella es más fácil que se reproduzcan las bacterias y con la cáscara de los huevos porque esta entra en contacto con el intestino de la gallina y se contaminan. Hay que impedir que la cáscara entre en contacto con el interior del huevo.
- Evitar consumir salsas caseras (mayonesa...). Es más recomendable que sean comerciales.
- Cocer los productos. La salmonela no resiste a las altas temperaturas, por lo que al cocerlos evitaremos que se extienda a los alimentos.
- No utilizar los mismos utensilios que puedan entrar en contacto con alimentos contaminados para cortar alimentos que se coman crudos. Por ejemplo, cortar carne cruda y utilizar el mismo utensilio para pelar fruta.

Salmonellosis is an infection caused by salmonella, a bacteria that reproduces in the intestines of poultry and manifests itself in humans as gastroenteritis with diarrhoea and vomiting.

These infections are more common at the beginning of summer. Despite the efforts made by authorities to reduce food contamination in public places with preventative and hygienic measures, infections can reach the home when we prepare our own food.

Some basic measures to prevent these infections are:

- *Keep food in the refrigerator.*
- *Be especially careful with raw food because bacteria can reproduce more easily, and also with egg shells because these come into contact with the intestines of hens and can become contaminated. You should prevent the shell from coming into contact with the contents of the egg.*
- *Don't eat homemade sauces (e.g. mayonnaise, etc.). Commercial sauces are safer.*
- *Cook food products. Salmonella cannot tolerate high temperatures so cooking prevents it spreading to food.*
- *Do not use utensils that may come into contact with contaminated food for cutting foods that are eaten raw. For example, don't cut raw meat and then use the same knife to peal fruit.*

SAD UR

Urgencias Domiciliarias
Medicina - Enferneria

VISITAS MEDICAS Y ENFERMERIA DOMICILIARIA
TODA CATALUNYA

DOCTOR AND NURSING VISITS TO THE HOME
THROUGHOUT CATALUNYA

902 884 124

Menorca

Un lugar que conquista con su belleza...

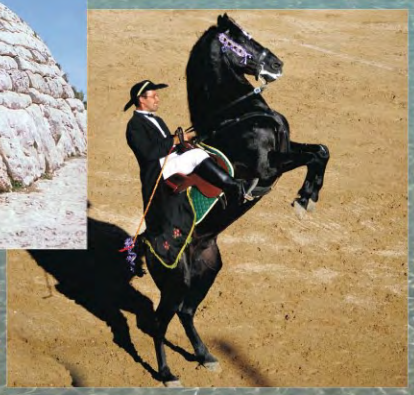
A place of triunphant beauty...

Puerto de Maó
The port of Maó

Monte Toro
Toro Mount

Fortaleza de La Mola
Strength of La Mola

Los Talayots
The Talayots



Caballos Menorquines
The typical horses from Menorca

Paisaje de Menorca
Landscape from Menorca

Rincones bellos
Beautiful places

La isla de Menorca, declarada Reserva de la Biosfera por la UNESCO, es la más oriental de las Islas Baleares situada en el Mediterráneo occidental.

Su historia, es una sucesión de invasiones debido a que se halla situada en un lugar estratégico tanto militar como comercialmente, y por ello ha sido pieza codiciada por las naciones e imperios que han intentado el dominio del Mediterráneo. Desde la edad de bronce, pasando por comerciantes fenicios y griegos, cartagineses, romanos y árabes, quienes han dejado una profunda impronta no solo en la toponimia, sino también en la afición a los caballos, vestigios arqueológicos y hermosas leyendas. En 1287 Alfonso III la conquistó para la corona de Aragón exterminando la población musulmana para sustituirla por colonos catalanes y mallorquines. Asedios llevados a cabo por Piratas como Barbarroja y Piali en el siglo XVI suponen los hechos más trágicos de la historia de la isla. Franceses e ingleses también se alternaron el dominio de la isla entre 1708 y 1802 dejando evidentes huellas en la arquitectura, el lenguaje, e incluso en el carácter de los menorquines. El fuerte de Marlborough (Es Castell), o la casa de Lady Hamilton, amante de Lord Nelson, así como la fortaleza de la mola de Isabel II en el puerto de Maó, son visitas recomendadas.

