



ASSSA magazine

28

*Mindfulness: el camino hacia
un deporte consciente*

*Mindfulness: the path to
conscious sport*

*Ayuno intermitente ¿cómo
puede mejorar nuestra salud?*

*How can intermittent fasting
improve your health?*

*Cómo tratar la sarcopenia o
pérdida de la masa muscular*

*How to treat sarcopenia or
loss of muscle mass*

Rincones bellos: Tarifa

Beautiful places: Tarifa



JUL - DIC 2021

Índice *Index*



08



12



16



20

- 04 NOTICIAS ASSSA · *ASSSA NEWS*
- 05 GRACIAS ASSSA · *THANK YOU ASSSA*
- 06 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*
Fotoprotectores o cremas solares: ¿cuál escoger?
Sunscreen or sun creams: which to choose?
- 08 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*
Cómo tratar la sarcopenia o pérdida de la masa muscular
How to treat sarcopenia or loss of muscle mass
- 10 TECNOLOGÍA MÉDICA · *MEDICAL TECHNOLOGY*
Neuromodulación percutánea ecoguiada como herramienta en fisioterapia
Ultrasound-guided percutaneous neuromodulation as a tool in physiotherapy
- 12 PRACTICA DEPORTE · *SPORTS FOR EVERYONE*
Mindfulness: el camino hacia un deporte consciente
Mindfulness: the path to conscious sport
- 16 TU ALIMENTACIÓN · *YOUR DIET*
Ayuno intermitente ¿cómo puede mejorar nuestra salud?
How can intermittent fasting improve your health?
- 18 CONSEJOS DE SALUD · *HEALTH TIPS*
- 20 RINCONES BELLOS · *BEAUTIFUL PLACES*
Tarifa · *Tarifa*
- 22 CONSULTA DENTAL · *DENTAL CONSULTATION*
Xerostomía, síndrome de boca seca
Xerostomia, dry mouth syndrome
- 24 SEGUROS · *INSURANCE*
La tranquilidad de que su compañía no cancele el seguro
Peace of mind that your insurance company will not cancel your policy
- 26 PASATIEMPOS · *PUZZLES*

Créditos *Credits*

Dirección / *Management*
Coordinador / *Coordinator*
Redacción, composición
y diseño / *Drafting,*
composition and design

Noelia Pasero
Rafael Blasco
Ana Irlles
Belén Mora
José Miguel Guillén
Diego Hidalgo

Colaboradores / *Collaborators*

Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez
Dra. Laura Marqués
Dr. Pablo Mesa del Castillo Bermejo
D. Javier Valero Ortiz
D.ª M.ª Teresa Mateo Ferrández
D.ª Alba Bonell González
Dra. Guadalupe González Biset
Trayma

Traducciones / *Translations*
Imágenes / *Images*

Archivo Gráfico ASSSA

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



Visita nuestro blog / *Visit our blog*

assa.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.



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.

DIGITALISATION

From a business point of view, if this pandemic has taught us anything it has been to reinvent ourselves in order to continue with our activity. The digitalisation of all our work has been fundamental in order to telework and maintain the quality of care at all levels.

From the very beginning we understood that the future lies in creating simple and accessible processes for everyone. Our IT department has worked hard to ensure that this philosophy of efficiency is now our driving force. Today, a large part of our team is still teleworking and improving our results every day.

On the other hand, once we have incorporated the large group of AME policyholders, we are considered one of the best companies in mergers and acquisitions. After participating in various corporate operations, our experience positions us strategically to continue to grow by this means.

We are very proud to say that in difficult times we continue to grow and create jobs.



Noticias ASSSA / ASSSA News



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.

Sharing health with your loved ones now has a reward

Because when we truly like something we want to talk about it and why not, especially when others also benefit from it and even more so if it is about your health. For this reason, we are relaunching our recommendation campaign for another year, in which you can participate until the 14th of December.

Every policyholder who recommends ASSSA will receive a 50€ GIFT CARD, to choose amongst Amazon, El Corte Inglés or Repsol, for every new health policy taken out by their referral.

This time, as a novelty, those who are referred will enjoy 2 months free on their policy and will be able to benefit from all the lifetime discounts in effect during the campaign.

We know how important it is to take care of the health of our loved ones. For this reason, to express our gratitude, we reward our policyholders for the loyalty they show by recommending ASSSA as their trusted Company.



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.

The new electronic card now available in all areas

The implementation in ASSSA of the new electronic card without co-payments is already a reality and with it, we culminated a digital project of great relevance for our Policyholders and for our Company.

