



21

ASSSA

magazine

Fotosensibilidad
Photosensitivity

Contaminación acústica y sordera
Noise pollution and hearing loss

Los aditivos en los alimentos y su uso regulado
Food additives and their regulated use

Rincones bellos: Oviedo
Beautiful places: Oviedo

ENE - JUN 2018

Índice *Index*



- 04 NOTICIAS ASSSA · *ASSSA NEWS*
- 05 GRACIAS ASSSA · *THANK YOU ASSSA*
- 06 SEGUROS · *INSURANCE*
La opinión de los clientes, clave al elegir un seguro de salud
The customer feedback, key point when choosing health insurance
- 07 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*
Medicina preventiva y medio ambiente
Preventive medicine and the environment
- 08 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*
Fotosensibilidad (Fotodermatosis)
Photosensitivity (Photodermatosis)
- 10 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*
Las conjuntivitis alérgicas
Allergic conjunctivitis
- 12 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*
Enfermedades infecciosas transmitidas a través del agua
Infectious waterborne diseases
- 14 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*
Contaminación acústica y sordera
Noise pollution and hearing loss
- 16 TECNOLOGÍA MÉDICA · *MEDICAL TECHNOLOGY*
Tecnología inalámbrica integrada en audífonos
Wireless technology, built into hearing aids
- 18 TU ALIMENTACIÓN · *YOUR DIET*
Los aditivos en los alimentos y su uso regulado
Food additives and their regulated use
- 20 PRACTICA DEPORTE · *SPORTS FOR EVERYONE*
¿Qué es el Taichi Chuan? · *What is Taichi Chuan?*
- 22 RINCONES BELLOS · *BEAUTIFUL PLACES*
Oviedo · *Oviedo*
- 24 CONSULTA DENTAL · *DENTAL CONSULTATION*
Problemas de Articulación Temporomandibular
Temporomandibular Joint problems
- 26 PASATIEMPOS · *PUZZLES*

Créditos *Credits*

Dirección / <i>Management</i>	Noelia Pasero
Coordinador / <i>Coordinator</i>	Rafael Blasco
Redacción, composición y diseño / <i>Drafting, composition and design</i>	Johanna Macri Lucía Orgeira José Miguel Guillén
Colaboradores / <i>Collaborators</i>	Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez Dr. Enrique Chipont Dr. Quesada Rubio Dr. Alfonso Aracil D. José María García Román D.ª Amanda Ramírez D.ª Maribel Marín Sánchez Dr. José Pablo Olcina
Traducciones / <i>Translations</i>	Trayma
Imágenes / <i>Images</i>	Archivo Gráfico ASSSA
Mándanos tus sugerencias / <i>Send your suggestions</i>	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



NUESTRO DESARROLLO

Han pasado dos años desde la implantación de Solvencia II, el nuevo modelo de gestión que garantiza la solvencia de las compañías aseguradoras. En este tiempo hemos mejorado y desarrollado todos los procesos internos para adaptarnos a esta nueva realidad, garantizando solvencia y eficiencia con un trato exquisito a nuestros asegurados.

Los resultados no se han hecho esperar y esta nueva organización interna nos está reportando un gran crecimiento. Hemos creado una plataforma que nos permitirá duplicar nuestro tamaño como Aseguradora para el año 2020. Nuestro plan estratégico para este próximo trienio establece la apertura de nuevas sucursales y la adquisición de nuevas compañías hasta conseguir los objetivos marcados.

Nuestra trayectoria empresarial está basada en la capitalización y en la prudencia en la gestión de las inversiones. De esta forma mantenemos una posición de privilegio y podemos asumir nuevos e importantes retos.

OUR DEVELOPMENT

Two years have passed since the implementation of Solvency II, the new management model that guarantees the solvency of insurance companies. At this time we have improved and developed all internal processes to adapt to this new reality, guaranteeing solvency and efficiency with exquisite treatment to our policyholders.

The results are not long in coming and this new internal organization is reporting us great growth. We have created a platform that will allow us to double our size as an Insurer for the year 2020. Our strategic plan for the next three years provides for the opening of new branches and acquiring new companies to achieve the objectives.

Our business experience is based on the capitalization and prudent investment management. In this way we maintain a strong position and we can take on new and important challenges.

2018

Noticias ASSSA / ASSSA News



Nueva edición de Cuadros Médicos ASSSA

Lanzamos la edición 2018-2019 de nuestros cuadros médicos con un diseño renovado y un contenido ampliamente mejorado.

En ASSSA nos esforzamos constantemente en ofrecer a nuestros asegurados una asistencia sanitaria completa y de calidad, por ello, elaboramos los cuadros médicos incorporando profesionales de prestigio y las mejores clínicas privadas.

Los nuevos cuadros médicos están disponibles en su versión impresa y en nuestra página web. Nuestros asegurados podrán recoger su ejemplar en su oficina ASSSA más cercana.

ASSSA's new Medical Directory edition

We launched the 2018-2019 edition of our medical directory with a renewed design and vastly improved content.

In ASSSA we constantly strive to provide our policyholders a comprehensive and quality health care, for that reason, we elaborate the medical directory incorporating prestigious professionals and the best private clinics.

The new medical directory books are available in print and on our website. Our policyholders may collect their copy at their nearest ASSSA office.



ASSSA patrocinador del Club Alicante Tenis Mesa

En ASSSA estamos muy comprometidos con el deporte, por ello, somos el patrocinador principal del equipo "ASSSA Alicante Tenis Mesa" durante los próximos dos años.

El club, fundado hace más de 35 años, ha obtenido 7 medallas en los Campeonatos de España en la temporada 2016-2017 y, además, cuatro de sus jugadores han participado en el Campeonato de Europa Junior y Cadete como parte de la Selección Española de Tenis Mesa.

En ASSSA, como compañía de seguros de salud y como parte de nuestro compromiso con la sociedad, apoyamos y difundimos la práctica del deporte como hábito de vida saludable.

ASSSA sponsor of the Alicante Tennis Table Club

In ASSSA we are very committed to sports, therefore, we are the main sponsor of the team, "ASSSA Table Tennis Alicante" over the next two years.

The club, founded over 35 years ago, has won 7 medals in the Spanish Championships in the 2016-2017 season and four of its players have participated in the European Junior Championship and Cadet as part of the Spanish National Table Tennis team.

In ASSSA, as a health insurance company and as part of our commitment to society, we support and spread the practice of sport as a healthy lifestyle.

Gracias ASSSA

“A lo largo de los casi siete años que llevo con la Compañía ASSSA, no tengo sino agradecimiento al magnífico servicio que me han prestado en todos los aspectos.

Desde la gran amabilidad y eficiencia de sus empleados, hasta la máxima comprensión y generosidad que he recibido en los servicios que me han ofrecido. Hasta la fecha no tengo más que buenas experiencias tanto con la oficina de Altea, así como con la central de Alicante, puedo decir que siempre he recibido un gran apoyo en todo lo que he necesitado.

Como soy madrileña, con frecuencia viajo a mi ciudad y a veces tuve que consultar a los médicos mientras estaba allí, y siempre encontré la misma actitud positiva en las oficinas de ASSSA que tienen en Madrid, fueron siempre cordiales y de gran ayuda. Por eso he recomendado ASSSA a una familia italiana recién llegada a Altea. Me ha encantado ayudarles a elegir una buena compañía de seguros de salud.

Atentamente,
María Pilar Blanco
Póliza 30.326
Altea, 25 de octubre 2017

Thank you ASSSA

Throughout my almost seven years with ASSSA, I have nothing but gratitude for the magnificent service I have received in all aspects.

From the great kindness and efficiency of its employees, to the maximum understanding and generosity that I have received in the services they have offered me. To date I have nothing but good experiences with both the Altea office, and the Alicante Head Office. I can say that I have always received great support in everything I have needed.

Since I am from Madrid, I often travel to my city and sometimes I have had to consult the doctors while being there, and I always found the same positive attitude in the ASSSA offices they have in Madrid, they were always cordial and very helpful. That is why I have recommended ASSSA to an Italian family who have recently arrived in Altea. I was delighted to help them choose a good health insurance company.”

Your Sincerely,
María Pilar Blanco
Policy 30.326
Altea, 25th October 2017



La opinión de los clientes, clave al elegir un seguro de salud

Cuando se toma la decisión de contratar un seguro de salud se deben estudiar varios factores, tales como la cobertura, el precio, el cuadro médico y la atención al cliente. Además de la información que suministra la compañía de seguros, es de gran utilidad conocer la opinión de sus clientes, sobre todo si se trata de la primera vez que contrata un seguro de salud.

ASSSA cuenta con la confianza y la satisfacción de sus asegurados, prueba de ello son sus testimonios:

Cobertura vitalicia y precio

"Fue una alegría encontrar ASSSA. Era muy importante para mí tener desde el primer día la tranquilidad de que no se cancelaría nunca mi contrato por edad o uso de la póliza. Además, no hay incremento de prima por edad, lo que me parece más que justo". Erk Petersen - Póliza 31.273-02.

"No puedo recalcar lo suficiente lo esencial que es disponer de los chequeos anuales que ofrece ASSSA". Marion Poole - Póliza 22.411.



Cuadro médico

"El servicio médico recibido ha sido excelente. Todo funciona sin ninguna complicación, tanto las citas como los controles médicos". Monika Krupica - Póliza 16.977.