La gastronomía menorquina recoge la herencia de las sucesivas dominaciones y también se hallan representadas las maneras y costumbres de los campesinos y pescadores. El pescado fresco, y en especial la langosta, son la base de la carta. La caldera o caldereta de langosta es un plato de fama internacional que se elabora únicamente en Menorca.

La isla tiene una gran riqueza arqueológica, vestigios de los antiguos pobladores con antigüedades milenarias. Las navetas con función funeraria del 1.500 A.C, los Talayots que son piedras enormes al parecer con una función defensiva y los restos de los antiguos poblados talayóticos son algunos de los ejemplos.

Sus fiestas se basan en las antiguas fiestas de Sant Joan el 23 y 24 de Junio. El caballo, además de ser el principal protagonista, se cría en Menorca como una raza propia, la menorquina. Los caballos salen engalanados a las calles, donde son jaleados por los jóvenes isleños para que realicen saltos y procuren mantenerse el mayor tiempo posible sobre sus patas traseras. Mezclados entre la muchedumbre mientras realizan sus cabriolas, están perfectamente entrenados para evitar hacer daño a los presentes si se conserva una distancia prudencial.

La isla de Menorca, disfruta de un clima mediterráneo y sin temperaturas extremas y sus playas y calas no tienen nada que envidiar a las mejores del mundo. Desde las finas arenas blancas como las playas de la costa sur, hasta las de espectaculares tonos dorados de Cala Pilar, Caballería o Cala Pregonda, son rincones mágicos que dejan un recuerdo imborrable.

The island of Menorca, declared a UNESCO Biosphere Reserve, is the easternmost of the Balearic Islands in the western Mediterranean.

Its history tells of a succession of invasions because of its strategic location, both in military and trading terms, making it a target for nations and empires intent on dominating the Mediterranean area. Since the Bronze Age it has been visited by Phoenician, Greek, Carthaginian, Roman and Arab traders, all of whom left their indelible mark not only on the landscape but also in the island's love of horses, its archaeological remains and fascinating legends. In 1287 King Alfonso III claimed Menorca for the crown of Aragon, exterminating the Muslim inhabitants and replacing them with a colonial population from Catalonia and Mallorca. The sieges laid on the island by pirates such as Barbarossa and Piali in the 16th century were the most tragic events in the island's history. The French and the English also took turns to rule Menorca between 1708 and 1802, leaving their mark on the local architecture, the language and the character of its people. Marlborough's fort (Es Castell), the house where Lady Hamilton, Lord Nelson's mistress, lived and the Isabel II fortress on La Mola in the port of Mahon are all very interesting places to visit.

Menorcan gastronomy reflects its diverse heritage and successive occupations, as well as the traditional dishes prepared by country and fishing folk. Fresh fish, especially lobster, features on all menus. Lobster stew (known as "caldereta") is an internationally famous dish made only in Menorca.

The island has a huge wealth of archaeological sites, the remains of ancient settlements and artefacts dating back thousands of years. "Navetas", tombs dating from 1,500 BC; "Talayots", enormous megaliths that seem to have served as defences, and the remains of ancient Talayotic settlements are just a few examples.

The island's annual festival is based on the old festival of St John on 23 and 24 June. Horses play a leading role in the festival, and they are predominantly from the native breed, the Menorcan horse. The horses are magnificently decorated and ridden round the streets, where they are encouraged by the local young men to buck and rear up on their hind legs for as long as they can. They perform their cabrioles in the crowded streets, but they are perfectly trained to avoid hurting anyone, provided you stay at a safe distance.

