



ASSSA

magazine

28

Mindfulness: el camino hacia un deporte consciente

Mindfulness: el camí cap a un esport conscient

Ayuno intermitente ¿cómo puede mejorar nuestra salud?

Dejuni intermitent, com pot millorar la nostra salut?

Cómo tratar la sarcopenia o pérdida de la masa muscular

Com tractar la sarcopènia o pèrdua de la massa muscular

*Rincones bellos: Tarifa
Espais encissadors: Tarifa*



JUL - DIC 2021

Índice *Índex*



- 04 NOTICIAS ASSSA · *NOTICIES ASSSA*
- 05 GRACIAS ASSSA · *GRÀCIES ASSSA*
- 06 CUIDA TU SALUD · *CUIDA DE LA TEVA SALUT*
Fotoprotectores o cremas solares: ¿cuál escoger?
Fotoprotectors o cremes solars: quin triar?
- 08 CUIDA TU SALUD · *CUIDA DE LA TEVA SALUT*
Cómo tratar la sarcopenia o pérdida de la masa muscular
Com tractar la sarcopènia o pèrdua de la massa muscular
- 10 TECNOLOGÍA MÉDICA · *TECNOLOGIA MÈDICA*
Neuromodulación percutánea ecoguiada como herramienta en fisioterapia
Neuromodulació percutània ecoguiada com a eina en fisioteràpia
- 12 PRACTICA DEPORTE · *PRACTICA ESPORT*
Mindfulness: el camino hacia un deporte consciente
Mindfulness: el camí cap a un esport conscient
- 16 TU ALIMENTACIÓN · *LA TEVA ALIMENTACIÓ*
Ayuno intermitente ¿cómo puede mejorar nuestra salud?
Dejuni intermitent, com pot millorar la nostra salut?
- 18 CONSEJOS DE SALUD · *CONSELLS DE SALUT*
- 20 RINCONES BELLOS · *ESPAIS ENCISSADORS*
Tarifa · *Tarifa*
- 22 CONSULTA DENTAL · *CONSULTA DENTAL*
Xerostomía, síndrome de boca seca
Xerostomia, síndrome de boca seca
- 24 SEGUROS · *ASSEGURANCES*
La tranquilidad de que su compañía no cancele el seguro
La tranquil·litat de que la seva companyia no cancel·li l'assegurança
- 26 PASATIEMPOS · *PASSATEMPS*

Créditos *Crèdits*

Dirección / <i>Direcció</i>	Noelia Pasero
Coordinador / <i>Coordinador</i>	Rafael Blasco
Redacción, composición y diseño / <i>Redacció, composició i disseny</i>	Ana Irlés Belén Mora José Miguel Guillén Diego Hidalgo
Colaboradores / <i>Col·laboradors</i>	Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez Dra. Laura Marqués Dr. Pablo Mesa del Castillo Bermejo D. Javier Valero Ortiz D.ª Mª Teresa Mateo Ferrández D.ª Alba Bonell González Dra. Guadalupe González Biset
Traducciones / <i>Traduccions</i>	Trayma
Imágenes / <i>Imatges</i>	Archivo Gráfico ASSSA
Mándanos tus sugerencias / <i>Envia'ns els teus suggeriments</i>	magazine@asssa.es



Visita nuestro blog / *Visita el nostre blog*

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.

La informació publicada en aquest mitjà no substitueix ni complementa de cap manera l'atenció directa d'un metge, ni el seu diagnòstic, ni el tractament que prescriu; tampoc ha d'utilitzar-se per a l'autodiagnòstic.

L'ús que el lector faci d'aquest servei es realitza sota la seva exclusiva responsabilitat. ASSSA recomana que per a qualsevol qüestió relacionada amb la seva salut consulti sempre amb un metge.



DIGITALIZACIÓN

Desde el punto de vista empresarial, si algo nos ha enseñado esta pandemia que vivimos ha sido a reinventarnos para continuar con nuestra actividad. La digitalización de todos nuestros procesos de trabajo ha sido fundamental para teletrabajar y mantener la calidad asistencial a todos los niveles.

Desde el primer momento comprendimos que el futuro está en crear procesos simples y accesibles para todos. Nuestro departamento de sistemas informáticos ha trabajado intensamente hasta conseguir que esta filosofía de eficiencia sea hoy nuestro motor. En la actualidad una gran parte de nuestro equipo sigue teletrabajando y mejorando cada día los resultados.

Por otro lado, y una vez que hemos incorporado el gran colectivo de asegurados de AME, estamos considerados como una de las mejores Compañías en procesos de fusiones y adquisiciones. Nuestra experiencia, después de participar en distintas operaciones corporativas, nos posiciona estratégicamente para continuar creciendo por este medio.

Estamos muy orgullosos de decir que en tiempos difíciles seguimos creciendo y creando empleo.

DIGITALITZACIÓ

Des del punt de vista empresarial, si alguna cosa ens ha ensenyat aquesta pandèmia que vivim ha estat reinventar-nos per continuar amb la nostra activitat. La digitalització de tots els nostres processos de treball ha estat fonamental per teletreballar i mantenir la qualitat assistencial a tots els nivells.

Des del primer moment vam comprendre que el futur està en crear processos simples i accessibles per tots. El nostre departament de sistemes informàtics ha treballat intensament fins aconseguir que aquesta filosofia d'eficiència sigui avui el nostre motor. En l'actualitat una gran part del nostre equip segueix teletreballant i millorant cada dia els resultats.

D'altra banda, i una vegada que hem incorporat el gran col·lectiu d'assegurats d'AME, estem considerats com una de les millors Companyies en processos de fusions i adquisicions. La nostra experiència, després de participar en diferents operacions corporatives, ens posiciona estratègicament per continuar creixent per aquest mitjà.

Estem molt orgullosos de dir que en temps difícils seguim creixent i creant ocupació.



Noticias ASSSA / Notícies ASSSA



Compartir salud con los tuyos ahora tiene premio

Porque cuando algo nos gusta de verdad queremos contarlo y, por qué no, que los demás se beneficien también de ello, y más si se trata de la salud. Por ello, lanzamos un año más nuestra campaña de recomendaciones en la que se podrá participar hasta el 14 de diciembre.

Todo asegurado que recomiende ASSSA conseguirá, por cada nueva póliza de salud contratada por su recomendado, una TARJETA REGALO DE 50 € a elegir entre Amazon, El Corte Inglés o Repsol.

En esta ocasión, como novedad, los recomendados disfrutarán de 2 meses gratis en su póliza y podrán beneficiarse de todos los descuentos vitalicios en vigor durante la campaña.

Sabemos lo importante que es cuidar de la salud de nuestros seres queridos, por este motivo, en agradecimiento recompensamos a nuestros asegurados la lealtad que depositan al recomendar ASSSA como su Compañía de confianza.

Compartir salut amb els teus ara té premi

Perquè quan alguna cosa ens agrada de veritat volem explicar-ho i, per qué no, que els demés es beneficiïn també d'això, i més si es tracta de la salut. Per això, llancem un any més la nostra Campanya de Recomanacions en la que es podrà participar fins el 14 de desembre.

Tot assegurat que recomani ASSSA aconseguirà, per cada nova pòlissa de salut contractada pel seu recomanat, una TARJETA REGAL DE 50€ a escollir entre Amazon, El Corte Inglés o Repsol.

En aquesta ocasió, com a novetat, els recomanats gaudiran de 2 mesos gratuïts en la seva pòlissa i podran beneficiar-se de tots els descomptes vitalicis durant la campanya.

Sabem l'important que és tenir cura de la salut dels nostres éssers estimats, per aquest motiu, en agraïment recompensem als nostres assegurats la llealtat que depositen al recomanar ASSSA com la seva Compañia de confiança.



La nueva tarjeta electrónica ya disponible en todas las zonas

La implantación en ASSSA de la nueva tarjeta electrónica sin copagos ya es una realidad, y con ella, culminamos un proyecto digital de gran relevancia para nuestros Asegurados y para nuestra Compañía.

A partir del mes de junio, la nueva tarjeta está disponible y lista para su uso en las provincias de Murcia, Almería, Málaga, Barcelona, Girona, Tenerife, Las Palmas y Albacete, sumándose al resto de zonas y consiguiendo así que todos nuestros Asegurados accedan a los servicios médicos de forma más ágil y sencilla.

En ASSSA caminamos a paso firme para alcanzar todas nuestras metas, siempre con el objetivo de ofrecer la máxima calidad asistencial a quienes hacen posible nuestro desarrollo, nuestros Asegurados.

La nova targeta electrònica ja disponible en totes les zones

La implantació en ASSSA de la nova targeta electrònica sense copagaments ja és una realitat, i amb ella, culminem un projecte digital de gran rellevància pels nostres Assegurats i per la nostra Companyia.

A partir del mes de juny, la nova targeta electrònica està disponible i llesta pel seu ús en les províncies de Murcia, Almeria, Màlaga, Barcelona, Girona, Tenerife, Les Palmas i Albacete, sumant-se a la resta de zones i aconseguint així que tots els nostres Assegurats accedeixin als serveis mèdics de forma més àgil i senzilla.

En ASSSA caminem a pas ferm per assolir totes les nostres metes, sempre amb l'objectiu d'oferir la màxima qualitat assistencial a qui fan possible el nostre desenvolupament, els nostres Assegurats.



Bienvenidos asegurados AME

La gran familia ASSSA sigue creciendo tras la integración de AME Asistencia Médica de Barcelona en nuestra Compañía y desde aquí damos la bienvenida a todos los asegurados.