"El centro y el personal fueron excelentes. La operación fue realizada por un profesional de primera clase". Geoffrey Roland Smith - Póliza 34.518.

Atención al cliente

"Marca la diferencia entre una compañía de seguros y otra el tener a una persona tan profesional, tan humana y tan dispuesta a ayudar". Rosemarie Tobler - Póliza 14.808.

"Me gustaría destacar la agilidad con la que ASSSA ha dirigido mi tratamiento antes y después de la operación, así como la importancia de contar con un respaldo tan profesional". Stuart J. Cohen - Póliza 31.812.

The customer feedback, key point when choosing health insurance

When making the decision to purchase health insurance, several factors must be studied, such as coverage, price, medical directory and customer service. In addition to the information provided by the insurance company, it is very useful to know the opinion of the customers, especially if it is the first time they purchase a health insurance.

ASSSA has the confidence and satisfaction of their policyholders, proof of such is their testimonies:

Lifetime coverage and price

"I was very pleased when I found ASSSA. It was very important to me to have the peace of mind from the very first day, that my health insurance company would never cancel my contract regardless of the age or policy usage. Moreover, there is no age-related premium increase, which is fair enough from my point of view". Erk Petersen - Policy 31.273-02.

"I cannot emphasise enough how essential it is to have the annual checks which are offered by ASSSA". Marion Poole - Policy 22.411.

Medical directory

"The medical service I received was second to none. Everything went smoothly, both in terms of appointments and medical care". Monika Krupica - Policy 16.977.

"The hospital and staff were excellent. The operation was carried out by a first-class professional". Geoffrey Roland Smith - Policy 34.518.

Customer service

"Customer service is exceptional. There is no language barrier and this is very helpful to me". Kerstin Lübke - Policy 31.465.

"What makes the difference between one insurance company and another is having a professional, compassionate person who is willing to help". Rosemarie Tobler - Policy 14.808.

"I would like to emphasise the swiftness with which ASSSA managed my treatment before and after my surgery and the importance of relying on their professional support". Stuart J. Cohen - Policy 31.812.



Más de 80 años al cuidado de la salud
Over 80 years looking after health

Medicina preventiva y medio ambiente

No sería correcto hablar de Medicina Preventiva sin tratar aquello que nos rodea y que incide de manera muy decisiva sobre la salud de una comunidad que es pieza fundamental en la salud del individuo.

Ecología y salud humana

La ecología es la ciencia que estudia las interrelaciones entre los organismos y su entorno, la ecología humana se traduce en una situación adecuada o inadecuada de equilibrio dinámico entre el hombre y el medio que le rodea.

Salud y ecología se deben valorar siempre conjuntamente, tanto por la incidencia de los distintos factores ambientales en el hombre, como por la capacidad de éste para actuar sobre el medio ambiente, sea de manera favorable o desfavorable.

La variedad de **factores ambientales que pueden actuar sobre nosotros** es muy grande:

- Factores Físicos: presión, temperatura, etc.
- Factores Químicos: contaminantes, alimentos, etc.
- Factores Biológicos: microorganismos, parásitos, etc.
- Factores Sociales: familiares, laborales, etc.
- Factores Psicológicos: factores culturales, de comportamiento, etc.

La acción del medio ambiente sobre la salud se lleva a cabo en la troposfera (espacio de la atmósfera inmediatamente en contacto con la corteza terrestre), donde se desarrollan habitualmente nuestra vida y nuestras actividades, y donde influyen diversos factores en la aparición de enfermedades transmisibles y no transmisibles.

En los países más avanzados se han eliminado gran parte de las deficiencias sanitarias básicas de origen ambiental, pero han aparecido **nuevos problemas**, sobre todo lo referente al **efecto invernadero**.

La atmósfera realiza un papel protector impidiendo que la totalidad de energía que emite el planeta se pierda en el espacio, por ello, es muy importante que en la medida de lo posible se reduzcan las sustancias causantes de la destrucción del ozono estratosférico (capa de ozono).

En números anteriores hemos incidido en temas tan importantes como el Medio Ambiente, la Contaminación Atmosférica, el Cambio Climático y su repercusión a nivel social, económico y sanitario, así como la Salud Geoambiental. En este número ampliamos esta información con diferentes artículos, haciendo hincapié en la importancia de la prevención.

Preventive medicine and the environment

It wouldn't be right to talk about Preventive Medicine without talking about what surrounds us, and has a decisive influence on the health of a community, a fundamental part of human health.

Ecology and human health

Ecology is the science that studies interrelations between organisms and their environment. Human ecology is the suitable or unsuitable dynamic balance between man and the surrounding environment.

Health and ecology must always be assessed jointly, both due to the influence of different environmental factors on man, and man's ability to act on the environment, either favourably or unfavourably.

*There is a great variety of **environmental factors that can have an influence on us**:*

- *Physical Factors: pressure, temperature, etc.*
- *Chemical Factors: pollutants, foods, etc.*
- *Biological Factors: microorganisms, parasites, etc.*
- *Social Factors: family, professional, etc.*
- *Psychological Factors: cultural, behavioural, etc.*

The environment takes action on health in the troposphere (atmospheric space in immediate contact with the earth's crust), where our life and activities normally take place and where different factors have an influence on the appearance of contagious and non-contagious diseases.

*In the most advanced countries, most basic health deficiencies of environmental origin have been eliminated, but **new issues**, especially related to the **greenhouse effect**, have emerged.*

The atmosphere plays a protective role, keeping all the energy emitted by the planet from being lost in space. For this reason, to the extent possible, it is very important to reduce substance that destroy the stratospheric ozone (ozone layer).

In prior editions, we have discussed important issues, such as the Environment, Atmospheric Pollution, Climate Change and its social, economic and health repercussions, as well as Geo-environmental Health. In this edition, we provide further information with different articles, highlighting the importance of prevention.

Servicios Médicos ASSSA
ASSSA Medical Services

Fotosensibilidad (Fotodermatosis)

La fotosensibilidad es una respuesta anormal de la piel tras la exposición a las radiaciones ultravioleta (UV).

Es una reacción de la piel a la exposición a la luz solar en la que participa el sistema inmunitario de defensa del organismo. Puede ser idiopática (de causa desconocida) o puede ocurrir tras la exposición a determinadas sustancias químicas o a determinados fármacos.

Aparecen erupciones con prurito y áreas enrojecidas e inflamadas en la piel expuesta al sol.

Vamos a tratar dos de los principales y más frecuentes grupos de Fotodermatosis:

1. Fotodermatosis secundarias a la exposición a determinados productos químicos o fármacos.

- **Erupción Fotoalérgica.** Participa el sistema inmune. Requiere sensibilidad previa. Pequeñas dosis de sustancia y poca radiación solar. Puede extenderse a zonas no expuestas al sol. Destacan fármacos frente al acné y algunos antibióticos (quinolonas, tetraciclinas...).
- **Erupción Fototóxica.** No interviene la inmunidad. No precisa sensibilización previa. Precisa dosis mayores de radiación solar y de productos químicos. Se limita a zonas expuestas al sol.

2. Fotodermatosis Idiopáticas.

Se producen o exacerban por las radiaciones electromagnéticas (ultravioleta, infrarroja y luz visible), sobre todo ultravioleta (UVA).

- **Erupción Polimorfa Lumínica (reactiva a la luz).** Es la más frecuente. Aparición retardada de los síntomas tras la exposición solar. A cualquier edad y sobre todo en primavera y principio de verano. Evitar la exposición solar, sobre todo a las horas de mayor intensidad, y usar filtros solares.
- **Urticaria Solar.** Es poco frecuente y se presenta de forma rápida inmediatamente después de la exposición solar, con carácter transitorio. Las lesiones se localizan fundamentalmente en las zonas expuestas, sobre todo escote y brazos, pero a veces pueden aparecer en zonas cubiertas ya que las radiaciones pueden atravesar la ropa.



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

Photosensitivity (Photodermatosis)

Photosensitivity is an abnormal skin response to ultraviolet radiation exposure (UV).

This is a skin reaction to sunlight exposure involving the body's defensive immune system. It can be idiopathic (of unknown origin) or may occur after exposure to certain chemical substances or drugs.

Itchy rashes and red, inflamed areas appear on the skin exposed to the sun.

We are going to address two of the main, most frequent groups of photodermatosis:

1. Photodermatosis following exposure to certain chemical products or drugs.

- **Photoallergic rash.** *Involves the immune system. Requires prior sensitivity. Small substance doses and reduced solar radiation. Can extend to areas not exposed to the sun. Drugs to combat acne and certain antibiotics (quinolones, tetracyclines, etc.) are of note.*
- **Phototoxic rash.** *Does not involve immunity. Does not require prior sensitivity. Requires greater doses of solar radiation and chemical products. Limited to areas exposed to the sun.*

2. Idiopathic photodermatosis.

Caused or exacerbated by electromagnetic radiation (ultraviolet, infrared and visible light), especially ultraviolet (UVA).