The island of Menorca enjoys a typically Mediterranean climate of mild temperatures and its beaches and coves are every bit as good as the best in the world. The fine white sand of the southernmost beaches, the spectacular golden hues of Cala Pilar, Caballería and Cala Pregonda, are magical places that leave everlasting memories.

Practica deporte
Sports for everybody

Juan Antonio Andreo Lillo
Licenciado en Ciencias de
la Actividad Física y del Deporte
Physical Activity and
Sports Science Graduate

Caminar
Un ejercicio saludable

Antiguamente, el ser humano empleaba su cuerpo para realizar todas las tareas del día a día. Fue a mediados del siglo XX cuando comenzaron a surgir los avances mecánicos, automóviles, ascensores, ordenadores, etc. que nos han llevado a ser una sociedad cada vez más sedentaria. Actualmente muy pocas personas dedican alguna hora a la semana para realizar actividad física.

El cuerpo humano está construido en base a unas palancas articulares y un sistema muscular por alguna razón. El cuerpo necesita moverse, realizar ejercicio simplemente por el hecho de cómo hemos sido construidos. Necesitamos tonificar nuestro sistema muscular para que éste impulse y coordine nuestro esqueleto (huesos y articulaciones) y podamos movernos. Con el ejercicio físico potenciamos la musculatura cardiaca, así como la musculatura torácica, fundamentales para un buen funcionamiento de nuestro sistema cardiovascular y respiratorio.

Caminar presenta beneficios tanto físicos como psicológicos. Desplazar el cuerpo supone un esfuerzo muscular que conlleva, entre otras cosas, a elevar el ritmo cardíaco y a un aumento de la respiración con lo que también incrementamos nuestro metabolismo. Si se practica correctamente, producirá una disminución en las grasas de nuestro organismo, tanto del colesterol como de los triglicéridos, ayudará a controlar la tensión arterial y contribuirá al control de la diabetes, por lo tanto será muy beneficioso para nuestro sistema cardiovascular.

Está demostrado que la actividad física ayuda a reducir el riesgo de enfermedades coronarias, a controlar la diabetes,

Walking
A healthy exercise

In the past, human beings used their bodies for all their everyday tasks. Mechanical advances in the twentieth century, cars, lifts, computers, etc., made us an increasingly sedentary society. Nowadays, very few people spend around an hour a week doing some kind of physical activity.

The human body is built using jointed levers and a muscular system for a reason. The body needs to move, to exercise, simply because of the way it is constructed. We need to tone our muscular system so it drives and coordinates our skeleton (bones and joints) and we can move ourselves around. Physical exercise strengthens heart muscles as well as chest muscles, which are vital to ensure that our cardiovascular and respiratory systems work to their full extent.

Walking provides both physical and psychological benefits. Moving the body involves a muscular effort that results in an increase in heartbeat and breathing rate, which also increases our metabolism. If done correctly, walking reduces the level of fats in our bodies, both cholesterol and triglycerides, it helps to keep blood pressure stable and control diabetes and is extremely good for the cardiovascular system.

It has been proved that physical activity reduces the risk of heart disease, diabetes, high blood pressure, osteoporosis and many other diseases.

la hipertensión arterial, la osteoporosis, entre otras muchas patologías.

Antes de iniciar cualquier ejercicio físico es recomendable pasar un chequeo médico y ser valorado por un experto en movimiento corporal para corroborar que se está capacitado para desarrollar la actividad.

Una buena forma de comenzar a realizar ejercicio, y sin importar la edad, es caminar. Es un ejercicio que no necesita unos requerimientos muy elevados. Con un calzado idóneo y una vestimenta cómoda es más que suficiente.

Muchos profesionales recomiendan caminar junto a los tratamientos de depresión y ansiedad porque está demostrado que tras caminar se produce una sensación de bienestar, ayuda a evadirse de la sociedad y por consiguiente se eleva el estado anímico de la persona que lo practica.