Seguimos atendiendo personalmente desde las oficinas de AME en Barcelona cuya imagen exterior luce como nueva Dirección Territorial de ASSSA en Cataluña.

Con su incorporación a nuestra Compañía cuentan con un amplio cuadro médico en Barcelona, acceso al resto de cuadros médicos de ASSSA y una extensa red de oficinas desde donde garantizamos, mejorando si cabe, la excelencia en el servicio prestado.

¡Bienvenidos!

Benvinguts assegurats AME

La gran família ASSSA segueix creixent darrera la integració d'AME Asistència Mèdica de Barcelona en la nostra Companyia i des d'aquí donem la benvinguda a tots els assegurats.

Seguim atenent personalment des de les oficines d'AME a Barcelona la imatge de la qual llueix com la nova Direcció Territorial d'ASSSA a Catalunya.

Amb la seva incorporació a la nostra Companyia compten amb un ampli quadre mèdic a Barcelona, accés a la resta de quadres mèdics d'ASSSA i una extensa xarxa d'oficines des d'on seguirem garantint, i millorant si és possible, l'excel·lència en el servei prestat.

Benvinguts!

Gracias ASSSA

Fuerteventura

“Escribo para agradecer el excepcional servicio que ASSSA nos ha brindado a mi familia y a mí desde que nos unimos en 2012.

Nos mudamos del Reino Unido a Lanzarote y nos preocupaba recibir el tratamiento médico adecuado y, por supuesto, la barrera del idioma. Sin embargo, desde que nos unimos a ASSSA todas las consultas han sido resueltas rápidamente, así como la gestión de las autorizaciones.

Esperaba, como la mayoría de las compañías de seguros, que ASSSA intentaría evitar cubrir nuestras reclamaciones, pero todo lo contrario, en realidad nos informan de todo lo que pueden proporcionar.

Entiendo que cada persona pueda tener diferentes experiencias, yo solo puedo hablar la de mía y de la de familia. Sin duda recomendaría ASSSA a mis amigos más cercanos, de hecho, lo hicimos y ellos también están encantados. No creo que vayamos a cambiar de compañía, el precio es muy razonable, y el servicio y la cobertura médica privada son espectaculares.

Atentamente,

Gary William Baker - Póliza 32.279 / Pòlissa 32.279



Gràcies ASSSA

Fuerteventura

Escric per agrair l'excepcional servei que ASSSA ens ha brindat a la meua família i a mi des de que ens vam unir en 2012.

Ens vam traslladar del Regne Unit fins a Lanzarote i ens preocupava rebre el tractament mèdic adequat i, per suposat, la barrera de l'idioma. No obstant això, des de que ens vam unir a ASSSA totes les consultes han estat resoltes ràpidament, així com la gestió de les autoritzacions.

Esperava, com la majoria de les companyies d'assegurances, que ASSSA intentaria evitar cobrir les nostres reclamacions, però tot el contrari, en realitat ens informen de tot el que poden proporcionar.

Entenc que cada persona pot tenir diferents experiències, jo només puc parlar de la meua i de la meua família. Sense dubte recomanaria ASSSA als meus amics més propers, de fet, ho fem fer i ells també estan encantats. No crec que anem a canviar de companyia, el preu és molt raonable, i el servei i la cobertura mèdica privada són espectaculars.

Atentament, ”

Barcelona

“Estoy muy contenta con ASSSA porque ha respetado las condiciones y coberturas que tenía con Previsora Española de Especialidades y Seguros, S.A. (Shared Care) antes de la adquisición.

Quisiera destacar el buen trato recibido por el personal de las oficinas de Barcelona y Figueras, un equipo muy cualificado, amable y predispuesto a resolver cualquier duda.

Estoy muy agradecida y espero continuar muchos años con vosotros.

Atentamente,

Montse Martínez - Póliza 47.009 / Pòlissa 47.009



Estic molt contenta amb ASSSA perquè ha respectat les condicions i cobertures que tenia amb Previsora Espanyola de Especialidades y Seguros, S.A. (Shared Care) abans de l'adquisició.

Voldria destacar el bon tracte rebut pel personal de les oficines de Barcelona i de Figueras, un equip molt qualificat, amable i predisposat a resoldre qualsevol dubte.

Estic molt agraïda i espero continuar molts anys més amb vosaltres.

Atentament, ”

Fotoprotectores o cremas solares: ¿cuál escoger?



Dra. Laura Marqués
Dermatóloga en Hospital Clínico Costa Brava
Dermatòloga en Hospital Clínic Costa Brava

El sol es fundamental para la vida y tiene efectos positivos sobre el organismo, como facilitar la síntesis de vitamina D o mejorar el estado de ánimo.

Por otra parte, las radiaciones ultravioletas del sol también tienen efectos negativos: disminuyen las defensas inmunitarias, envejecen prematuramente la piel y favorecen la aparición de cáncer cutáneo y de cataratas en los ojos.

Los factores a tener en cuenta son:

- **El fototipo.** No todos tenemos la misma piel y la respuesta de ésta ante la exposición solar tampoco es uniforme. El fototipo está definido por la tonalidad de la piel, el color y tipo de pelo, la asimilación del bronceado y la tendencia a la quemadura solar.
- **Enfermedades cutáneas.** Existen enfermedades de la piel que pueden empeorar con la exposición al sol (herpes, alergias, lupus, etc.). Los pacientes que hayan sufrido cáncer cutáneo han de tener especial cuidado de por vida.
- **La situación ambiental y geográfica.** En lugares a mayor altitud y menor latitud, en verano, al mediodía o en lugares con poca humedad y a menos espesor de la capa de ozono, la dosis de irradiación es más intensa, por tanto, la fotoprotección debe ser mayor.
- **Medicación.** Existen medicamentos que aumentan el riesgo de quemadura solar como, por ejemplo: antihistamínicos, antiinflamatorios, antibióticos, o antiulcerosos.

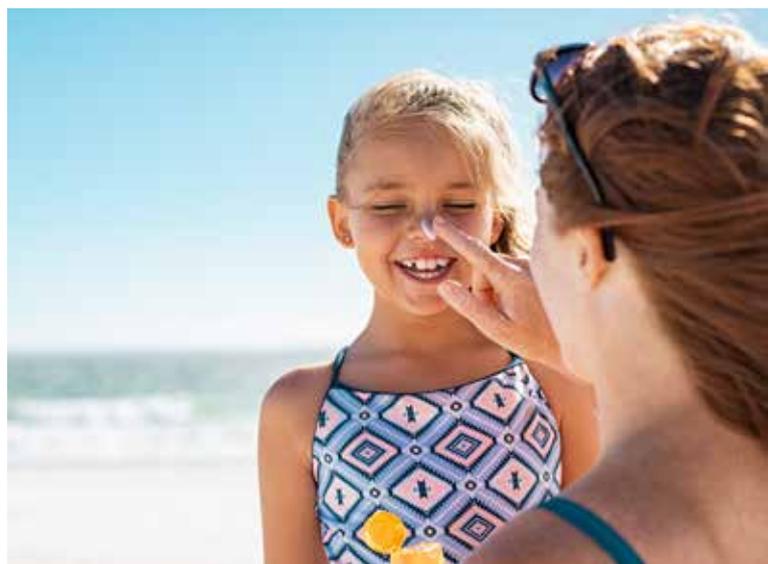
Tipos de fotoprotectores

El índice que evalúa cuánto tiempo extra podemos exponernos se conoce como **Factor de Protección Solar (FPS)** y su numeración la encontramos en todos los envases. Por ejemplo, si nuestra piel enrojece con una exposición de 10 minutos, un fotoprotector con FPS de 15, nos permitiría estar 15 veces más expuestos sin quemarnos, es decir 150 minutos (2,5 h), aunque en la práctica no es tan proporcional.

En la primera exposición es preciso un FPS alto e ir rebajándolo en los días posteriores. **El FPS ha de ser más alto en fototipos bajos** (personas con tonalidad de piel clara) : en niños, en días de tiempo prolongado de exposición, en montaña, en contacto con el agua, nieve, césped, asfalto o tierra y en grupos de riesgo.

Según su composición, los protectores se dividen en tres tipos: los **filtros físicos** (efecto pantalla mineral), **los químicos u orgánicos y los biológicos**. Por su inocuidad (no se absorben) y su eficacia, los filtros orgánicos son los más aconsejables.

La mayor parte de los filtros solares ofrecen una buena protección a los UVB pero no a la acción de los UVA. Hay que fijarse en el envase para comprobar que se trate de filtros de amplio espectro que cubran ambos y si también filtran los infrarrojos mejor todavía.



Recomendaciones

La exposición al sol ha de hacerse con responsabilidad:

- No hay que exponer directamente al sol a los bebés menores de un año.
- Evitar la exposición entre las 12:00 h y las 16:00 h e incorporarse de forma gradual.
- Aplicar el fotoprotector al menos 30 minutos antes y reaplicarse 30 minutos después del inicio de la exposición al sol, así como después del baño o de episodios de sudoración. Repetir la aplicación cada 2 horas y recordar proteger los labios. El producto ha de aplicarse en cantidad suficiente para formar una sola capa íntegra y siempre comprobar que el filtro es de un laboratorio de confianza y se encuentra en buen estado.
- Utilizar gafas de sol homologadas que protejan tanto de los rayos UVA como UVB.
- Beber líquidos y aplicar cremas hidratantes tras la exposición solar.
- Vigilar las reacciones fotoalérgicas con algunos medicamentos (consulte a su médico).
- Educar a nuestros pequeños a protegerse del sol.
- Es importante recordar que los fotoprotectores no impiden el bronceado, sino que permitirán que éste sea más progresivo y persistente.

