



# ASSSA magazine

¿Qué es el transplante capilar?

*What is hair transplant?*

Etiquetado de los productos alimentarios

*Food Product Labelling*

Yoga wellness retreat

*Yoga wellness retreat*

Rincones bellos: Cartagena

*Beautiful places: Cartagena*

# Índice / Index



- 10 NOTICIAS ASSSA · ASSSA NEWS
- 05 GRACIAS ASSSA · THANK YOU ASSSA
- 06 CUIDA TU SALUD · LOOK AFTER YOUR HEALTH  
¿Qué es el trasplante capilar?  
*What is hair transplant?*
- 08 CUIDA TU SALUD · LOOK AFTER YOUR HEALTH  
Cáncer de colon ¿es posible su prevención?  
*Is preventing colon cancer possible?*
- 10 TECNOLOGÍA MÉDICA · MEDICAL TECHNOLOGY  
Tecnología y Diabetes: Sistema de monitorización Flash  
*Technology and Diabetes: Flash monitoring system*
- 12 PRACTICA DEPORTE · SPORTS FOR EVERYONE  
Yoga wellness retreat  
*Yoga wellness retreat*
- 14 TU ALIMENTACIÓN · YOUR DIET  
Etiquetado de los productos alimentarios  
*Food Product Labelling*
- 18 CONSEJOS DE SALUD · HEALTH TIPS
- 20 RINCONES BELLOS · BEAUTIFUL PLACES  
Cartagena · *Cartagena*
- 22 CONSULTA DENTAL · DENTAL CONSULTATION  
Irrigadores bucales · *Oral irrigators*
- 24 SEGUROS · INSURANCE  
La importancia de la edad en el seguro de salud  
*The Importance of Age in Health Insurance*
- 26 PASATIEMPOS · PUZZLES

## Créditos / Credits

Dirección / Management

Coordinador / Coordinator

Redacción, composición  
y diseño / Drafting,  
composition and design

Colaboradores / Collaborators

Noelia Pasero

Rafael Blasco

Ana Irles

Lucía Orgeira

José Miguel Guillén

Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez

Dr. Juan Molina Montes

Dr. Manuel Hidalgo Pascual

D.ª Magdalena Martínez Aparicio

D.ª Sonia Ferre García

Dra. Amanda Ramírez Gandolfo

Dr. Juan Andrés Maltés Abad

Traducciones / Translations

Imágenes / Images

Trayma

Archivo Gráfico ASSSA

Mándanos tus sugerencias / Send your suggestions

[magazine@asssa.es](mailto:magazine@asssa.es)



Visita nuestro blog / Visit our blog

[asssa.es](http://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.*



## TRANQUILIDAD

La situación vivida durante el primer semestre ha sido especial. El COVID-19 ha golpeado con fuerza a la sociedad y sus estructuras. Aunque en algunos países se va saliendo de la fase crítica, en otros todavía se sigue luchando desesperadamente contra la pandemia. Nos quedan por delante meses de incertidumbre hasta que llegue la vacuna y esta situación nos lleva inevitablemente a un periodo de recesión económica.

Afortunadamente, en ASSSA hemos sabido capitalizar durante años para mantener un gran nivel de solvencia y ahora, más que nunca, es cuando se demuestra que nuestra Compañía está muy preparada para afrontar esta nueva etapa. Nuestros asegurados pueden estar muy tranquilos al estar asegurados en una de las Compañías más solventes del sector.

También seguimos la tramitación para incorporar a ASSSA la compañía recientemente adquirida, AME Asistencia Médica de Barcelona. Esperamos con ilusión terminar la fusión en este semestre y así constituir un gran volumen de negocio en Cataluña y la apertura de nuestra dirección territorial.

Y nuestros proyectos continúan, orientados siempre al crecimiento y con las máximas garantías de buen servicio a nuestros asegurados.

## TRANQUILITY

*The situation experienced during the first semester has been special. Covid-19 has strongly affected the society and its structures. Although some countries are emerging now from the critical stage, others are still fighting desperately against the pandemic. We still have some months ahead of uncertainty until the vaccine may come and this situation inevitably leads to a period of economic recession.*

*Thankfully, at ASSSA we have managed to capitalised during years to keep a good level of solvency and now, more than ever, our Company demonstrates that we are ready to handle this new stage. All our policyholders can have the peace of mind of knowing that they are insured with one of the most reliable companies of the sector.*

*We also continue with the process of incorporating AME Asistencia Médica de Barcelona, the new company recently purchased, to ASSSA. We eagerly await to finish the merger this semester, so that we can get a great business volume in Catalonia and open our territorial direction.*

*All our projects continue, growth-oriented and with the maximum guarantee to always offer the best service to our policyholders.*



Exterior e interior de oficinas AME Asistencia Médica en c/ Valencia, 106-108 - Barcelona.  
*Outside and inside of AME offices in C/ Valencia, 106-108 – Barcelona.*

## Adquisición de AME Asistencia Médica de Barcelona

En ASSSA seguimos creciendo y damos un gran paso adelante con la adquisición de la compañía AME Asistencia Médica de Barcelona.

El pasado mes de noviembre realizamos la compra de la sociedad y tras solicitar autorización a la Dirección General de Seguros, esperamos llevar a cabo la fusión por absorción durante el segundo semestre de este año.

AME inició su andadura en 1943, cuando un grupo de médicos del Hospital Clínico y Provincial de Barcelona emprendieron con gran entusiasmo el reto de ofrecer una asistencia sanitaria privada de calidad. Tras más de 75 años, todos sus asegurados y el personal altamente cualificado de AME pasan a formar parte de la gran familia ASSSA. Además, sus oficinas ubicadas en la ciudad de Barcelona se convertirán en nuestra sede de Cataluña.

Se trata de una fusión de filosofías que encajan a la perfección, ya que tanto ASSSA como AME, destacan por su experiencia, solvencia, trato cercano y servicio de calidad que repercutirán de manera directa en una mejora de los servicios asistenciales para todos los asegurados.

Con esta adquisición y las anteriores de Previsora Española (Shared Care) y Previsión Popular de Seguros, consolidamos nuestra presencia en Cataluña, seguimos invirtiendo en esta zona estratégica y conseguimos un importante volumen de negocio que nos sitúa en una posición idónea para continuar desarrollando nuestros proyectos en la zona.

## Company acquisition: AME Asistencia Médica de Barcelona

*At ASSSA we keep growing and we take a great step forward with the acquisition of the company AME Asistencia Médica de Barcelona.*

*Last November we purchased the company and requested the relevant authorisation to the General Directorate of Insurance, therefore hoping to accomplish the merger by absorption during the second half of this year.*

*AME got its start in 1943, when a group of doctors from the Provincial and Clinic Hospital from Barcelona began, with great enthusiasm, the challenge of providing first-quality private medical assistance. After 75 years, all the policyholders and staff become part of the ASSSA big family. Moreover, its offices located in the city of Barcelona will become our headquarters in Catalonia.*

*It is a fusion of philosophies that fits together seamlessly, because both ASSSA and AME are highly experienced, are creditworthy and offer personalised and high-quality service, which will have direct impact in the improvement of the services to all poliyholders.*

*With this company acquisition and the former ones with Previsora Española (Shared Care) and Previsión Popular de Seguros, we strengthen our presence in Catalonia. We are continuing to invest in this strategic location and we get an important business volume that leads us to an optimum position to keep growing our projects in the area.*

# Gracias ASSSA

Orihuela, 18 de diciembre 2019

“ Mi nombre es Susan Hartle y actualmente estoy en remisión de un cáncer de estómago inusual. Originalmente me lo diagnosticaron en Dubai en 2016 y comencé el tratamiento allí antes de que mi esposo se jubilara en noviembre de 2017 y nos mudásemos a nuestra casa aquí en España.

Entonces fui a ver a Katrin Sasse en la oficina de La Zenia para que pudiera continuar el tratamiento aquí. El personal de Orihuela Costa me refirió al Dr. Eliseo García Castineira en Almería, un oncólogo atento y cercano al igual que su equipo médico.

Después de un tratamiento adicional, ahora estoy en remisión y tengo pruebas regulares que Katrin, Valentina e Irini, que considero mi familia ASSSA, me organizan junto con mis citas con el oncólogo.

No puedo agradecer lo suficiente a mi familia ASSSA por ayudarme en los momentos en los que más los necesitaba y ahora por ayudar a contener la enfermedad.

Atentamente,

Susan Hartle - Póliza 33.839 / Policy 33.839



Susan Hartle con Katrin Sasse en la oficina de La Zenia (Orihuela Costa, Alicante).  
Susan Hartle with Katrin Sasse in La Zenia office (Orihuela Costa, Alicante).

Figueres, 25 de junio de 2020

“ Estoy muy contenta con ASSSA. El trato en sus oficinas de Figueres es excelente. El personal es muy agradable, simpático y alegre, te ayudan en todo y se adaptan a tus necesidades. A la hora de responder a las peticiones son muy eficientes, en poco tiempo las resuelven, consiguen lo imposible y más.

La oficina se encuentra en una buena ubicación, tanto para entrar como para salir de la ciudad.

Además, estoy encantada con el cuadro médico de ASSSA, tienen muy buenos médicos.

¡Muchas gracias por todo, sigan así y no cambien nunca!

Atentamente,

Fina Rich - Póliza 45.229 / Policy 45.229



# Thank you ASSSA

Orihuela, 18th December 2019

*My name is Susan Hartle and am now in remission from an unusual form of stomach cancer. I was originally diagnosed in Dubai in 2016 and commenced treatment there before my husband retired in November 2017 and we moved to our home here in Spain.*

*When we moved to Spain went to see Katrin Sasse in La Zenia office so that I could continue treatment over here. The Orihuela Costa Stuff referred me to the Dr. Eliseo Garcia Castineira in Almeria, who is a warm and caring consultant with an equally warm and caring staff.*

*After further treatment there I am now in remission and have regular tests which Katrin, Valentina and Irini, who I consider to be my ASSSA family, arrange for me together with my appointments with the oncologist.*

*I cannot thank my ASSSA family enough for helping me in times when I needed them and now to assist in keeping the disease at bay.*

Your Sincerely,

# ¿Qué es el trasplante capilar?

El trasplante capilar es una técnica quirúrgica mínimamente invasiva que permite reponer la zona afectada sin cabello.