As of this month of June, the new card is available and ready for use in the provinces of Murcia, Almería, Málaga, Barcelona, Girona, Tenerife, Las Palmas and Albacete, adding to the rest of the areas and thus ensuring that all our Policyholders access medical services in a more agile and simple way.

At ASSSA we take firm steps to achieve all our goals, always with the aim of offering the highest quality of care to those who make our development possible, our Policyholders.



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!

Welcome AME policyholders

The large ASSSA family continues to grow after the integration of AME, Asistencia Médica of Barcelona, into our company and from here we welcome all the policyholders.

We continue to attend you personally from the AME offices in Barcelona, whose external appearance looks like the new ASSSA headquarters in Catalonia.

With their incorporation into our company you have a larger medical directory in Barcelona, access to the rest of ASSSA's existing medical directory and an extensive network of offices from which we guarantee the excellent service we provide.

Welcome all!

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 / Policy 32.279



Thank you ASSSA

Fuerteventura

I am writing to thank ASSSA for the exceptional service they have provided to my family and I since we joined in 2012.

We moved from the UK to Lanzarote and we were concerned about getting the right medical treatment and of course the language barrier. However since we joined ASSSA all of our consultations have been arranged quickly, likewise with the process of authorizations.

I expected, like most insurance companies, that ASSSA would try to avoid covering our claims but, on the contrary, they actually inform us of everything they can provide.

I understand that each person may have a different experience so I can only speak about mine and my family`s. I would definitely recommend ASSSA to my closest friends, in fact we did and they are delighted too. I don't think we're going to change companies, the price is very reasonable. The service and private medical coverage is spectacular.

Sincerely, ”

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 Figueres, un equipo muy cualificado, amable y predispuesto a resolver cualquier duda.

Estoy muy agradecida y espero continuar muchos años con vosotros.

Atentamente,

Barcelona

I am very happy with ASSSA because they have respected the conditions and coverage that I had with `Previsora Española de Especialidades y Seguros, S.A.` (Shared Care) prior to acquisition.

I would like to highlight the quality treatment I received from the staff at the Barcelona and Figueres offices. A highly qualified, friendly team willing to resolve any queries.

I am very grateful and I hope to continue with you for many years.

Sincerely, ”

Montse Martínez - Póliza 47.009 / Policy 47.009



Fotoprotectores o cremas solares: ¿cuál escoger?



Dra. Laura Marqués
Dermatóloga en Hospital Clínico Costa Brava
Dermatologist at Hospital-Clinic 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.

Sunscreen or sun creams: which to choose?

The sun is essential for life and has positive effects on the body, such as facilitating vitamin D synthesis and improving mood.

On the other hand, ultraviolet radiation from the sun also has negative effects. It weakens immune defences, prematurely ages the skin and can cause the appearance of skin cancer and eye cataracts.

Factors to take into account are:

- **Phototype.** Not everyone has the same skin and their response to sun exposure is not uniform either. Skin phototype is defined by the tone of the skin, the colour and type of hair, the ease of tanning and the tendency to sunburn.
- **Skin diseases.** Some skin diseases can get worse with sun exposure (herpes, allergies, lupus, etc.). Patients who have suffered from skin cancer must take special care for the rest of their lives.
- **The environmental and geographical situation.** In places at higher altitudes or low latitudes, in summer, at noon or in places with low humidity and thinner ozone layer, the radiation dose is more intense, so the level of photoprotection must be higher.
- **Medication.** Some medications increase the risk of sunburn such as antihistamines, anti-inflammatories, antibiotics, and antiulcer drugs.

Types of sunscreen

The index that estimates how much extra time you can expose yourself to the sun is known as the **Sun Protection Factor (SPF)** and this value is found on all packages. For example, if your skin reddens after an exposure of 10 minutes, a sunscreen with SPF 15 would allow you to be exposed for up to 15 times longer without burning. In other words, 150 minutes (2.5 hours), although in practice this is only an estimate.

When you are first exposed, you need a high SPF and can reduce it over the following days. **The SPF must be higher for low phototypes** (people with fair skin tone): children, days of prolonged exposure time, in the mountains, in contact with water, snow, grass, asphalt or earth and for people at risk.

Depending on the composition, protectors are classified into three types: **physical filters** (mineral screen effect), **chemical or organic and biological**. Because they're less harmful (they aren't absorbed) and effective, organic filters are the most highly recommended.



Most sunscreens offer good protection against UVB light but not against the action of UVA. You must look at the packaging to check if they're wide spectrum filters that cover both and if they also filter the infrared even better.