Fotoprotectors o cremes solars: quin triar?

El sol és fonamental per a la vida i té efectes positius sobre l'organisme, com ara facilitar la síntesi de vitamina D o millorar l'estat d'ànim.

D'altra banda, les radiacions ultraviolades del sol també tenen efectes negatius: disminueixen les defenses immunitàries, envelleixen prematurament la pell i afavoreixen l'aparició de càncer cutani i de cataractes en els ulls.

Els factors a tenir en compte són:

- **El fototip.** No tots tenim la mateixa pell i la resposta d'aquesta davant l'exposició solar tampoc és uniforme. El fototip està definit per la tonalitat de la pell, el color i tipus de pell, l'assimilació del bronzejat i la tendència a la cremada solar.
- **Malalties cutànies.** Existeixen malalties de la pell que poden empitjorar amb l'exposició al sol (herpes, al·lèrgies, lupus, etc.). Els pacients que hagin sofert càncer cutani han de tenir especial cura per a tota la vida.
- **La situació ambiental i geogràfica.** En llocs a major altitud i menor latitud, a l'estiu, al migdia o en llocs amb poca humitat i a menys gruix de la capa d'ozó, la dosi d'irradiació és més intensa, per tant, la fotoprotecció ha de ser major.
- **Medicació.** Existeixen medicaments que augmenten el risc de cremada solar com, per exemple: antihistamítics, antiinflamatoris, antibiòtics, o antiulcerosos.

Tipus de fotoprotectors

L'índex que avalua quant temps extra podem exposar-nos es coneix com a **Factor de Protecció Solar (FPS)** i la seva numeració la trobem en tots els envasos. Per exemple, si la nostra pell enrogeix amb una exposició de 10 minuts, un fotoprotector amb FPS de 15 ens permetria estar 15 vegades més exposats sense cremar-nos, és a dir 150 minuts (2,5 h), encara que en la pràctica no és tan proporcional.

En la primera exposició cal un FPS alt i anar rebaixant-lo en els dies posteriors. **L'FPS ha de ser més alt en fototips baixos** (persones amb tonalitat de pell clara), en nens, en dies de temps prolongat d'exposició, a la muntanya, en contacte amb l'aigua, neu, gespa, asfalt o terra i en grups de risc.

Segons la seva composició, els protectors es divideixen en tres tipus: els **filtres físics** (efecte pantalla mineral), **els químics o orgànics i els biològics**. Per la seva innocuïtat (no s'absorbeixen) i la seva eficàcia els filtres orgànics són els més aconsellables.



La major part dels filtres solars ofereixen una bona protecció als UVB, però no a l'acció dels UVA. Cal fixar-se en l'envàs per a comprovar que es tracti de filtres d'espectre ampli que cobreixin tots dos i si també filtren els infrarojos millor encara.

Recomanacions

L'exposició al sol ha de fer-se amb responsabilitat:

- No cal exposar directament al sol als bebès menors d'un any.
- Evitar l'exposició entre les 12.00 h i les 16.00 h i incorporar-se de manera gradual.
- Aplicar el fotoprotector almenys 30 minuts abans i aplicar-lo de nou 30 minuts després de l'inici de l'exposició al sol, així com després del bany o d'episodis de sudoració. Repetir l'aplicació cada 2 hores i recordar protegir els llavis. El producte ha d'aplicar-se en quantitat suficient per a formar una sola capa íntegra i s'ha de comprovar sempre que el filtre és d'un laboratori de confiança i es troba en bon estat.
- Utilitzar ulleres de sol homologades que protegeixin tant dels raigs UVA com UVB.
- Beure líquids i aplicar cremes hidratants després de l'exposició solar.
- Vigilar les reaccions fotoal·lèrgiques amb alguns medicaments (consulteu al vostre metge).
- Educar als nostres petits a protegir-se del sol.
- És important recordar que els fotoprotectors no impedeixen el bronzejat, sinó que permetran que aquest sigui més progressiu i persistent.

Cómo tratar la sarcopenia o pérdida de la masa muscular



Dr. Pablo Mesa del Castillo Bermejo
Reumatólogo en Hospital Mesa del Castillo
Reumatòleg a l'Hospital Mesa del Castillo

La sarcopenia es una enfermedad muscular progresiva que consiste en la disminución gradual de la masa muscular, provocando una pérdida de fuerza y en consecuencia del rendimiento físico.

El origen de la sarcopenia es multifactorial:

- **Desuso muscular:** es una de las principales causas y está presente principalmente en personas ancianas (envejecimiento muscular), personas sedentarias o personas con movilidad reducida por discapacidad física.
- **Enfermedades metabólicas** como la resistencia a la insulina o la malnutrición.
- **Trastornos crónicos:** procesos inflamatorios, cáncer o problemas de malabsorción intestinal también contribuyen al proceso.
- **Niveles de vitamina D:** también se han relacionado con debilidad muscular en la raíz de las articulaciones, limitando las actividades cotidianas como levantarse de una silla o subir escaleras.

El paciente sarcopénico suele referir sensación de debilidad, dificultad para moverse y una capacidad de reacción lenta. Esto dificulta la deambulación y se asocia también a inestabilidad por debilidad en los reflejos musculares que ayudan al mantenimiento de la postura. Las caídas suelen ser más graves en estos pacientes, ya que tienen peores reflejos y una menor resistencia en los huesos debido a la pérdida de fuerza muscular. Además, las fracturas (de cadera, por ejemplo) y la disminución de la movilidad, tienen un claro efecto en la calidad de vida y aumentan la mortalidad.

El diagnóstico de la sarcopenia es eminentemente clínico, aunque es necesario descartar otras enfermedades que puedan provocar síntomas similares, sobre todo enfermedades neurológicas y musculares de índole inflamatoria. Para ello, basta con una buena historia clínica y una analítica sencilla junto con una exploración física con test, que ayuden a cuantificar la fuerza muscular y algunas pruebas complementarias que nos ayuden a valorar la cantidad de masa muscular (RNM, TC o Ecografía), el estado nutricional y detectar las posibles pérdidas de proteínas (por aparato digestivo o urinario).

El tratamiento de la sarcopenia debe enfocarse desde múltiples ángulos, siendo el pilar fundamental la **adecuada nutrición del paciente junto con un programa de ejercicios que ayuden a ralentizar o recuperar en la medida de lo posible la pérdida de masa muscular**. Dependiendo de los factores añadidos que se hayan podido detectar (malnutrición, hipovitaminosis, etc.), el tratamiento se deberá individualizar para garantizar su éxito.

En cuanto al ejercicio físico, los pacientes con sarcopenia se benefician de ejercicios de resistencia muscular porque contribuyen a mejorar la fuerza y volumen muscular, así como la coordinación y la función física. Algunos ejemplos de ejercicios de resistencia son el levantamiento de pesos, bandas de terapia elástica y trabajos contra gravedad como escaleras o sentadillas.

Es importante establecer un programa individualizado de recuperación funcional dependiendo de la capacidad física inicial del paciente.

En casos severos lo aconsejable sería el trabajo y supervisión inicial del programa de reacondicionamiento físico por parte de un fisioterapeuta que trabaje aspectos específicos como la fuerza por grupos musculares, propiocepción y equilibrio, hasta que el paciente pueda hacer ejercicios más generales sin ayuda de un profesional de la salud.

Por último, señalar que, aunque en ocasiones no se consigue una mejoría totalmente satisfactoria para el paciente o sus familiares, **con una intervención adecuada siempre se consigue algún grado de mejoría en el paciente colaborador.**





Com tractar la sarcopènia o pèrdua de la massa muscular

La sarcopènia és una malaltia muscular progressiva que consisteix en la disminució gradual de la massa muscular, provocant una pèrdua de força i en conseqüència del rendiment físic.

L'origen de la sarcopènia és multifactorial:

- **Desús muscular:** és una de les principals causes i està present principalment en persones ancianes (envelliment muscular), persones sedentàries o persones amb mobilitat reduïda per discapacitat física.
- **Malalties metabòliques** com la resistència a la insulina o la malnutrició.
- **Trastorns crònics:** processos inflamatoris, càncer o problemes de malabsorció intestinal també contribueixen al procés.
- **Nivells de vitamina D:** també s'han relacionat amb feblesa muscular en l'arrel de les articulacions, limitant les activitats quotidianes com ara aixecar-se d'una cadira o pujar escales.

El pacient sarcopènic sol referir sensació de feblesa, dificultat per a moure's i una capacitat de reacció lenta. Això dificulta la deambulació i s'associa també a inestabilitat per feblesa en els reflexos musculars que ajuden al manteniment de la postura. Les caigudes solen ser més greus en aquests pacients, ja que tenen pitjors reflexos i una menor resistència en els ossos a causa de la pèrdua de força muscular. A més, les fractures (de maluc, per exemple) i la disminució de la mobilitat, tenen un efecte clar en la qualitat de vida i augmenten la mortalitat.

El diagnòstic de la sarcopènia és eminentment clínic, encara que és necessari descartar altres malalties que puguin provocar símptomes similars, sobretot malalties neurològiques i musculars d'índole inflamatòria. Per a això, n'hi ha prou amb

una bona història clínica i una anàlisi senzilla juntament amb una exploració física amb test, que ajudin a quantificar la força muscular i algunes proves complementàries que ens ajudin a valorar la quantitat de massa muscular (RNM, TC o ecografia), l'estat nutricional i detectar les possibles pèrdues de proteïnes (per aparell digestiu o urinari).