El proceso quirúrgico consiste en la extracción de unidades foliculares que se implantan de nuevo en las zonas sin cabello del cuero cabelludo del paciente.

Estas unidades foliculares siguen creciendo, por eso, el tratamiento y el resultado es natural. Existen **dos técnicas** para realizar un trasplante capilar:

- **La técnica FUE**, también conocida como *Follicular Unit Extraction* (Extracción de unidad folicular).
- **La técnica FUSS** o *Follicular Unit Strip Surgery* (Cirugía de banda de unidad folicular).

## Técnica FUE

La **técnica FUE** se trata de un proceso de trasplante de pelo mínimamente invasiva, realizada con anestesia local para tratar alopecias tanto en hombres como en mujeres con resultados naturales de forma duradera y sin dejar cicatrices visibles.

Esta técnica de trasplante capilar permite la **extracción individual de folículos capilares** de diversas áreas donantes. Estas zonas normalmente son el área posterior lateral del cuero cabelludo.



**Dr. Juan Molina Montes**  
Director médico ITC  
Cirujano capilar  
*Medical Director ITC*  
*Capillary Surgeon*

Después del rasurado de la zona, se obtienen las unidades foliculares, que dependiendo del caso podremos extraer de 1.500 a 4.500, se preparan y seleccionan mediante un microscopio en unidades de 1, 2, 3 y 4 pelos para seguidamente proceder a la implantación en las zonas de alopecia anteriormente diseñada.

Esta intervención resulta ser más larga en cuanto a tiempo, debido a la extracción individual de cada una de las unidades foliculares, respecto a la técnica de la tira.

Es **recomendable como solución a patrones de alopecias bien extensas**, dado que somos capaces de obtener más de 9.000 pelos en una sola sesión si la zona donante del paciente lo permite.

## Recuperación

La técnica FUE es un método que requiere de **poco tiempo de recuperación**, ya que únicamente exige de unas mínimas incisiones, que se curan sin puntos de sutura, quedando unas cicatrices inapreciables. Entre las primeras 48 y 72 horas las pequeñas cicatrices de las extracciones ya estarán cerradas y en un plazo de una semana el paciente ya estará totalmente recuperado.

## Técnica FUSS

La **técnica FUSS** es una intervención quirúrgica menor, realizada con anestesia local, que consiste en la **extracción de las unidades foliculares mediante la disección de una banda de cuero cabelludo de la nuca**, también conocida como TIRA. De esta zona se extraen las unidades foliculares (máximo 2.500-3.000) que luego se insertarán en la zona sin cabello del paciente, bien puede ser una coronilla o una zona anterior con entradas.

Esta tira es una fina banda de piel con cabello de entre 18 y 20 centímetros de longitud por 1-2 centímetros de ancho. Con esta técnica, no se precisa de rasurado previo y es habitual que exista una pequeña cicatriz en la nuca que suele ser imperceptible con el paso del tiempo.

## Recuperación

Los puntos de sutura se quitan, normalmente, a las dos semanas de la intervención. Mientras que los primeros resultados pueden observarse **a partir de los tres meses de la intervención**, hay que esperar hasta el año para ver los resultados definitivos.



# What is hair transplant?

Hair transplant is a minimally invasive surgical technique that repopulates an area where there is no hair.

The surgical procedure consists of the extraction of follicular units that are re-implanted on the bald areas of the patient's scalp.

These follicular units continue to grow, so the treatment and the results are natural. There are **two techniques** for performing a hair transplant:

- **The FUE technique**, also known as Follicular Unit Extraction.
- **The FUSS technique** or Follicular Unit Strip Surgery.

## FUE technique

The **FUE technique** is a minimally invasive hair transplant process, performed under local anaesthesia used to treat alopecia (hair loss) both in men and women with natural and long-lasting results without leaving visible scars.

This capillary transplant technique enables the **individual extraction of capillary follicles** from various donor areas. These areas are normally the back and sides of the scalp.

After shaving the area, follicular units are obtained that, depending on the case, can be from 1,500 to 4,500 follicular units. Groups of 1, 2, 3 and 4 hairs are prepared and selected under a microscope to be implanted in the previously prepared areas of hair loss.

This intervention can be quite time consuming, due to the individual extraction of each of the follicular units, compared to the stripping technique.

This is **recommended as a solution to very extensive alopecia patterns** since over 9,000 hairs can be obtained in a single session if the patient's donor area allows it.

## Recovery

The FUE technique is a method that requires **little recovery time** because it only demands minimum incisions that heal without stitches, leaving imperceptible scars. Between the first 48 and 72 hours, the small scars from the extractions are already closed and in a period of one week, the patient is fully recovered.

## FUSS Technique

The **FUSS technique** is a minor surgical intervention, performed under local anaesthesia, that consists of the **extraction of follicular units by dissection of a band of hairy skin from the nape of the neck**, also known as a STRIP. Follicular units are extracted from this area (maximum 2,500-3,000) that are later inserted into the bald area of the patient, which could be the crown or a receding anterior area.

This strip is a fine band of skin with hair of between 18 and 20 centimetres in length by 1 to 2 centimetres wide. This technique does not require prior shaving and usually leaves a small scar on the neck that is often imperceptible after some time.

## Recovery

The stitches are usually removed two weeks after the intervention. Although the preliminary results can be seen **three months after the intervention, you must wait up to a year to see the final results.**

Si puedo elegir,  
quiero buenos  
médicos, cerca  
de mi casa,  
y la última  
tecnología

### GenesisCare.

21 centros en España  
Alicante, Málaga, Sevilla, Madrid.  
Oncología médica  
Oncología radioterápica  
Tecnología de vanguardia  
Tratamientos innovadores  
Equipos médicos multidisciplinares  
Atención psicooncológica  
y bienestar del paciente.  
Colaborador de ASSSA

### GenesisCare.

La primera red de tratamientos de  
cáncer en el mundo  
UK, USA, Australia y España.

921 210 028

# Cáncer de colon ¿es posible su prevención?

El cáncer de colon es uno de los cánceres con más incidencia en el género humano y el más frecuente del aparato digestivo.

Su aparición está relacionada con la transformación y malignización a largo plazo de pólipos de colon, con aspectos genéticos y hereditarios y asimismo se ha puesto en evidencia la importancia que tiene una alimentación inadecuada en su desarrollo.



La incidencia es muy variable dependiendo de los países, con variaciones que oscilan entre 1 y 51 casos por 10.000 habitantes. En España se considera un número aproximado de 4.000 nuevos casos anuales y es necesario precisar que en más del 70% la aparición del tumor está por encima de los 50 años, por lo cual, la edad es considerada como factor de riesgo primordial. Cuando se realiza un diagnóstico precoz la supervivencia actual está en torno al 85%.

**El punto más importante dentro de las causas que lo provocan, lo constituyen los pólipos de colon** (procesos benignos) que con el paso del tiempo pueden sufrir diversas transformaciones en sus estructuras hasta convertirse en tumores malignos.



**Dr. Manuel Hidalgo Pascual**  
Jefe de servicio de Cirugía en el  
Hospital Nª Sra. del Rosario  
Head of Surgery at  
Hospital Nª Sra. del Rosario

**Otro apartado significativo es la alimentación inadecuada** y es conocido que el consumo excesivo y continuado de grasas de origen animal (carnes rojas) aumenta el riesgo de aparición de cáncer de colon entre un 12-17%. La ingestión de alta cifra de fibra parece significativa y los países con índice alto de dieta rica en ella tienen una menor incidencia de cáncer de colon. Así mismo, está demostrado el papel del calcio y el ácido fólico en la prevención del riesgo a padecerlo por lo que su consumo habitual es muy recomendado.

**La enfermedad por carcinoma colorectal ha evolucionado favorablemente en las últimas décadas** y ello está unido a un mejor conocimiento de la misma; de los agentes y causas productoras; de los modernos **métodos diagnósticos** y sobre todo de un **diagnóstico temprano**. Todos estos factores han posibilitado la instauración de un tratamiento más efectivo del proceso y que dependiendo de determinados aspectos comprende cirugía, quimioterapia y radioterapia, si bien en un considerable número de casos la cirugía resuelve el problema sin necesidad de terapéuticas adyuvantes.

**Los múltiples estudios experimentales** que de manera cotidiana se realizan en relación con el cáncer colorectal **están encaminados a tener un mejor conocimiento de su origen** y cada vez adquieren más preponderancias las alteraciones genéticas y hereditarias que se relacionan con determinados cánceres que tienen un origen familiar o hereditario.

**En el momento actual, el diagnóstico precoz es el factor más positivo para conseguir un buen resultado en el tratamiento del cáncer colorectal.**

El conocimiento de los síntomas que se relacionan con su presencia para darle la importancia debida y llegar a un diagnóstico temprano debería ser primordial en lo que se denomina población de riesgo, la de más de 50 años y por ello la importancia que en la actualidad tienen las campañas de prevención y que de manera sistemática se llevan a cabo en diferentes comunidades, así como grandes empresas que han tomado conciencia del problema y que realizan pruebas encaminadas a un diagnóstico precoz en grupos de riesgo o en mayores de 50 años.

Por último, recordar que **entre un 20-25% de todos los tumores de colon tienen un origen familiar** o genético y que los familiares de 1º y 2º grado de estos pacientes son subsidiarios de padecer en su vida este proceso y generalmente en edades más tempranas, por lo cual, deben someterse a pruebas diagnósticas para determinar cualquier alteración y adoptar las medidas adecuadas para un tratamiento efectivo.