Lo ideal para iniciar el ejercicio físico de caminar es hacerlo de una forma progresiva para que el cuerpo vaya tolerando el nuevo esfuerzo que le proponemos. Esta graduación de la intensidad hará que el cuerpo se vaya adaptando y nos permita elevar el esfuerzo. Lo correcto es ir aumentando el tiempo de caminar y el ritmo en función de lo que el cuerpo sea capaz de aguantar para así mejorar en salud y bienestar.

Hemos de adaptar el ejercicio a la edad y a las condiciones particulares de cada individuo, cada persona debe conocer sus limitaciones orgánicas para que la práctica de cualquier ejercicio físico, entre los que se encuentra el caminar, no le produzca ninguna lesión o daño a su cuerpo.

Before starting any physical exercise, you should have a medical check up and be assessed by an expert in body movement to ensure you are capable of doing the activity.

Walking is an excellent way of starting any exercise plan, no matter what age you are. This is an exercise that requires very little in the way of special equipment. Good shoes and comfortable clothes are more than enough.

Many doctors recommend walking to supplement treatments for depression and anxiety because it has been shown that it produces a feeling of wellbeing, it helps you get away from society for a while and so raises your spirits.

The best way to start the physical exercise of walking is to take things slowly, so your body has a chance to get used to the new demands being made on it. The increase in intensity causes the body to adapt and allows you to increase your efforts. The correct thing to do is to increase both walking time and speed gradually as your body becomes more able to tolerate the effort, and you will start to see an improvement in your health and wellbeing.

It is important to adapt exercise to suit each individual's age and particular circumstances. Everyone should know their body's limitations, so that doing any physical exercise, walking included, does not injure or harm their body in any way.

Medicina general	*General Medicine*
Clinica dental (periodoncia, ortodoncia, implantologia, endodoncia, blanqueamiento, exodoncia)	*Dentistry (periodontics, orthodontics, implants, endodontics, whitening, extractions)*
Revisiones carnet conducir	*Driving licence examination*
Traumatologia	*Traumatology*
Estetica: cavitacion, fotodepilacion	*Cosmetic: cavitation, photoepilation*
Enfermeria	*Nursing*
Homeopatia	*Homeopathy*
Naturopatia	*Naturopathy*
Psicologia	*Psychology*
Podologia	*Podiatry*
Fisioterapia	*Physiotherapy*

CENTRE MEDIC I ESTETIC ISUR

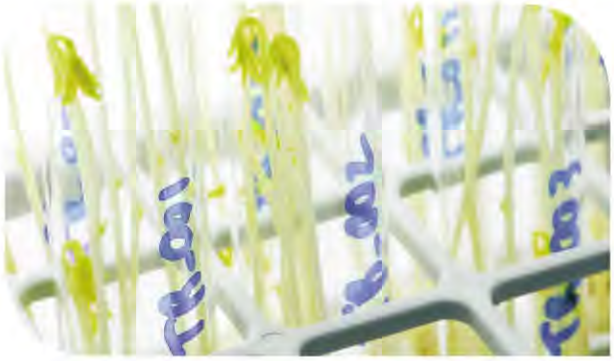
937 351 661

C/ Transversal 224, 08225 - Terrassa

Horario: Lu-Sab 8h a 22h
Hours: Mon-Sat 8:00 to 22:00

info@areasaludegara.com

Tu alimentación
Your alimentation



Alimentos transgénicos

Los alimentos transgénicos son obtenidos a través de un organismo manipulado genéticamente. Si bien, desde la antigüedad, el hombre ha ido modificando los vegetales que utiliza como alimento mezclando montones de genes casi al azar, la biotecnología moderna trata de insertar en una determinada especie un gen específico procedente de otra para lograr un resultado concreto como, por ejemplo: obtener cultivos que crezcan más deprisa o que sean más resistentes a las plagas de insectos; conseguir alimentos que tengan una vida comercial más larga, que resistan condiciones ambientales más agresivas como sequías o heladas, etc.