Recommendations

Exposure to the sun should be practised responsibly:

- Babies under the age of one should not be exposed directly to the sun.
- Avoid exposure between 12 noon and 4 pm and extend the exposure time gradually.
- Apply sunscreen at least 30 minutes before and reapply 30 minutes after the start of exposure to the sun, as well as after bathing or sweating. Repeat the application every 2 hours and remember to protect your lips. The product must be applied in sufficient quantity to form a single continuous layer and always check that the filter is from a trusted laboratory and in good condition.
- Wear approved sunglasses that protect against both UVA and UVB rays.
- Drink liquids and apply moisturisers after sunbathing.
- Be aware of photoallergic reactions with some medications (consult your doctor).
- Educate children to protect themselves from the sun.
- It's important to remember that sunscreen doesn't prevent tanning, but will allow it to be more gradual and persistent.

Cómo tratar la sarcopenia o pérdida de la masa muscular



Dr. Pablo Mesa del Castillo Bermejo
Reumatólogo en Hospital Mesa del Castillo
Rheumatologist at 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.**



How to treat sarcopenia or loss of muscle mass

Sarcopenia is a progressive muscle disease that consists of a gradual decrease in muscle mass, causing a loss of strength and consequently of physical performance.

The origin of sarcopenia is multifactorial:

- Muscle disuse: this is one of the main causes and is present mainly in the elderly (muscular ageing), sedentary people or people with reduced mobility due to physical disability.
- Metabolic diseases such as insulin resistance or malnutrition.
- Chronic disorders: inflammatory processes, cancer or intestinal malabsorption problems also contribute to the process.
- Vitamin D levels: have also been linked to muscle weakness at the root of the joints, limiting everyday activities such as getting up from a chair or climbing stairs.

Sarcopenic patients usually report a feeling of weakness, difficulty in moving and a slow reaction time. This makes walking difficult and is also associated with instability due to weakness in the muscle reflexes that maintain posture. Falls are usually more serious in these patients, as they have poorer reflexes and lower bone strength due to loss of muscle strength. In addition, fractures (of the hip, for example) and decreased mobility have a clear effect on quality of life and increase mortality.

The diagnosis of sarcopenia is mostly clinical, although it is necessary to rule out other diseases that can cause similar symptoms, especially neurological and muscular diseases of an inflammatory nature. For diagnosis, a good medical history and a simple analysis are sufficient. A physical examination

with tests, which help to quantify muscle strength and some complementary tests that help us assess the amount of muscle mass (MRI, CT or Ultrasound), nutritional status and detection of possible protein losses (by the digestive or urinary systems) will also be performed.

The treatment of sarcopenia should be approached from multiple angles, mainly **adequate nutrition of the patient together with an exercise program that helps to slow down or recover as far as possible the loss of muscle mass.** Depending on the additional factors identified (malnutrition, hypovitaminosis, etc.), treatment must be individualised to ensure success.

In terms of physical exercise, patients with sarcopenia benefit from muscular resistance exercises that improve muscle strength and volume, as well as coordination and physical function. Some examples of resistance exercises are weight lifting, elastic therapy bands, and anti-gravity work such as stairs or squats.

It is important to establish an individualised functional recovery program depending on the initial physical ability of the patient.

In severe cases, the recommendation is initial work and supervision of the physical reconditioning programme by a physiotherapist who works on specific aspects such as strength by muscle groups, proprioception and balance, until the patient can do more general exercises without the help of a health professional.

Finally, it should be pointed out that, although sometimes a totally satisfactory improvement is not achieved for the patient or their family members, **with appropriate intervention some degree of improvement is always achieved when the patient actively collaborates in the treatment.**

¡Lo conseguimos! We did it!



Organization Accredited
by Joint Commission International

★ PRIMER HOSPITAL PRIVADO DE LA C.V. EN CONSEGUIRLO ★
★ THE FIRST PRIVATE HOSPITAL IN THE V.C TO ACHIEVE IT ★

HCB ha adoptado un nuevo modelo de asistencia sanitaria basado en los estándares de **Calidad y Seguridad** del paciente recomendados por **Joint Commission International**, la acreditación internacional de calidad sanitaria más prestigiosa del mundo.

Esto se traduce en un hospital totalmente orientado a los pacientes, comprometido con la mejora constante de la Calidad y la Seguridad del Paciente. Es una apuesta por la excelencia en la Calidad asistencial.

HCB has adopted a healthcare model based on the Quality and **patient Safety** standards recommended by the **Joint Commission International**, the most prestigious international accreditation of health quality in the world.