# Is preventing colon cancer possible?

Colon cancer is one of the cancers with the highest rates in humans and the most frequent in the digestive system.

Its appearance is related to long-term changes in colon polyps, which become malignant and it also has genetic and hereditary factors. Inadequate diet has also been shown to be an important factor in the development of colon cancer.

Colon cancer rates vary widely between countries, ranging from 1 to 51 cases per 10,000 inhabitants. In Spain there are thought to be around 4,000 new cases every year and in more than 70% of these new cases, tumours developed in people aged over 50, so age is regarded as a primary risk factor. When an early diagnosis is made, the current survival rate is around 85%.

**The most important point to make in terms of causes of this type of cancer is the link to colon polyps** (benign growths) which over time may undergo a number of changes in their structure and turn into malignant tumours.

**Another significant issue is an inadequate diet** and it's known that continuously eating excessive amounts of animal fats (red meats) increase the risk of developing colon cancer by between 12-17%. Eating high amounts of fibre appears to be significant and countries with a diet high in fibre have lower colon cancer rates. Similarly, the role of calcium and folic acid in reducing the risk of developing colon cancer has also been proved, so it's advisable to consume them on a regular basis.

**Treatment for colorectal carcinoma has made good progress over the last few decades** and this is linked with better knowledge of the disease and of the agents and causes behind it, as well as of modern **diagnostic methods** and in particular of **early diagnosis**. All these factors have led to more effective treatment for the process, which, depending on certain aspects, consists of surgery, chemotherapy and radiotherapy, although in a considerable number of cases, surgery resolves the problem without the need for additional therapies.



**The many experimental studies** being carried out at present on colorectal cancer **are intended to increase knowledge about how it develops** and there is an increasing body of research into how genetic and hereditary disorders are linked to certain cancers that run in families or are hereditary.

**At the moment, early diagnosis is the most positive factor for achieving a good outcome in the treatment of colorectal cancer.**

Knowledge of the symptoms associated with colorectal cancer and treating them as important in order to get an early diagnosis should be a top priority, especially in the so-called at-risk group of people over the age of 50. It's also important to acknowledge the benefits of the prevention campaigns carried out systematically across a number of regions as well as in large companies that have become aware of the problem and run tests aimed at getting an early diagnosis in at-risk groups and the over-50s.

Lastly, it's important to remember that **between 20 and 25% of all colon tumours have either a family history or are genetic in origin** and that 1st and 2nd degree relatives of these patients are likely to suffer this disease, generally at an earlier age. This means that they should undergo diagnostic testing to detect any problems and take the appropriate measures to receive effective treatment.



# Tecnología y Diabetes: Sistema de monitorización Flash



D.ª Magdalena Martínez Aparicio  
Educadora en Diabetes HGU Elche  
*Diabetes Educator HGU  
(University Hospital) Elche*

La diabetes es una enfermedad crónica con un gran impacto socio-sanitario y con una elevada prevalencia. A nivel mundial, el número de personas con diabetes se ha cuadruplicado en las últimas tres décadas y la Organización Mundial de la Salud nos habla de cifras superiores a los 425 millones de personas en el mundo.

Conocedores de estas cifras, entendemos que muchas de estas personas con diabetes se podrían beneficiar del **acceso a nuevas tecnologías que les permitan controlar su enfermedad** de forma adecuada y así reducir el riesgo de complicaciones asociadas a la misma.

En este contexto, existen muchísimas aplicaciones móviles (apps) relacionadas con la diabetes y son **herramientas que permiten monitorizar glucemia**, alimentación, ejercicio físico y eventos de forma cómoda desde el móvil, tableta u otros dispositivos móviles. Se recomienda que los usuarios se asesoren para seleccionar las apps o webs que mejor se adapten a cada persona, con criterio de fiabilidad, garantía y seguridad.

La persona con diabetes debe de estar pendiente de los niveles de glucosa y para eso debe tener una información precisa que no sólo se puede obtener extrayendo de los dedos una pequeña muestra de sangre para analizar en un glucómetro. **Hoy en día disponemos de dispositivos que nos permiten conocer nuestras cifras de glucosa sin necesidad de obtener la misma con una punción capilar.**

El sistema de monitorización flash (MFG) permite mejorar el control de las personas con diabetes y su calidad de vida. Mide la glucosa intersticial y se obtienen datos de glucosa de manera constante, proporcionando mucha información y mejorando la toma de decisiones para el control de la enfermedad.

El sistema flash (MFG) es un dispositivo que se coloca en el brazo y permite escanear con un lector o una aplicación móvil la cifra de glucosa. **Al realizar la lectura, obtenemos el dato de glucosa a partir del líquido intersticial, un trazado de las últimas cifras (AGP) y la tendencia de los niveles a subir, bajar o permanecer estables.** No precisa calibración. Próximamente este dispositivo dispondrá de alarmas.

Además, este sistema proporciona información de carácter retrospectivo que incluye parámetros como la hemoglobina glicosilada estimada, variabilidad glucémica, promedio de glucosa, proporción de valores superiores, inferiores y en el objetivo, número y duración de eventos hipoglucémicos, perfiles diarios, número de escaneos, etc; información muy relevante a la hora de optimizar los ajustes del tratamiento.

Las nuevas tecnologías asociadas a la diabetes benefician al paciente y a su familia generando un mayor conocimiento de su proceso de salud/enfermedad que le permite un mejor autocontrol. Asimismo, para los Endocrinólogos y Educadores en Diabetes un nuevo concepto/modelo de atención más integral.



Los avances tecnológicos están cambiando el mundo, actualmente se han convertido en unas herramientas fundamentales en muchos aspectos de nuestra vida y por supuesto influyen en el campo de la salud.

Estos avances tecnológicos aumentan el empoderamiento del paciente, estando más implicado y comprometido con su salud. También pueden mejorar la **relación profesional de la salud-paciente (telemedicina)** siendo muy efectiva en patologías crónicas como la diabetes.

# Technology and Diabetes: Flash monitoring system

Diabetes is a chronic disease with a huge social and health impact and a high prevalence. Worldwide, the number of people with diabetes has increased fourfold in the last three decades and the World Health Organisation is citing figures of over 425 million people across the world.

In view of these numbers, we can see that many of these people could benefit from **having access to new technology that would enable them to control their condition** correctly, thereby reducing the risk of complications associated with it.

Technological progress is changing the world and has now become a fundamental tool in many aspects of our lives, including in the area of healthcare, where it is having a significant impact.

These technological advances mean patients are more empowered, more involved and more committed to their own health. Technology can also improve **the medical professional-patient relationship (telemedicine)** and can be very effective in chronic pathologies such as diabetes.

In this context, there are many mobile phone apps related to diabetes, providing **tools for monitoring glucose**, diet, physical exercise and events conveniently on a mobile phone, tablet or other mobile device. Users are advised to seek advice on how to choose the apps or websites that best adapt to each person's own needs, following criteria such as reliability, safety and security.

Someone with diabetes must keep track of their glucose levels and to do this they must have accurate information that can not only be obtained from taking a small blood sample from a finger for analysis in a glucometer. **Nowadays we have devices that enable us to measure our glucose levels without having to rely on obtaining a drop of blood from a finger.**

**The Flash Glucose Monitoring (FGM) system improves the control people have over their diabetes and their quality of life. It measures interstitial glucose and obtains glucose data continuously, providing a great deal of information and improving decision making for controlling the disease.**

The FGM system is a device that is attached to the arm and can be scanned with a reader or a mobile app to obtain the glucose figure. **When the device is read, it gives information on the amount of glucose in the interstitial fluid, a profile of the latest figures (AGP) and the tendency of the levels to rise, fall or remain stable.** It needs no calibration. This device will soon be available with alarms.

This system also provides retrospective information that includes parameters like estimated glycated haemoglobin A1c, glycaemic variability, average glucose, proportion of higher, lower values and on target values, number and duration of hypoglycaemic events, daily profiles, number of scans, etc., all of which is extremely important information for optimising any adjustments to treatment.

The new technology associated with diabetes benefits patients and their families by generating greater knowledge about their medical condition and healthcare, giving them more control over the process. For endocrinologists and diabetes educators, it is a new concept that provides a more integrated treatment model.



**Servicio Médico**

**Hospitalización a Domicilio**

**Servicio de Enfermería**

**UES**  
urgencias especiales sanitarias,s.a.

URGENCIAS MEDICAS Y DE ENFERMERÍA  
A DOMICILIO 24 HORAS EN LA COMUNIDAD DE MADRID

UES (Urgencias Especiales Sanitarias S.A.), es una empresa de servicios médicos pionera y líder en asistencia a domicilio.

En la actualidad trabajamos para las más importantes compañías del sector, como apoyo y complemento de la asistencia primaria.

Avalados por un experiencia de cincuenta años, UES es una sociedad independiente, no vinculada a ninguna compañía de seguros, convirtiéndose desde su creación en el servicio privado, en este sector, más importante de Madrid.

C/ Santa Matilde, 7  
28039 Madrid  
T. 915 199 256  
F. 914 501 200  
M. [callcenter@ues.es](mailto:callcenter@ues.es)  
[www.ues.es](http://www.ues.es)



# Yoga wellness retreat

Hace un tiempo comenzaron a ponerse de moda los centros *yoga wellness retreat*, idóneos para aquellas personas que buscan desconectar de su día a día, recargar pilas y adquirir nuevos hábitos de estilo de vida saludable. Estos centros proporcionan herramientas a través de la práctica de yoga, la meditación, las terapias bioenergéticas, el mentoring o el ayurveda, todo ello en un entorno natural lleno de energía.

Para saber más de este tipo de centros, entrevistamos a Sonia Ferre, fundadora de MasQi, The Energy House, un boutique resort ubicado en el Parque Natural Sierra de Mariola (Alicante).