- **Polymorphic light eruption (reaction to light).** *This is the most frequent. Delayed appearance of symptoms after solar exposure. At any age, and especially in spring and early summer. Avoid sun exposure, especially during times of greatest intensity, and use sunscreens.*
- **Solar urticaria.** *This is infrequent, and quickly appears immediately after sun exposure. It is transitory in nature. The lesions are mainly located on the exposed areas, especially the neckline and arms, but it can also occasionally appear in covered areas, since radiation can penetrate clothing.*





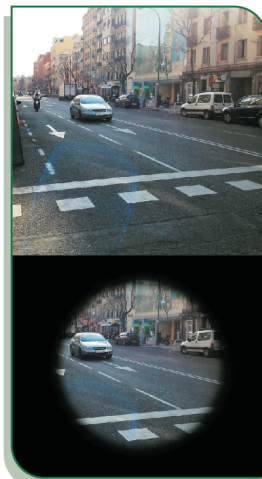
DR. GARCÍA URTUETA
OFTALMOLOGÍA



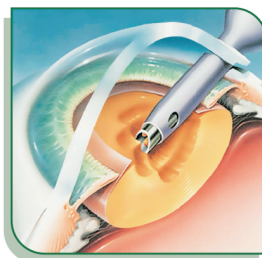
Clínica oftalmológica dotada con la más alta tecnología para el diagnóstico y el tratamiento de patologías oculares como:

Ophthalmology clinic equipped with the very latest technology for diagnosis and treatment of eye diseases and pathologies such as:

- **Cataratas:**
Más de 30.000 intervenciones. Gran experiencia en implantación de lentes multifocales para corrección de la presbicia.
- **Glaucoma:**
Diagnóstico precoz y cirugía mínimamente invasiva con implante trabecular.
- **Degeneración macular:**
Diagnóstico precoz y tratamiento mediante inyecciones intravítreas.
- **Miopía, hipermetropía y astigmatismo:**
Con la técnica *Intralase*.
- **Desprendimiento de retina:**
Cirugía mínimamente invasiva.
- **Retina médica:**
Retinopatía diabética, trombosis, uveítis,...
- **Párpados:**
Cirugía estética.
- **Pterigium.**



Antes y después del Glaucoma
Before and after Glaucoma



Cirugía de catarata / *Cataract surgery*

- **Cataracts:**
More than 30,000 operations. Vast experience in implanting multifocal lenses for correcting presbyopia (long sightedness).
- **Glaucoma:**
Early diagnosis and minimally invasive trabecular surgery.
- **Macular degeneration:**
Early diagnosis and treatment using intravitreal injections.
- **Myopia, hypermetropia and stigmatism:**
Using the Intralase technique.
- **Retinal detachment:**
Minimally invasive surgery.
- **Retinal treatment:**
Diabetic retinopathy, thrombosis, uveitis, etc.
- **Eyelids:**
Cosmetic surgery.
- **Pterygium.**

✳️ **Pruebas refractivas prequirúrgicas gratuitas para pacientes de ASSSA.** ✳️

✳️ **Descuentos especiales para asegurados de ASSSA en tratamientos no cubiertos por la entidad.** ✳️

✳️ **Free pre-operative refractive testing for ASSSA patients.** ✳️

✳️ **Special discounts for ASSSA insured patients on treatments not covered by the policy.** ✳️



Pida información sobre nuestros tratamientos sin compromiso.
Ask for information about our treatments without any obligation whatsoever.

Calle Padilla, 76 - Madrid

Tel.: 913 090 780

Web: garciaurtueta.com

Blog: dr.garciaurtueta.wordpress.com

Las conjuntivitis alérgicas

La **conjuntivitis alérgica**, ya sea estacional o perenne, es la manifestación más frecuente de alergia ocular y representa más de la mitad de las enfermedades alérgicas oculares.

Las conjuntivitis alérgicas “se disparan” por la falta de lluvias y por la contaminación, afectando a personas que no la habían sufrido nunca. **Durante el invierno aumentan los casos de conjuntivitis entre la población**, debido a la falta de lluvia y a la concentración de contaminantes en el medio ambiente.



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

La alergia ocular puede ser causada por diversos factores. El más importante es el medio ambiente con alérgenos como pólenes, ácaros y esporas de hongos. La predisposición genética tiene un papel muy importante en esta enfermedad. Otras causas que pueden causar alergia ocular son los cosméticos, algunos medicamentos o lentes de contacto.

Las personas que viven cerca de terrenos y construcciones deben extremar precauciones, pues son más propensos a padecer algún tipo de conjuntivitis.

Extremar las medidas de higiene como lavar las manos con frecuencia, no tocar los ojos con las manos sucias, no compartir toallas o pañuelos y cambiar constantemente las fundas de las almohadas, son algunas de las acciones que ayudan al cuidado de los ojos.

También es importante evitar la automedicación para no tener complicaciones cuando se sigue un tratamiento de conjuntivitis.

Tipos de conjuntivitis

Pueden establecerse cuatro grupos: conjuntivitis alérgicas estacionales o perennes, queratoconjuntivitis atópica, queratoconjuntivitis vernal y conjuntivitis papilar gigante.

El síntoma más importante de esta enfermedad es el picor ocular y periocular. Otros síntomas son el lagrimeo, hinchazón de los párpados, enrojecimiento ocular, secreciones mucosas y fotofobia. Generalmente, la alergia ocular afecta a ambos ojos, aunque no por igual de forma necesaria.

El diagnóstico de la alergia ocular se realiza en la revisión y el examen oftalmológico. La realización de una analítica ayuda al diagnóstico.

El tratamiento de la conjuntivitis alérgica depende de la gravedad en la que se presenta. Se inicia con un antihistamínico tópico si es un caso leve o en el caso de que se conozca que va a llegar el periodo de la alergia. En la fase avanzada, se utilizan corticoides tópicos.

Esta alergia se caracteriza por **la inflamación de la membrana ocular** (conjuntiva) que cubre la parte blanca del ojo, la cual se pone roja por la infección, debido a la dilatación de los vasos sanguíneos y se puede manifestar en cualquier momento. Aproximadamente **un 20% de la población puede presentar en algún momento de su vida una conjuntivitis alérgica** de este tipo. Además, tiene varias versiones, pero todas deben ser tratadas a tiempo, ya que de lo contrario pueden provocar un daño irreversible al globo ocular.



Allergic conjunctivitis

Allergic conjunctivitis, whether seasonal or year-round, is the most frequent manifestation of eye allergy, and accounts for over half of allergic eye illnesses.

Allergic conjunctivitis "skyrockets" due to lack of rainfall and pollution, affecting people who have never suffered from it. **During the winter, cases of conjunctivitis increase throughout the population**, due to the lack of rainfall and the concentration of pollutants in the environment.

This allergy is characterised by **inflammation of the ocular membrane** (conjunctiva) that covers the white of the eye. It grows red from the infection, due to dilating blood vessels, and can appear at any time. Approximately **20% of the population may suffer from an allergic conjunctivitis** of this type at some point in their life. Moreover, it has several versions. However, they must all be treated on time; otherwise, they may cause irreversible damage to the eyeball.

Eye allergy can be caused by different factors. The most important is the environment, with allergens such as pollens, mites and mushroom spores. Genetic predisposition plays a highly important role in this illness. Other elements that can cause eye allergy are cosmetics, certain medications and contact lenses.

People that live near fields and construction areas should use exercise caution, since they are more likely to suffer from some kind of conjunctivitis.

Increasing hygienic measures, such as frequently washing one's hands, not touching one's eyes with dirty hands, not sharing towels or tissues, and constantly changing pillowcases, are a few actions that help to take care of our eyes.



It is also important to avoid self-medication to prevent complications when treating conjunctivitis.

Types of conjunctivitis

There are four groups: seasonal or year-round allergic conjunctivitis, atopic keratoconjunctivitis, vernal keratoconjunctivitis and giant papillary conjunctivitis.

The most important symptom of this illness is ocular and periocular itching. Other symptoms include watery eyes, swollen eyelids, red eyes, mucous secretions and photophobia. Generally, eye allergy affects both eyes, although not necessarily equally.

Eye allergy is diagnosed with a check-up and ophthalmologic examination. Doing an analysis helps in diagnosis.

Treatment for allergic conjunctivitis depends on how serious the case is. Treatment is begun with a topical antihistamine if the case is mild, or if we know the allergy season is going to begin. In advanced phases, topical corticosteroids are used.

