

ENE - JUN 2022

Resiliencia: la clave para una buena salud mental

Resiliència: la clau per a una bona salut mental

Entrenamiento de fuerza en la tercera edad

Entrenament de força en la tercera edat

Cómo cuidar nuestra microbiota

Com cuidar la nostra microbiota

Rincones bellos:
Santiago de Compostela

*Espais encissadors:
Santiago de Compostela*

Índice / Index

06	
12	
14	
20	

Créditos / Crèdits

Dirección / Direcció

Noelia Pasero

Coordinador / Coordinador

Rafael Blasco

Redacción, composición
y diseño / Redacció,
composició i disseny

Belén Mora

Carmen Valero

José Miguel Guillén

Diego Hidalgo

Colaboradores / Col·laboradors

Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez

Dra. Patricia Herbera

D. Alejandro Pérez Campaña

D. Fernando García Aguilar

Dra. Miriam Regadera González

Dr. Alberto Enrique Lledó Valero

Traducciones / Traduccions

Trayma

Imágenes / Imatges

Archivo Gráfico ASSSA

Mándanos tus sugerencias / Envia'ns els teus suggeriments

magazine@asssa.es

04	NOTICIAS ASSSA · NOTÍCIES ASSSA
05	GRACIAS ASSSA · GRÀCIES ASSSA
06	CUIDA TU SALUD · CUIDA DE LA TEVA SALUT Resiliencia: la clave para una buena salud mental <i>Resiliència: la clau per a una bona salut mental</i>
08	CUIDA TU SALUD · CUIDA DE LA TEVA SALUT Enfermedad inflamatoria intestinal <i>Malaltia inflamatòria intestinal</i>
10	TECNOLOGÍA MÉDICA · TECNOLOGIA MÈDICA INDIBA: fisioterapia avanzada <i>INDIBA: fisioteràpia avançada</i>
12	PRACTICA DEPORTE · PRACTICA ESPORT Entrenamiento de fuerza en la tercera edad <i>Entrenament de força en la tercera edat</i>
14	TU ALIMENTACIÓN · LA TEVA ALIMENTACIÓ Cómo cuidar nuestra microbiota <i>Com cuidar la nostra microbiota</i>
18	CONSEJOS DE SALUD · CONSELLS DE SALUT
20	RINCONES BELLOS · ESPAIS ENCISSADORS Santiago de Compostela · <i>Santiago de Compostela</i>
22	CONSULTA DENTAL · CONSULTA DENTAL Carillas dentales: el secreto para cambiar tu sonrisa rápidamente <i>Facetes dentals: el secret per a canviar el teu somriure ràpidament</i>
24	SEGUROS · ASSEGURANCES El Asegurado como punto de partida en la transformación digital <i>L'assegurat com a punt de partida en la transformació digital</i>
26	PASATIEMPOS · PASSATEMPS



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 prescrigui; 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.



NUEVO PLAN ESTRÁTÉGICO

Cerramos el año 2021, un año completo marcado por la pandemia y sus consecuencias en las personas y en las empresas. Afortunadamente, en ASSSA hemos conseguido nuestros objetivos y hemos aprovechado este año para digitalizar completamente todos los procesos de gestión, creando una estructura más eficiente y segura.

Ahora planteamos nuestros siguientes pasos en desarrollo y crecimiento de la Compañía, y para ello hemos establecido un nuevo plan estratégico para este próximo trienio con el objetivo de mantener el crecimiento constante que hemos registrado en los últimos años. Continuaremos abriendo sucursales en nuevas zonas y seleccionaremos algunas entidades del sector para su posible integración en ASSSA. Nuestra experiencia nos dice que es el camino para crecer y mejorar día a día.

Y todo esto se consigue gracias al extraordinario equipo de personas que forman ASSSA, un equipo muy profesional, con gran formación y empatía para ejecutar sus funciones y atender a nuestros asegurados, prestándoles el mejor servicio. Desde estas líneas quiero felicitarles por el excelente trabajo que vienen realizando.

NOU PLA ESTRATÈGIC

Tanquem l'any 2021, un any complet marcat per la pandèmia i les seves conseqüències en les persones i en les empreses. Afortunadament, en ASSSA hem aconseguit els nostres objectius i hem aprofitat aquest any per digitalitzar completament tots els processos de gestió, creant una estructura més eficient i segura.

Ara plantegem els nostres següents passos en desenvolupament i creixement de la Companyia, i per això hem establert un nou pla estratègic per aquest proper trienni amb l'objectiu de mantenir el creixement constant que hem registrat en els últims anys. Continuarem obrint sucursals en noves zones i seleccionarem algunes entitats del sector per la seva possible integració en ASSSA. La nostra experiència ens diu que és el camí per créixer i millorar dia a dia.

I tot això s'aconsegueix gràcies a l'extraordinari equip de persones que formen ASSSA, un equip molt professional, amb gran formació i empatia per executar les seves funcions i atendre els nostres assegurats, prestant-los el millor servei. Des d'aquestes línies vull felicitar-los per l'excel·lent treball que venen realitzant.



Noticias ASSSA / Notícies ASSSA



Tu espacio personal y exclusivo: el Portal del Asegurado

Como parte de nuestra apuesta por la digitalización y en respuesta a las necesidades de los miembros de nuestra Compañía, lanzamos el Portal del Asegurado en nuestra web, un espacio personal y exclusivo para la gestión de pólizas online.

Esta importante herramienta digital goza de las ventajas de un servicio activo las 24 horas, totalmente seguro y accesible desde cualquier lugar y dispositivo.

Con esta nueva plataforma hacemos partícipes a nuestros asegurados en las gestiones si así lo desean, manteniendo nuestro excelente trato cercano y personalizado en oficina.

Gracias al Portal del Asegurado, optimizamos la asistencia y eficiencia operativa de nuestro servicio. De esta manera, nos acercamos aún más a los asegurados cumpliendo con el compromiso de seguir ofreciendo un seguro de calidad.

El teu espai personal i exclusiu: el Portal de l'Assegurat

Com a part de la nostra apostia per la digitalització i en resposta a les necessitats dels membres de la nostra Companyia, llencem el Portal de l'Assegurat en la nostra web, un espai personal i exclusiu per la gestió de pòlies online.

Aquesta important eina digital gaudeix de les avantatges d'un servei actiu les 24 hores, totalment segur i accessible des de qualsevol lloc i dispositiu.

Amb aquesta nova plataforma fem partícips als nostres assegurats en les gestions si així ho desitgen, mantenint el nostre excel·lent tracte proper i personalitzat en oficina.

Gràcies al Portal de l'Assegurat, optimizem l'assistència i eficiència operativa del nostre servei. D'aquesta manera, ens apropem encara més als assegurats complint amb el compromís de seguir oferint una assegurança de qualitat.



Nuevo Cuadro Médico ASSSA 2022

Uno de nuestros compromisos es la mejora de la atención médica, continua y actualizada a nuestros asegurados, y es por ello, que a partir del 1 de enero de 2022 tendrán a su disposición en nuestra página web el mejorado y ampliado Cuadro Médico.

Hemos trabajado incesantemente en aumentar el número de facultativos, centros sanitarios y hospitales de prestigio para que nuestros asegurados dispongan de una amplia oferta en todas las zonas en las que estamos presentes.

Seguimos sumando equipo médico y actualizando continuamente los centros y facultativos en la sección Cuadro Médico de nuestra página web.

Con cada nuevo Cuadro Médico, ASSSA comunica las inclusiones de personal sanitario de alta reputación que pasan a formar parte de nuestra Compañía y que trabajan a nuestro lado para cuidar de lo más importante, la salud.