## ¿A qué se debe el surgimiento de un centro como MasQi?

MasQi surge como un proyecto personal. Vengo del mundo empresarial y hace diez años, a raíz de mi trabajo solía llevar una vida de estrés, siempre intentando llegar a todo, algo que me causó un profundo agotamiento que finalmente desencadenó una enfermedad. Es entonces cuando decidí iniciarme en el yoga y a partir de ello, en la meditación y en la alimentación consciente.

Pronto comencé a notar cambios y a sorprenderme por sus efectos positivos, a recuperar la calma que tanto necesitaba, a encontrar una conexión conmigo misma y así aprendí a vivir mejor, llegando hasta el punto de querer compartirlo con otras personas que estuviesen pasando por la misma situación.

Es entonces cuando nace la idea de MasQi, combinando mi casa, una masía ubicada en un entorno natural idílico, con las enseñanzas que podía transmitir. Así me convertí en “evangelizadora del yoga”, que tanto bien hace en mí como en otras personas a las que tengo la oportunidad de enseñar este camino.

## ¿Qué tipo de personas acuden a estos centros?

Acude todo tipo de gente, parejas, grupos de amigos, familias e incluso personas que deciden venir solas. Vienen personas de diferentes nacionalidades y de diversas edades, pero quizás el rango de edad más frecuente sea de 40 a 60 años. Mayoritariamente son mujeres, ya que suelen estar más sensibilizadas y familiarizadas con la práctica de yoga y con las actividades que ofrecemos.

## ¿Qué motiva a ir a las personas que visitan el centro?

Muchas personas deciden venir porque están atravesando un momento difícil en sus vidas, por rupturas sentimentales, porque les han diagnosticado alguna enfermedad, porque se encuentran sometidos a estrés en su entorno laboral o simplemente porque quieren descansar de su ajetreada vida cotidiana.



**D.ª Sonia Ferre García**  
Fundadora del Centro MasQi,  
The Energy House  
*Founder of MasQi,  
The Energy House*

La principal motivación es desconectar, recargar pilas, encontrar inspiración y aprender haciendo un trabajo de introspección que les ayude a mejorar, introduciendo hábitos más saludables en su rutina y sobre todo a encontrar una conexión con sus vidas.

Disponemos de diferentes programas, desde una escapada exprés de fin de semana para practicar yoga por primera vez a un viaje de transformación más profundo de hasta 21 días.

Además, contamos con una agenda de actividades diarias y todo el mundo es libre de acceder a cualquier actividad sin necesidad de estar hospedado.

## ¿Qué actividades se puede realizar?

Dentro de los programas incorporamos diferentes tipos de actividades como la práctica de yoga de diferentes estilos, la meditación, el mentoring o talleres de alimentación saludable. También se puede disfrutar de terapias bioenergéticas, tratamientos corporales y faciales, así como de masajes de distintas intensidades y efectos.

La alimentación es otro de los grandes valores de MasQi. En nuestro restaurante ofrecemos una alimentación BIO gourmet basada en productos frescos de temporada, preparada de acuerdo con los principios macrobióticos.

## ¿Qué ejercicios se realizan y qué resultados se consiguen?

**El yoga, más que clasificarlo como deporte o ejercicio físico, es un estilo de vida que incorporamos en nuestra rutina para llevar una vida sana.**

De esta forma, quienes lo practican consiguen una conexión cuerpo-mente-espíritu, obteniendo un cambio significativo en su forma de pensar.

El entorno natural, además del yoga, invita a practicar otras actividades físicas al aire libre, como el senderismo, incluso hay quienes traen sus bicicletas y disfrutan del paisaje pedaleando.

## ¿Qué beneficios encuentran las personas que acuden al centro?

Las personas se suelen ir más descansadas, con mucha más energía, transformadas y con una visión clara de qué quieren hacer. Tras pasar varios días aquí consiguen ver la vida de otra forma muy distinta.

## ¿Suelen repetir?

Tenemos un índice de repetición muy alto ya que en la mayoría de los casos nuestros programas superan las expectativas y la gente se va muy satisfecha con los resultados que consiguen, y además nos recomiendan.



# *Yoga wellness retreat*

*Yoga wellness retreat centres started to become fashionable some time ago, and they're ideal for people wanting to switch off from their everyday lives, recharge their batteries and acquire new healthy lifestyle habits. These centres provide tools through the practice of yoga, meditation, bioenergy therapies, mentoring and Ayurveda, all in a natural setting full of energy.*

*To find out more about this type of centre, we interviewed Sonia Ferre, founder of MasQi, The Energy House, a boutique resort set in the Sierra de Mariola Natural Park in Alicante.*

## **What prompted you to set up a centre like MasQi?**

*MasQi was a personal project. I come from a business background and ten years ago my work meant I lived a stressful life, always trying to do everything, something that gave me severe exhaustion and eventually making me ill. It was then I decided to start doing yoga and this led me to beginning meditation and mindful eating.*

*I soon began noticing changes and I was surprised by the positive effects, I started recovering the peace I so badly needed, finding a connection with my inner self and I learned to live better, to the extent of wanting to share the experience with other people who were going through the same situation.*

*It was then I had the idea of MasQi, combining my home, a farmhouse set in idyllic rural surroundings, with the teachings I could pass on. So I became a "yoga evangelist", which is as beneficial for me as it is for the other people to whom I have the opportunity of showing this lifestyle.*

## **What type of people come to this kind of centre?**

*All kinds of people come here, couples, groups of friends, families and even people who decide to come alone. I see people of all nationalities and from a range of ages, but perhaps the most frequent age range is from 40 to 60 years old. They are mostly women, as they tend to be more aware and familiar with the practice of yoga and with the activities we offer.*

## **What reasons do people have for visiting the centre?**

*A lot of people decide to come here because they're going through a difficult time in their lives, perhaps because of a broken relationship, because they've been diagnosed with an illness, because they're under a great deal of stress at work or simply because they want to take a break from their busy everyday lives.*

*The main reason is to switch off, recharge batteries, find inspiration and learn by embarking on a process of introspection that helps them to improve, introducing healthier habits in their routines and above all, to reconnect with their own lives.*

*We run a variety of programmes, ranging from an express weekend getaway to practise yoga for the first time, through to a journey of profound transformation lasting up to 21 days.*

*We also have a schedule of daily activities and everyone is welcome to come and take part in any session without needing to stay in our accommodation.*

## **What activities can people do?**

*The programmes involve different types of activities such as various kinds of yoga practice, meditation, mentoring and healthy eating workshops. Guests can also enjoy bioenergy therapies, body and facial treatments and all kinds of massages with different intensities and effects.*

*Diet is another of the core values at MasQi. At our restaurant we offer a BIO gourmet meal regime based on fresh seasonal produce, prepared in accordance with macrobiotic principles.*

## **What exercises do you do and what results do you get?**

***Yoga, rather than being classified as a sport or physical exercise, is a lifestyle we incorporate into our healthy living routine.***



*This means that practitioners achieve a mind-body-spirit connection and they see a significant change in their way of thinking.*

*In addition to yoga, the natural environment invites people to practise other open-air activities, like hiking, and some people even bring their bikes and enjoy the countryside while they pedal along.*

## **What benefits do people get from attending the centre?**

*People usually leave feeling more rested, with lots more energy, transformed and with a clear vision of what they want to do. After spending a few days here they're able to see life very differently.*

## **Do they come back?**

*We have a very high return rate and in most cases our programmes exceed people's expectations and they go away very happy with the results they achieve. Plus, they recommend us to other people.*

# Etiquetado de los productos alimentarios



Dra. Amanda Ramírez Gandolfo  
Doctora en Ciencias y Tecnología de los Alimentos

La información que aporta el etiquetado de los alimentos tiene bastante relevancia en la decisión de compra de los consumidores, estas menciones se han convertido en una herramienta de marketing clave. Sin embargo, con la finalidad de proteger al consumidor y favorecer la correcta información del etiquetado en 2006, la comisión Europea publicó un reglamento para la regulación de las declaraciones nutricionales y propiedades saludables, el CE 1924/2006.

Este reglamento se construye bajo dos premisas, por un lado, y para facilitar la comprensión del consumidor, unificando formatos y por otro lado, para garantizar la veracidad de la información aportada. En caso de aludir a los beneficios para la salud, la afirmación debe haber sido avalada con estudios científicos. Además, en 2011 se publicó un nuevo reglamento en cuanto al etiquetado, estableciendo ciertas normas sobre la denominación de ciertos productos, la información obligatoria del mismo, entre ellos el contenido de alérgenos, con la finalidad de proteger a la población con intolerancias y alergias alimentarias.

Sin embargo, a pesar de estas regulaciones llevadas a cabo desde la Administración, **todavía el consumidor tiene dudas en la interpretación del etiquetado**. Actualmente, algunas de las declaraciones nutricionales aceptadas dentro del reglamento son:

## • Light/lite (ligero)

Las declaraciones en las que se afirme que un producto es «light» o «lite» (ligero), y cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, deberán cumplir las mismas condiciones que las establecidas para el término «contenido reducido»; asimismo, la declaración deberá estar acompañada por una indicación de la característica o características que hacen que el alimento sea «light» o «lite» (ligero).

## • Bajo contenido de azúcares

Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de azúcares, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 5 g de azúcares por 100 g en el caso de los sólidos o 2,5 g de azúcares por 100 ml en el caso de los líquidos.

## • Sin azúcares

Solamente podrá declararse que un alimento no contiene azúcares, así como efectuarse cualquier declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,5 g de azúcares por 100 g o 100 ml.

## • Sin azúcares añadidos

Solamente podrá declararse que no se han añadido azúcares a un alimento, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si no se ha añadido al producto ningún monosacárido ni disacárido, ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes. Si los azúcares están naturalmente presentes en los alimentos, en el etiquetado deberá figurar asimismo la siguiente indicación: 'contiene azúcares naturalmente presentes'.