This translates into a fully patient-oriented hospital, committed to constantly improving Quality and Patient Safety. It is a commitment to excellence in healthcare quality

#Safetyculture #CulturaDeSeguridad
#HealthCareOfExcellence #AsistenciaSanitariaDeExcelencia

HOSPITAL CLINICA
BENIDORM
www.clinicabenidorm.com



Neuromodulación percutánea ecoguiada como herramienta en fisioterapia



D. Javier Valero Ortiz
Fisioterapeuta y Director en Clínica Valero
Physiotherapist and Director at Valero Clinic

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.



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.

Ultrasound-guided percutaneous neuromodulation as a tool in physiotherapy

The field of physiotherapy has evolved considerably in recent years following the emergence of new techniques and the technological development of devices that contribute to improving intervention and evaluation of patients with a variety of pathologies.

One of these techniques is ultrasound-guided Percutaneous Neuromodulation (PNM). This is defined as the application through a needle with ultrasound guidance of a low or medium frequency electric current. As a tool in physiotherapy and with a therapeutic objective, it is used to search for a sensory and/or motor response from a peripheral nerve at some point in its trajectory, or from a muscle at a motor point.

In physiotherapy, ultrasound-guided Percutaneous Neuromodulation (PNM) helps in the treatment of pain, both in patients who suffer from chronic pain, as well as those who have suffered a traumatic accident or surgical intervention.

To perform this technique, a TENS (transcutaneous electrical nerve stimulation) current is used, applied invasively by means of an acupuncture needle inserted directly near the peripheral nerve.

The application of TENS has an analgesic effect, activating inhibitory neurotransmitter mechanisms such as the release of B-endorphins, activation of opioid receptors, cannabinoid substances and serotonin. In turn, it decreases the secretion of excitatory neurotransmitters such as glutamate and reduces the amount of inflammatory cytokines and glial activity, inhibiting the activity of microglia and reducing the expression of astrocytes in the spinal cord.

The use of this type of current, applied percutaneously and with certain parameters, depending on the type of nerve fibre to which it is applied, results in a quick and effective decrease in pain in the patient. When referring to pain, it is necessary to take into account its multifactorial perspective, to address each case and each patient individually.

Ultrasound-guided Percutaneous Neuromodulation (PNM) is a specific, painless and safe tool since it is performed with ultrasound control and under aseptic conditions.

To perform this technique in the consulting room and to be as accurate as possible, a high-end ultrasound machine is required in addition to extensive knowledge of human anatomy.

When is it used?

- Arthrosis of the knee.
- Spine and lower back pain.
- Rotator cuff tendinopathies of the shoulder.
- After surgical interventions such as total knee replacement or meniscectomy.
- Anterior cruciate ligament interventions.
- Neuropathies.

Its application, combined with other physiotherapy techniques, enhances its effect. Therefore, for the treatment of pain in patients with injuries or dysfunctions, a competent physiotherapist and therapeutic exercise will play a leading role.

GenesisCare,
la red líder en
el tratamiento
del cáncer
en Reino Unido,
Estados Unidos
y Australia,
también está
cerca de ti
en España

Más de 350 centros
oncológicos en el mundo.

Descubre tu centro GenesisCare
más cercano en el 921 13 00 04
o en genesiscare.com

GenesisCare,
the leading
cancer
treatment
network in
the UK, USA,
and Australia,
is also near
you in Spain

More than 350 cancer
centres worldwide.

Find your nearest GenesisCare
centre on +34 921 13 00 04
or on genesiscare.com

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.



CLÍNICA SANYSa DEL LEVANTE
CENTRO MÉDICO DE ESPECIALIDADES Y ÁREA DE BIENESTAR



Mindfulness: the path to conscious sport



D.ª Mª Teresa Mateo Ferrández
Transpersonal Therapist and Mindfulness
Education Specialist at Sanysa

- **Breathing:** as an anchor point to the present moment, the here and now, allowing better management of emotions, stress and anxiety, for example, when competing.

- **Attitude:** kindness and compassion towards oneself and others, confidence, acceptance, non-judgement and the beginner's mind are Mindfulness attitudes that promote enjoyment, improvement and fair play.

Secondly, the **informal practice of Mindfulness** consists of engaging in sports and any daily activity with full awareness, applying the 3 basic key points of the formal practice.

What can Mindfulness do for the athlete?

Sport is movement and movement is emotion. The athlete who's aware of their emotions, sensations, patterns of thought and action has greater self-knowledge and capacity for self-management. They're better able to respond more favourably to situations that arise, instead of reacting automatically.

What are the benefits of practising Mindfulness?

- **Improves attention levels:** this translates into greater concentration, a necessary factor in sports practice and competition.