Nou Quadre Mèdic ASSSA 2022

Un dels nostres compromisos és la millora de l'atenció mèdica, contínua i actualitzada als nostres assegurats, i és per això, que a partir de l'1 de gener de 2022 tindran a la seva disposició en la nostra pàgina web el millorat i ampliat Quadre Mèdic.

Hem treballat incessantment a augmentar el nombre de facultius, centres sanitaris i hospitals de prestigi perquè els nostres assegurats disposin d'una àmplia oferta en totes les zones en les quals som presents.

Continuem sumant equip mèdic i actualitzant continuament els centres i facultius en la secció Quadre Mèdic de la nostra pàgina web.

Amb cada nou Quadre Mèdic, ASSSA comunica les inclusiones de personal sanitari d'alta reputació que passen a formar part de la nostra Companyia i que treballen al nostre costat per a cuidar d'allò més important, la salut.



ASSSA y AME consolidan su unión

ASSSA sigue desarrollándose en Cataluña y consuma la fusión e integración total de los asegurados procedentes de AME Asistencia Médica de Barcelona con importantes mejoras.

Se trata de un vínculo que, armonizado por la relevante experiencia de ambas compañías, su trato cercano y asistencia de calidad, supone una significativa ampliación de los servicios.

Nuestra Compañía les da acceso con su nueva tarjeta de salud a un mejorado y ampliado Cuadro Médico de Barcelona, así como al resto de cuadros médicos de ASSSA.

Además, podrán disfrutar de una atención personalizada en nuestra amplia red de oficinas, incluyendo la Dirección Territorial de ASSSA en Cataluña, a disposición de todos nuestros asegurados en c/ Valencia 106-108, Barcelona.

Los asegurados AME como parte de la familia ASSSA, se benefician de todas las ventajas que eso conlleva, ya que nos entregamos día a día para cumplir de manera exigente nuestro compromiso de cuidar de la salud, dando lugar a una gran Compañía en la que miles de personas confían cada día.

ASSSA i AME consoliden la seva unió

ASSSA continua desenvolupant-se a Catalunya i consolida la fusió i integració total dels assegurats procedents d'AME Asistència Mèdica de Barcelona amb importants millores.

Es tracta d'un vincle que, harmonitzat per la rellevant experiència de totes dues companyies, el seu tracte pròxim i assistència de qualitat, suposa una significativa ampliació dels serveis.

La nostra Companyia els dóna accés amb la seva nova targeta de salut a un millorat i ampliat Quadre Mèdic de Barcelona, així com a la resta de quadres mèdics d'ASSSA.

A més, podran gaudir d'una atenció personalitzada en la nostra àmplia xarxa d'oficines, incloent la Direcció Territorial d'ASSSA a Catalunya, a la disposició de tots els nostres assegurats al c/ València 106-108, Barcelona.

Els assegurats AME com a part de la família ASSSA, es beneficien de tots els avantatges que això comporta, ja que ens liurem dia a dia per a complir de manera exigent el nostre compromís de cuidar de la salut, donant lloc a una gran Companyia en la qual milers de persones confien cada dia.

Gracias ASSSA

Cubelles (Barcelona)

“ Mi nombre es Carlos, soy autónomo y propietario de una bodega en la localidad de Cubelles, Barcelona. Junto con mi mujer y mis hijos hace años contratamos una póliza de seguro de salud AME, por lo que tras la fusión ya podemos decir que somos asegurados ASSSA.

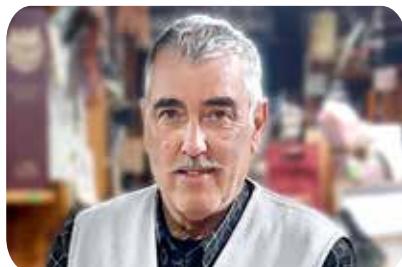
El pasado día 18 de noviembre de 2021 ingresé en la clínica de Nuestra Señora del Remei para ser intervenido del menisco mediante artroscopia por mi traumatólogo el Dr. Manel Riera Manresa. El resultado de dicha intervención ha sido del todo satisfactorio y tanto en el consultorio del Dr. Riera como el día de la intervención en la clínica Nuestra Señora del Remei he recibido una atención inmejorable.

Parte de mi satisfacción es causa de la atención que he recibido desde las oficinas ASSSA de Barcelona que han mantenido en la calle Valencia 106, donde antes se encontraba mi oficina AME. De manera muy ágil y personalizada han gestionado todo el proceso desde el día de mi lesión hasta el día de la intervención.

Mi familia y yo estamos muy agradecidos con ASSSA y su equipo de Barcelona.

Muchas gracias,

Carlos Pérez Pérez - Póliza 56.829 / Pòlissa 56.829



Benalmádena (Málaga)

“ A lo largo de los años que he sido miembro de ASSSA, he encontrado un servicio excelente.

La selección de hospitales y clínicas es muy buena y conveniente.

La respuesta a la solicitud de autorizaciones ha sido rápida y decisiva. El personal es muy servicial.

Recomiendo encarecidamente ASSSA como compañía de seguros de salud, ya que han demostrado ser muy profesionales.

Atentamente,

Suzy Dillon - Póliza 42.970 / Pòlissa 42.970



Gràcies ASSSA

Cubelles (Barcelona)

El meu nom és Carlos, sóc autònom i propietari d'un celler a la localitat de Cubelles, Barcelona. Juntament amb la meva dona i els meus fills fa anys vam contractar una pòlissa d'assegurança de salut AME, per la qual cosa després de la fusió ja podem dir que som assegurats ASSSA.

El passat dia 18 de novembre de 2021 vaig ingressar a la clínica de Nuestra Senyora del Remei per a ser intervençat del menisc mitjançant artroscòpia pel meu traumatóleg el Dr. Manel Riera Manresa. El resultat d'aquesta intervenció ha estat del tot satisfactori i tant en el consultori del Dr. Riera com el dia de la intervenció a la clínica Nuestra Senyora del Remei he rebut una atenció immillorable.

Part de la meva satisfacció és causa de l'atenció que he rebut des de les oficines ASSSA de Barcelona que han mantingut al carrer València 106, on abans es troava la meva oficina AME. De manera molt àgil i personalitzada han gestionat tot el procés des del dia de la meva lesió fins al dia de la intervenció.

La meva família i jo estem molt agraïts amb ASSSA i el seu equip de Barcelona.

Moltes gràcies, ”

Benalmádena (Málaga)

Al llarg dels anys que he sigut membre d'ASSSA, he trobat un servei excel·lent.

La selecció d'hospitals i clíiques és molt bona i convenient.

La resposta a la sol·licitud d'autoritzacions ha estat ràpida i decisiva. El personal és molt servicial.

Recomano encàrdidament ASSSA com a companyia d'assegurances de salut, ja que han demostrat ser molt professionals.

Antentament, ”

Resiliencia: la clave para una buena salud mental

En los últimos años, y especialmente en esta época extraña de pandemia que nos ha tocado vivir, las palabras Resiliencia y Salud Mental resuenan continuamente en titulares de medios de comunicación, en boca de políticos, en la cola del banco o la panadería pero, ¿qué es la Resiliencia? Y... ¿qué tiene que ver con la Salud Mental?

Resiliencia se define según la Real Academia Española de la Lengua (RAE) como la capacidad de adaptación a un agente perturbador, un estado o situación adversa. En psicología, se define como la **capacidad de adaptarse de manera eficiente y recuperarse rápidamente después de una situación de estrés, una adversidad, un traumatismo o una tragedia**. Según la definición, e incluso fonéticamente, es fácil pensar que se trata de un sinónimo de *resistencia* que, si bien suena parecido, está en las antípodas conceptuales de la *resiliencia*, pues mientras que resistencia conlleva "oposición", la clave de la resiliencia se esconde en la **capacidad de adaptación**.