Look after your health

Oftálica, clínica de oftalmología avanzada. Innovación en salud ocular



oftálica

CLÍNICA OFTALMOLÓGICA

Sin esperas sin ingreso hospitalario rápida incorporación
Financiación ahora hasta 24 meses sin intereses

Cataratas Presbicia Estrabismo Ambliopía u Ojo Vago
Glaucoma Retina e Intravítreas Vías Lagrimales
Plástica Ocular Degeneración Macular
Diabetes Ocular Cirugía Refractiva

www.oftalica.com

Avd. Padre Esplá, 58 Alicante

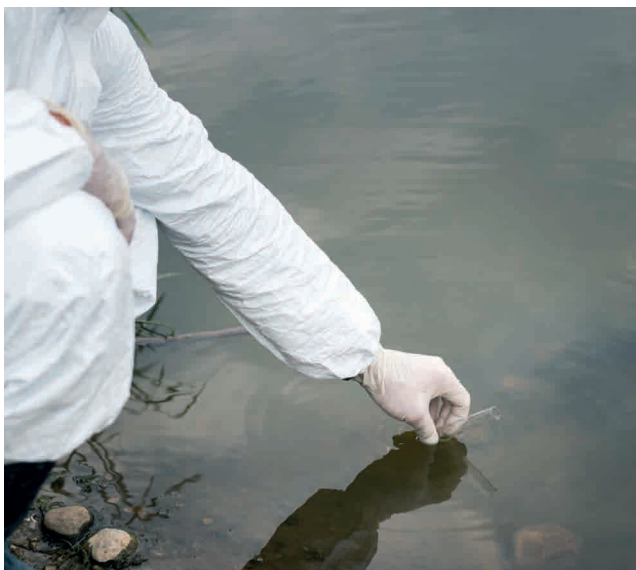
consúltanos 902 92 92 06 - 966 37 86 20

Síguenos en:



Enfermedades infecciosas transmitidas a través del agua

El agua es el elemento de la naturaleza imprescindible para el mantenimiento de la vida de cualquier ser vivo. El hombre como ser vivo desarrollado, no solo consume agua para el mantenimiento de su propia homeostasis sino que también la consume para otros usos, que van desde la propia higiene personal a su empleo con fines culinarios, deportivos, agrícolas, industriales, etc.



Si bien es cierto que un agua saludable es apta para cualquier uso, debemos **extremar las condiciones de salubridad para aquella que destinamos a nuestro uso personal**, pues lo contrario puede devenir en enfermedad. Así, La Organización Mundial de la Salud estima en más de 1,5 millones de fallecimientos cada año por enfermedades infecciosas transmitidas por agua en mal estado. Naturalmente estas cifras hacen referencia sobre todo al Tercer Mundo, al que, no lo olvidemos, viajamos cada vez con más frecuencia y afortunadamente, cada vez más instruidos, gracias a las “guías para viajeros” y otros medios divulgativos.

Los riesgos para la salud más comunes relacionados con el agua de consumo son los derivados de **enfermedades por ingestión, inhalación de gotículas (Legionela) o contacto con agua de consumo**. Las enfermedades infecciosas así transmitidas pueden ser ocasionadas por diferentes agentes patógenos, tales como: bacterias (Salmonela, Shyggella, Yersinia, E Coli), virus (hepatitis A y E) y algunos parásitos, y helmintos, siendo las bacterias y los virus los más frecuentes en nuestro medio.



Dr. Quesada Rubio
Medicina Interna
Internal Medicine

A su vez, la transmisión por el agua de consumo es sólo uno de los vehículos de transmisión de los agentes patógenos transmitidos por la vía fecal-oral. Pueden ser también vehículo de transmisión los alimentos contaminados, las manos, los utensilios y la ropa, sobre todo, cuando el saneamiento e higiene domésticos son deficientes. Para reducir la transmisión de enfermedades por la vía fecal-oral es importante mejorar la calidad del agua y su disponibilidad, así como los sistemas de eliminación de excrementos y la higiene general.

En razón a la brevedad del texto nos centraremos en los aspectos comunes y más prácticos de aquellas infecciones en nuestro medio, cuya puerta de entrada es la vía oral.

Así, la penetración en el tubo digestivo de estos patógenos o sus toxinas, origina una clínica más o menos florida dependiendo de la cantidad de gérmenes inoculados y del estado inmunitario del paciente, que consistirá en un cuadro clínico de dolor abdominal, fiebre, vómitos y, con frecuencia, diarrea acuosa que, si se prolonga en el tiempo, deshidrata al paciente y puede conducirle a tener fallo renal u otras complicaciones.

El clínico, en estas circunstancias, recomendará la toma de una muestra de heces que se enviará pronto al laboratorio para su procesamiento y cultivo en medios adecuados con el fin de detectar el agente causal. Al mismo tiempo aconsejará al paciente tomar las medidas conducentes para que siga una pauta de hidratación vigorosa con compuestos caseros tipo “limonada alcalina” o con compuestos comerciales como “suero oral”, con los que compensar las pérdidas de líquidos. Sólo su médico, después de una correcta valoración, podrá en todo caso, aconsejar otras medidas de tipo higiénico (aislamiento) o de carácter farmacológico, así como otras exploraciones conducentes a conocer la situación clínica en que se encuentra el paciente.

No obstante, lo dicho, el objetivo en las enfermedades de transmisión por el agua debe centrarse en la prevención y en esta labor deben de estar implicados tanto los organismos públicos como la propia persona a través de una buena educación sanitaria.

Infectious waterborne diseases

Water is an essential element of nature for any living being to remain alive. As a developed being, mankind not only consumes water to maintain homeostasis, but also consumes it for other purposes, ranging from personal hygiene to culinary, sport, agricultural, industrial use, and more.

Although healthy water is suitable for any use, we must **maximise health conditions for water for our own personal use**; otherwise, this can lead to illness. Thus, the World Health Organisation estimates that over 1.5 million deaths every year are due to infectious diseases transmitted through water in poor condition. Of course, these figures especially refer to the Third World. Yet we must not forget that we are travelling there with increasing frequency, and fortunately with greater information, thanks to "traveller guides" and other educational resources.

The most common health hazards related to water for consumption derive from **diseases from ingestion, inhalation of droplets (Legionella) or contact with consumption water**. Infectious diseases thus transmitted can be caused by different pathogen agents, such as: Bacteria (Salmonella, Shigella, Yersinia, E Coli), viruses (hepatitis A and E) and some parasites and helminths being the most frequent bacteria and viruses in our environment.

In turn, transmission through drinking water is just one of the vehicles for transmission of the pathogen agents transmitted faecally-orally. Contaminated food, hands, utensils and clothing can also act as a vehicle for transmission, especially when household sanitation and hygiene are deficient. To reduce the faecal-oral transmission of disease, it is important to improve water quality and availability, as well as systems to eliminate excrement and general hygiene.

Due to the brevity of the text, we will focus on the most common and practical aspects of these infections in our environment, who enter orally.

Thus, penetration in the digestive tract of these pathogens or their toxins leads to a greater or lesser floral condition, depending on the number of germs inoculated, and the patient's immune condition. The symptoms include abdominal pain, fever, vomiting, and frequently watery diarrhoea, which, if prolonged over time, dehydrates the patient and can lead them to experience renal failure or other complications.

In these cases, the physician will recommend taking a faeces sample that will quickly be sent to the laboratory for processing and cultivation in suitable medium in order to detect the agent causing the illness. At the same time, the physician shall advise the patient to take proper measures to vigorously hydrate with homemade compounds, such as the "alkaline lemonade," or with commercial compounds such as an "oral serum" to offset the lost fluids. Only the physician, after proper assessment, may advise other hygienic (isolation) or pharmacological measures, or other examinations to discover the patient's clinical situation.

Notwithstanding, as stated, the objective with waterborne diseases should be focused on prevention, and both public entities and the individual should be involved in this task with proper health education.



Contaminación acústica y sordera

La contaminación acústica es un problema ambiental **importante** en los grandes centros urbanos. Se produce cuando el sonido cambia la condición normal de la audición en un entorno determinado.

A pesar de que no se acumula en el medio ambiente como otros tipos de contaminación, **causa graves daños en el cuerpo y la calidad de vida**, por lo tanto, se considera un problema de salud pública en todo el mundo.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), un ruido de 50 dB ya perjudica la comunicación y, a partir de 55 dB, puede causar estrés y otros efectos negativos. Al alcanzar los 75 dB, el ruido representa un riesgo de hipoacusia (disminución de la agudeza auditiva) si el individuo está expuesto a la misma durante periodos de ocho horas.

Algunos de los **efectos negativos** de la contaminación acústica para los seres humanos son los siguientes:

- Estrés.
- Depresión.
- Insomnio.
- Agresividad.
- Pérdida de atención.
- La pérdida de memoria.
- Dolor de cabeza.
- Cansancio.
- Tinnitus o ruidos en los oídos.
- Hipoacusia temporal o permanente.
- Sordera.



Dr. Alfonso Aracil

Especialista en Otorrinolaringología
Specialist in Otorrhinolaryngology

Existe una amplia **diversidad de fuentes de producción sonora**, tales como bares, discotecas, aeropuertos, industrias, el motor de vehículos, electrodomésticos, ambiente de trabajo:

- El goteo del grifo (20 dB).
- Refrigerador (30 dB).
- Voz humana normal (60 dB).
- Tránsito (80 dB).
- Secador de pelo (95 dB).
- Reproductores portátiles de música al máximo volumen (hasta 115 dB).
- Obras con martillos neumáticos (120 dB).
- Discotecas (130 dB).

En esta sociedad tenemos un problema que se va agravando con el tiempo por el exceso de ruido, la afición a los petardos, trabucos, caza, mascletás, etc. El nivel de ruido que generan es de tal magnitud que provoca traumas sonoros que son siempre irreversibles. De ahí la importancia de prevenirlos en lo posible.

El trauma sonoro agudo se produce por la exposición a un ruido intenso, con destrucción parcial del oído interno y llegando a la total en determinados casos.

El trauma sonoro crónico (sordera profesional) se define como el deterioro de la audición causada por ruido industrial.

Como ya se ha dicho, no existe tratamiento, por lo que este debe ser la **PREVENCIÓN**. Se deben usar protectores (auriculares) para los ruidos industriales o para determinados trabajos, y, en lo posible, evitar situaciones de extremo ruido.