## • Bajo valor energético

Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo valor energético, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 40 kcal (170 kJ) /100 g en el caso de los sólidos, o más de 20 kcal (80 kJ) /100 ml en el caso de los líquidos. Para los edulcorantes de mesa se aplicará un límite de 4 kcal (17 kJ) por porción, con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa (una cucharadita de sacarosa aproximadamente).

## • Valor energético reducido

Solamente podrá declararse que un alimento posee un valor energético reducido, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el valor energético se reduce, como mínimo, en un 30%, con una indicación de la característica o características que provocan la reducción del valor energético total del alimento.

## • Sin aporte energético

Solamente podrá declararse que un alimento carece de aporte energético, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 4 kcal (17 kJ) /100 ml. Para los edulcorantes de mesa se aplicará un límite de 0,4 kcal (1,7 kJ) por porción, con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa (una cucharadita de sacarosa aproximadamente).

He indicado el ejemplo de los azúcares y aporte energético, pero en el caso de la grasa saturada y sal/sodio sigue la misma nomenclatura.

En el mercado nos encontramos además otros términos como ZERO 0,0, pero no están regulados por legislación. Como comentaba al inicio del artículo, estas declaraciones en el etiquetado se han convertido en una herramienta de marketing.



Con la regulación de las declaraciones nutricionales, ha crecido la necesidad de diferenciarse a través de terminología distinta y disruptiva, naciendo términos que se asocian e incluso con la propia marca, como es el caso de ZERO. Para entender a qué hacen referencia los términos ZERO, 0,0 o cero respecto a la legislación actual, sería similar al término SIN, en cambio sin un valor límite que regule la declaración.

Hay que decir, que estas declaraciones nutricionales, reguladas o no en el reglamento, no son sinónimo de saludable, simplemente aportan información sobre el contenido del producto. Es importante aclarar este punto, ya que a veces confundimos y malinterpretamos la terminología en el etiquetado de los alimentos, pongo el ejemplo del gluten.

Los productos SIN GLUTEN que están destinados a un grupo de población con problemas para su asimilación, en si no son malos. El gluten es una proteína presente en muchos tipos de cereales, además, muchos alimentos exentos de cereales pueden contener aditivos derivados de estos cereales y por tanto contener gluten. Hace unos años, FACE, la Federación de Asociaciones de Celíacos de España promovió una guía para facilitar la identificación de alimentos aptos para la población celíaca.

Este proyecto pasó a tales dimensiones, que las empresas de la industria agroalimentaria, con el fin de abrir cuota de mercado, adaptaron sus procesos para producir sin gluten y como no, la mención en el etiquetado era su herramienta de marketing principal.

Al final, la lectura del consumidor es que los productos sin gluten son más sanos, aumentó de forma drástica la demanda y el consumo de estos productos, fue hasta tal punto que incluso en los productos que no tenían riesgo de contener gluten lo anuncian igualmente en el etiquetado, e incluso en el agua.

**El reglamento del etiquetado de alimentos obliga a indicar los valores nutricionales y el listado de ingredientes, que es la información realmente de interés para evaluar la calidad nutricional de un producto.**

De hecho, se hace especial mención, obligando a indicar valores de componentes menos saludables como: azúcares, grasas saturadas, sodio/sal, y se está trabajando para incluir las grasas trans.

En conclusión, para hacer una correcta evaluación de un producto según su etiquetado, hay que evitar fijarse en las declaraciones y "claims" publicitarios, analizando la información objetiva sobre el listado de ingredientes y valores nutricionales. Además, no confundir estos reclamos con terminología saludable o recomendaciones nutricionales, siempre se ha de consultar fuentes fiables como expertos en nutrición, asociaciones de consumidor, agencia nacional de seguridad alimentaria; entre otros.

# Food Product Labelling



**Dra. Amanda Ramírez Gandolfo**  
PhD in Food Science and Technology

**Information provided by food labelling is an important factor in the decisions made by consumers on which products to buy, and this issue has become a key marketing tool.** However, in order to protect consumers and promote correct labelling, in 2006, the European Commission published a set of rules for regulating nutrition and health claims, CE 1924/2006.



These rules are compiled based on two premises, firstly to make things easier for consumers to understand by unifying formats, and secondly, to ensure the accuracy of the information provided. In the case of references to health benefits, the claims must be backed by scientific evidence. In addition to this, in 2011 a new regulation was published on labelling, setting out a series of rules in terms of what certain products could be called and the information required on the label, including allergen content, for the purpose of protecting people with food intolerances and allergies.

However, despite these regulations issued by the Administration, **consumers are still uncertain about how they should interpret food labelling.** At the moment, some of the nutrition claims accepted under the regulations include:

- **Light/lite**

A claim stating that a product is 'light' or 'lite', and any claim likely to have the same meaning for the consumer, shall follow the same conditions as those set for the term 'reduced'; the claim shall also be accompanied by an indication of the characteristic(s) which make(s) the food 'light' or 'lite'.

- **Low sugars**

A claim that a food is low in sugars, and any claim likely to have the same meaning for the consumer, may only be made where the product contains no more than 5 g of sugars per 100 g for solids or 2,5 g of sugars per 100 ml for liquids.

- **Sugars-free**

A claim that a food is sugars-free, and any claim likely to have the same meaning for the consumer, may only be made where the product contains no more than 0,5 g of sugars per 100 g or 100 ml.

- **With no added sugars**

A claim stating that sugars have not been added to a food, and any claim likely to have the same meaning for the consumer, may only be made where the product does not contain any added mono- or disaccharides or any other food used for its sweetening properties. If sugars are naturally present in the food, the following indication should also appear on the label: 'contains naturally occurring sugars'.

- **Low-energy**

A claim that a food is low in energy, and any claim likely to have the same meaning for the consumer, may only be made where the product does not contain more than 40 kcal (170 kJ)/100 g for solids or more than 20 kcal (80 kJ)/100 ml for liquids. For table-top sweeteners the limit of 4 kcal (17 kJ)/portion, with equivalent sweetening properties to 6 g of sucrose (approximately 1 teaspoon of sucrose), applies.

- **Energy-reduced**

A claim that a food is energy-reduced, and any claim likely to have the same meaning for the consumer, may only be made where the energy value is reduced by at least 30%, with an indication of the characteristic(s) which make(s) the food reduced in its total energy value.

- **Energy-free**

A claim that a food is energy-free, and any claim likely to have the same meaning for the consumer, may only be made where the product does not contain more than 4 kcal (17 kJ)/100 ml. For table-top sweeteners the limit of 0,4 kcal (1,7 kJ)/portion, with equivalent sweetening properties to 6 g of sucrose (approximately 1 teaspoon of sucrose), applies.

The example given here is for sugars and energy supply, but the same nomenclature applies in the case of saturated fat and salt/sodium.

Other terms such as ZERO, 0,0 and the like can be found on the market but they are not regulated by legislation. As commented at the beginning of the article, these label descriptions have become a marketing element.

**The regulation of nutrition claims has resulted in the increased need for manufacturers differentiate themselves by using different and disruptive terminology, leading to the use of terms that have become associated with a particular brand, as is the case with ZERO.** To understand what the terms ZERO and 0.0 refer to in respect of current legislation, it would be similar to the term FREE but without a limiting value that regulates the claim.

*It should be said that nutrition claims, whether they are governed by regulations or not, do not necessarily mean the product is healthier, they simply provide information about its content.* It's important to clarify this point, as we sometimes confuse and misunderstand the terminology used on food labelling, with gluten being a good example.

**GLUTEN-FREE** products are intended for a group of people who have problems absorbing gluten and are not bad in themselves. Gluten is a protein found in many types of cereals, plus, many foods that don't contain cereals can contain additives derived from these cereals and can therefore contain gluten. A few years ago, FACE, the Spanish Federation of Coeliac Associations, promoted a guide to make it easier to identify suitable foods for coeliac disease sufferers.

This project acquired such a high profile that **agrofood industry companies**, in order to open up a share in the market, adapted their processes to produce gluten-free food and of course, stating this on the label was their main marketing tool.

*In the end, consumers formed the view that gluten-free products are healthier, leading to a massive increase in the demand and consumption of these products, to the extent that even in products not at risk of containing gluten stated this on their labelling, including on bottled water.*

*Food labelling regulations require nutritional values and lists of ingredients to be shown on products, which is the only really important information consumers need to assess the nutritional quality of a particular food.*

*In fact, special mention must be made of the values of less healthy components, such as sugar, saturated fats and sodium/salt, and work is currently underway to include trans fats.*

To conclude, to make a correct assessment of a product according to its labelling, we need to ignore advertising claims and statements, and analyse the objective information given in the lists of ingredients and nutritional values. These claims should not be confused with healthy terminology or nutritional recommendations, and reliable sources should always be consulted, such as nutrition experts, consumer associations, national food safety agencies and so on.



# Consejos de Salud / Health Tips



## Qué es la Trocanteritis, causas y tratamiento

El Trocánter es una protuberancia ósea situada en la parte superior y lateral del fémur, donde se insertan los tendones de músculos de la cadera, sobre todo glúteo mayor y glúteo medio.

La articulación de la cadera, como muchas articulaciones, se encuentra rodeada de una especie de bolsa o Bursa con líquido sinovial en su interior, que le protege y facilita el roce articular en los movimientos y desplazamientos.

La Trocanteritis o Bursitis Trocanterea es la inflamación del Trocánter mayor del fémur y de la bursa que le protege. Se produce derrame articular sinovial y dolor en la cadera afectada. Es mucho más frecuente en la mujer (4:1) y, sobre todo, en edades comprendidas entre 40 y 60 años.

### ¿Cuáles son las causas de la Trocanteritis?

Las causas más comunes son los traumatismos repetidos sobre la zona, sobrecarga articular, exceso de peso y dismetría de piernas. Otros importantes serían las cirugías previas de caderas, prótesis, enfermedades de columna, calcificaciones articulares.