¿Y qué tiene que ver la Resiliencia con la Salud Mental? En nuestra vida, todas las personas nos enfrentamos a distintas situaciones adversas (ruptura sentimental, pérdida de seres queridos, dificultades laborales o económicas, enfermedades físicas...) que pueden resultar perturbadoras por generarnos una carga mayor de estrés o pueden interferir en nuestro funcionamiento habitual. Ante estas situaciones adversas, el ser humano puede reaccionar de formas distintas:

- Una de ellas sería la negación, intentar ignorar el problema, seguir funcionando como si no sucediese nada y por tanto manteniendo el estrés y la alteración de nuestro funcionamiento con el impacto negativo a largo plazo que podría suponer desarrollar trastornos como el de ansiedad, adaptativo o depresivo mayor.
- Similares consecuencias podría tener resistirse a la nueva situación tratando de mantener el estado mental y físico previo por todos los medios posibles, ya que podría acarrear un elevado malestar psicológico que podría llegar a constituir un trastorno mental como los citados anteriormente.
- Otra de las posturas que pueden desarrollarse ante la adversidad, es la adaptación psicosocial ante la nueva situación, la resiliencia. Aunque resiliencia no es simplemente adaptación, es adaptación en positivo. Es decir, la persona resiliente además de adaptarse, afrontar y superar la circunstancia adversa, aprende de ella para salir más preparado en el momento de enfrentarse a nuevos retos futuros.



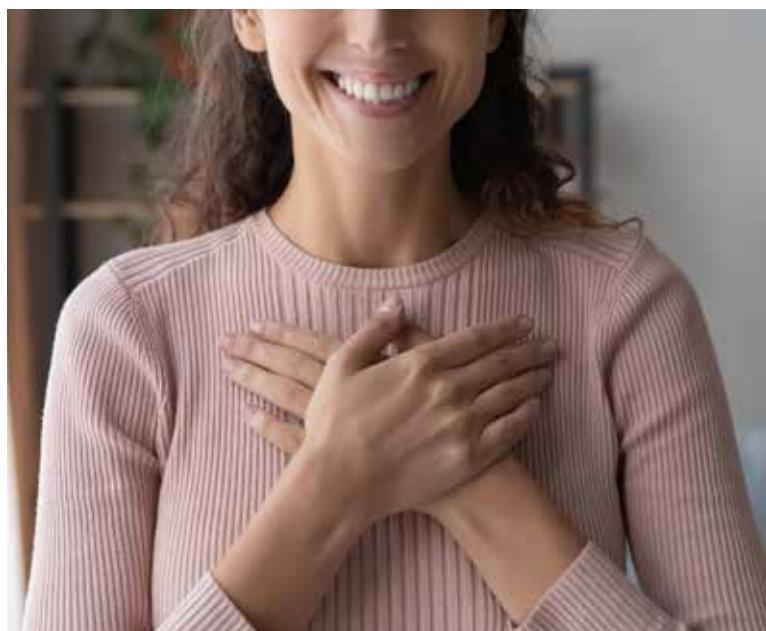
Dra. Patricia Herbera
Especialista en Psiquiatría Hospital Universitario San Juan de Alicante
Especialista en Psiquiatría Hospital Universitari Sant Joan d'Alacant

Ser resiliente no es una cualidad innata con la que nacemos, es cierto que puede haber una predisposición a ella en nuestro carácter, pero podemos aprender a desarrollarla y entrenarla.

En el entrenamiento de la resiliencia, se propone una serie de hábitos que favorecen el desarrollo de esta habilidad:

- **Actitud positiva ante la vida.** Consiste en tratar de ver los aspectos positivos de cualquier tipo de situación, de esta forma, podemos manejar las situaciones adversas desde la perspectiva de qué se puede aprender.
- **Mantener una autoestima fuerte.** Conocer cuáles son nuestras virtudes y asumir nuestras limitaciones.
- **Centrarnos en el momento presente.** Enfrentarse al día a día dejando atrás el pasado y evitando sufrir por acontecimientos potenciales futuros que aún no han ocurrido y que posiblemente no lleguen a ocurrir.
- **Mente abierta.** Mantener una actitud de apertura ante nuevas experiencias confiando en nuestra capacidad para adaptarnos a ellas de forma positiva.

Tener herramientas para enfrentarnos a las complicaciones de la vida y poder hacerlo desde la calma y la reflexión nos dará la capacidad de ser más resilientes y en última instancia, **evitar el sufrimiento psicológico derivado de las adversidades inherentes a la vida y así conseguir mejorar nuestra Salud Mental**.



Resiliència: la clau per a una bona salut mental



En els últims anys, i especialment en aquesta època estranya de pandèmia que ens ha tocat viure, les paraules resiliència i salut mental ressonen contínuament en titolars de mitjans de comunicació, en boca de polítics, en la cua del banc o de la fleca però, què és la resiliència? I... què té a veure amb la salut mental?

Resiliència es defineix segons el Gran diccionari de la llengua catalana com la capacitat de l'individu per a afrontar amb èxit una situació desfavorable o de risc, i per a recuperar-se, adaptar-se i desenvolupar-se positivament davant les circumstàncies adverses. En psicologia, es defineix com la **capacitat d'adaptar-se de manera eficient i recuperar-se ràpidament després d'una situació d'estrés, una adversitat, un traumatisme o una tragèdia**. Segons la definició, i fins i tot fonèticament, és fàcil pensar que es tracta d'un sinònim de resistència que, si bé sova semblant, està en les antípodes conceptuals de la resiliència, doncs mentre que resistència comporta "oposició", la clau de la resiliència s'amaga en la **capacitat d'adaptació**.

I què té a veure la resiliència amb la salut mental? En la nostra vida, totes les persones ens enfrontem a diferents situacions adverses (ruptura sentimental, pèrdua de persones que estimem, dificultats laborals o econòmiques, malalties físiques...) que poden resultar pertorbadores per generar-nos una càrrega major d'estrés o poden interferir en el nostre funcionament habitual. Davant aquestes situacions adverses, l'ésser humà pot reaccionar de formes diferents:

- Una d'elles seria la negació, intentar ignorar el problema, continuar funcionant com si no succeís res i per tant mantenint l'estrés i l'alteració del nostre funcionament amb l'impacte negatiu a llarg termini que podria suposar desenvolupar trastorns com el d'ansietat, adaptatiu o depressiu major.
- Conseqüències similars podria tenir resistir-se a la nova situació tractant de mantenir l'estat mental i físic previ per tots els mitjans possibles, ja que podria implicar un malestar psicològic elevat que podria arribar a constituir un trastorn mental com els esmentats anteriorment.

• Una altra de les postures que es poden desenvolupar davant l'adversitat és l'adaptació psicosocial davant la nova situació, la resiliència. Encara que resiliència no és simplement adaptació, és adaptació en positiu. És a dir, la persona resilient a més d'adaptar-se, afrontar i superar la circumstància adversa, aprèn d'ella per a sortir més preparada en el moment d'enfrontar-se a nous reptes futurs.

Ser resilient no és una qualitat innata amb la qual naixem, és cert que hi pot haver una predisposició a ella en el nostre caràcter, però podem aprendre a desenvolupar-la i entrenar-la.

En l'entrenament de la resiliència, es proposen una sèrie d'hàbits que afavoreixen el desenvolupament d'aquesta habilitat:

- **Actitud positiva davant la vida.** Consisteix a tractar de veure els aspectes positius de qualsevol tipus de situació, d'aquesta manera, podem manejar les situacions adverses des de la perspectiva de què es pot aprendre.
- **Mantenir una autoestima forta.** Conèixer quines són les nostres virtuts i assumir les nostres limitacions.
- **Centrar-nos en el moment present.** Enfrontar-se al dia a dia deixant enrere el passat i evitant sofrir per esdeveniments potencials futurs que encara no han ocorregut i que possiblement no arriben a ocórrer.
- **Ment oberta.** Mantenir una actitud oberta davant noves experiències confiant en la nostra capacitat per a adaptar-nos a elles de manera positiva.