No son muy recomendables los auriculares intraóticos o pinganillos, dada la poca distancia del foco emisor al receptor, no pueden actuar los reflejos defensivos.

Para situaciones comprometidas se puede utilizar cualquier tapón ótico, pues reduce 20-30 dB la intensidad sonora.





Noise pollution and hearing loss

Noise pollution is a large environmental issue in large urban centres. This takes place when sound changes normal hearing conditions in a certain setting.

Although it does not accumulate in the environment like other kinds of pollution, **it seriously harms the body and quality of life**, so it is considered a public health issue all throughout the world.

For the World Health Organisation (WHO), sound at 50 dB jeopardises communication, and at more than 55 dB, can cause stress and other negative effects. When it reaches 75 dB, the noise poses a risk of hearing loss (decreased auditive acuity) if the individual is exposed to it for eight-hour periods.

Some of noise pollution's **negative effects** on human beings are listed below:

- Stress.
- Depression.
- Insomnia.
- Aggressiveness.
- Loss of focus.
- Memory loss.
- Headache.
- Fatigue.
- Tinnitus or ringing of the ears.
- Temporary or permanent hearing loss.
- Deafness.

There are a vast **variety of noise-producing sources**, such as bars, night clubs, airports, industries, vehicle engines, electrical appliances, working environment:

- Dripping tap (20 dB).
- Refrigerator (30 dB).
- Normal human voice (60 dB).
- Transit (80 dB).
- Hair dryer (95 dB).
- Portable music players at top volume (up to 115 dB).
- Works with jackhammers (120 dB).
- Night clubs (130 dB).

In our society, we have a problem that is growing worse over time, due to excess noise, affinity for firecrackers, guns, hunting, pyrotechnics, etc. The noise level they create is such that they cause hearing trauma that can never be reversed. This is why it is important to prevent them insofar as it is possible.

Acute hearing trauma occurs due to exposure to intense noise, with partial destruction of the inner ear, or total destruction in certain cases.

Chronic hearing trauma (occupational deafness) is defined as deterioration in hearing caused by industrial noise.

As stated, there is no treatment, so the only one in existence must be PREVENTION. Hearing protection must be used for industrial noises or for certain work, and situations with extreme noise should be avoided as much as possible.

Inner earbuds or earpieces are not very advisable, given the short distance from the emitting source to the receptor. Defensive reflexes cannot take action.

In compromising situations, any earplug may be used, as they reduce noise intensity by 20-30 dB.

Tecnología inalámbrica integrada en audífonos



José María García Román
Audioprotesista
Hearing care professional

El ruido puede afectar nuestra salud auditiva

Desde el punto de vista médico, el ruido es todo aquel sonido que puede ser nocivo para la salud o interferir gravemente una actividad.

Tanto la exposición prolongada al ruido como un ruido muy fuerte y breve (por ejemplo, una explosión) pueden llegar a producir una deficiencia auditiva.

La importancia de la audición

La audición es el sentido que nos ayuda a desarrollarnos como seres sociales y a comunicarnos. Porque gracias a ella, desde niños distinguimos la voz de nuestros familiares y amigos, sabemos de dónde provienen los sonidos, identificamos a los animales, interactuamos y aprendemos a hablar.

Por lo tanto, la pérdida de audición afecta a nuestra calidad de vida, incluso en los gestos más cotidianos. ¿Qué hacemos si no oímos el timbre de la puerta o el teléfono? ¿Cómo nos vamos a comunicar si no podemos escuchar a los demás?



La pérdida de audición se denomina presbiacusia y es un proceso gradual que nos afecta a todos. Al principio es imperceptible, y es por ello que es imprescindible **controlar periódicamente su audición** a partir de una cierta edad o a raíz de cualquier síntoma sospechoso.

Soluciones, últimas tecnologías

Las ayudas auditivas son la mejor solución en la mayoría de los casos de pérdida de audición, puesto que **amplifican selectivamente el sonido en las frecuencias más necesarias**.

Dentro de estas ayudas auditivas encontramos **la última novedad del mercado, Cellion**.



Cellion, el primer audífono en el mundo con batería recargable de iones de litio y tecnología inductiva inalámbrica. Creado por Sivantos, líder mundial con mayor experiencia en la industria de audífonos recargables, el dispositivo facilitará a los usuarios una **transmisión inalámbrica ilimitada** de hasta dos días con una sola carga.

Con el objetivo de ser lo más cómodo posible para el usuario, la unidad de carga del dispositivo cuenta con un interfaz micro USB que hace **posible cargar los audífonos con cualquier fuente de alimentación** compatible con USB.

Debido a que la pila del audífono está completamente integrada y sellada, el usuario ya no tiene que manipular el portapilas. Este sistema de funcionamiento tiene, por tanto, un carácter ecológico, ya que permite **ahorrar centenares de pilas desechables** durante toda la vida del audífono.

Además, su avanzada función SpeechMaster controla continuamente lo que escucha, centrándose automáticamente en la conversación y reduciendo voces y ruidos de fondo indeseados.

Wireless technology, built into hearing aids

Noise can affect our auditory health

From a medical point of view, noise is any sound that can be harmful to health or seriously interfere in an activity.

Both prolonged exposure to noise and a very loud, brief noise (for example, an explosion) can lead to hearing loss.

The importance of hearing

Hearing is the sense that helps us to develop as social beings and to communicate. Thanks to hearing, beginning when we are small, we can distinguish the voices of our family members and friends. We know where sounds come from, we identify animals, we interact and we learn to speak.

As such, hearing loss affects our quality of life, even for the most everyday gestures. What can we do if we don't hear the doorbell, or the telephone? How will we communicate if we can't hear others?

Hearing loss is called presbycusis, and it is a gradual process that affects everyone. At first, it is imperceptible. This means it is essential to **periodically test your hearing** after a certain age, or if you see any suspicious symptoms.

Solutions, latest technologies

Hearing aids are the best solution in most cases for hearing loss, since they selectively amplify sound at the most-needed frequencies.

One of these hearing aids is **one of the latest on the market, Cellion**.

Cellion, the first hearing aid in the world with a rechargeable lithium ion battery and wireless inductive technology. Created by Sivantos, a worldwide leader with the greatest experience in the rechargeable hearing aid industry, the device provides users with **unlimited wireless transmission** for up to two days with just one charge.

In order to be as comfortable as possible for the user, the device's charge unit has a micro USB interface so that **the hearing aids can be charged with any USB-compatible power source**.

Since the hearing aid battery is entirely built-in and sealed, the user does not have to handle the battery holder. This means that the operational system is ecological, since it **saves hundreds of disposable batteries** during the hearing aid's life cycle.

Moreover, its advanced SpeechMaster features constantly controls what is being listened to, automatically focusing on conversation and reducing undesired background noises and voices.



HCB

se acerca a ti

Descárgate la App de Hospital Clínica Benidorm
"HCB: Ayuda al paciente"
Disponible en:

Apple Store

Google Play



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

Sanidad privada de excelencia, accesible y sin esperas

Tu hospital privado en la Costa Blanca desde hace 30 años

HOSPITAL CLÍNICA
BENIDORM
Avda. Alfonso Puchades, 8
03501 Benidorm
hospital@clinicabenidorm.com
96 585 38 50

HCB SALUS ALBIR
Avenida del Albir, 78
03581 El Albir
info.albir@clinicabenidorm.com
96 686 86 38

HCB ASISTEL MORAIRA
Ctra. Moraira-Benitachell, 22
03724 Moraira
info@clinicassistel.com
24 HS 96 649 50 06

HCB CALPE
Avda. Diputación, 49
03710 Calpe
calpe@clinicabenidorm.com
96 607 27 37

HCB JALÓN
Avda. Joanot Martorell, 17B
03727 Jálón
vcampman@clinicabenidorm.com
96 648 09 24

TELÉFONO AMBULANCIA 900 380 088

@hospitalclinicabenidorm

@clinicabenidorm

Hospital Clínica Benidorm

Hospital Clínica Benidorm - HCB

www.clinicabenidorm.com

Los aditivos en los alimentos y su uso regulado



Amanda Ramírez

Responsable de Desarrollo en España.
Laboratorio de análisis Phytocontrol
Development Manager in Spain.
Phytocontrol Analysis Laboratory

Desde los inicios de la historia, uno de los objetivos buscados por el ser humano ha sido **conservar los alimentos el mayor tiempo posible**, de ahí nacieron las primeras técnicas desarrolladas para la conservación de alimentos: ahumado, salazón, escabeche, etc. Hoy en día en la industria agroalimentaria éste no es el único objetivo, con un mercado cada vez más exigente, se busca ofrecer un producto con las mejores características organolépticas, propiedades nutricionales y a poder ser, que nos abastezca durante todo el año, lo que ha llevado a potenciar el mercado de los aditivos alimentarios.

¿Qué son los aditivos?

Los aditivos son unas sustancias que normalmente no se consumen como alimento en sí, y que se adicionan intencionadamente al alimento con fines tecnológicos. Su origen puede ser sintético o natural, **derivado de productos de origen vegetal, animal o mineral**, y su clasificación hace referencia a la función tecnológica a la que responden; colorantes, conservantes, edulcorantes, antioxidantes, espesantes, entre otros.

¿Cómo se regula el uso de aditivos?