Su diagnóstico pasa por una buena exploración física y para confirmar es importante una Ecografía.

### ¿Cómo tratarla?

- En primer lugar, reposo y antiinflamatorios.
- En caso de sobrepeso, es fundamental perder kilos para no sobrecargar la articulación.
- Si no es suficiente recurriremos a tratamiento rehabilitador con fisioterapia, ondas de choque...
- Si es preciso, recurrir a las infiltraciones articulares, en la bursa, de corticoides.
- Como último recurso deberemos recurrir a la cirugía, hoy día mínimamente invasiva, por artroscopia.

## What is Trochanteritis? Causes and treatment

*The Trochanter is a bony protuberance located on the top and outside of the femur, where the tendons of the hip muscles are inserted, especially the gluteus maximus and gluteus medius.*

*The hip joint, like many joints, is surrounded by a type of sac or bursa filled with synovial fluid which protects and helps to reduce friction during movement.*

*Trochanteritis or Trochanteric Bursitis is the inflammation of the greater trochanter of the femur and the bursa that protects it. It causes synovial joint effusion and pain in the affected hip. It is much more common in women (4:1), especially in women between 40 and 60 years of age.*

### What causes Trochanteritis?

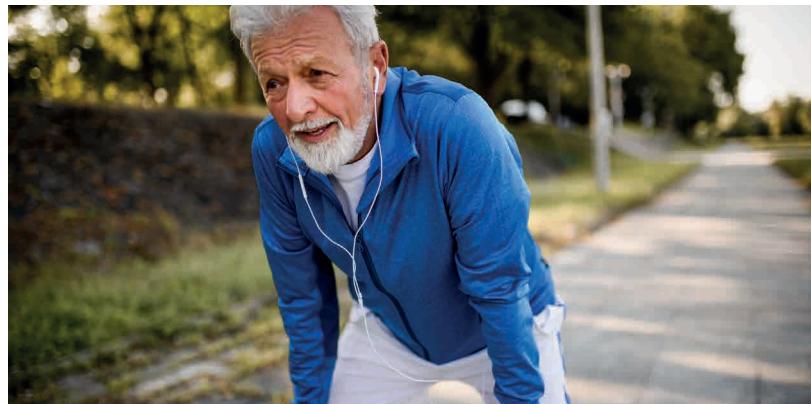
*The most common causes are repeated injuries to the area, joint overload, excess weight, and leg dysmetria. Other important causes are previous hip surgeries, prosthetics, spine diseases, joint calcifications...*

*Its diagnosis requires a thorough physical examination and an ultrasound is necessary to confirm the condition.*

### How is it treated?

- Treatment begins with rest and anti-inflammatory medication.
- If the patient is overweight, weight loss is essential to prevent overloading the joint.
- If this is not sufficient, the patient will have to resort to rehabilitative treatment with physiotherapy, shock waves...
- If necessary, the joint can be infiltrated by injecting corticosteroids into the bursa.
- As a last resort, we must resort to surgery, now minimally invasive, using arthroscopy.

Servicios Médicos ASSSA  
ASSSA Medical Services



## Factores que requieren de un mayor aporte de magnesio

El magnesio (Mg) es un mineral que actúa como cofactor en más de 300 reacciones enzimáticas de nuestro organismo. Entre sus funciones, destacan:

- Producción de energía.
- Transcripción genética (ADN y ARN).
- Contracción muscular.
- Estabilización de las membranas celulares.
- Osificación. Ayuda a la fijación del calcio en la matriz ósea.

Una dieta equilibrada y variada debería ser suficiente para las necesidades diarias, sin embargo, el déficit de magnesio es muy frecuente.

Según el Dr. Hans Seyle el estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda. En una situación de estrés las glándulas suprarrenales liberan catecolaminas (adrenalina) provocando una entrada de calcio en las células y una salida de magnesio, que genera un déficit.

### ¿Qué factores requieren un mayor aporte de magnesio?

- Trastornos de la alimentación, dietas desequilibradas, malos hábitos alimentarios, etc.
- Fatiga, cambio horario o estaciones.
- Síndrome premenstrual, embarazo y menopausia.
- Cuando existe una exposición al estrés como la sobrecarga laboral, son fundamentales el magnesio y el complejo de Vitamina B.
- En el deporte, su déficit reduce la resistencia al esfuerzo.
- En personas mayores el magnesio total del cuerpo, en particular el óseo, disminuye con la edad.
- Inhibidores de la bomba de protones (IBP). El Omeprazol a largo plazo disminuye el magnesio.
- El uso prolongado de diuréticos puede producir importantes pérdidas.
- La Diabetes tipo 2 es frecuentemente asociada a su déficit por disfunción de la insulina.
- El Sistema cardiovascular es una diana privilegiada del magnesio, tanto su déficit como su exceso.

### ¿Qué alimentos aportan magnesio?

Podemos encontrar magnesio en productos integrales como el trigo y sus derivados. Entre otros productos destacan las espinacas, la quinoa, las almendras, los cacahuetes, el chocolate negro, el atún y la caballa.

## Factors requiring a larger dose of magnesium

*Magnesium (Mg) is a mineral that acts as a cofactor in more than 300 enzymatic reactions inside the body. Its functions include:*

- Energy production.
- Genetic transcription (DNA and RNA).
- Muscle contraction.
- Cell membrane stabilisation.
- Ossification. Helping to fix calcium in bone marrow.

*A balanced and varied diet should be sufficient for everyday needs, however, a magnesium deficit is a frequent occurrence.*

*According to Dr. Hans Seyle, stress is one of the body's non-specific responses to all kinds of demands placed on it. In a stressful situation, the suprarenal (also known as adrenal) glands release catecholamines (adrenaline) causing calcium to enter the cells and magnesium to leave them. This results in a deficit.*

### What factors require a larger dose of magnesium?

- Eating disorders, unbalanced diets, poor eating habits, etc.
- Fatigue, time or seasonal changes.
- Premenstrual syndrome, pregnancy and menopause.
- When there is exposure to stress, such as overwork, magnesium and vitamin B compound are fundamental.
- In sport, magnesium deficit hinders the ability to sustain strenuous effort.
- In older people, the body's total magnesium, particularly in bones, diminishes with age.
- Proton pump inhibitors (PPIs). Long-term use of Omeprazol reduces magnesium.
- The prolonged use of diuretics can lead to major magnesium loss.
- Type 2 diabetes is frequently linked to a magnesium deficit due to insulin dysfunction.
- The cardiovascular system is a major target for magnesium, in terms of both deficit and excess.

### Which foods provide magnesium?

*Magnesium is found in wholegrain products such as wheat and its derivatives. Other products rich in magnesium include spinach, quinoa, almonds, peanuts, dark chocolate, tuna and mackerel.*

Servicios Médicos ASSSA  
ASSSA Medical Services

1



## Cartagena

A orillas de la Costa Cálida mediterránea se encuentra Cartagena, una ciudad portuaria, fuertemente ligada al mar donde antaño diferentes culturas se asentaron estratégicamente dejando un enorme legado histórico.

En cada uno de sus rincones se aprecia su esplendoroso patrimonio, cuya cumbre es el **Teatro Romano (1)** (s. I a. C.), construido en tiempos del emperador Augusto y cuyos vestigios arqueológicos se han convertido en una de las principales atracciones turísticas de la ciudad.

Entre otros monumentos arquitectónicos se encuentra la **Muralla del Mar** (s. XVIII) que delimita todo el casco antiguo o el **Castillo de la Concepción** que ha sido fortaleza de cartagineses, romanos, visigodos, árabes y castellanos y en él se sitúa el Centro de Interpretación de la Historia de Cartagena.

2



Además de su carácter histórico, Cartagena cuenta con una gran riqueza natural, de la que destaca el **Parque Regional de Calblanque (2)**, un espacio natural protegido que cuenta con extensas playas de agua cristalina.

### Gastronomía

La gastronomía cartagenera, por su localización, combina productos de mar y huerta. Entre sus platos tradicionales se encuentran el **caldero de pescado y arroz** o los **michirones**, a base de habas secas y chorizo, pero sin duda **los salazones** (pescado seco) se imponen como el producto más particular de la zona debido a su técnica de **conservación mediante sal** heredada de los romanos.

En cuanto a los postres, destaca la **tarta cartagenera** elaborada a partir de bizcocho en almíbar, crema pastelera y merengue. También es popular el denominado **café asiático**, mezcla de café con leche condensada, coñac, canela y una corteza de limón servido en una típica copa de cristal.

### Fiestas

Las fiestas por excelencia son las de **Carthagineses y Romanos**, celebradas durante la segunda quincena de septiembre. En ellas se representan teatralmente los hechos heroicos ocurridos durante la Segunda Guerra Púnica, sirviéndose de su historia milenaria y de su arqueología, tanto cartageneros como visitantes reviven la historia en los majestuosos escenarios que les ofrece la ciudad, donde tienen lugar desfiles y actividades en la que se alternan días dedicados a ambos bandos.

Cartagena también es conocida por sus procesiones de Semana Santa que al igual que sus fiestas de Carthagineses y Romanos, han sido declaradas de interés turístico internacional.

# Cartagena

*Cartagena lies on the shores of the Mediterranean Costa Cálida. This port city with a strong seafaring background has been a strategic base for many different cultures whose historic legacy can still be seen today.*

Evidence of Cartagena's splendid heritage can be seen all over the city, with the most valuable monument being the **Roman Theatre (1)** (dating from the 1st century BC), built in the era of the emperor Augustus. This archaeological site has become one of the city's main tourist attractions.

Other architectural monuments include **Muralla del Mar** (18th century), the wall that runs round the whole of the old quarter, and **Castillo de la Concepción**, the castle that has served as fortress for Carthaginians, Romans, Visigoths, Arabs and Castilians, and where the History of Cartagena Interpretation Centre is now based.