Tenir eines per a enfrontar-nos a les complicacions de la vida i poder fer-ho des de la calma i la reflexió ens donarà la capacitat de ser més resilients i en última instància, **evitar el sofriment psicològic derivat de les adversitats inherents a la vida i així aconseguir millorar la nostra salut mental**.

Enfermedad inflamatoria intestinal



Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez
Director Médico de ASSSA
Directeur Mèdic d'ASSSA



Cuida tu salud

Se trata de una inflamación crónica del intestino de origen desconocido que evoluciona de modo recurrente con brotes, unos en los que la enfermedad persiste activa y otras remisiones en la que los síntomas desaparecen. Puede presentar diversas complicaciones y manifestaciones extradigestivas que acompañan a las intestinales como pueden ser la fatiga o la pérdida de peso.

Los últimos avances indican que está originada por una respuesta inmune desmesurada que produce lesiones de profundidad y extensión variables en nuestro organismo, pero especialmente en la zona intestinal.

Entre los factores que provocan la Enfermedad Inflamatoria Intestinal destacamos:

- Predisposición genética y antecedentes familiares.
- Estado de la microbiota intestinal o también denominada flora.
- Determinados factores ambientales, como la polución.
- Exposición a ciertos microorganismos.
- Respuesta inmune anómala.

El concepto de enfermedad inflamatoria intestinal se aplica a dos manifestaciones nosológicas, la Colitis Ulcerosa y la enfermedad de Crohn.

Ambas se caracterizan por ser enfermedades que, como comentábamos, afectan al intestino por causa fundamentalmente inmunomediada, que presenta problemas inflamatorios y crónicos que, en algunos casos, pueden provocar complicaciones que ponen la vida de la persona enferma en peligro.

En la Colitis Ulcerosa se ve afectada exclusivamente la mucosa del colon y del recto, que aparece friable, es decir disagregable con facilidad, y congestiva de forma difusa. Sus manifestaciones más frecuentes son:

- Diarrea.
- Presencia de sangre en las heces.
- Dolor abdominal, fiebre y pérdida de peso.
- Tenesmo, que se caracteriza por la necesidad constante de defecar aunque el intestino esté ya vacío.
- Perforación del colon e incluso el riesgo de desarrollar algún tipo de cáncer, son los riesgos más importantes a tener en cuenta.

En la enfermedad de Crohn el proceso inflamatorio afecta en profundidad a la submucosa y las demás capas de la pared intestinal, con presencia de granulomas. Puede afectar a cualquier tramo intestinal, incluso en otras zonas del tubo digestivo. Su distribución es segmentaria, discontinua, alternando zonas inflamadas con zonas sanas del intestino. Sus manifestaciones clínicas más frecuentes son:

- Diarrea –normalmente sin presencia de sangrado–.
- Dolor abdominal, fiebre y pérdida de peso.
- Fatiga.
- Fístulas, perforación u obstrucción intestinal, son las complicaciones más severas.

Entre las vías disponibles para el diagnóstico de dichas enfermedades encontramos la analítica ya sea sanguínea, de orina o de heces, el diagnóstico por imagen abdominal o las pruebas endoscópicas.

En cuanto a los tratamientos que ayudan a mitigar los síntomas o paliar la enfermedad, podemos destacar los antibióticos, corticoides e inmunomoduladores que ayudan a mantener el periodo de remisión de la enfermedad. Sin embargo, es importante apuntar que no hay dos enfermedades iguales, al igual que no hay dos pacientes afectados por la enfermedad inflamatoria intestinal idénticos. Por lo que, no hay un tratamiento común para todos los pacientes.

El tratamiento y diagnóstico a emplear será designado por un facultativo en base a las características personales de cada afectado.

Malaltia inflamatòria intestinal

Es tracta d'una inflamació crònica de l'intestí d'origen desconegut que evoluciona de manera recurrent amb brots, uns en els quals la malaltia persisteix activa i altres remissions en les quals els símptomes desapareixen. Pot presentar diverses complicacions i manifestacions extradigestives que acompanyen a les intestinals com poden ser la fatiga o la pèrdua de pes.

Els últims avanços indiquen que és originada per una resposta immune desmesurada que produeix lesions de profunditat i extensió variables en el nostre organisme, però especialment en la zona intestinal.

Entre els factors que provoquen la malaltia inflamatòria intestinal destaquem:

- Predisposició genètica i antecedents familiars.
- Estat de la microbiota intestinal o també denominada flora.
- Determinats factors ambientals, com la pol·lució.
- Exposició a certs microorganismes.
- Resposta immune anòmala.

El concepte de malaltia inflamatòria intestinal s'aplica a dues manifestacions nosològiques, la colitis ulcerosa i la malaltia de Crohn.

Ambdues es caracteritzen per ser malalties que, com comentàrem, afecten l'intestí per causa fonamentalment immunomediada, que presenta problemes inflamatoris i crònics que, en alguns casos, poden provocar complicacions que posen la vida de la persona malalta en perill.

En la colitis ulcerosa es veu afectada exclusivament la mucosa del còlon i del recte, que sembla friable, és a dir, disaggregable amb facilitat, i congestiva de manera difusa. Les seves manifestacions més freqüents són:

- Diarrea.
- Presència de sang en la femta.
- Dolor abdominal, febre i pèrdua de pes.
- Tenesme, que es caracteritza per la necessitat constant de defecar encara que l'intestí estigui ja buit.
- Perforació del còlon i, fins i tot, el risc de desenvolupar algun tipus de càncer, són els riscos més importants a tenir en compte.

En la malaltia de Crohn el procés inflamatori afecta en profunditat la submucosa i la resta de capes de la paret intestinal, amb presència de granulomes. Pot afectar qualsevol tram intestinal i també altres zones del tub digestiu. La seva distribució és segmentària, discontínua, alternant zones inflamades amb zones sanes de l'intestí. Les seves manifestacions clíniques més freqüents són:

- Diarrea -normalment sense presència de sagnat-.
- Dolor abdominal, febre i pèrdua de pes.
- Fatiga.
- Fístules, perforació o obstrucció intestinal són les complicacions més severes.

Entre les vies disponibles per al diagnòstic d'aquestes malalties trobem l'anàltica ja sigui sanguínia, d'orina o de femta, el diagnòstic per imatge abdominal o les proves endoscòpiques.

Pel que fa als tractaments que ajuden a mitigar els símptomes o pal·liar la malaltia, podem destacar els antibiòtics, corticoides i immunomoduladors que ajuden a mantenir el període de remissió de la malaltia. No obstant això, és important apuntar que no hi ha dues malalties iguals, igual que no hi ha dos pacients afectats per la malaltia inflamatòria intestinal idèntics. Per tant, no hi ha un tractament comú per a tots els pacients.

El tractament i el diagnòstic a emprar serà designat per un facultatiu sobre la base de les característiques personals de cada afectat.



INDIBA: fisioterapia avanzada



D. Alejandro Pérez Campaña
Fisioterapeuta y Director en Clínica Campaña
Fisioterapeuta i Director en Clínica Campaña

La tecnología INDIBA es líder mundial en el campo de la radiofrecuencia desde hace 35 años.