El tractament de la sarcopènia ha d'enfocar-se des de múltiples angles, el pilar fonamental és la **nutrició adequada del pacient juntament amb un programa d'exercicis que ajudin a alentir o recuperar en la mesura que sigui possible la pèrdua de massa muscular**. Depenent dels factors afegits que s'hagin pogut detectar (malnutrició, hipovitaminosis, etc.), el tractament s'haurà d'individualitzar per a garantir el seu èxit.

Pel que fa a l'exercici físic, els pacients amb sarcopènia es beneficien d'exercicis de resistència muscular perquè contribueixen a millorar la força i volum muscular, així com la coordinació i la funció física. Alguns exemples d'exercicis de resistència són l'aixecament de pesos, bandes de teràpia elàstica i treballs contra gravetat com ara escales o esquats.

És important establir un programa individualitzat de recuperació funcional dependent de la capacitat física inicial del pacient.

En casos severos l'aconsellable seria el treball i supervisió inicial del programa de reconducció física per part d'un fisioterapeuta que treballi aspectes específics com la força per grups musculars, la propiocepció i l'equilibri, fins que el pacient pugui fer exercicis més generals sense l'ajuda d'un professional de la salut.

Finalment, cal assenyalar que, encara que a vegades no s'aconsegueix una millora totalment satisfactòria per al pacient o els seus familiars, **amb una intervenció adequada sempre s'aconsegueix algun grau de millora en el pacient col·laborador.**

Neuromodulación percutánea ecoguiada como herramienta en fisioterapia



D. Javier Valero Ortiz
Fisioterapeuta y Director en Clínica Valero
Fisioterapeuta i Director en Clínica Valero



El campo de la fisioterapia ha evolucionado considerablemente en los últimos años gracias al surgimiento de nuevas técnicas y al desarrollo tecnológico de dispositivos que contribuyen a mejorar la intervención y evaluación en pacientes con diferentes patologías.

En este contexto surge la Neuromodulación Percutánea (NMP) ecoguiada, la cual se define como la aplicación a través de una aguja con guía ecográfica de una corriente eléctrica de baja o media frecuencia. Como herramienta en fisioterapia y con un objetivo terapéutico, se utiliza para buscar una respuesta sensitiva y/o motora de un nervio periférico en algún punto de su trayectoria, o de un músculo en un punto motor.

En fisioterapia, la Neuromodulación Percutánea (NMP) ecoguiada sirve de ayuda en el tratamiento contra el dolor, tanto en pacientes que sufren de dolor crónico, como aquellos que han sufrido algún accidente traumático o intervención quirúrgica.

Para llevar a cabo esta técnica se utiliza una corriente tipo TENS (estimulación nerviosa transcutánea), aplicada de manera invasiva mediante una aguja de acupuntura introducida directamente cerca del nervio periférico.

La aplicación de corrientes tipo TENS **produce un efecto analgésico**, activando mecanismos de neurotransmisores inhibitorios, como la liberación de B-endorfinas, la activación de receptores opioides, sustancias cannabinoides y serotonina. A su vez, disminuye la secreción de neurotransmisores excitatorios como el glutamato y reduce la cantidad de citocinas inflamatorias y la actividad glial, inhibiendo la actividad de la microglía y reduciendo la expresión de los astrocitos en la médula espinal.

El uso de este tipo de corriente, aplicada de manera percutánea y con unos parámetros determinados, dependiendo del tipo de fibra nerviosa en la que se quiera incidir, **produce una disminución del dolor en el paciente de una manera rápida y eficaz.** Cuando nos referimos a dolor, hay que tener en cuenta la perspectiva multifactorial de éste, para abordar cada caso y cada paciente de manera individualizada.

La Neuromodulación Percutánea (NMP) ecoguiada se trata de una herramienta específica, indolora y segura, ya que se realiza con el control ecográfico anteriormente descrito y en condiciones de asepsia.

Para llevar a cabo esta técnica en consulta y que sea lo más precisa posible, además de un amplio conocimiento de la anatomía humana, se requiere de un ecógrafo de tecnología de alta gama.

¿En qué casos se aplica?

- Artrosis de rodilla.
- Dolor lumbar y cervical.
- Tendinopatías del manguito rotador del hombro.
- Tras intervenciones quirúrgicas tales como la artroplastia total de rodilla o menisectomía.
- Intervenciones del ligamento cruzado anterior.
- Neuropatías.

Su aplicación, combinada con otra serie de técnicas de fisioterapia potencia su efecto. En este sentido y para el tratamiento del dolor en pacientes que presentan lesiones o disfunciones cobrará un gran protagonismo **el ejercicio terapéutico**, competencia del fisioterapeuta.

Neuromodulació percutània ecoguiada com a eina en fisioteràpia

El camp de la fisioteràpia ha evolucionat considerablement en els últims anys gràcies al sorgiment de noves tècniques i al desenvolupament tecnològic de dispositius que contribueixen a millorar la intervenció i avaluació en pacients amb diferents patologies.

En aquest context sorgeix la neuromodulació percutània (NMP) ecoguiada, que es defineix com l'aplicació a través d'una agulla amb guia ecogràfica d'un corrent elèctric de freqüència baixa o mitjana. Com a eina en fisioteràpia i amb un objectiu terapèutic, s'utilitza per a buscar una resposta sensitiva i/o motora d'un nervi perifèric en algun punt de la seva trajectòria, o d'un múscul en un punt motor.

En fisioteràpia, la neuromodulació percutània (NMP) ecoguiada serveix d'ajuda en el tractament contra el dolor, tant en pacients que sofreixen de dolor crònic, com en aquells que han sofert algun accident traumàtic o intervenció quirúrgica.

Per a dur a terme aquesta tècnica s'utilitza un corrent tipus TENS (estimulació nerviosa transcutània), aplicada de manera invasiva mitjançant una agulla d'acupuntura introduïda directament prop del nervi perifèric.

L'aplicació de corrents tipus TENS **produeix un efecte analgèsic**, activant mecanismes de neurotransmissors inhibitoris, com l'alliberament de B-endorfines, l'activació de receptors opioides, substàncies cannabinoides i serotonina.

Al seu torn, disminueix la secreció de neurotransmissors excitatoris com el glutamat i redueix la quantitat de citocines inflamatòries i l'activitat glial, inhibint l'activitat de la microglia i reduint l'expressió dels astròcits en la medul·la espinal.

L'ús d'aquesta mena de corrent, aplicat de manera percutània i amb uns paràmetres determinats, depenent del tipus de fibra nerviosa en què es vulgui incidir, **produeix una disminució del dolor en el pacient d'una manera ràpida i eficaç.** Quan ens referim a dolor, cal tenir en compte la perspectiva multifactorial d'aquest, per a abordar cada cas i cada pacient de manera individualitzada.

La neuromodulació percutània (NMP) ecoguiada es tracta d'una eina específica, indolora i segura, atès que es realitza amb el control ecogràfic descrit anteriorment i en condicions d'asèpsia.

Per a dur a terme aquesta tècnica en consulta i que sigui el més precisa possible, a més d'un coneixement ampli de l'anatomia humana, es requereix d'un ecògraf de tecnologia d'alta gamma.

En quins casos s'aplica?

- Artrosi de genoll.
- Dolor lumbar i cervical.
- Tendinopaties del manegot rotador de l'espatlla.
- Després d'intervencions quirúrgiques com ara l'artroplàstia total de genoll o menissectomia.
- Intervencions del lligament creuat anterior.
- Neuropaties.

La seva aplicació, combinada amb una altra sèrie de tècniques de fisioteràpia potencia el seu efecte. En aquest sentit i per al tractament del dolor en pacients que presenten lesions o disfuncions cobrarà un gran protagonisme **l'exercici terapèutic**, competència del fisioterapeuta.



Mindfulness: el camino hacia un deporte consciente



D.ª M.ª Teresa Mateo Ferrández
Terapeuta Transpersonal y Especialista
en Educación Mindfulness en Sanysa



Está más que demostrado que el deporte y el ejercicio físico tienen un impacto positivo en nuestra salud y bienestar, pero el deportista no siempre es consciente de todo lo que se mueve y se puede llegar a desarrollar durante la práctica.

¿Imaginas poder disfrutar del entrenamiento y a la vez mejorar la relación con tu cuerpo, tu rendimiento y tu capacidad para responder ante situaciones de estrés? Pues esto es posible a través de la práctica de *Mindfulness*.

¿Qué es *Mindfulness*?

Mindfulness significa **atención y conciencia plena** y hace referencia a la capacidad de vivir en el momento presente, atendiendo a los pensamientos, emociones y sensaciones que nos genera la situación que estamos viviendo.

¿En qué consiste la práctica de *Mindfulness*?

Podemos encontrar varias similitudes entre el *Mindfulness* y el deporte: ambos son experienciales, el cuerpo y la concentración juegan un papel esencial y requieren entrenamiento.

Practicar *Mindfulness* es sencillo, lo complicado es mantener el compromiso con la práctica, ya que el frenético ritmo de vida actual y la cantidad de estímulos externos que recibimos constantemente nos llevan cada vez más a la dispersión de la atención y hacen que el silencio, la observación y la conexión con uno mismo se conviertan en algo contraintuitivo.

El *Mindfulness* puede practicarse a dos niveles.