El primer alimento modificado por ingeniería genética para el consumo fue el tomate Flavr Svr., después vendría la soja y el maíz transgénicos. La ingeniería genética aplicada a la alimentación tiene un amplio campo; sin embargo, los productos transgénicos suscitan opiniones encontradas. Hay un sector que está en contra de la manipulación genética de los alimentos porque opina que esto va en contra de la salud humana. Según este sector, no se está evaluando correctamente los riesgos sanitarios que podrían existir al ingerir estos alimentos.

En definitiva, si bien es cierto que los alimentos transgénicos pueden rendir más, siendo ésta una solución al hambre y a la desnutrición en países en vía de desarrollo, también es cierto que la ciencia todavía no ha determinado hasta qué punto son ciertas a medio o largo plazo las afirmaciones de que los transgénicos puedan no ser beneficiosos para la salud. Toda esta polémica es lo que ha generado que mucha gente evite tomar productos transgénicos.

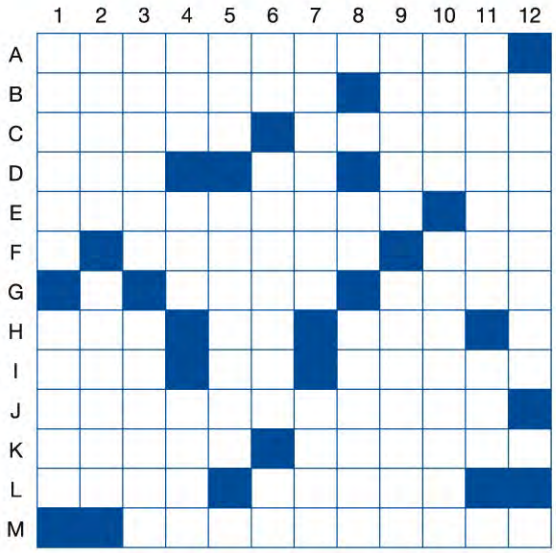
Transgenic foods

Transgenic foods are foods obtained through a genetically manipulated organism. From antiquity, mankind has been modifying plants to use as food by mixing lots of genes more or less at random. But modern biotechnology tries to insert a specific gene from another species into the target species in order to achieve a specific result. For example: to obtain plants that grow faster or are more resistant to insect pests; to achieve foods with a longer shelf life; to obtain plants that tolerate harsher environmental conditions such as drought or cold, etc.

The first food that was modified by genetic engineering for consumption was the Flavr Svr tomato. Next came transgenic soya and maize. The scope of genetic engineering applied to food is very broad. However, transgenic products arouse conflicting views. Some people are against genetic manipulation of foods because they believe such foods are harmful to human health. According to this group, the possible health risks associated with eating these foods have not been properly assessed.

In fact, although it is true that transgenic foods can be grown at higher yields, promising to be a solution to hunger and malnutrition in developing countries, it is also true that science has still not established to what extent transgenic foods may or may not be good for health. This controversy is making many people avoid eating transgenic products.

CRUCIGRAMA



A. Extraordinario, excelente, admirable.

B. Se dice del número indeterminado de veces que se repite algo. Dicho de una persona: Muy elegante y refinada, que raya en lo cursi.

C. Dia de Navidad. En el béisbol y ptros juegos, dar a la pelota con el bate.

D. Placa en los transportes por carretera. Posesivo. Caja, comunmente de manera sin forrar.

E. Triángulo. Coalición política.

F. Salvar de un salto un espacio o distancia. Al revés, preposición.

G. Romano. Perder el equilibrio hasta dar en tierra. Media bota para vino.

H. Árbol de la familia de las Mirtáceas. Letra doble. Alrevés, la mitad del telegrafo de la selva. Consonanate.

I. Lado. Siglas de Europeas. Guarnición o jaeces de las caballerias de montar o de tiro.

J. Conviertes el pan en el cuerpo de Jesucristo.

K. Causar, producir o hacer efecto. Cesación o término de la vida.

L. El jabón de los ingleses. Persona cruel o de caracter malo y violento.

M. Naturales de sevilla.

1. Inducir a error. Sucesos.

2. Escritora. Capital de Guimea.

3. En plural, anillo que se forma cada año, excepto el primero, en las astas del ganado lanar y del cabrío. Sagradas.

4. sirve para asir el objeto a que pertenece. Igual que el 1º del ocho horizontal pero al revés. Pejesapo.