As well as its historic assets, Cartagena also has some lovely countryside, including **Calblanque Regional Park (2)**, a protected rural area with extensive beaches and clear seas.

## Gastronomy

*Cartagena's location means its gastronomy combines the best produce from both the sea and the land. Traditional local dishes include fish and rice stew and "michirones", a dish based on dried broad beans and chorizo sausage.*



However, it's the locally produced **dried fish** that takes centre stage as the area's most iconic product, owing to the particular technique used to **preserve fish in salt**, inherited from the Romans.

As for desserts, try the delicious "**Tarta Cartagenera**" made with sponge cake with syrup, custard cream and meringue. Also popular is the so-called **Asian coffee**, a mix of coffee with condensed milk, brandy, cinnamon and lemon zest served in a special glass.

## Festivals

Cartagena's biggest festival is **Carthaginians and Romans**, held during the second fortnight in September. The festival dramatizes the heroic deeds that took place in the Second Punic War between the Roman Republic and Carthage and is inspired by the city's ancient history and its archaeology. Local residents and visitors re-enact history in impressive settings across Cartagena, with both sides taking turns to hold parades and all kinds of activities and events.

Cartagena is also famous for its Easter Week processions, which, like the Carthaginians and Romans festival, have been declared of international tourism interest.

# Máxima calidad en medicina privada

Maximum quality in private medicine



centro médico  
virgen de la caridad



- 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

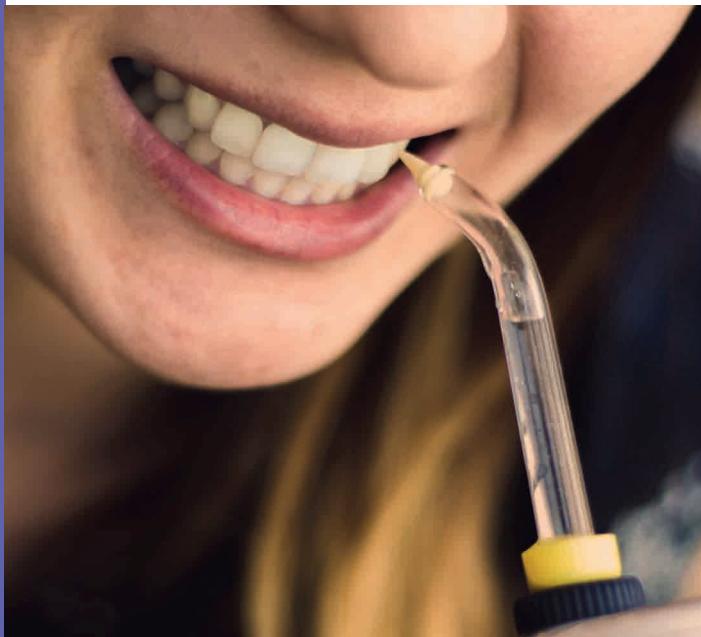
**EN CARTAGENA:**  
C/ Jorge Juan, 30  
Tel. 968 506 666  
Foreigners: +34 868 062 940  
Nº RES: 20300114

**Y TAMBIÉN EN:**  
**LOS DOLORES** Tel. 968 535 030 **MURCIA**. Tel. 968 280 023 **ALCANTARILLA**. Tel. 868 948 948 **ALHAMA DE MURCIA**. Tel. 968 639 418 **FUENTE ÁLAMO**. Tel. 968 596 086 **LA UNIÓN**. Tel. 968 541 768 **LOS ALCÁZARES**  
Tel. 968 334 636 **MAR MENOR SAN JAVIER**. Tel. 968 191 800 **MAR MENOR PINATAR**. Tel. 968 181 200 **CAMPOAMOR**. Tel. 965 322 280 **MAZARRÓN**. Tel. 968 590 587



We speak English

# Irrigadores bucales



**Dr. Juan Andrés Maltés Abad**  
Médico Estomatólogo  
Dental Surgeon

- Cuando llevan prótesis fijas (coronas, puentes, etc.).
- Cuando padecen enfermedades de las encías (periodontitis, gingivitis, etc.).
- En diabéticos, ya que son más propensos a inflamaciones de la encía y lesiones de la mucosa oral.

## ¿Quién los puede usar?

Son versátiles, se pueden usar a cualquier edad.

## ¿Qué tipo de irrigadores existen?

Principalmente existen tres tipos de irrigadores:

**1. Irrigadores domésticos para el baño.** Con la posibilidad de disponer de varias boquillas de diferentes colores, si somos más de una persona en casa, para que cada uno disponga de la suya de forma higiénica, con un depósito de agua grande (0,3/ 1 litro).

**2. Irrigadores portátiles para viajes o para la oficina.** El tamaño del depósito es menor (0.130/0.200 litros), lo que obliga a mayor cantidad de rellenos, el número de boquillas menor y la presión del agua no suele ser tan lograda como en los anteriores.

**3. Irrigadores con cepillo eléctrico.** Primero cepillamos los dientes con el cepillo eléctrico y luego eliminamos los últimos restos gracias al irrigador (unos 2 minutos). La capacidad del depósito y la disponibilidad de boquillas es suficiente.

## Características técnicas

- Impulsos por minuto. Nos indica la potencia con la que sale el agua, aunque generalmente se puede regular la intensidad de salida. Para eliminar la suciedad más incrustada y resistente necesitamos un mínimo de 1.200 a 1.400 impulsos por minuto.
- Tipos de salida de agua. La intensidad de la salida de agua la podemos regular usando:
  - Chorro continuo. Sale un chorro individual y constante.
  - *Multijet*. Lanza pequeños chorros discontinuos para eliminar residuos especialmente incrustados.
  - Anillos reguladores. Habitualmente solo están disponibles en los modelos más sofisticados y que permiten regular la intensidad del suministro de agua.

**En definitiva, los irrigadores no sustituyen a los cepillos dentales y a la seda dental, solo son un paso más de nuestra higiene oral, ofreciendo unos notables beneficios.**

## ¿Qué es y para qué sirve un irrigador bucal?

Los irrigadores son aparatos que usan la fuerza del agua a presión para eliminar los restos de alimentos y de placa bacteriana de la boca, mejorando nuestra higiene dental, junto al cepillo dental manual o eléctrico, los cepillos interproximales y la seda dental.

Los irrigadores dentales NO deben sustituir en ningún caso a la limpieza oral habitual, solo son un paso más de nuestra higiene oral.

**Son muy fáciles de usar y muy seguros. Lo recomendable es usarlos después del cepillado.**

Poseen diferentes boquillas para distintos tipos de indicaciones y presión del agua.

## ¿Para qué sirven?

- Reducen el nivel de la placa bacteriana de nuestros dientes, lo que ayudará a evitar caries y disminuir el sarro o tártaro dental.
- Reducen el nivel de inflamación y sangrado de las encías al proporcionarles un ligero masaje.
- La sensación de limpieza será mayor al acceder a zonas que no podríamos limpiar con el cepillado tradicional y más si lo combinamos con enjuagues con colutorios bucales.

## ¿En qué personas son especialmente recomendables?

- Cuando son portadoras de aparatos de ortodoncia, al ser de higiene bucal más complicada.

# Oral irrigators

**What is an oral irrigator (or dental water jet) and what is it for?**

Irrigators are devices that use a high-pressure jet of water to remove the remains of food and bacterial plaque from the teeth and gums, improving dental hygiene when used in conjunction with a manual or electric toothbrush, interdental brushes and dental floss.

Dental irrigators should NOT under any circumstances replace the daily brushing routine, it is just an additional step in an oral hygiene programme.

**Oral irrigators are very easy to use and very safe. The best time to use one is after brushing.**

They come with various nozzles for different purposes and water pressures.

## What are they for?

- They reduce the amount of bacterial plaque on teeth, helping to prevent tooth decay and reduce dental tartar.
- They help reduce gum inflammation and bleeding as they exercise a light massaging action.
- They make teeth and gums feel cleaner as the water jet can reach areas that can't be cleaned by traditional brushing, especially when combined with rinsing with mouthwash.

## Who are they particularly suitable for?

- People with orthodontic appliances, as these can make ensuring dental hygiene more difficult.
- People with fixed dental prosthetics (crowns, bridges, etc.).
- People with gum disease (periodontitis, gingivitis, etc.).
- People with diabetes, as they are more susceptible to gum inflammation and oral mucosa lesions.

## Who can use them?

They're versatile and can be used at any age.



## What kinds of irrigators are available?

There are three main types of irrigators:

1. **Domestic bathroom irrigators.** These come with several spare nozzles in different colours for families with more than one user, so each person can have their own hygienic nozzle; they also have a larger sized water reservoir (0.3/1 litre).
2. **Portable irrigators for travel or the office.** The water reservoir is smaller (0.130/0.200 litre) which means it needs filling more often, they come with fewer spare nozzles and the water pressure is usually lower than in the larger models.
3. **Irrigators with electric toothbrush.** First you brush your teeth with the electric toothbrush and then you finish off with the irrigator (around 2 minutes). The reservoir is big enough and they come with several nozzles.

## Technical specifications

- Pulses per minute. Describes the power of the water jet, although the pressure can usually be regulated. A minimum of 1,200-1,400 pulses per minute are needed to eliminate the most stubborn stains and plaque.
- Types of water jet. The power of the water jet can be regulated as follows:
  - Continuous flow. A single, constant jet of water.
  - Multijet. Sends out small jets of water to remove particularly stubborn stains and plaque.
  - Regulating valves. Usually only available on more sophisticated models, they regulate the pressure of the water jet.

To conclude, oral irrigators are not a substitute for toothbrushes and dental floss, they are just an additional step in an oral hygiene programme, but they do have significant benefits.