Por una parte, **la práctica formal** enfocada en la observación y toma de conciencia de 3 pilares:

- **Postura:** se desarrolla la conciencia corporal a través de prácticas como el *body scan*. Esta mayor conexión con el cuerpo ayuda, entre otras muchas cosas, a escucharlo, saber qué necesita en cada momento y así poder prevenir lesiones.
- **Respiración:** como punto de anclaje al momento presente, al aquí y al ahora, permitiendo una mejor gestión de las emociones, del estrés y la ansiedad, por ejemplo, a la hora de competir.
- **Actitud:** la amabilidad y la compasión hacia uno mismo y hacia los demás, la confianza, la aceptación, el no-juicio y la mirada de principiante, son actitudes *Mindfulness* que fomentan el disfrute, la superación y el juego limpio.

Por otra parte, **la práctica informal del *Mindfulness*** consiste en practicar deporte y realizar cualquier actividad diaria con conciencia plena, aplicando los 3 pilares básicos de la práctica formal.

¿Qué le puede aportar el *Mindfulness* al deportista?

El deporte es movimiento y el movimiento es emoción. El deportista que es consciente de sus emociones, sensaciones, patrones de pensamiento y de actuación, tiene un mayor autoconocimiento y capacidad de autogestión, pudiendo responder de manera más favorable ante las situaciones que se le presentan, en lugar de reaccionar de forma automática.



¿Qué beneficios tiene la práctica de *Mindfulness*?

- **Mejora el nivel de atención:** lo que se traduce en una mayor concentración, factor necesario en la práctica deportiva y la competición.
- **Reduce la ansiedad y el estrés:** la atención enfocada en el momento presente y el trabajo con la respiración permiten regular los niveles de estrés y ansiedad, además de mejorar la capacidad de dar respuestas adaptativas.
- **Regula las emociones:** reconocer las emociones y aprender a gestionarlas ayuda a recolocarse y a afrontar el éxito, la derrota, o la frustración con mayor serenidad y calma.
- **Mejora el rendimiento:** saber discernir y enfocarse en lo importante de cada momento evita la dispersión y la pérdida de energía, lo que se traduce en una mayor resistencia basada en la aceptación de los hechos y en la toma consciente de decisiones.
- **Reducción de lesiones:** al desarrollar una mayor conciencia corporal, el deportista es capaz de escuchar su cuerpo y darse cuenta de si está sobrepasando sus límites o haciendo un sobreesfuerzo, y así poder corregir su postura y su actitud antes de que se genere una lesión.

En conclusión, practicar *Mindfulness* permite disfrutar de una práctica deportiva más consciente y plena.

Mindfulness: el camí cap a un esport conscient



D.ª Mª Teresa Mateo Ferrández
Terapeuta Transpersonal i Especialista
en Educació Mindfulness en Sanysa

Està més que demostrat que l'esport i l'exercici físic tenen un impacte positiu en la nostra salut i benestar, però l'esportista no sempre és conscient de tot el que es mou i es pot arribar a desenvolupar durant la pràctica.

Imagines poder gaudir de l'entrenament i alhora millorar la relació amb el teu cos, el teu rendiment i la teva capacitat per a respondre davant situacions d'estrès? Perquè això és possible a través de la pràctica de Mindfulness.

Què és Mindfulness?

Mindfulness significa **atenció i consciència plena** i fa referència a la capacitat de viure en el moment present, atenent els pensaments, emocions i sensacions que ens genera la situació que estem vivint.

En què consisteix la pràctica de Mindfulness?

Podem trobar diverses similituds entre el Mindfulness i l'esport: tots dos són experiencials, el cos i la concentració juguen un paper essencial i requereixen entrenament.

Practicar Mindfulness és senzill, el complicat és mantenir el compromís amb la pràctica, ja que el frenètic ritme de vida actual i la quantitat d'estímul externs que rebem constantment ens porten cada vegada més a la dispersió de l'atenció i fan que el silenci, l'observació i la connexió amb un mateix es converteixin en una cosa contraintuitiva.

El Mindfulness es pot practicar a dos nivells.

D'una banda, la **pràctica formal** enfocada a l'observació i presa de consciència de 3 pilars:

- **Postura:** es desenvolupa la consciència corporal a través de pràctiques com el body scan. Aquesta major connexió amb el cos ajuda, entre moltes altres coses, a escoltar-lo, saber què necessita en cada moment i així poder prevenir lesions.
- **Respiració:** com a punt d'ancoratge al moment present, a l'aquí i a l'ara, permetent una millor gestió de les emocions, de l'estrès i l'ansietat, per exemple, a l'hora de competir.
- **Actitud:** l'amabilitat i la compassió cap a un mateix i cap als altres, la confiança, l'acceptació, el no-judici i la mirada de principiant, són actituds Mindfulness que fomenten el gaudi, la superació i el joc net.

D'altra banda, la **pràctica informal del Mindfulness** consisteix a practicar esport i realitzar qualsevol activitat diària amb consciència plena, aplicant els 3 pilars bàsics de la pràctica formal.

Què li pot aportar el Mindfulness a l'esportista?

L'esport és moviment i el moviment és emoció. L'esportista que és conscient de les seves emocions, sensacions, patrons de pensament i d'actuació, té un major autoconeixement i capacitat d'autogestió, podent respondre de manera més favorable davant les situacions que se li presenten, en lloc de reaccionar de manera automàtica.

Quins beneficis té la pràctica de Mindfulness?

- **Millora el nivell d'atenció:** el que es tradueix en una major concentració, factor necessari en la pràctica esportiva i la competició.
- **Redueix l'ansietat i l'estrès:** l'atenció enfocada en el moment present i el treball amb la respiració permeten regular els nivells d'estrès i ansietat, a més de millorar la capacitat de donar respostes adaptatives.
- **Regula les emocions:** reconèixer les emocions i aprendre a gestionar-les ajuda a recol·locar-se i a afrontar l'èxit, la derrota, o la frustració amb més serenitat i calma.
- **Millora el rendiment:** saber destriar i enfocar-se en allò important a cada moment evita la dispersió i la pèrdua d'energia, la qual cosa es tradueix en una major resistència basada en l'acceptació dels fets i en la presa conscient de decisions.
- **Reducció de lesions:** en desenvolupar una major consciència corporal, l'esportista és capaç d'escoltar el seu cos i adonar-se de si està sobrepassant els seus límits o fent un sobreesforç, i així poder corregir la seva postura i la seva actitud abans que es generi una lesió.

En conclusió, practicar Mindfulness permet gaudir d'una pràctica esportiva més conscient i plena.

CLÍNICA BOFILL FIGUERES



CLÍNICA BOFILL
FIGUERES

ProActive Health

Estem situats a la plaça Triangular de Figueres, en un espai emblemàtic i cèntric de la capital de l'Alt Empordà.

Treballem amb les principals mútues i assegurances de salut a nivell privat, i amb els millors especialistes mèdics de les comarques gironines.

Estamos situados en la plaza Triangular de Figueres, en un espacio emblemático y céntrico de la capital de l'Alt Empordà.

Trabajamos con las principales mutuas y seguros de salud a nivel privado, y con los mejores especialistas médicos de la comarca de Girona.

Comptem amb/ Contamos con:

- > Servei d'urgències de 09.00 a 21.00 h., 365 dies
- > Servicio de urgencias de 9.00 a 21.00 h., 365 días
- > 14 consultoris d'especialitats mèdiques i quirúrgiques
- > 14 consultorios de especialidades médicas y quirúrgicas
- > Proves complementàries de diagnòstic: radiologia, ecografia, eco-Doppler i Holter
- > Pruebas complementarias de diagnóstico: radiología, ecografía, eco-Doppler y Holter
- > Anàlisis clíniques i anatomia patològica
- > Análisis clínicos y anatomía patológica
- > Medicina preventiva i personalitzada genòmica
- > Medicina preventiva y personalizada genómica
- > Rehabilitació i Fisioteràpia
- > Rehabilitación y Fisioterapia



També estem a Girona i Platja d'Aro
También estamos en Girona y Platja d'Aro

HORARI / HORARIO

De dilluns a diumenge de 9.00 a 21.00 h
De lunes a domingo de 9.00 a 21.00 h

C. Sant Llätzer 4, Figueres

Reserva hora sense esperes/ Reserva hora sin espera:

www.clinicabofill.net o al 872 550 999

Ayuno intermitente ¿cómo puede mejorar nuestra salud?



D.ª Alba Bonell González
Nutricionista y entrenadora en FitUp Shot
Nutricionista i entrenadora en FitUp Shot
@delgym.alplato

Posiblemente hayamos escuchado hablar de ello, pero ¿sabemos lo que es?

Actualmente es una de las prácticas de moda más utilizadas para bajar de peso, pero el ayuno intermitente es más que una dieta, se trata de periodos o ciclos donde podemos combinar ayuno y alimento con el principal objetivo de mejorar nuestra salud, prevenir enfermedades y alargar nuestra vida.

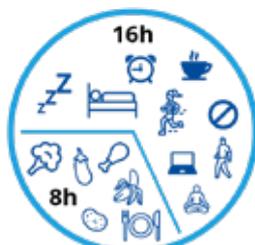
Aunque esta técnica nos puede parecer bastante nueva, el ayuno intermitente ha estado presente durante toda la historia de la humanidad. Nuestros antepasados ayunaban según la época del año en la que se encontraban, éstas podían ser más abundantes o escasas, teniendo en cuenta la fauna y flora que les rodeaba. Sin embargo, hoy disponemos de cualquier alimento que deseemos a cualquier hora del día, cosa que hace miles de años era impensable.