- **Reduces anxiety and stress:** attention focused on the present moment and working with the breath enable controlling the levels of stress and anxiety, in addition to improving the ability to make adaptive responses.

- **Regulates emotions:** recognising emotions and learning to manage them helps to return to equanimity and face success, defeat, or frustration with greater serenity and calm.

- **Improves performance:** knowing how to discern and focus on what's important in each moment avoids dissipation and loss of energy, which translates into greater strength based on accepting the facts and making conscious decisions.

- **Reduces injuries:** by developing greater body awareness, athletes learn to listen to their bodies and notice if they are exceeding their limits or overexerting themselves. They can then correct their posture and attitude before an injury occurs.

In conclusion, practising Mindfulness enables you to enjoy a more conscious and fulfilling sports experience.



It's more than proven that sport and physical exercise have a positive impact on health and well-being. However, the athlete isn't always aware of everything that's happening while they're training.

Can you imagine being able to enjoy training while improving your relationship with your body, your performance and your ability to respond to stressful situations? Well, this is possible through the practice of Mindfulness.

What is Mindfulness?

Mindfulness means **paying attention and being fully aware** and refers to the ability to live in the present moment, noticing the thoughts, emotions and sensations arising from the situation you're in.

What is the practice of Mindfulness?

There are several similarities between Mindfulness and sport: they're both experiential, the body and concentration play an essential role and they both require training.

Practising Mindfulness is simple. What's more difficult is maintaining the commitment to practice. Today's frenetic pace of life and the amount of external stimulation to which we're exposed make constant demands on our attention; silence, observation and connection with oneself become counterintuitive.

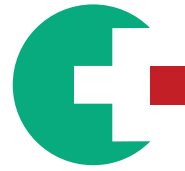
Firstly, **formal practice** focused on the observation and awareness of 3 key points:

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

- **Posture:** body awareness is developed through practices such as the body scan. This greater connection with the body helps, among many other things, to listen to it, to always know what it needs and thus be able to prevent injuries.

Máxima calidad en medicina privada

Maximum quality in private medicine



centro médico
virgen de la caridad

CARTAGENA • LOS DOLORES • MURCIA • MURCIA LA FLOTA • CLÍNICA GALENA • ALCANTARILLA • ALHAMA DE MURCIA • FUENTE ÁLAMO
LA UNIÓN • LOS ALCÁZARES • MAR MENOR SAN JAVIER • MAR MENOR PINATAR • CAMPOAMOR • MAZARRÓN • CARAVACA • ARCHENA
MOLINA DE SEGURA • LAS TORRES DE COTILLAS • ÁGUILAS • PUERTO LUMBRERAS



CHEQUEOS MÉDICOS
MEDICAL CHECKS



We speak English

- 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



968 506 666

Nos eliges y acientas

cmvcaridad.com

Ayuno intermitente ¿cómo puede mejorar nuestra salud?



D.ª Alba Bonell González
Nutricionista y entrenadora en FitUp Shot
Nutritionist and trainer at 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.

How can intermittent fasting improve your health?

You may have heard of people talking about it, but do you know what it is?

These days, it's one of the most popular methods for losing weight. But intermittent fasting is more than just a diet. It involves periods or cycles of fasting and eating with the aim of improving health, preventing diseases and living longer.

Although this technique may seem quite new to some, intermittent fasting has been around throughout human history. Our ancestors fasted according to the time of year, when food was more or less available, depending on the animals and plants in the areas where they lived. Today we can have any food we want at any time of day; thousands of years ago this was unthinkable.

Types of fasting and what to do

The most recommended, basic and simple fast to start with is 12/12, in which you can eat for 12 hours then fast completely over the following 12 hours, usually overnight. For example, you could fast from 9 at night to 9 in the morning (12/12).

If the first days go well, your mind and body will have become used to the fasting periods and that feeling of being a little hungry will disappear. Now you're ready to move on to the next better known, extensive and prolonged fasts like 10/14 or 8/16.

Benefits of intermittent fasting

- **Promotes weight loss.** This is one of the benefits for which this method has become so famous because everyone who practices it, as a general rule, eats fewer kcal daily and consequently loses weight and reduces their body fat.



Weight loss is due to long periods of fasting when lower insulin levels promote body fat reduction and improve insulin sensitivity, facilitating the oxidation processes and removing both glucose and fatty acids from the body. Intermittent fasting can be good for people with type 2 diabetes suffering from cardiovascular, circulatory or hypertensive problems and high cholesterol.