Desde consulta, a través de la corriente de alta frecuencia, producimos una bioestimulación celular que acelera la cicatrización del tejido, haciendo que el proceso de reparación natural del cuerpo sea más rápido, aumentando el flujo de sangre que suministra oxígeno y nutrientes para el proceso de reparación. Así pues, **podemos emplear nuestra aparatología desde la fase más aguda de la lesión para reducir la inflamación y el dolor, acelerando así el proceso global de rehabilitación.**

Los efectos del tratamiento dependen de la temperatura alcanzada y del tiempo que la temperatura se mantiene en la zona tratada. Dichos beneficios únicos, están respaldados por más de 19 años de investigación molecular que cuentan con más de 300 documentos y estudios clínicos. **El resultado de dichos estudios estableció que la radiofrecuencia óptima para conseguir cambios significativos y seguros es de 448 kHz.**

Es el dispositivo de radiofrecuencia más fiable y de efectividad demostrada con claras evidencias en consulta para tratamientos de:

Fisioterapia deportiva y Rehabilitación (1)

El uso de INDIBA ayuda a los deportistas a recuperarse más rápidamente de las lesiones, evitando recaídas y mejorando su rendimiento. La mayoría de los equipos de la Champions League, Premier League, ciclismo profesional, atletismo y tenis utilizan INDIBA, entre muchos otros. Cuando un atleta tiene una lesión que le impide competir, necesita acelerar el proceso de reparación del tejido, por lo que con la aplicación de esta tecnología conseguirá resultados rápidamente y de forma segura. Puede utilizarse para tratar:

- Artrosis.
- Tendinopatía (Aquiles, hombro, rotuliana).
- Postcirugía.
- Roturas musculares.
- Esguinces.
- Consolidación de fracturas.
- Disminución del dolor.
- Lumbalgia.
- Contracturas musculares.



Patología de Suelo Pélvico (2)

Los hombres y las mujeres pueden sufrir disfunciones en el suelo pélvico causadas por diferentes factores como pueden ser los partos vaginales, la edad, cirugías pélvicas, enfermedades del colágeno, etc. llegando a ocasionar incontinencia urinaria, fecal o incluso un prolapse genital. Estos síntomas pueden aparecer combinados con molestias o dolor pélvico. Desde la consulta de fisioterapia avanzada, podemos dirigir el tratamiento con INDIBA a:

- Reducir la incontinencia.
- Recuperar rápidamente cesáreas, desgarros, fisuras y episiotomías.
- Mejorar la capacidad de los músculos pélvicos para contraerse y relajarse.
- Mejorar la sequedad vaginal y el control de la eyaculación.
- Reducir el dolor y la inflamación.

Fisioestética (3)

INDIBA actúa equilibrando el metabolismo celular, por tanto, mejora el tono muscular y de la piel, mejorando la circulación y promoviendo la síntesis de colágeno y elastina. Además, estudios de biología molecular han demostrado que los adipocitos disminuyen su actividad, reduciendo los depósitos de grasa en nuestro cuerpo.

Uno de los objetivos fundamentales del fisioterapeuta es mantener la elasticidad y la funcionalidad de los tejidos blandos. Y es gracias a esta tecnología, que podemos mejorar el estado de la piel, la flacidez y la adiposidad localizada en determinadas zonas como pecho, abdomen y piernas.

En el caso del tratamiento de cicatrices (como podría ser después de una cirugía o de una cesárea) INDIBA puede acelerar la curación, reduciendo la inflamación y los hematomas para favorecer la correcta cicatrización. En otro tipo de tratamientos para mejorar el dolor y la circulación de las piernas, podemos integrar INDIBA con técnicas manuales, favoreciendo el drenaje linfático y la relajación.

INDIBA: fisioteràpia avançada

La tecnologia INDIBA és líder mundial en el camp de la radiofreqüència des de fa 35 anys.

Des de consulta, a través del corrent d'alta freqüència, produïm una bioestimulació cel·lular que accelera la cicatrització del teixit, fent que el procés de reparació natural del cos sigui més ràpid, augmentant el flux de sang que subministra oxigen i nutrients per al procés de reparació. Així doncs, **podem emprar la nostra aparellologia des de la fase més aguda de la lesió per a reduir la inflamació i el dolor, accelerant així el procés global de rehabilitació.**

Els efectes del tractament depenen de la temperatura aconseguida i del temps que la temperatura es manté en la zona tractada. Aquests beneficis únics estan recolzats per més de 19 anys de recerca molecular que compten amb més de 300 documents i estudis clínics. **El resultat d'aquests estudis va establir que la radiofreqüència òptima per a aconseguir canvis significatius i assegurances és de 448 kHz.**

És el dispositiu de radiofreqüència més fiable i d'efectivitat demostrada amb evidències clares en consulta per a tractaments de:

Fisioteràpia esportiva i rehabilitació (1)

L'ús de INDIBA ajuda als esportistes a recuperar-se més ràpidament de les lesions, evitant recaigudes i millorant el seu rendiment. La majoria dels equips de la Champions League, la Premier League, el ciclisme professional, l'atletisme i el tennis utilitzen INDIBA, entre molts altres. Quan un atleta té una lesió que li impedeix competir, necessita accelerar el procés de reparació del teixit, per la qual cosa amb l'aplicació d'aquesta tecnologia aconseguirà resultats ràpidament i de manera segura. Pot utilitzar-se per a tractar:

- Artrosi.
- Tendinopatia (Aquil·les, espalda, rotuliana).
- Postcirurgia.
- Trencaments musculars.
- Esquinços.
- Consolidació de fractures.
- Disminució del dolor.
- Lumbàlgia.
- Contractures musculars.



Patologia de sòl pelvià (2)

Els homes i les dones poden sofrir disfuncions en el sòl pelvià causades per diferents factors com poden ser els parts vaginals, l'edat, les cirurgies pelvianes, les malalties del col·lagen, etc. arribant a ocasionar incontinència urinària, fecal o, fins i tot, un prolapse genital. Aquests símptomes poden aparèixer combinats amb molèsties o dolor pelvià. Des de la consulta de fisioteràpia avançada podem dirigir el tractament amb INDIBA a:

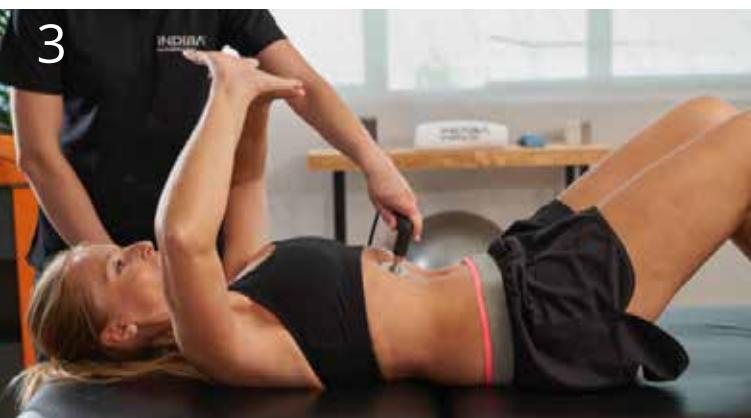
- Reduir la incontinència.
- Recuperar ràpidament cesàries, esquinçaments, fissures i episiotomies.
- Millorar la capacitat dels músculs pelvians per a contreure's i relaxar-se.
- Millorar la sequedad vaginal i el control de l'ejaculació.
- Reduir el dolor i la inflamació.

Fisioestètica (3)

INDIBA actua equilibrant el metabolisme cel·lular, per tant, millora el teixit muscular i de la pell, millorant la circulació i promouent la síntesi de col·lagen i elastina. A més, estudis de biologia molecular han demostrat que els adipòcits disminueixen la seva activitat, reduint els dipòsits de greix en el nostre cos.

Un dels objectius fonamentals del fisioterapeuta és mantenir l'elasticitat i la funcionalitat dels teixits tous. I és gràcies a aquesta tecnologia que podem millorar l'estat de la pell, la flaccidesa i l'adipositat localitzada en determinades zones com el pit, l'abdomen i les cames.