5. Indigno, torpe, infame. Limpiar un monte de arbustos y malezas. Romano.

6. Al revés, posesivo romano. Al revés, muros bajos. Vigésimaprimera letra del alfabeto griego.

7. Perteneciente p relativo al lóbulo. Al revés, pula una obra.

8. Cincuenta. Vocal. Terminación del infinitivo. Nombre de varón.

9. Escoges algo entre varias cosas. Recipiente cerrado hermeticamente, que sirve para llevar los guisos fuera de casa o conservarlos en el frigorífico.

10. Estar sentado. Introducirán en un compuesto orgánico un grupo nitro.

11. Frase. Este sin este. Oeste.

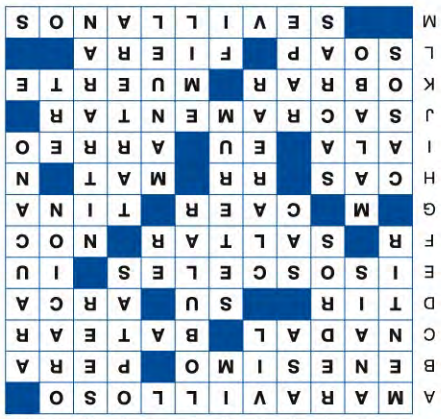
12. Mapuche. Vocal. Terminación en plural.

SUDOKU

Hay dos diagonales compartidas, que deberán contener todos los números del 1 al 9, junto con cada fila, columna y cuadro de 3x3, como de costumbre.

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

Soluciones



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

MINI ARROWORD

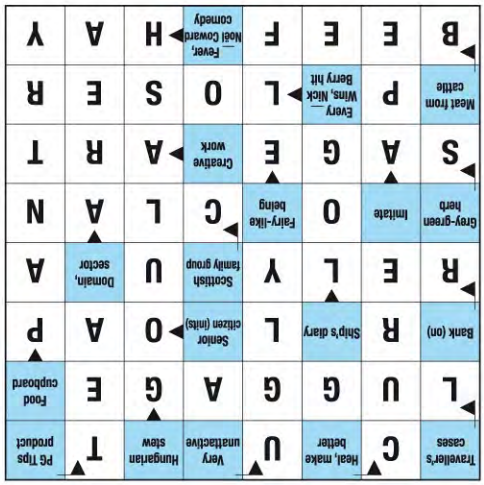
Traveller's cases		Heal, make better		Very unattactive	Hungarian stew		PG Tips product
							Food cupboard
Bank (on)		Ship's diary		Senior citizen (inits)			
				Scottish family group		Domain, sector	
Grey-green herb	Imitate		Fairy-like being				
				Creative work			
Meat from cattle		Every __ Wins, Nick Berry hit					
				__ Fever, Noël Coward comedy			

SUDOKU

There are two shared diagonals, which must contain all of the numbers 1-9, along with every row, column and 3x3 square as usual.

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

Solutions



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

ASSSA

ASSSA
SEGUROS

Cada vez más cerca de ti
Even closer to you

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

ALICANTE

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

MORAIRA
CTRA. MORAIRA-CALPE 7, 1ºC EDIFICIO NORTE
TELF. 965 744 033 / FAX 966 491 141
C.P. 03724
moraira@asssa.es

ALTEA
C/. LA LLUM, 1 LOCAL 14
TELF. 966 882 680 / FAX 966 882 647
C.P. 03590
altea@asssa.es