- **Gastrointestinal improvements.** Because of the long periods without eating any food, your organs have a chance to rest and relax, reducing inflammation, improving problems with flora, fermentation, intestinal permeability and microbiota.
- **Neurological and hormonal improvements.** Scientific studies reveal that during periods of fasting, the body secretes more hormones such as dopamine, adrenaline, norepinephrine, growth hormone, and hormones T4 and T3, which help with correct brain function, memory and concept retention, and even promote a stable and appropriate emotional state.

In short, intermittent fasting can be a **very good tool for improving health and losing weight**, as long as you start gradually, are monitored by a specialist, and observe meal times. Above all, you must have a good balanced diet with a good source of protein, carbohydrates and fats.



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.



Consejos de Salud / Health Tips



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.

Otic Eczema: How can you make your ears stop itching?

Otic Eczema is a dermatological inflammatory condition that affects the lining of the ear canal and is characterised by intense itching and, oftentimes, scaling or flaking.

Among the most common causes are:

- *Seborrhoeic dermatitis.*
- *Acne.*
- *Psoriasis.*
- *Contact dermatitis.*
- *Fungal infection.*

It is typically a chronic and recurring condition. Dryness, reddening and inflammation of the skin can all produce an intense itching in the ear and lead to violent scratching, which results in varying degrees of damage and possible infections in the skin of the ear canal.

When facing this condition, there is a series of steps we can take to subdue the severe discomfort of an itchy inner ear:

- *Maximise **hygiene** and take the utmost care in cleaning the ear canal and outer ear.*
- ***Hydrate the skin** of the ear canal, especially with essential oils, such as olive oil, rosemary and rose hip extracts. These topical hydrating oils calm the stratum corneum within the ear canal, decreasing inflammation and improving the skin's condition.*
- *Apply anti-inflammatory topical creams such as **low potency corticosteroids**. Be sure to inform your doctor so that he or she may watch for possible side effects.*
- *If the condition has been caused by bacteria or fungus or if either of these is the consequence of an infection brought on by scratching, treat medically with **antibiotics** (topical antibiotics) or **specific antifungal ointments**.*

Servicios Médicos ASSSA
ASSSA Medical Services



Cómo fortalecer el sistema inmune

How to strengthen the immune system

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

The immune system is in charge of defending your body against any external aggressor that tries to invade it.

Existen dos tipos de inmunidad frente a las infecciones:

There are two types of immunity against infections:

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.

*In **natural resistance**, various organic factors in the species prevent the body from being affected by a particular micro-organism, since there will be a non-specific resistance (bactericidal secretions, anti-inflammatory response, the skin, etc.). Other factors are also involved, such as age, nutritional state or other concurrent illnesses.*

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).

***Acquired immunity** is the kind of immunity that develops in a living being when a substance we call an antigen penetrates it. Acquired immunity acts through the use of specific elements: antibodies (humoural immunity) and sensitized lymphocytes (cellular immunity).*

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

Here are some recommendations to bear in mind for strengthening the immune system:

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 yogurt 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.**

1. If possible, **exercise daily** for 30 to 60 minutes. This is important for stress relief.
2. **Eat a balanced, healthy diet.** The Mediterranean diet is ideal, as it's rich in fruits and vegetables, fatty fish, olive oil and nuts. Certain fermented foods, such as yoghurt and probiotics (due to their beneficial effect on the intestinal microflora) are essential for the body's defence system.
3. **Combat stress and anxiety.** It's essential to control the body's hormonal system.
4. **Getting enough good quality sleep**, also helps the hormonal system (cortisol).
5. **Vitamins and minerals.** Certain vitamins and minerals help the immune system. It's advisable to check vitamin D and vitamin B12 levels and monitor zinc and iron stores.
6. Make sure to **avoid tobacco and watch alcohol intake.**

Servicios Médicos ASSSA
ASSSA Medical Services



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

Facing the sea, on the southernmost tip of Europe and close to the African continent, is the town of Tarifa, popularly known as the windy capital and an iconic location for fans of sports that rely on both sea and wind.

The beauty of the town's narrow whitewashed streets is why tourists fall for its charms, but it also has plenty of historic attractions, including architectural monuments like **the Castle of Guzmán el Bueno, the Puerta de Jerez gateway and the Church of San Mateo (1) built on the remains of an ancient mosque** that once stood within the walls of the citadel.

Tarifa is surrounded by lovely countryside with natural parks and protected areas and the town is especially well known for its idyllic beaches with impressive waves and fine sand, including Playa Bolonia, Playa de los Lances and Playa Tarifa.