En el cas del tractament de cicatrius (com podria ser després d'una cirurgia o d'una cesària) INDIBA pot accelerar la curació, reduint la inflamació i els hematomes per a afavorir la cicatrització correcta. En un altre tipus de tractaments, per a millorar el dolor i la circulació de les cames, podem integrar INDIBA amb tècniques manuals, afavorint el drenatge limfàtic i la relaxació.



Entrenamiento de fuerza en la tercera edad



D. Fernando García Aguilar

Doctorado en Ciencias del Deporte y actual entrenador en el Club de Boxeo Evolution Boxing
Doctorat en Ciències de l'Esport i actual entrenador en el Club de Boxa Evolution Boxing

Hay evidencias de que a partir de los 40-50 años comienza a disminuir la masa muscular y la capacidad de generar fuerza en el ser humano. Esto ocurre por diferentes factores, tanto musculares como neuronales, que conllevan un riesgo para la salud y una disminución de la calidad de vida, aumentando la dependencia y limitando las actividades diarias, entre otros perjuicios. Para evitar estas consecuencias negativas, el entrenamiento de fuerza en mayores ha demostrado ser eficaz, reduciendo o ralentizando los efectos del envejecimiento en el sistema neuromuscular y en la producción de fuerza.

¿Pero todos los entrenamientos de fuerza tienen los mismos beneficios? No, cada uno tiene unos beneficios y unas contraindicaciones.

Muchos programas de entrenamiento enfocados a este colectivo se han basado en trabajos ligeros y poco exigentes. Esto puede ser útil para comenzar en personas (de cualquier edad) con poca experiencia en el entrenamiento de fuerza. Pero cuando se consigue un cierto grado de condición física, o en personas que ya lo tienen, puede ser un trabajo insuficiente. Por eso, para combatir los problemas asociados con la pérdida de fuerza y masa muscular debidos a la edad, es necesario aplicar programas más exigentes. Así, se ha visto que **entrenamientos de hipertrofia** (trabajo entre 8-14 repeticiones por ejercicio a una intensidad que nos cueste realizar todas las repeticiones) pueden no solo ralentizar las pérdidas de masa muscular y fuerza, sino que incluso puede aumentarlas.



Pero no solo importa la masa muscular o la fuerza, sino en qué tiempo se desarrolla esa fuerza. **Producir fuerza a alta velocidad es importante, ya que en el día a día nos puede ayudar a prevenir caídas, evitar golpes o en general responder de forma rápida y adecuada en diferentes situaciones que requieran reequilibrarnos de forma rápida.** Con el envejecimiento se acentúa la disminución de fuerza que podemos ejercer en un tiempo determinado, más que la fuerza que podemos ejercer de forma absoluta. Esto sucede por factores como, por ejemplo, el aumento del porcentaje de fibras lentas o cambios en los impulsos nerviosos. Por esta razón se le está dando cada vez más importancia al entrenamiento de fuerza con demanda de alta velocidad, en personas mayores. Ya que, en la vida diaria, tenemos un tiempo limitado para realizar las acciones (por ejemplo, cuando tenemos que reequilibrarnos ante un tropiezo), necesitamos poder desarrollar fuerza en un tiempo determinado. Para ello, el entrenamiento de potencia (trabajo de 4-8 repeticiones, con una intensidad moderada pero ejecutados a una alta velocidad) es muy recomendable en personas mayores.

Para mejorar la calidad de vida es necesario el entrenamiento de fuerza, mínimo dos veces por semana.

Es necesaria la supervisión de un graduado en Ciencias del Deporte y la Actividad Física, ya que a todos nos va a beneficiar este tipo de entrenamiento, pero para realizarlo sin riesgo se debe seguir unas pautas, tales como: realizar un programa progresivo, respetar los descansos, o tener en cuenta si tenemos problemas de salud (hipertensión, diabetes, etc.).



Entrenament de força en la tercera edat

Hi ha evidències que a partir dels 40-50 anys comença a disminuir la massa muscular i la capacitat de generar força en l'ésser humà. Això passa per diferents factors, tant musculars com neuronals, que comporten un risc per a la salut i una disminució de la qualitat de vida, augmentant la dependència i limitant les activitats diàries, entre altres perjudicis. Per a evitar aquestes conseqüències negatives, l'entrenament de força en majors ha demostrat ser eficaç, reduint o alentint els efectes de l'enveliment en el sistema neuromuscular i en la producció de força.

Però tots els entrenaments de força tenen els mateixos beneficis? No, cadascun té uns beneficis i unes contraindicacions.

Molts programes d'entrenament enfocats a aquest col·lectiu s'han basat en treballs lleugers i poc exigents. Això pot ser útil per a començar en persones (de qualsevol edat) amb poca experiència en l'entrenament de força. Però quan s'aconsegueix un cert grau de condició física, o en persones que ja la tenen, pot ser un treball insuficient. Per això, per a combatre els problemes associats amb la pèrdua de força i massa muscular a causa de l'edat, és necessari aplicar programes més exigents. Així, s'ha vist que **entrenaments d'hipertròfia** (treball entre 8-14 repeticions per exercici a una intensitat que ens costi realitzar totes les repeticions) poden no sols alentir les pèrdues de massa muscular i força, sinó que fins i tot pot augmentar-les.

Però no sols importa la massa muscular o la força, sinó en quin temps es desenvolupa aquesta força. **Producir força a alta velocitat és important, ja que en el dia a dia ens pot ajudar a prevenir caigudes, evitar cops o en general respondre de manera ràpida i adequada en diferents situacions que requereixin reequilibrar-nos de manera ràpida.** Amb l'enveliment s'accentua la disminució de força que podem exercir en un temps determinat, més que la força que podem exercir de manera absoluta. Això succeeix per factors com, per exemple, l'augment del percentatge de fibres lentes o canvis en els impulsos nerviosos. Per aquesta raó se li està donant cada vegada més importància a l'entrenament de força amb demanda d'alta velocitat en persones majors. Ja que, en la vida diària, tenim un temps limitat per a realitzar les accions (per exemple, quan hem de reequilibrar-nos davant una ensopagada), necessitem poder desenvolupar força en un temps determinat. Amb aquest objectiu, l'entrenament de potència (treball de 4-8 repeticions amb una intensitat moderada, però executats a una alta velocitat) és molt recomanable en persones majors.

Per a millorar la qualitat de vida és necessari l'entrenament de força, mínim dues vegades per setmana.

És necessària la supervisió d'un graduat en Ciències de l'Esport i l'Activitat Física, ja que a tots ens beneficiarà aquest tipus d'entrenament, però per a realitzar-lo sense risc s'han de seguir unes pautes, com ara: realitzar un programa progressiu, respectar els descansos o tenir en compte si tenim problemes de salut (hipertensió, diabetis, etc.).



70 anys cuidant de tu

Líders en Diagnòstic

A CreuBlanca sabem que val més prevenir que curar, per això posem a la teva disposició més de 300 professionals i la millor tecnologia del país al teu abast.