La Comisión Europea regula bajo el reglamento 1333/2008 **el uso de aditivos en los productos agroalimentarios**, la autorización se rige bajo tres requisitos fundamentales:

1. Ser seguros, sobre la base de pruebas científicas disponibles y verificando que el nivel de uso propuesto no plantea problemas de seguridad para la salud del consumidor. Precisamente, es la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) la que se encarga de hacer el estudio teniendo en cuenta:

- Identificación del compuesto.
- Proceso de fabricación; extracción o síntesis.
- Uso propuesto, cantidad en los alimentos propuestos, así como otras posibilidades de uso.
- Datos toxicológicos, absorción, metabolismo, excreción, genotoxicidad, carcinogenicidad, entre otros.
- Evaluación exposición, teniendo en cuenta diferentes escenarios para todos los grupos poblacionales de la Unión Europea.

2. Responder a una necesidad tecnológica, que no puede ser satisfecha por otros medios económicamente y tecnológicamente viables.

3. No inducir a error al consumidor, aportándole un beneficio. Los aditivos deben aparecer en la lista de ingredientes de los productos, se codifican mediante la letra E seguida de un código, colorantes (E-1XX), conservantes (E-2XX), antioxidantes (E-3XX), edulcorantes (E-4XX). En ciertos productos, aunque la tendencia está decreciendo, podemos encontrar la mención “puede tener efectos negativos sobre la actividad y la atención de niños”, por exigencia del reglamento 1333/2008 en los casos en los cuales se ha usado los colorantes E-110; E-104; E-122; E-129; E102 y E124.

¿Existe riesgo para la salud del consumidor por el consumo de los mismos?

Actualmente, hay 387 aditivos autorizados en la Unión Europea, cada uno de ellos ha sido evaluado y propuesto un nivel límite que permite preservar la salud del consumidor, incluso en los casos de mayor riesgo de exposición.

Además, dado que el objetivo tanto de las autoridades como la propia industria agroalimentaria es proteger y garantizar la seguridad alimentaria, **se realizan controles para comprobar que los límites son respetados**. Los controles consisten en análisis llevados a cabo tanto por laboratorios públicos como privados, que permiten determinar que la cantidad de aditivo en cuestión respeta los valores legislados en el producto final.

¿Qué pasa si un producto no respeta la reglamentación?

Si el valor encontrado está por encima del límite reglamentado y el producto no ha llegado al mercado, **la partida no debe comercializarse y debe ser destruida**. Si, por el contrario, el producto se encuentra en el mercado, existe un procedimiento de Alerta Rápida Seguridad Alimentos y Alimentación animal (RASFF) implantado por la Comisión Europea, el mismo debe ser retirado del mercado de forma inmediata, además, se notifica la alerta para darle la máxima difusión y así proteger la salud del consumidor.

En conclusión, tanto la Unión Europea como la Industria Agroalimentaria ponen los medios necesarios para proteger la salud del consumidor, no solo con el control de aditivos adicionados en los alimentos, sino igualmente de las sustancias indeseables que de forma inevitable podrían llegar a contaminar el alimento.

Food additives and their regulated use

Since the beginning of time, one of mankind's goals was the search to **preserve food as long as possible**. This gave rise to the development of the first food-preservation techniques: smoking, salting, pickling, etc. Today, this isn't the agro-food industry's only goal. With an increasingly demanding market, they seek to offer a product with the best organoleptic characteristics, nutritional properties, and if possible, for it to last year-round, which has led to a boost in the food additive market.

What are additives?

Additives are substances not normally consumed as food themselves that are intentionally added to food for technological purposes. They can be synthetic or natural in origin, **derived from plant, animal or mineral products**, and their classification refers to their technological role: colourants, preservatives, sweeteners, antioxidants, thickeners, and more.

How are additives regulated?

The European Commission regulates the use of additives in agro-food products under regulation 1333/2008. Authorisation is governed by three fundamental requirements:

1. They must be safe, based on available scientific evidence, and verifying that the use level proposed does not pose safety problems to consumer health. Indeed, the European Food Safety Authority (EFSA) is in charge of conducting the study, considering:

- Compound identification.
- Manufacturing process, extraction or synthesis.
- Proposed use, amount in proposed foods, as well as other possibilities for use.
- Toxicological data, absorption, metabolism, excretion, genotoxicity, carcinogenicity, and more.
- Exposure assessment, bearing in mind different scenarios for all population groups in the European Union.

2. Meet a technological need, that cannot be met by other economically and technologically feasible means.

3. Not mislead the consumer, providing a benefit. The additives should be on the product ingredient list and are encoded with the letter E, followed by a code: colourants (E-1XX), preservatives (E-2XX), antioxidants (E-3XX) and sweeteners (E-4XX). With some products, although the trend is losing ground, we can find the comment "may have an adverse effect on activity and attention in children," per requirements in regulation 1333/2008 when the following colourants have been used: E-110, E-104, E-122, E-129, E102 and E124.

Does consuming them pose a health risk to consumers?

Currently, 387 additives are authorised in the European Union. Each one of them has been evaluated, and a top limit proposed in order to ensure consumer health, even in cases with greater risk of exposure.

Moreover, given that both the authorities and the very agro-food industry itself seeks to protect and guarantee food safety, **tests are conducted to ensure that the limits are followed**. The tests consist of analyses conducted by both public and private laboratories, in order to determine if the amount of the additive in question heeds legislated limits in the end product.

What happens if a product does not follow regulations?

If they find that the amount is above the regulated limit and the product has not reached the market, **the item should not be sold and must be destroyed**. If, on the other hand, the product is on the market, the European Commission has implemented a Rapid Alert System for Food and Feed procedure (RASFF). The product must be immediately removed from the market, and the alert is broadcast so as to provide for maximum dissemination and to protect consumer health.

In conclusion, both the European Union and the Agro-food Industry provide the means necessary to protect consumer health, not only by controlling additives added to foods, but also undesirable substances that inevitably may contaminate the food.



¿Qué es el Taichi Chuan?

Es como el mar que está en movimiento. En el cuerpo tiene que ocurrir lo mismo. Cuando practicamos Taichi Chuan todo el cuerpo está en movimiento.

Aun siendo **un arte marcial** sus movimientos son suaves, no violentos. La firmeza y la suavidad de sus movimientos demuestran que es yin y yang, **todos los movimientos fluyen con suavidad y libertad**, pero también son muy potentes. Con la práctica de Taichi Chuan la fuerza interna se acumulará gradual y continuamente.

Hay tres grandes requisitos para aprender: **relajación, firmeza y concentración del pensamiento**:

- Relajación significa que el cuerpo tiene que estar relajado y suelto, sin fuerza y sin tensión.
- Firmeza significa que el "Chi"- energía debe de estar armonizado no disperso. Aunque el cuerpo esté relajado el "Chi" debe de estar firme para que el cuerpo no esté flotando y pueda estar integrado.
- Concentración de pensamiento es la atención, significa que la mente debe seguir el movimiento físico para lograr la coordinación interna y externa. Sin esta coordinación interna y externa, la mente no puede estar de acuerdo con el movimiento físico.

Practicar el arte del Taichi Chuan implica el uso de todas las partes del cuerpo, moviéndolas todas juntas en armonía.

Los diez principios esenciales para la buena práctica del Taichi Chuan son fundamentales:

1. Sostener la cabeza erguida con naturalidad, para relajar los músculos del cuello.
2. Hundir el pecho y levantar la espalda.
3. Relajar la cintura.
4. Distinguir sólido y vacío.
5. Hundir los hombros y codos.
6. Usar la mente y no la fuerza bruta.
7. Coordinar la parte de arriba y de abajo del cuerpo.
8. Unificar tu interior y exterior.
9. Continuidad en el movimiento; lento sin detenerse.
10. Buscar la serenidad en la actividad.

El Taichi Chuan **tiene muchos beneficios para la salud**. La práctica de esta disciplina se puede considerar como un tipo de Chikung: "Chi"- energía y "Kung"- trabajo.

El Taichi Chuan nos da vitalidad, trabaja la fuerza y el posicionamiento de las extremidades, así como el correcto alineamiento corporal. Por ello el Taichi Chuan aumenta la fuerza, la flexibilidad muscular y el equilibrio.



Maribel Marín Sánchez

Maestra de Taichi Chuan, del estilo yang tradicional, cinturón negro 1º Dan. Centro Deportivo Arena (Alicante)
Taichi Chuan Master, in the traditional Yang style, 1st Dan black belt. Arena Sport Centre (Alicante)

Es capaz de aumentar la fuerza muscular y **reducir la pérdida de hueso** (calcio) en las mujeres post menopáusicas.

Los movimientos lentos y suaves hacen que circule el Chi, y la presión arterial en las piernas hace que se mueva la sangre, sin aumentar mucho la frecuencia cardiaca.

La respiración suave diafragmática hace que el diafragma ayude al corazón en su trabajo de bombear la sangre.

Los movimientos del torso hacen un masaje de los órganos internos que ayuda a renovar la sangre que contienen. Por todo ello **mejora la respuesta aeróbica y reduce la tensión arterial**.

Por último, la mente tiene que estar concentrada, ya sea en el movimiento, la respiración o la circulación de la energía. Por lo tanto, la mente del Taichi Chuan nada tiene que ver con el abandono, sino con una atención lo más plena posible.