Tipos de ayuno y cómo comenzar a practicarlos

El ayuno más recomendable, básico y sencillo para comenzar a practicarlo es el **12/12**, en el cual **se puede comer durante 12 horas para ayunar por completo en las 12 horas siguientes**, normalmente suele ser durante la noche, por ejemplo, ayunando de 9 de la noche a 9 de la mañana (12/12).



Si los primeros días han ido bien, la mente y el cuerpo se habrán acostumbrado a los periodos de ayuno y esa sensación de pasar un poco de hambre desaparecerá, en ese caso ya estaremos preparados para pasar a los siguientes ayunos más conocidos, extensos y prolongados como 14/10 o 16/8.



Beneficios del ayuno intermitente

- **Favorece la pérdida de peso.** Efectivamente es uno de los beneficios por el que este método se ha hecho tan famoso, ya que todo aquel que lo practica, por norma general, ingiere menos cantidad de kcal totales diarias y por consecuencia, baja de peso y reduce grasa corporal.

La pérdida de peso se debe a los periodos largos de ayuno donde nos encontramos con niveles de insulina más bajos, favoreciendo la reducción de grasa corporal y mejorando la sensibilidad a la insulina, facilitando los procesos de oxidación, tanto de la glucosa como de los ácidos grasos de nuestro cuerpo. El ayuno intermitente puede favorecer a personas diabéticas de tipo 2 con problemas cardiovasculares, circulatorios o hipertensos y con colesterol alto.

- **Mejoras a nivel gastrointestinal.** Al estar periodos largos sin ingerir ningún alimento, damos paso al descanso y relajación de nuestros órganos, disminuyendo la inflamación, mejorando problemas de flora, fermentación, permeabilidad intestinal y microbiota.

- **Mejoras a nivel neurológico y hormonal.** Estudios científicos, revelan que, durante periodos de ayuno, nuestro organismo tiene más capacidad de segregar hormonas como dopamina, adrenalina, noradrenalina, hormona de crecimiento y hormona T4 y T3, las cuales ayudan a un correcto funcionamiento cerebral, de memoria, retención de conceptos e incluso un estado emocional óptimo y adecuado.



En definitiva, el ayuno intermitente puede ser una **muy buena herramienta para mejorar nuestro estado de salud y conseguir bajar de peso**, siempre y cuando lo realicemos de forma progresiva y controlada por un especialista, respetando los horarios de las comidas. Ante todo es fundamental tener una buena base alimentaria con una buena fuente de proteínas, hidratos de carbono y grasas.

Dejuni intermitent, com pot millorar la nostra salut?

Possiblement hem sentit parlar d'això, però sabem el que és?

Actualment és una de les pràctiques de moda més utilitzades per a baixar de pes, però el dejuni intermitent és més que una dieta, es tracta de períodes o cicles on podem combinar dejuni i aliment amb el principal objectiu de millorar la nostra salut, prevenir malalties i allargar la nostra vida.

Encara que aquesta tècnica ens pot semblar bastant nova, el dejuni intermitent ha estat present durant tota la història de la humanitat. Els nostres avantpassats dejunaven segons l'època de l'any en què es trobaven, aquests podien ser més abundants o escassos, tenint en compte la fauna i flora que els envoltava. No obstant això, avui disposem de qualsevol aliment que desitgem a qualsevol hora del dia, cosa que fa milers d'anys era impensable.

Tipus de dejuni i com començar a practicar-los

El dejuni més recomanable, bàsic i senzill per a començar a practicar-lo és el **12/12**, en el qual **es pot menjar durant 12 hores per a dejunar per complet en les 12 hores següents**, normalment sol ser durant la nit, per exemple, dejunant de 9 de la nit a 9 del matí (12/12).

Si els primers dies han anat bé, la ment i el cos s'hauran acostumat als períodes de dejuni i aquesta sensació de passar una mica de fam desapareixerà, en aquest cas ja estarem preparats per a passar als següents dejunis més coneguts, extensos i prolongats com 14/10 o 16/8.

Beneficis del dejuni intermitent

- **Afavoreix la pèrdua de pes.** Efectivament és un dels beneficis pel qual aquest mètode s'ha fet tan famós, ja que tot aquell que el practica, per norma general, ingereix menys quantitat de kcal totals diàries i, en conseqüència, baixa de pes i redueix greix corporal.

La pèrdua de pes és a causa dels períodes llargs de dejuni on ens trobem amb nivells d'insulina més baixos, afavorint la reducció de greix corporal i millorant la sensibilitat a la insulina, facilitant els processos d'oxidació, tant de la glucosa com dels àcids grassos del nostre cos. El dejuni intermitent pot afavorir a persones diabètiques de tipus 2 amb problemes cardiovasculars, circulatoris o hipertensos i amb colesterol alt.

- **Millores a nivell gastrointestinal.** En estar períodes llargs sense ingerir cap aliment, donem pas al descans i relaxació dels nostres òrgans, disminuint la inflamació, millorant problemes de flora, fermentació, permeabilitat intestinal i microbiota.

- **Millores a nivell neurològic i hormonal.** Estudis científics, revelen que, durant períodes de dejuni, el nostre organisme té més capacitat de segregat hormones com ara dopamina, adrenalina, noradrenalina, hormona de creixement i hormona T4 i T3, les quals ajuden a un correcte funcionament cerebral, de memòria, retenció de conceptes i, fins i tot, un estat emocional òptim i adequat.

En definitiva, el dejuni intermitent pot ser una **molt bona eina per a millorar el nostre estat de salut i aconseguir baixar de pes**, sempre que el realitzem de manera progressiva i controlada per un especialista, respectant els horaris dels menjars. Abans de res, és fonamental tenir una bona base alimentària amb una bona font de proteïnes, hidrats de carboni i greixos.



Consejos de Salud / Consells de Salut



Ecceema ótico: ¿cómo poner fin al picor de oídos?

El eccema ótico es una lesión dermatológica inflamatoria que afecta al tejido del conducto auditivo externo y que se caracteriza por picor intenso y, frecuentemente, por descamación.

Entre las causas más frecuentes, destacan:

- Dermatitis seborreica.
- Acné.
- Psoriasis.
- Dermatitis de contacto.
- Hongos.

Suele ser un proceso crónico y recurrente. La sequedad cutánea, el enrojecimiento e inflamación de la piel provocarán un picor de oído intenso y el rascado violento, produciendo lesiones de diversa intensidad y posibles infecciones de la piel del conducto auditivo externo.

Ante esta situación nos tenemos que plantear una serie de actuaciones que pongan fin al tan desagradable picor de oídos:

- Extremar la **higiene** y limpieza del conducto y del pabellón auricular.
- **Hidratación de la piel** del conducto auditivo externo, sobre todo con aceites esenciales, como el extracto de aceite de oliva o romero o la mosqueta. Estos hidratantes tópicos calmarán el estrato córneo de la piel del conducto auditivo externo, disminuyendo la inflamación y mejorando el estado de la piel.
- Tratamiento tópico antiinflamatorio con **corticoides de baja potencia**, siempre controlado por un médico por sus posibles efectos secundarios.
- Tratamiento médico con **antibacterianos** (antibióticos tópicos) o **antifúngicos específicos**, si esa fuera la causa o la consecuencia de un raspado que produjese la infección.

Èczema òtic: com posar fi a la picor d'oïdes?

L'èczema òtic és una lesió dermatològica inflamatòria que afecta el teixit del conducte auditiu extern i que es caracteritza per picor intensa i, freqüentment, per descamació.

Entre les causes més freqüents, destaquen:

- Dermatitis seborreica.
- Acne.
- Psoriasi.
- Dermatitis de contacte.
- Fongs.

Sol ser un procés crònic i recurrent. La sequedat cutània, l'enrojeciment i inflamació de la pell provocaran una picor d'oïda intens i el rascat violent, produint lesions de diversa intensitat i possibles infeccions de la pell del conducte auditiu extern.

Davant d'aquesta situació ens hem de plantejar una sèrie d'actuacions que posin fi a el tan desagradable picor d'oïdes:

- Extremar la **higiene** i netejar el conducte i el pavelló auricular.
- **Hidratació de la pell** del conducte auditiu extern, sobretot amb olis essencials, com l'extracte d'oli d'oliva o romaní o la mosqueta. Aquests hidratants tòpics calmaran l'estrat corni de la pell del conducte auditiu extern, disminuint la inflamació i millorant l'estat de la pell.
- Tractament tòpic antiinflamatori amb **corticoides de baixa potència**, sempre controlat per un metge pels seus possibles efectes secundaris.
- Tractament mèdic amb **antibacterians** (antibiòtics tòpics) o **antifúngics específics**, si aquesta fos la causa o la conseqüència d'un raspat que produís la infecció.

Servicios Médicos ASSSA
Serveis Mèdics ASSSA



Cómo fortalecer el sistema inmune

El sistema inmunitario se encarga de la defensa de nuestro organismo ante cualquier agresión externa que intente invadirlo.

Existen dos tipos de inmunidad frente a las infecciones:

Resistencia natural: diferentes factores orgánicos de la especie impiden ser afectados por un microorganismo determinado, pues habrá una resistencia inespecífica (secreciones bactericidas, respuesta antiinflamatoria, la piel, etc.). Intervienen también otros factores, como la edad, el estado nutricional u otras enfermedades concurrentes.

La **inmunidad adquirida** es aquella que se desarrolla en el ser vivo cuando en él penetra una sustancia a la que llamamos antígeno y que ejerce su acción mediante la utilización de elementos específicos: anticuerpos (inmunidad humoral) y linfocitos sensibilizados (inmunidad celular).