**Dentalbox**  
CUIDAMOS TU SONRISA

## ESPECIALISTAS EN ORTODONCIA

En Dentalbox contamos con gran experiencia y preparación, estamos en disposición de realizar todo tipo de tratamientos para que nuestros pacientes obtengan los mejores resultados tanto a nivel de la salud bucal como de la estética

**Tel. 950 121 284**

Calle Ramón y Cajal, 9 - Local 2 - Albox - Almería

Horario: Miércoles, Jueves y Viernes: 10:00h a 14:00h y 16:00h a 20:30h.





## La importancia de la edad en el seguro de salud

**La edad tiene mucha importancia en el seguro de salud ya que es uno de los factores que determinan su contratación junto con el precio.**

Las compañías de seguros establecemos una edad máxima de contratación y tenemos en cuenta la edad al valorar el riesgo de aceptación de un nuevo asegurado.

**En ASSSA ofrecemos un amplio margen de edad de contratación para asegurar a las personas,** incluso ofrecemos la posibilidad de consultar aquellos casos en los que se supere la edad máxima establecida. Además, no hay edad máxima de permanencia, por lo que el asegurado podrá estar asegurado toda la vida.

Por regla general, las compañías determinamos el precio del seguro en el momento de la contratación basándonos en tramos de edad. A muchos interesados les preocupa y nos preguntan si en ASSSA se les incrementa el precio cuando cumplen una edad comprendida en un tramo de

edad superior. En ASSSA **no incrementamos la prima por cumplir años**, tenemos en cuenta la edad en el momento de contratación por lo que el precio del seguro se mantendrá siempre en el tramo de edad con la que se ha contratado. Esta garantía por contrato **proporciona tranquilidad y constata que la inversión en salud ha sido acertada**.

Otra preocupación a destacar que intranquiliza a los interesados y que nos trasladan previa a la contratación es, si llegado el momento, cuando ya cuentan con una edad avanzada e incluso habiendo desarrollado algunas enfermedades, podemos cancelarles la póliza unilateralmente dejándoles desprotegidos, tras varios años estando asegurados, y con grandes dificultades para encontrar otra compañía que les acepte. En ASSSA garantizamos por contrato que **no cancelamos la póliza por edad**, ni por enfermedad o uso, por lo que ofrecemos a nuestros asegurados **una cobertura vitalicia y la seguridad de sentirse verdaderamente protegidos por su Compañía**.

En ASSSA nos esforzamos para que cada vez más personas tengan acceso a una asistencia sanitaria privada de calidad, beneficiándose de las ventajas y garantías exclusivas de nuestros seguros y de la experiencia de nuestros 85 años al cuidado de la salud.

# The Importance of Age in Health Insurance

*Age is very important in health insurance since it is one of the factors that determine your contracting along with the price.*

Insurance companies establish a maximum age of entry and consider the age when assessing the risk of acceptance of a new policyholder.

**In ASSSA we offer a wide range of entry age to insure people**, we even offer the possibility of consulting those cases in which the established maximum age is exceeded. In addition, there is no maximum age of permanence, so the policyholder may be insured for life.

As a general rule, companies determine the price of insurance at the time of contracting based on age brackets. Many interested parties are concerned and ask us if ASSSA increases the price

when they reach an age in a higher age bracket. At ASSSA **we do not increase the premium for completing years**, we take into account the age at the time of contracting, so the price of the insurance will always remain in the age bracket with which it has been contracted. This warranty **provides peace of mind and confirms that the investment in health has been successful**.

Another concern to note that unsettles those interested prior to hiring is, if the time comes, when they have an advance age or even having developed some medical issues if we may unilaterally cancel the policy, leaving them unprotected, after several years of being insured, and with great difficulty finding another company that accepts them. At ASSSA we guarantee by contract that **we do not cancel the policy due to age**, disease or use, so we offer our policyholders **lifetime coverage and the security of feeling truly protected by their Company**.

At ASSSA we strive so that more and more people have access to quality private healthcare, benefiting from the exclusive benefits and guarantees of our insurances and the experience of our 85 years in healthcare.



# Pasatiempos / Puzzles



## Sudoku

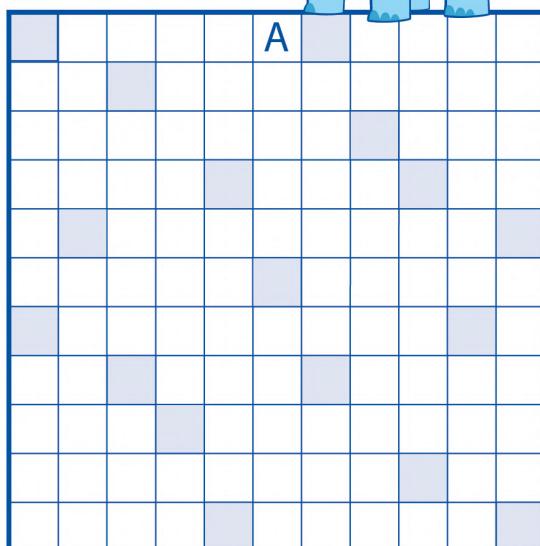
2	7		1	6	3	8		
8			2	4	6	5		
	5			8	2	4		
2	6	9	7		1	3		
1			3	2		7		
	5			9		6		
3	8	2	4		7	6	5	
6		9	7		8	1		
7	5	8						

## Word search

ANXIETY · BREVITY · CANNY · COMFORTABLY  
CONVERT · FEARLESS · PARTY · PROPEL  
QUILT · SEVER · SOUGHT · STAID



## Palabras cruzadas



4 letras

ABRA  
ASES  
CAJA  
ORAR  
PASO  
TOPE  
VAGA

5 letras

AIRAR  
ATORA  
CITAS  
DOTAS  
OIRIA  
OPACA  
PISTA

SACOS

6 letras

AMEMOS  
JARANA  
OSERAS  
VARADO  
ATINABA

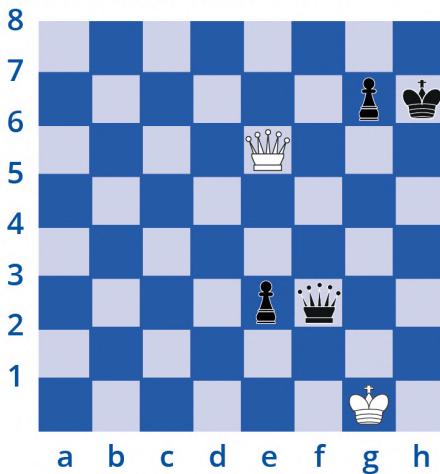
ISOBARA

8 letras

ABOTONAR  
ADIVINAR  
ADORABAN  
GOLOSINA  
MAREMOTO  
SABEDORA

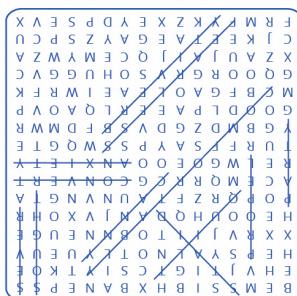
## Ajedrez / Chess

Mueven blancas y empatan / Move white and draw



## Soluciones / Answers

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



A	S	E	S	O	I	R	I	A
G	O	L	O	S	I	N	A	R
A	M	A	A	T	I	N	A	B
V	E	A	R	E	O	R	A	R
M	A	R	E	M	O	T	O	E
S	A	C	O	S	D	O	T	A
A	A	D	O	R	A	B	A	N
T	O	P	E	A	R	A	D	R
C	A	J	A	D	I	V	I	N
P	I	S	T	A	C	J	A	I

Tu salud en buenas manos  
Your health 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](mailto:info@asssa.es) - [www.asssa.es](http://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](mailto:denia@asssa.es)

#### Jávea

Av. del Plá, 121 - Local 23  
Tel. 965 795 077 - Fax 965 795 716  
03730 - [javea@asssa.es](mailto:javea@asssa.es)

#### Moraira

Ctra. Moraira - Calpe, 7 - Edif. Norte 1ºC  
Tel. 965 744 033 - Fax 966 491 141  
03724 - [moraira@asssa.es](mailto:moraira@asssa.es)

#### Altea

c/ de la Llum, 1 - Local 14  
Tel. 966 882 680 - Fax 966 882 647  
03590 - [altea@asssa.es](mailto:altea@asssa.es)

#### Ciudad Quesada

Av. de las Naciones, 1 - A Local 25  
Tel. 965 725 421 - Fax 965 725 510  
03170 - [cudadquesada@asssa.es](mailto:cudadquesada@asssa.es)

#### Orihuela Costa

c/ Maestro Torralba, 5 - Puerta 2  
Tel. 966 761 794 - Fax 966 761 833  
03189 - [orihuelacosta@asssa.es](mailto:orihuelacosta@asssa.es)

### ALBACETE

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

### ALMERÍA

#### Vera

Pasaje Mercurio, 8 - Local 2  
Tel. 950 392 487 - Fax 950 390 267  
04620 - [vera@asssa.es](mailto:vera@asssa.es)

### BARCELONA

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

### GIRONA

#### Figueres

c/ Lasauca, 4 - Local 1  
Tel. 972 606 397 - Fax 972 502 915  
17600 - [figueres@asssa.es](mailto:figueres@asssa.es)

### LAS PALMAS

#### Gran Canaria - Maspalomas

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

### MADRID

c/ Santa Engracia, 41 - 1º  
Tel. 915 930 755 - Fax 915 932 551  
28010 - [madrid@asssa.es](mailto:madrid@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](mailto: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](mailto:guadalmina@asssa.es)

#### Nerja

Moin Moin - Pasaje Dr. Fleming  
Tel. 952 447 709 - Fax 952 567 335  
29630 - [benalmadenacosta@asssa.es](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:tenerife@asssa.es)  
Punto de atención



Tu salud en buenas manos  
*Your health in good hands*



---

AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

---

Compañía fundada en 1935 · Company founded in 1935