Puede considerarse como una **meditación en movimiento**. Esto produce una respuesta de relajación, por ello está comprobado que **mejora la ansiedad y también mejora la calidad del sueño**.

Por todos estos beneficios os animo a prevenir cualquier enfermedad o mejorar vuestra salud disfrutando de la práctica regular de Taichi Chuan.

Importantes **Cuatro principios**:

- "Zhin"- Diligencia.
- "Hen" - Perseverancia.
- "Li" - Respeto.
- "Zhen" - Sinceridad.



What is Taichi Chuan?

It's like the ocean in movement. The same thing must occur inside the body. When we do Taichi Chuan, the entire body is in movement.

Although this is **a martial art**, the movements are gentle, not violent. The firmness and gentleness of the movements show the yin and yang. **All the movements flow gently, with freedom**, but they are also very powerful. By doing Taichi Chuan, inner strength gradually and continually grows.

There are three large requirements to learn: **relaxation, firmness and concentrating thought:**

- Relaxation means that the body must be relaxed and loose, without force or tension.
- Firmness means that the "Chi"- energy - must be harmonised, not disperse. Although the body is relaxed, the "Chi" must be firm, so that body isn't floating and can be integrated.
- Concentrated thought is focus. It means that the mind must follow physical movement to attain internal and external coordination. Without this internal and external coordination, the mind cannot be in agreement with physical movement.

Practising the art of Taichi Chuan entails using all parts of the body, moving them as one, in harmony.

The ten essential principles to properly do Taichi Chuan are fundamental:

1. Holding the head upright, naturally, to relax the neck muscles.
2. Letting the chest fall and raising the back.
3. Relaxing the waist.
4. Distinguishing between solid and empty.
5. Letting the shoulders and elbows fall.
6. Using the mind, and not brute strength.
7. Coordinating the top and bottom parts of the body.
8. Unifying your interior and exterior.
9. Continuity in movement, slow, without stopping.
10. Seeking serenity in activity.

Taichi Chuan **has many health benefits**. Practising this discipline can be viewed as a sort of Chikung: "Chi" - energy - and "Kung" - work -.

Taichi Chuan gives us vitality, working on strength and the position of the extremities, as well as proper body alignment. This is how Taichi Chuan increases strength, muscular flexibility and balance.

It is able to **increase muscle strength and reduce bone loss** (calcium) for post-menopausal women.

The slow, gentle movements make the Chi circulate, and blood pressure in the legs moves the blood, without raising the heart rate much.

Gentle breathing from the diaphragm, makes the diaphragm help the heart to pump blood.

The torso movements massage internal organs, helping to renew the blood they contain. Thanks to all of this, **it improve aerobic response and reduces blood pressure.**



Lastly, the mind must be concentrated, either on movement, breathing or energy circulation. As such, the Taichi Chuan mind has nothing to do with abandon, but rather with the fullest focus possible.

This can be viewed as a **meditation in movement**. This produces a response of relaxation. This is why it has been proven that **it improves anxiety, as well as the quality of sleep.**

Because of all these benefits, I encourage you to prevent any illness or to improve your health by enjoying regular Taichi Chuan practise.

Important **Four Principles:**

- "Zhin"- Diligence.
- "Hen"- Perseverance.
- "Li"- Respect.
- "Zhen"- Sincerity.



Oviedo

Oviedo es la **capital del Principado de Asturias**, una ciudad que es considerada, como reza su escudo, "benemérita, invicta, heroica, buena, muy noble y muy leal". El origen de Oviedo data de la Alta Edad Media, en el siglo VIII, cuando era conocida como Ovetum.

El Arte Prerrománico Asturiano es Patrimonio de la Humanidad por su importancia histórica y cultural.

En el **Monte Naranco** se pueden visitar dos importantes monumentos prerrománicos, **Santa María del Naranco (1)** y **San Miguel de Lillo**, además de deleitarse con las maravillosas vistas de la ciudad.

En Oviedo, además, se puede disfrutar de un agradable paseo en el **Campo de San Francisco**, una zona verde habitada por ardillas, patos y pavos reales. En este parque se encuentra uno de los símbolos de la ciudad, la **Mafalda de Quino** y, además, en él se celebra el Martes de Campo, una festividad que conmemora la donación efectuada por Balesquita Giraldez (rica dama ovetense del siglo XIII) al gremio de sastres de Oviedo.

Otra visita imprescindible es el **Teatro de Campoamor**, abierto al público en 1892 y conocido por ser el escenario donde se celebra la gala de los Premios Princesa de Asturias y por ser el lugar de encuentro para los amantes de la ópera en Oviedo.

En el casco antiguo de la ciudad, uno de los lugares especiales para conocer es la **Iglesia de San Isidoro el Real (2)** que se encuentra situada en la **Plaza de la Constitución**, junto al Ayuntamiento.

Oviedo es una ciudad con mucha historia y arte, muestra de ello son el **Museo Arqueológico** que ofrece un paseo por la historia a través de los descubrimientos arqueológicos de la región, y el **Museo de Bellas Artes**, con obras de el Greco, Goya, Sorolla, Picasso, Dalí, entre otros muchos artistas del arte español.

En esta ciudad asturiana se encuentran excelentes confiterías en las que degustar los dulces típicos de la zona, como los **carbayones** o las **moscovitas**. Además, en la famosa calle Gascona, se pueden tomar "unos culines" de sidra y probar los platos típicos de la gastronomía asturiana como la fabada y el cachopo.

En definitiva, Oviedo es una ciudad repleta de historia, de cultura, de arte y de tradición que enamora a quien la visita y es un destino perfecto para los amantes de la gastronomía.



Oviedo

Oviedo is the **capital of the Principality of Asturias**. As stated by its coat-of-arms, the city is deemed "meritorious, undefeated, heroic, good, very noble and very loyal." Oviedo's origins harken back to the High Middle Ages, in the 8th century, when it was known as Ovetum.

Asturian Pre-Romanesque Art is World Heritage, due to its historical and cultural importance.

At **Mount Naranco**, two important Pre-Romanesque monuments can be visited, **Santa María del Naranco (1)** and **San Miguel de Lillo**, along with wonderful views of the city.

What's more, Oviedo provides for a pleasant stroll through the **Campo de San Francisco**, a green zone inhabited by squirrels, ducks and peacocks. This park is home to one of the symbols of the city, the **Mafalda de Quino**. What's more, the Martes de Campo is held here, a festival that commemorates the donation made by Balesquita Giraldez (a 13th-century wealthy ovetense (from Oviedo) lady) to Oviedo's tailor guild.

Another essential visit is the **Campoamor Theatre**, open to the public in 1892 and known as the stage where the Princess of Asturias Award Ceremony is held, and the meeting point for opera enthusiasts in Oviedo.

2



In the city's historical centre, one of the special places to discover is the **Church of San Isidoro el Real (2)**, located in the **Plaza de la Constitución**, next to Town Hall.

Oviedo is a city with much history and art. Proof of this are the **Archaeological Museum**, which offers a journey through history with the archaeological discoveries in the region, and the **Museum of Fine Arts**, with works by Greco, Goya, Sorolla, Picasso, Dalí and many more Spanish artists.

This Asturian city hosts excellent confectionaries, where one can taste typical sweets from the region, such as **carbayones** and **moscovitas**. Additionally, on the famous Gascona street, one can try cider and taste typical dishes from Asturian cuisine, such as fabada and cachopo.

In short, Oviedo is a city chock-full of history, culture, art and tradition, enamouring visitors. It is the perfect destination for food lovers.

Beautiful Places

HLA VISTAHERMOSA

UNIDAD DE GINECOLOGÍA



- ★ OSTEOPOROSIS
- ★ MENOPAUSIA
- ★ ÁREA DE MAMA
- ★ SUELO PÉLVICO
- ★ PLANIFICACIÓN FAMILIAR
- ★ RECONOCIMIENTOS
- ★ TTO DE CÁNCER GINECOLÓGICO
- ★ REPRODUCCIÓN ASISTIDA
- ★ DIAGNÓSTICO PRENATAL



Problemas de Articulación Temporomandibular



Dr. José Pablo Olcina
Olcina Dental
Olcina Dental

¿Es un problema exclusivo de los dientes?

Muchos pacientes sufren a diario, desde que se despiertan por las mañanas, problemas al abrir la boca, dolores de cabeza, musculatura masticatoria fatigada, etc. Es muy posible que se trate un **problema en la Articulación Temporomandibular (ATM)**. Dicho desorden articular puede provocar problemas a largo plazo como el desgaste de los dientes y el dolor orofacial que modifique la calidad de vida del paciente.

La disfunción temporomandibular, que es como técnicamente se conoce, suele ser tratada en primer lugar por el dentista por medio de un aparato intraoral llamado ortosis temporomandibular (férula de descarga es su nombre más común).

Muchas personas piensan que acudiendo al dentista será tratamiento suficiente para dejar de tener dolor orofacial, pero ¿somos los dentistas capaces de garantizar una solución a la disfunción temporomandibular? La respuesta es NO.

La articulación temporomandibular es una articulación única en el cuerpo humano, extremadamente compleja y que sufre un proceso de remodelación y adaptación constante a la función del día a día.