Recomendaciones para fortalecer el sistema inmune en el día a día:

1. A ser posible, **realizar ejercicio diario**, de 30 a 60 minutos. Importante para modular el estrés.
2. **Alimentación.** Dieta equilibrada y saludable. Ideal la dieta mediterránea, rica en frutas y verduras, pescados grasos, aceite de oliva y frutos secos. Ciertos alimentos fermentados, como el yogur y los probióticos (por su efecto beneficioso sobre la microflora intestinal) son básicos en nuestro sistema de defensa.
3. **Combatir el estrés y la ansiedad.** Básico el control de nuestro sistema hormonal.
4. **Dormir bien y suficiente**, ayuda también a nuestro sistema hormonal (cortisol).
5. **Vitaminas y Minerales.** Determinadas vitaminas y minerales ayudan a nuestro sistema inmunitario. Se recomienda evaluar el déficit de Vitamina D y Vitamina B12 y controlar también el zinc y nuestros depósitos de hierro.
6. Vigilar la **abstención de tabaco y alcohol.**

Com enfortir el sistema immune

El sistema immunitari s'encarrega de la defensa del nostre organisme davant de qualsevol agressió externa que intenti envair-ho.

Existeixen dos tipus d'immunitat enfront de les infeccions:

Resistència natural: diferents factors orgànics de la espècie impedeixen ser afectats per un microorganisme determinat, doncs hi haurà una resistència inespecífica (secrecions bactericides, resposta antiinflamatòria, la pell, etc.). Intervenen també altres factors, com l'edat, l'estat nutricional o altres malalties concurrents.

La **immunitat adquirida** és aquella que es desenvolupa en el ser viu quan en ell penetra una substància a la que denominem antigen i que exerceix la seva acció mitjançant la utilització d'elements específics: anticossos (immunitat humoral) i limfòcits sensibilitzats (immunitat cel·lular).

Recomanacions per enfortir el sistema immune en el dia a dia:

1. A ser possible, **realitzar exercici diari**, de 30 a 60 minuts. Important per modular l'estrès.
2. **Alimentació.** Dieta equilibrada i saludable. Ideal la dieta mediterrània, rica en fruites i verdures, peixos grassos, oli d'oliva i fruits secs. Certs aliments fermentats, com el iogurt i els probiòtics (pel seu efecte beneficiós sobre la microflora intestinal) són bàsics en el nostre sistema de defensa.
3. **Combatre l'estrès i l'ansietat.** Bàsic el control del nostre sistema hormonal.
4. **Dormir bé i suficient**, ajuda també al nostre sistema hormonal (cortisol).
5. **Vitamines i Minerals.** Determinades vitamines i minerals ajuden al nostre sistema immunitari. Es recomana avaluar el déficit de Vitamina D i Vitamina B12 i controlar també el zinc i els nostres depòsits de ferro.
6. Vigilar **l'abstenció de tabac i alcohol.**

Servicios Médicos ASSSA
Serveis Mèdics ASSSA



Tarifa

Frente al mar, en el punto más al sur de Europa y más cercano al continente africano, se encuentra la ciudad gaditana de Tarifa, popularmente conocida como la capital del viento y considerada como lugar de culto entre los amantes de los deportes que combinan el agua y viento.

La belleza de sus estrechas calles blancas es considerada como uno de los principales encantos entre sus turistas, además de sus componentes históricos, entre los que se encuentran monumentos arquitectónicos como **El Castillo de Guzmán el Bueno, La Puerta de Jerez o La Iglesia de San Mateo (1)** construida **sobre los vestigios de una antigua mezquita** existente dentro del recinto de su Alcazaba.

El atractivo de su naturaleza se extiende a sus parques naturales con espacios protegidos y sobre todo a sus playas paradisíacas de olas imponentes y arena fina, como La playa de Bolonia, Playa de Los Lances o Playa Tarifa.

Gastronomía

La gastronomía tarifeña es rica, variada y se basa en el aderezo de productos de la **dieta mediterránea**. Como pueblo pesquero destaca principalmente por la gran oferta de pescado fresco en sus bares de tapas, chiringuitos de playa y restaurantes, **donde el plato más típico es el famoso "pescaito frito"**, aunque las carnes de cerdo y vacuno de la zona también son popularmente conocidas por su excelente calidad.

Fiestas

Las fiestas por excelencia tienen lugar durante la primera semana de septiembre, momento en el que Tarifa despidе el verano **con la romería en honor a su patrona la Virgen de la Luz, culminada con la gran Feria Real**. Durante estos días la ciudad se viste de gala y tarifeños y visitantes acuden a su recinto ferial repleto de las típicas casetas andaluzas para celebrar actos como la Cabalgata Agrícola, el Día del Caballo, así como conciertos y desfiles procesionales.



Tarifa

Davant de la mar, en el punt més al sud d'Europa i més pròxim al continent africà, es troba la ciutat gaditana de Tarifa, popularment coneguda com la capital del vent i considerada com a lloc de culte entre els amants dels esports que combinen l'aigua i vent.

*La bellesa dels seus carrers blancs estrets és considerada un dels principals encants entre els seus turistes, a més dels seus components històrics, entre els quals es troben monuments arquitectònics com **el Castell de Guzmán el Bueno, la Porta de Jerez o l'Església de Sant Mateu (1)** construïda sobre els vestigis d'una antiga mesquita existent dins del recinte de la seva alcassaba.*

L'atractiu de la seva naturalesa s'estén als seus parcs naturals amb espais protegits i sobretot a les seves platges paradisiàques d'ones imponents i sorra fina com ara la Playa de Bolonia, la Playa de Los Lances o la Playa Tarifa.

Gastronomia

*La gastronomia de Tarifa és rica, variada i està basada en l'amaniment de productes de la **dieta mediterrània**. Com a poble pesquer destaca principalment per la gran oferta de peix fresc en els seus bars de tapes, quiosquets de platja i restaurants, **on el plat més típic és el famós "pescaito frito"**, encara que les carns de porc i boví de la zona també són conegudes popularment per la seva qualitat excel·lent.*

Festes

*Les festes per excel·lència tenen lloc durant la primera setmana de setembre, moment en el qual Tarifa acomiada l'estiu **amb la romeria en honor a la seva patrona, la Mare de Déu de la Llum, culminada amb la gran Fira Real**. Durant aquests dies la ciutat es vesteix de gala i tarifenys i visitants acudeixen al seu recinte firal replet de les típiques casetes andaluses per a celebrar actes com la Cavalcada Agrícola, el Dia del Cavall, així com concerts i desfilades processionals.*



Xerostomía, síndrome de boca seca



Dra. Guadalupe González Biset
Odontóloga y codirectora de *Clínica Bucodental*
Odontóloga i codirectora de *Clínica Bucodental*

Diagnóstico

Cuando el paciente viene a la consulta realizamos un interrogatorio, con preguntas como "¿se siente la boca seca al comer?, ¿con qué frecuencia se le seca la boca?, ¿bebe líquidos para ayudar a tragar alimentos secos?".

En la revisión intraoral en clínica es importante evaluar los tejidos blandos intraorales para detectar la presencia de mucosa seca, atrófica o agrietada, ya que esto también puede indicar problemas con el flujo salival.

También se puede realizar una evaluación del flujo de saliva real para evaluar la función salival. Una tasa de flujo normal no estimulada de 0,1 - 0,2 ml/min se considera anormalmente baja (lo normal es más de 0,25 ml/min).

La xerostomía está relacionada con otros síntomas orales que pueden afectar negativamente a la calidad de vida. Estos pacientes informan de otros síntomas orales como sensación de ardor en la boca, sabor desagradable, mal aliento y úlceras dolorosas.

Tratamiento

El paso más importante en el tratamiento de los pacientes con xerostomía es establecer el diagnóstico correcto.

El tratamiento está relacionado con la eliminación de la causa que la produce y cuando esto no es posible se basará en el estímulo de la secreción salival.

Es importante desarrollar un programa preventivo adecuado para minimizar el riesgo de caries dental, incluidas las visitas regulares al dentista, la evaluación y asesoramiento dietético y de higiene oral.

Algunas de las pautas más frecuentes que damos a nuestros pacientes incluyen:

- Hidratación: beber entre 2 - 3 litros de líquidos al día, agua o infusiones (evitar bebidas con azúcares añadidos).
- Evitar el café.
- Suprimir el consumo de alcohol y tabaco.
- Mantener una higiene bucodental rigurosa.
- Utilizar colutorios sin alcohol.
- Masticar chicles sin azúcares o chupar caramelos sin azúcar.
- Cambiar, reducir o suprimir los fármacos xerostomizantes (hacer interconsulta con el médico).

Ante cualquier duda se recomienda consultar a un odontólogo y hacer revisiones anuales.



La saliva juega un papel importante en la salud bucal. Actúa en la protección contra bacterias y hongos, transporte de nutrientes y enzimas digestivas, lubricación de la cavidad bucal, remineralización de los dientes, además de ayudar a masticar, tragar y hablar.

La xerostomía se define como la percepción subjetiva de la boca seca. La percepción de sequedad bucal a veces se acompaña, pero no necesariamente, de una reducción del flujo salival.

Ésta puede tener un impacto negativo en la salud bucal y la calidad de vida del paciente. Los **síntomas de la xerostomía incluyen halitosis (mal aliento), dolor y ardor bucal, dificultad para tragar y hablar y alteración del gusto** (primeras manifestaciones clínicas).