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

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

ALBACETE

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

ALMERÍA

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

BARCELONA

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

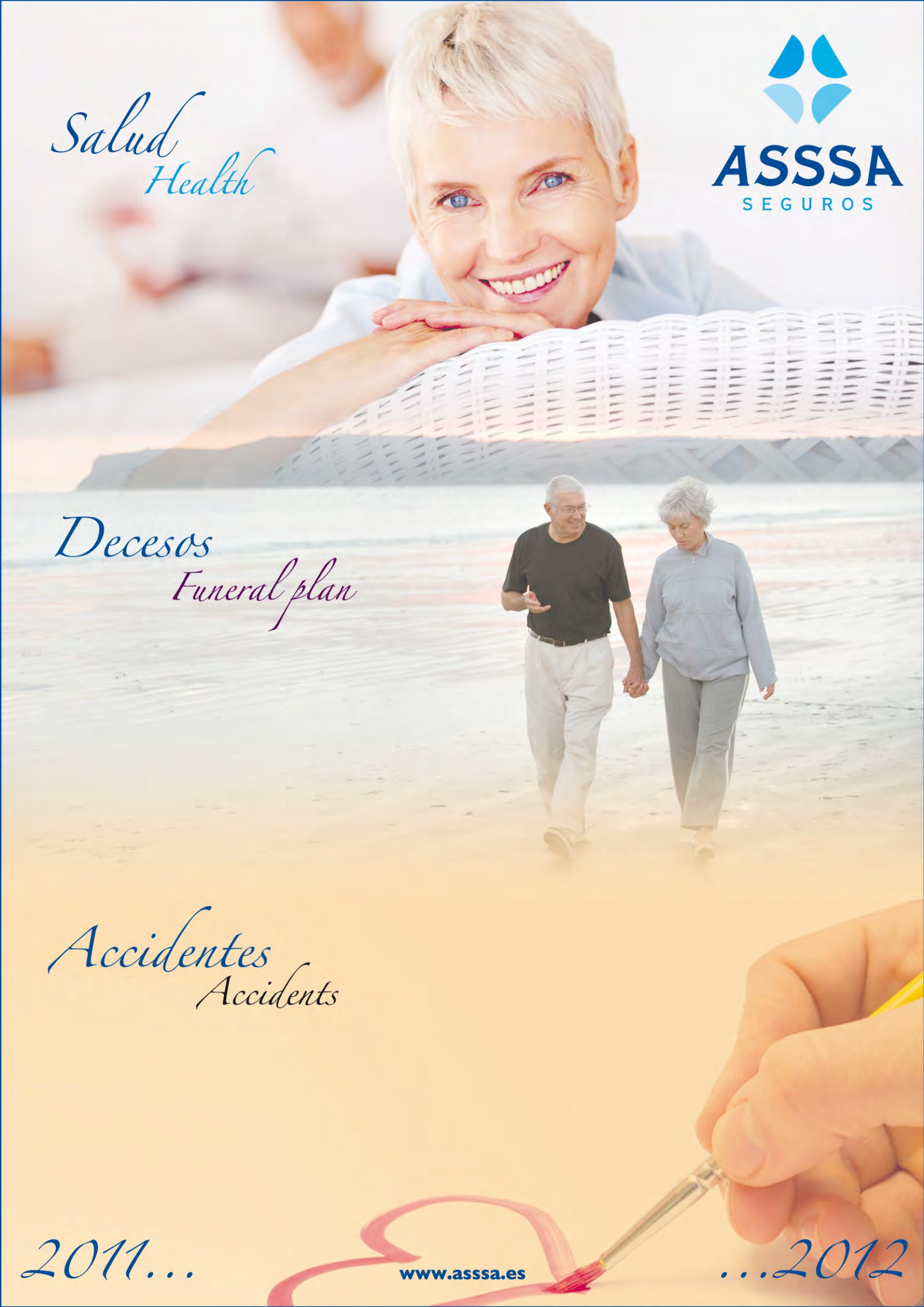
MADRID

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

MURCIA

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

AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS. S.A.
www.asssa.es


Salud
Health
ASSSA
SEGUROS
Decesos
Funeral plan
Accidentes
Accidents
2011...
www.asssa.es
...2012