La etiología de la disfunción temporomandibular es multifactorial, **rara vez se asocia únicamente a problemas de la boca** como la oclusión, por ejemplo, y la solución puede no pasar sólo por el dentista, sino también por otros profesionales de la salud como el cirujano maxilofacial, el fisioterapeuta, el endocrino, el radiólogo o el psicólogo.

Ante la sospecha de padecer un problema igual o parecido a todo lo explicado, y para mejorar la calidad de vida, **se debe acudir al odontólogo lo antes posible para realizar un minucioso examen de ATM** y un plan de tratamiento personalizado.

Temporomandibular Joint problems

Is this problem exclusive to teeth?

*Many patients suffer every day, from the moment they wake up in the morning, from mouth problems, headaches, fatigued chewing muscles, etc. It is highly probable that this is a **Temporomandibular Joint (TMJ) problem**. Said joint disorder can cause long-term problems, such as wear on the teeth and orofacial pain that modify the patient's quality of life.*

Temporomandibular dysfunction, which is the technical name, is normally first treated by dentists with an intra-oral device called temporomandibular orthosis (the most common name is a night guard).

Many people think that going to the dentist is enough treatment-wise to cease the orofacial pain. However, as dentists, are we able to guarantee a solution to temporomandibular dysfunction? The answer is NO.

The temporomandibular joint is a unique joint in the human body. It is extremely complex and is constantly being remodelled and adapted on a day-to-day basis.

*The aetiology of temporomandibular dysfunction is multi-factor. **It is rarely associated with mouth problems** such as occlusion, for example, alone, and the solution lies not only with dentists, but also with other health professionals such as maxillofacial surgeons, physiotherapists, endocrinologists, radiologists and psychologists.*

*If you suspect you suffer from a similar or the same problem as described, and to improve your quality of life, **you should see your dental practitioner as soon as possible for a thorough TMJ exam and a personalised treatment plan.***



Centro Médico Virgen de la Caridad *Choose us and Win*

- 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: C/ Olof Palme, 9-11 • Tel. 968 280 023
CLÍNICA CONSTITUCIÓN: Plaza Preciosa, 1-Entlo. (MU) • Tel. 968 243 601
ALCANTARILLA: C/ Estación, 8 • Tel. 868 948 948
ALHAMA DE MURCIA: C/ Fuente del Ral, 81 • Tel. 968 639 418
FUENTE ÁLAMO: C/ Lorca, 30-bajo • Tel. 968 596 086

LA UNIÓN: C/ Mayor, 122 • Tel. 968 541 768
MAR MENOR SAN JAVIER: C/ Calderón de la Barca, 24 • Tel. 968 191 800
MAR MENOR PINATAR: C/ Emilio Castelar, 82 • Tel. 968 181 200
CAMPOAMOR: Avda. de las Adelfas, 45-1º • Tel. 965 322 280
MAZARRÓN: C/ Libertad, 10 • Tel. 968 590 587



We speak English

 **968 506 666**

www.cmvcaridad.com  



Mucho por vivir

¿Quién te ha dicho a ti que un tumor va a poder contigo? Confía en los médicos, confía en la tecnología, confía en tu familia, confía en ti. Tienes mucho por vivir.

En GenesisCare, van a poner todos los recursos, todos los avances médicos para que el cáncer solo sea un mal sueño.

No es un camino de rosas. Pero el esfuerzo merece la pena, porque al final tienes una gran recompensa: vivir.

Yolanda
 Paciente de GenesisCare

GenesisCare. Más de 50 centros especializados en el tratamiento del cáncer.

Pide cita en el 921 21 00 28

Director Médico: *Dr. Ignacio Azinovic*

Director del Área de Oncología Médica:
Dr. José Luis González Larriba.

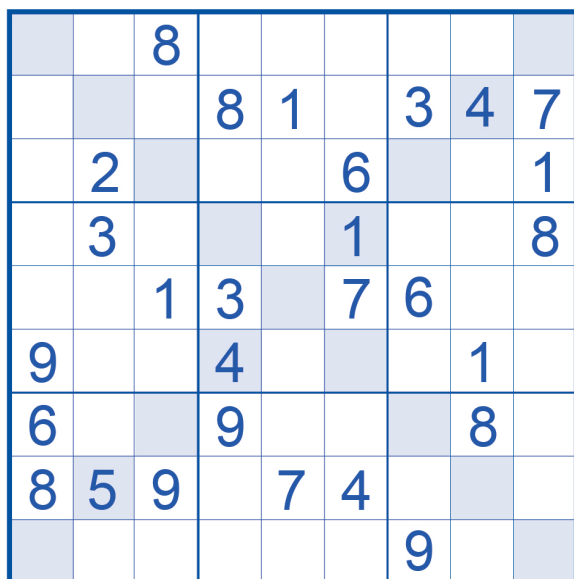
www.genescare.es - info@genescare.es



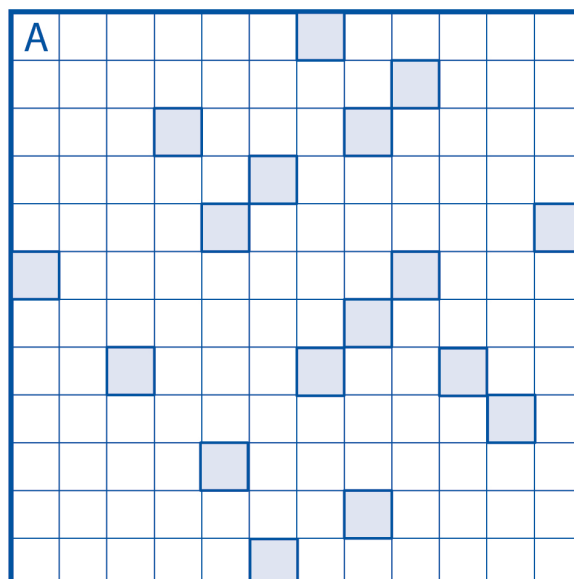
GenesisCare 

Pasatiempos / Puzzles

Sudoku



Palabras cruzadas



Word search

Apple · Bechamel · Bread · Cherry · Cranberry · Curry
Dill · Foyot · Harissa · Mint · Mole · Mornay · Oyster
Parisian · Parsley · Pepper · Richelieu · Soya

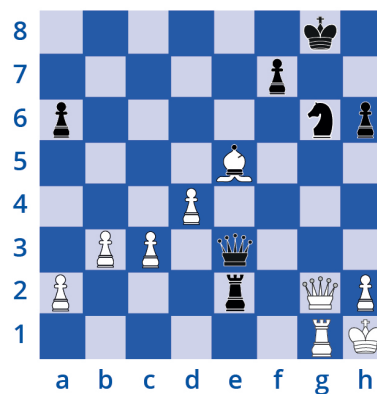


3 letras	4 letras	SERÉ	6 letras	7 letras	8 letras
AMO	ÁGIL	TARA	ABEDUL	CRÉDITO	TELETIPO
IDA	AROS	ÚTIL	ACODAS	DEBATEN	VERANEEN
IRA	ASEA	5 letras	CROADO	DUODENO	9 letras
LID	ATAR	ATARA	JORDÁN	ELIMINA	ELUDIERAS
ODA	AÚNO	HUEVO	OBSESA	ENUMERA	10 letras
VER	DABA	OSASE	PÁJARO	EVADÁIS	ONDEARAMOS
	MIRA	RÍMEL	RADIAN	RETARDE	11 letras
	ORÁN			SABROSA	BELIGERANTES

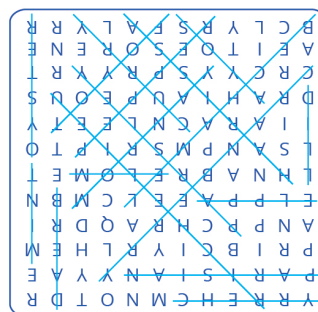
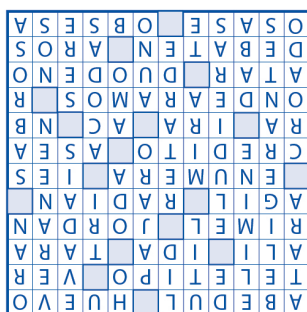
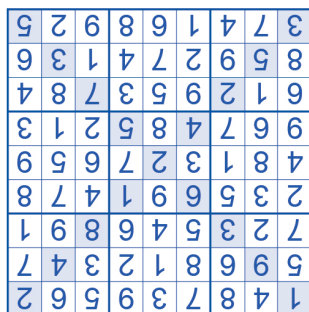
Ajedrez / Chess

Blancas juegan y ganan / White play and win

Se consigue mate en tres jugadas ¿Cómo?
You get mate in three moves, how?



Soluciones / Answers



1. Qa8+ Kt7
2. Qh8+

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



ASSSA
SEGUROS

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 - 1º Edif. Norte 1ºC
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

c/ Rosario, 6 - 5º Puerta 3 - Edif. Toscana
Tel. 967 212 491 - Fax 967 219 057
02001 - albacete@asssa.es

ALMERÍA

Vera

c/ Del Mar, 33 - C.C. Alcaná - Local 3B
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

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/ José Ortega y Gasset, 74 - Entlo. B
Tel. 913 092 052 - Fax 913 093 590
28006 - madrid@asssa.es

c/ Santa Engracia 41 - 1º
Tel. 915 930 755 - Fax 915 932 551
28010 - hermandad@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