Cuando esta hiposecreción salival se mantiene en el tiempo puede aumentar el riesgo de caries dental y contribuir a enfermedades periodontales e infecciones orales como la candidiasis (infección provocada por el hongo *Candida albicans*).

Es especialmente frecuente en personas de edad avanzada y en pacientes que están tomando gran cantidad de fármacos. Es una patología frecuente, en España afecta a uno de cada diez mayores.

Entre las **causas** que pueden desencadenar la xerostomía estarían:

- Consumo de alcohol.
- Tabaquismo.
- Pacientes con polifarmacia. Medicamentos como analgésicos, antihistamínicos, antidepresivos, ansiolíticos o antihipertensivos.
- Enfermedades como diabetes, Parkinson y algunos procesos psicológicos como el estrés, ansiedad, depresión o anorexia nerviosa.
- Quimioterapia y radioterapia.

Xerostomia, síndrome de boca seca

La saliva juga un paper important en la salut bucal. Actua en la protecció contra bacteris i fongs, transport de nutrients i enzims digestius, lubricació de la cavitat bucal, remineralització de les dents, a més d'ajudar a mastegar, empassar i parlar.

La xerostomia es defineix com la percepció subjectiva de la boca seca. La percepció de sequedat bucal a vegades s'acompanya, però no necessàriament, d'una reducció del flux salival.

Aquesta pot tenir un impacte negatiu en la salut bucal i la qualitat de vida del pacient. Els **síntomes de la xerostomia inclouen halitosis (mal alè), dolor i cremor bucal, dificultat per a empassar i parlar i alteració del gust** (primeres manifestacions clíniques).

Quan aquesta hiposecreció salival es manté en el temps pot augmentar el risc de càries dental i contribuir a malalties periodontals i infeccions orals com la candidiasis (infecció provocada pel fong *Candida albicans*).

És especialment freqüent en persones d'edat avançada i en pacients que estan prenent gran quantitat de fàrmacs. És una patologia freqüent, a Espanya afecta a una de cada deu persones grans.

Entre les **causes** que poden desencadenar la xerostomia estarien:

- Consum d'alcohol.
- Tabaquisme.
- Pacients amb polifarmàcia. Medicaments com ara analgèsics, antihistamínics, antidepressius, ansiolítics o antihipertensius.
- Malalties com ara diabetis, Parkinson i alguns processos psicològics com l'estrès, l'ansietat, la depressió o l'anorèxia nerviosa.
- Quimioteràpia i radioteràpia.

Diagnòstic

Quan el pacient ve a la consulta realitzem un interrogatori, amb preguntes com "sent la boca seca en menjar?", amb quina freqüència se li asseca la boca?, beu líquids per a ajudar a empassar aliments secs?".

En la revisió intraoral en clínica és important avaluar els teixits tous intraorals per a detectar la presència de mucosa seca, atròfica o esquerdada, ja que això també pot indicar problemes amb el flux salival.

També es pot realitzar una avaluació del flux de saliva real per a avaluar la funció salival. Una taxa de flux normal no estimulada de 0,1 - 0,2 ml/min es considera anormalment baixa (la normal és més de 0,25 ml/min).



La xerostomia està relacionada amb altres símptomes orals que poden afectar negativament la qualitat de vida. Aquests pacients informen d'altres símptomes orals com ara sensació de cremor en la boca, sabor desagradable, mal alè i úlceres doloroses.

Tractament

El pas més important en el tractament dels pacients amb xerostomia és establir el diagnòstic correcte.

El tractament està relacionat amb l'eliminació de la causa que la produeix i quan això no és possible es basarà en l'estímul de la secreció salival.

És important desenvolupar un programa preventiu adequat per a minimitzar el risc de càries dental, incloses les visites regulars al dentista, l'avaluació i l'assessorament dietètic i d'higiene oral.

Algunes de les pautes més freqüents que donem als nostres pacients inclouen:

- Hidratació: beure entre 2 - 3 litres de líquids al dia, aigua o infusions (evitar begudes amb sucres afegits).
- Evitar el cafè.
- Suprimir el consum d'alcohol i tabac.
- Mantenir una higiene bucodental rigorosa.
- Utilitzar col·lutoris sense alcohol.
- Mastegar xiclets sense sucre o xuclar caramels sense sucre.
- Canviar, reduir o suprimir els fàrmacs xerostomitzants (fer interconsulta amb el metge).

Davant qualsevol dubte es recomana consultar a un odontòleg i fer revisions anuals.

La tranquilidad de que su compañía no cancele el seguro

Ante la posibilidad de correr un riesgo, por naturaleza, las personas tomamos medidas de prevención. En este sentido, asegurar la salud será de suma importancia, incluso más que los propios bienes materiales tales como una vivienda o un automóvil, que son sustituibles. Sin embargo, la salud tiene "memoria" y, por tanto, su protección será crucial también a largo plazo.

Cualquier momento es idóneo para contratar un seguro, pero lo más aconsejable es hacerlo cuanto antes, ya que podremos anticiparnos a imprevistos y nos aseguraremos de proteger nuestra salud llegado el momento.

A la hora de decidirnos, es primordial informarse previamente de todas las garantías que se recogen en las condiciones generales y particulares de la póliza, en especial la duración del contrato y si la compañía puede oponerse a su prórroga, ya que, si fuera así, el asegurado se encontraría con la desagradable sorpresa de quedarse sin seguro y con la dificultad de que lo admita otra compañía por edad o por las enfermedades que haya contraído.

Es importante conocer al detalle las garantías que pone a nuestra disposición la compañía, a fin de saber hasta cuándo ofrece cobertura y a qué precio, para así asegurarnos de que se compromete a largo plazo con el cuidado de nuestra salud.

En ASSSA nos diferenciamos por comunicar con total transparencia aquellos aspectos que son relevantes en la contratación del seguro de salud, tanto en nuestros documentos informativos y contrato como cuando asesoramos personalmente al cliente.



Cuidamos y aseguramos verdaderamente la salud de nuestros asegurados. Prueba de ello, es nuestro compromiso de no cancelación de póliza, ofreciendo esta garantía vitalicia por contrato y dando a los asegurados la opción de que sean ellos los únicos que decidan renovar su seguro con nosotros.

Nuestra filosofía se basa en proporcionar total tranquilidad a nuestros asegurados, por este motivo no aumentamos la prima del seguro por cumplir años y respetamos los descuentos vitalicios acordados en el momento de contratación.

Con ASSSA su salud, de verdad, bien asegurada.



La tranquil·litat de que la seva companyia no cancel·li l'assegurança

Davant la possibilitat de córrer un risc, per naturalesa, les persones prenem mesures de prevenció. En aquest sentit, assegurar la salut serà de suma importància, inclús més que els propis béns materials tals com un habitatge o un automòbil, que són substituïbles. No obstant, la salut té "memòria" i, per tant, la seva protecció serà crucial també a llarg termini.

Qualsevol moment és idoni per contractar una assegurança, però el més aconsellable és fer-ho el més abans possible, ja que podrem anticipar-nos a imprevistos i ens assegurarem de protegir la nostra salut arribat el moment.

A l'hora de decidir-nos, és primordial informar-se prèviament de totes les garanties que es recullen en les condicions generals i particulars de la pòlissa, en especial la durada del contracte i si la companyia pot oposar-se a la seva pròrroga, ja que, si fos així, l'assegurat es trobaria amb la desagradable sorpresa de quedar-se sense assegurança i amb la dificultat de que l'admeti una altra companyia per edat o per les malalties que hagi contret.

És important conèixer al detall les garanties que posa a la nostra disposició la companyia, a fi de saber fins quan ofereix cobertura i a quin preu, per així assegurar-nos de que es compromet a llarg termini amb la cura de la nostra salut.

En ASSSA ens diferenciem per comunicar amb total transparència aquells aspectes que són rellevants en la contractació de l'assegurança de la salut, tant en els nostres documents informatius i contracte com quan assessorem personalment al client.

Tenim cura i assegurem veritablement la salut dels nostres assegurats. Prova d'això, és el nostre compromís de no cancel·lació de pòlissa, oferint aquesta garantia vitalícia per contracte i donant als assegurats l'opció de que siguin ells els únics que decideixen renovar la seva assegurança amb nosaltres.

La nostra filosofia es basa en proporcionar total tranquil·litat als nostres assegurats, per aquest motiu no augmentem la prima de l'assegurança per complir anys i respectem els descomptes vitalicis acordats en el moment de contractació.

Amb ASSSA la seva salut, de veritat, ben assegurada.





Tu salud
en buenas manos

La teva salut
en bones mans



OFICINAS CENTRALES

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

DIRECCIONES TERRITORIALES

MADRID

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

BARCELONA

c/ Valencia, 106 - 108 - Bajos
Tel. 932 265 966 - Fax 932 267 589
08015 - sacbcn@asssa.es

SUCURSALES

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

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

ALMERÍA

Vera

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

BARCELONA

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

GIRONA

Figueres

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

LAS PALMAS

Gran Canaria - Maspalomas

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

MÁLAGA

Torrox Costa

Urb. Costa del Oro - Bloque III - Local 3
Tel. 952 748 933 - Fax 951 242 204
29793 - torrox@asssa.es

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

MURCIA

Los Alcázares

Urbanización Oasis
c/ Penélope, 110 - Los Narejos.
Tel. 968 574 459 - Fax 868 480 116
30710 - losalczares@asssa.es

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 salud en buenas manos
La teva salut en bones mans



AGRUPLICACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

Compañía fundada en 1935 · Companyia fundada el 1935