Gastronomy

Tarifa has a rich and varied gastronomy based on well-seasoned foods included in the **Mediterranean diet**. It's a fishing town, so there's a huge and varied supply of fresh fish in the local tapas bars, beach shack bars and restaurants, **where the most typical dish is the famous "pescaito frito"** (little fried fish), although locally sourced pork and beef are also popular choices for their excellent quality.



Festivals

The town's main festivals take place in the first week of September, a time when Tarifa bids farewell to summer **with a pilgrimage in honour of its patroness the Virgin of Light, culminating in the great Feria Real (royal fair)**. During these days, the town dresses up in its best finery and both locals and visitors flock to the fair site and its traditional Andalusian "casetas" or booths for events like the Farming Parade and Horse Day as well as concerts and processions.

Servicio Médico

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.

Servicio de Enfermería

Hospitalización a Domicilio

C/ Santa Matilde, 7
28039 Madrid
T. 915 199 256
F. 914 501 200
M. callcenter@ues.es
www.ues.es

URGENCIAS 24 HORAS TEL. 91 519 92 56

Xerostomía, síndrome de boca seca



Dra. Guadalupe González Biset
Odontóloga y codirectora de *Clínica Bucodental*
Dentist and co-director of 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, dry mouth syndrome

Saliva plays an important role in oral health. It acts to protect against bacteria and fungi, transport of nutrients and digestive enzymes, lubrication of the oral cavity and remineralisation of the teeth, as well as helping to chew, swallow and speak.

Xerostomia is defined as the subjective perception of dry mouth. The perception of a dry mouth is sometimes but not always accompanied by a reduction in salivary flow.

It can harm oral health and quality of life of the patient. **Symptoms of xerostomia include halitosis (bad breath), mouth pain and burning, difficulty swallowing and speaking, and taste disturbances** (early clinical manifestations).

When this salivary hyposalivation is maintained over time, it can increase the risk of tooth decay and contribute to periodontal diseases and oral infections such as candidiasis (infection caused by the fungus *Candida albicans*).

It is especially common in the elderly and in patients who are taking a large number of drugs. It is a common pathology, affecting one in ten elderly people in Spain.

The **causes** that can trigger xerostomia include:

- Alcohol consumption.
- Smoking.
- Patients taking multiple drugs. Medications such as pain relievers, antihistamines, antidepressants, anxiolytics, or antihypertensives.
- Diseases such as diabetes, Parkinson's and some psychological processes such as stress, anxiety, depression or anorexia nervosa.
- Chemotherapy and radiation therapy.

Diagnosis

When the patient comes to the consultation we ask questions such as "Does your mouth feel dry when you eat? How often does your mouth get dry? Do you drink liquids to help you swallow dry food?"

In clinical intraoral examination, it is important to evaluate the intraoral soft tissues for the presence of dry, atrophic or cracked mucosa, as this may also indicate problems with salivary flow.

Measurement of actual saliva flow can also be performed to assess salivary function. A normal unstimulated flow rate of 0.1 - 0.2 ml/min is considered abnormally low (normal is over 0.25 ml/min).

Xerostomia is related to other oral symptoms that can negatively affect quality of life. These patients report other oral symptoms such as a burning sensation in the mouth, an unpleasant taste, bad breath, and painful ulcers.



Treatment

The most important step in treating patients with xerostomia is establishing the correct diagnosis.

Treatment is related to the elimination of the cause, and when this is not possible it will be based on the stimulation of salivary secretion.

It is important to develop an appropriate preventive program to minimise the risk of tooth decay, including regular visits to the dentist, dietary assessment and advice and oral hygiene.

Some of the most common guidelines we give our patients include:

- Hydration: drink between 2 - 3 litres of fluids a day, water or infusions (avoid drinks with added sugars).
- Avoid coffee.
- Reduce smoking and drinking.
- Maintain rigorous oral hygiene.
- Use alcohol-free mouthwashes.
- Chew sugar-free gum or suck on sugar-free candy.
- Change, reduce or suppress xerostomising drugs (consult a doctor).

If in doubt, consult a dentist and perform annual check-ups.

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.



Peace of mind that your insurance company will not cancel your policy

Faced with the possibility of running a risk, people naturally take preventive measures. With this in mind, ensuring your health should be of the utmost importance, even more so than protecting material goods, such as a home or a car, which can be replaced. Health is irreplaceable, therefore its protection will be crucial in the long term.

Any time is an ideal time to take out insurance, but it is advisable to do so as soon as possible, as we can't anticipate unforeseen events and must ensure our health is protected when the time comes.

When making a decision, it is essential to be previously informed of all the guarantees that are included in the general and particular conditions of the policy, especially the duration of the contract and whether the company can oppose its extension. If this were the case, the insured would be faced with the unpleasant surprise of being left without insurance and with the difficulty of being accepted by another company due to their age or the illnesses they have contracted.