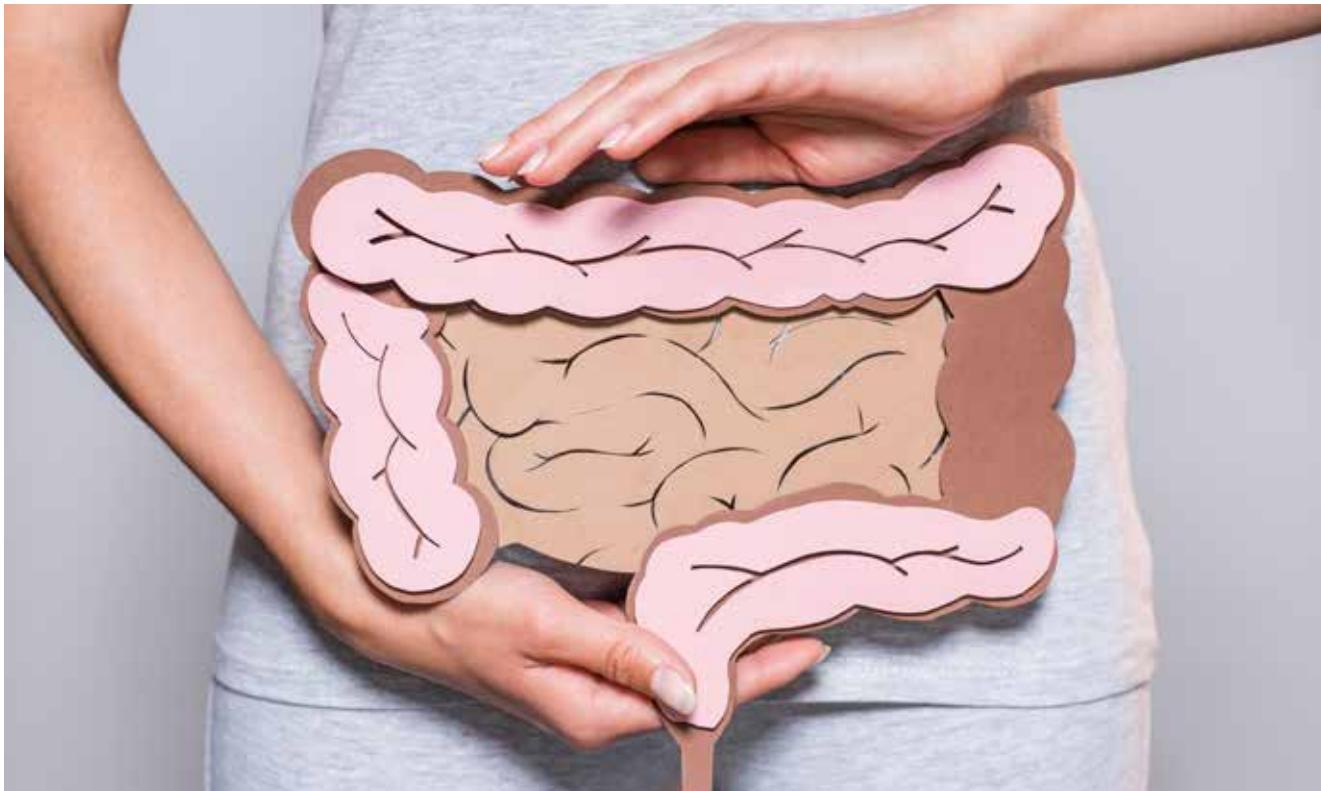


CreuBlanca⁺

Cómo cuidar nuestra microbiota



Dra. Miriam Regadera González
Cuidados paliativos en UHD Valencia.
Especialista en Medicina integrativa



"Toda enfermedad comienza en el intestino". Eso dijo Hipócrates hace 2.500 años, pero no ha sido hasta bien entrado el siglo XXI, que la ciencia ha hecho descubrimientos al respecto, demostrando que las bacterias son mucho más que vectores de enfermedad, tienen un papel protagonista en la patogenia de la enfermedad y en el restablecimiento de nuestra salud.

Una microbiota desequilibrada puede ser causa de enfermedad, no sólo a nivel intestinal, sino también ser predisponente de enfermedades como la diabetes, obesidad, enfermedad celíaca, psoriasis, enfermedades neurológicas e, incluso, enfermedades mentales.

La microbiota intestinal es la población de microorganismos vivos residentes en el tracto digestivo que se adquiere en el nacimiento y que en los adultos permanece bastante estable a lo largo del tiempo.

En un adulto la microbiota intestinal puede pesar 1,5 kilos por término medio y está constituida por un número de microorganismos que, según autores, se encuentra entre 10 y 100 billones. Existen entre 500 y 1.000 especies de microorganismos, siendo las bacterias de los filos **Bacteroidetes (25%) y Firmicutes (60%) los mayoritarios.**

Es importante mantener las proporciones equilibradas, y por ello se ha establecido el ratio *Firmicutes/Bacteroides* (F / B) como un parámetro para evaluar el equilibrio de la microbiota intestinal, y su funcionalidad. Los cambios en la relación F / B pueden causar obesidad o enfermedad inflamatoria intestinal. Los probióticos específicos pueden restaurar el equilibrio microbiano intestinal al influir en la proporción F / B.

Hasta ahora sólo se conoce el 30% del contenido de la microbiota intestinal, por tanto, todavía desconocemos muchas de sus funciones, sin embargo, sí sabemos que desempeñan 3 funciones fundamentales:

- **Trófica:** influye en la maduración del tracto digestivo y del sistema inmunitario, mediante la producción de muchas moléculas útiles para el buen funcionamiento de los intestinos, y son esenciales para el crecimiento y la regeneración del epitelio del colon.
- **Defensiva:** las bacterias nos defienden reforzando la barrera intestinal. Estimulan la producción de moco y moléculas de defensa, que mantienen la barrera física permeable a las sustancias beneficiosas e impermeable a las nocivas.

- **Metabólica:** permite la correcta digestión de alimentos, ayuda a recuperar los nutrientes para integrarlos en el organismo y genera nuevas moléculas, como vitamina B12, aminoácidos esenciales y neurotransmisores, como la serotonina, principal molécula que regula nuestro estado de ánimo, siendo el intestino el productor del 90% de esta sustancia en todo el organismo.

Cualquier alteración de la microbiota tanto cuantitativamente, como cualitativamente, y la respuesta adversa del hospedador a estos cambios, se conoce como **disbiosis intestinal**. Algunos de los factores que provocan disbiosis, alterando la homeostasis del organismo, son:

- Dieta occidental, con alto contenido en proteínas, grasas y azúcares procesados y bajo contenido en polisacáridos de las verduras.
- Factores genéticos.
- Xenobióticos (sustancias químicas ajenas al cuerpo, que se encuentran en mayor concentración a la habitual y son tóxicas para el organismo): pesticidas, herbicidas, etc., que se encuentran en productos de limpieza, alimentos, utensilios de cocina, etc.
- Metales pesados, tipo aluminio, mercurio, plomo, etc.
- Estrés y sedentarismo.
- Exceso y mal uso de antibioterapia, con especial cuidado durante el embarazo.
- Ausencia de lactancia materna.



La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) ha elaborado unas recomendaciones que pretenden servir de guía para obtener una buena microbiota intestinal y salud digestiva:

- Evitar el estrés, el tabaco, el alcohol y el sedentarismo.
- Mantener una alimentación variada.
- Intentar reducir el consumo de carne procesada.
- Consumir alimentos fermentados y grasas de buena calidad.
- Cocinar los alimentos de forma saludable.

Así mismo, se ha demostrado que mantener una adecuada higiene del sueño, evitar la auto y sobremedicación, practicar ejercicios para minimizar los efectos del estrés, mantener relaciones sociales sanas y evitar productos contaminantes, ayuda a mantener una microbiota sana y equilibrada, manteniendo la homeostasis del organismo.

PIERDE PESO, GANA VIDA

CIRUGÍA DE LA OBESIDAD - REDUCCIÓN DE ESTÓMAGO

TESTIMONIOS
Conoce la experiencia y opinión de nuestros pacientes
"He perdido 50 kg en 9 meses. Como poco, pero varias veces al día. No siento ansiedad por la comida. ¿Por qué no lo hice antes? Ha aumentado mi calidad de vida."