It is important to know in detail the guarantees that the company makes available to us, in order to know how long they offer coverage and at what price, so that we can be sure that they are committed to the long-term care of our health.

At ASSSA we differentiate ourselves by communicating with total transparency those aspects that are relevant in the contracting of health insurance, both in our informative documents and contract as well as when we personally advise the client.

We truly care for and ensure the health of our insured clients. Proof of this is our commitment to not cancel any policy, offering this lifetime guarantee contractually and giving the policyholder the sole decision of choosing to renew their insurance with us.

Our philosophy is based on providing total peace of mind to our insured clients, for this reason we do not increase the insurance premium for advancing in years and we respect the lifetime discounts agreed at the time of contracting.

With ASSSA your health is truly well insured.



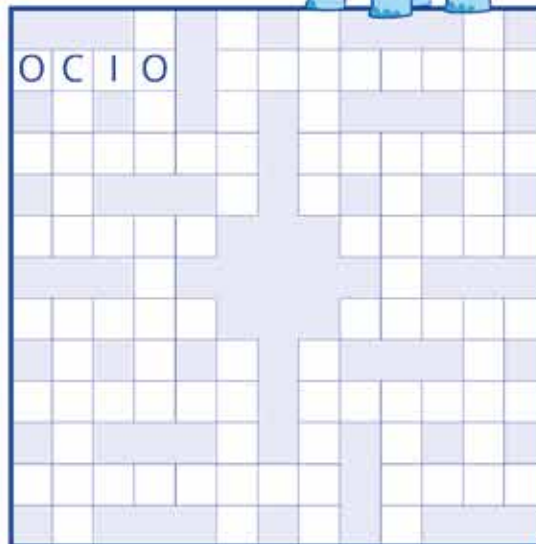
Pasatiempos / Puzzles



Sudoku

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

Palabras cruzadas



- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-----------------|
| 4 letras | ÁRBOL | LIMÓN | ATLETA |
| CAPA | BRUMA | MAGIA | FILTRO |
| OCIO | CALOR | MOLDE | HARAPO |
| PUES | DESDE | PANAL | ROCOSA |
| ROMA | GALÁN | 6 letras | 8 letras |
| 5 letras | HONRA | ALDABA | ACADEMIA |
| AHOGO | LAICO | ARCANO | OPERARIO |

Word search

- ANALYST · BUBBLE · CHECK · INVITE
 JEWEL · REALISM · RELAX · ROLL
 SPIN · TRAINER · VISUAL · WEST

W	J	Z	F	G	B	R	V	N	E	H	P	P	L	A	F
O	L	A	J	J	U	B	D	V	I	S	U	A	L	Q	A
E	R	O	R	F	P	O	C	A	Q	I	E	B	J	S	C
D	U	O	Z	G	P	R	E	A	L	I	S	M	C	E	H
R	R	W	L	J	A	V	A	U	B	L	L	I	A	K	E
S	R	C	V	L	N	J	E	Y	S	S	M	N	P	O	C
N	E	L	Q	Y	E	R	C	J	U	P	A	V	F	M	K
K	L	T	S	W	G	C	O	A	A	I	W	I	G	M	O
S	L	Y	E	U	F	V	B	T	P	N	M	T	F	R	D
H	A	L	R	X	C	W	B	A	R	Z	F	E	N	O	J
R	X	P	N	B	O	U	M	U	H	A	T	K	C	Z	D
M	W	E	Q	W	J	A	B	N	B	F	I	T	V	L	C
D	S	C	E	B	M	O	A	Q	H	B	F	N	P	L	A
P	E	S	F	C	U	N	V	N	O	N	L	E	E	L	H
U	T	O	A	N	A	L	Y	S	T	B	L	E	S	R	X
J	B	G	A	S	J	D	K	M	U	F	B	P	R	O	M

Ajedrez / Chess

Mueven blancas y dan mate en dos jugadas.
 Move white and mate in two moves.



Soluciones / Answers

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



F	G	P	A	C	A	D	E	M	I	A
L	N	L	A	M	A					
A	L	D	B	A						
L	A	R								
L	I	M	O	N						
C										
A	H	O	G	O						
A	I	H								
A	R	C	A	N	O					
R	O	C	O	S	A					
B	A	D								
O	P	E	R	A	R	I	O			
L	A									

1. Cofe et 2. Cofe++



Tu salud
en buenas manos

Your health
in good hands



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
Your health in good hands



AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

Compañía fundada en 1935 · *Company founded in 1935*