ESPECIALISTAS EN CIRUGÍA BARIÁTRICA MÍNIMAMENTE INVASIVA
MANGA GÁSTRICA: PIERDE PESO DEFINITIVAMENTE A LARGO PLAZO. TÉCNICA SEGURA, EFICAZ Y DE RÁPIDA RECUPERACIÓN.

COORDINACIÓN INTEGRAL: GESTIÓN DE TODO EL PROCESO QUIRÚRGICO, ADMINISTRATIVO Y PROGRAMACIÓN DE CITAS. OLVIDATE DE LLAMADAS Y PAPELEO.

COLABORAMOS CON LA MAYORÍA DE COMPAÑIAS ASEGURADORAS.
FINANCIACIÓN TOTAL O PARCIAL CON LAS MEJORES CONDICIONES.

1 AÑO DE ASISTENCIA INTEGRAL MULTIDISCIPLINAR

ENDOCRINO Y NUTRICIÓN - PSICOLOGÍA
Estudio previo, dietas, preparación del paciente y control de cambios metabólicos y enfermedades asociadas a la obesidad.
Reeducación nutricional.

Evaluación y seguimiento psicológico. Sesiones de grupo mensuales de seguimiento terapia cognitivo-conductual y grupo de WhatsApp de apoyo.

¿TIENES DUDAS?

Escanéa el código QR y escríbenos un WhatsApp para resolver todas tus dudas y solicitar una cita.

Equipo Dr. Manuel Prados

Unidad Cirugía
Barcelona

Com cuidar la nostra microbiota



Dra. Miriam Regadera González
Cures palliatives a UHD València.
Especialista en Medicina Integrativa.

"Tota malaltia comença a l'intestí". Això va dir Hipòcrates fa 2500 anys, però no ha estat fins a ben entrat el segle XXI, que la ciència ha fet descobriments sobre aquest tema, demostrant que els bacteris són molt més que vectors de malaltia, tenen un paper protagonista en la patogènia de la malaltia i en el restabliment de la nostra salut.

Una microbiota desequilibrada pot ser causa de malaltia, no sols a nivell intestinal, sinó també ser predisposant de malalties com la diabetis, l'obesitat, la malaltia celíaca, la psoriasis, les malalties neurològiques i, fins i tot, les malalties mentals.

La microbiota intestinal és la població de microorganismes vius residents en el tracte digestiu que s'adquireix en el naixement i que en els adults roman bastant estable al llarg del temps.



En un adult la microbiota intestinal pot pesar 1,5 quilos de mitjana i està constituïda per un nombre de microorganismes que, segons autors, es troba entre 10 i 100 bilions. Hi ha entre 500 i 1.000 espècies de microorganismes, els bacteris dels filums **Bacteroidetes (25%) i Firmicutes (60%) són els majoritaris.**

És important mantenir les proporcions equilibrades, i per això s'ha establert la ràtio Firmicutes/Bacteroides (F / B) com un paràmetre per a avaluar l'equilibri de la microbiota intestinal i la seva funcionalitat. Els canvis en la relació F / B poden causar obesitat o malaltia inflamatòria intestinal. Els probiotics específics poden restaurar l'equilibri microbià intestinal en influir en la proporció F / B.

Fins ara només es coneix el 30 % del contingut de la microbiota intestinal, per tant, encara desconeixem moltes de les seves funcions, no obstant això, sí que sabem que exerceixen 3 funcions fonamentals:

• **Tròfica:** influeix en la maduració del tracte digestiu i del sistema immunitari, mitjançant la producció de moltes molècules útils per al bon funcionament dels intestins, i són essencials per al creixement i la regeneració de l'epiteli del còlon.

• **Defensiva:** els bacteris ens defensen reforçant la barrera intestinal. Estimulen la producció de moc i molècules de defensa, que mantenen la barrera física permeable a les substàncies beneficioses i impermeable a les nocives.

• **Metabòlica:** permet la digestió correcta d'aliments, ajuda a recuperar els nutrients per a integrar-los en l'organisme i genera molècules noves, com la vitamina B12, aminoàcids essencials i neurotransmissors, com la serotonina, principal molècula que regula el nostre estat d'ànim. L'intestí és el productor del 90% d'aquesta substància en tot l'organisme.

Qualsevol alteració de la microbiota tant quantitativament, com qualitativament, i la resposta adversa de l'hoste a aquests canvis, es coneix com **disbiosi intestinal**. Alguns dels factors que provoquen disbiosi, alterant l'homeòstasi de l'organisme, són:

- Dieta occidental, amb alt contingut en proteïnes, greixos i sucres processats i baix contingut en polisacàrids de les verdures.
- Factors genètics.
- Xenobiòtics (substàncies químiques alienes al cos, que es troben en major concentració a l'habitual i són tòxiques per a l'organisme): pesticides, herbicides, etc., que es troben en productes de neteja, aliments, utensilis de cuina, etc.
- Metalls pesants, tipus alumini, mercuri, plom, etc.
- Estrès i sedentarisme.
- Excés i mal ús d'antibioteràpia, amb especial cura durant l'embaràs.
- Absència de lactància materna.

La Fundació Espanyola de l'Aparell Digestiu (FEAD) ha elaborat unes recomanacions que pretenen servir de guia per a obtenir una bona microbiota intestinal i salut digestiva:

- Evitar l'estrés, el tabac, l'alcohol i el sedentarisme.
- Mantenir una alimentació variada.
- Intentar reduir el consum de carn processada.
- Consumir aliments fermentats i greixos de bona qualitat.
- Cuinar els aliments de manera saludable.

Així mateix, s'ha demostrat que mantenir una adequada higiene del somni, evitar l'automedicació i la sobremedicació, practicar exercicis per a minimitzar els efectes de l'estrés, mantenir relacions socials sanes i evitar productes contaminants, ajuda a mantenir una microbiota sana i equilibrada, mantenint l'homeòstasi de l'organisme.

CLÍNICA BOFILL FIGUERES



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 clíquies 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 Llàtzer 4, Figueres

Reserva hora sense esperes/ Reserva hora sin espera:

www.clinicabofill.net o al 872 550 999

Consejos de Salud / Consells de Salut



La dispepsia: síntomas, tipos y tratamiento

La dispepsia, también conocida popularmente como indigestión o empacho, es un **conjunto de síntomas digestivos que afectan, sobre todo, a los órganos superiores del aparato digestivo**. Entre los más frecuentes destacan el dolor o molestia localizada en las partes superior y central del abdomen, plenitud postprandial, saciedad precoz, distensión abdominal, náuseas o vómitos. Habitualmente guardan relación con la ingesta y pueden ser continuos o intermitentes.

Cuando no se encuentra causa orgánica que justifique la dispepsia, hablaremos de dispepsia funcional o esencial, si por el contrario en las pruebas realizadas encontramos alguna patología, hablaremos de dispepsia orgánica. Aunque con mucha diferencia, la dispepsia más frecuente es la esencial o funcional, ya que se estima que entre un 20-30% de la población ha referido síntomas dispépticos en los últimos 6 meses.

La prueba diagnóstica por excelencia es la gastroscopia, aunque también aporta muchos datos la ecografía abdominal.

La mayoría de los pacientes no acuden al médico y se automedian, aunque es un grave error, ya que debe ser el médico quien, tras la exploración, indique si es conveniente iniciar un tratamiento o, si hay criterio, iniciar una serie de exploraciones y estudios diagnósticos que indiquen ante qué tipo de dispepsia nos encontramos y si nos debemos preocupar o no.

Entre los tratamientos más eficaces se encuentran los fármacos inhibidores de la bomba de protones (omeprazol y similares) y los procinéticos.

La dispèpsia: símptomes, tipus i tractament

La dispèpsia, també coneguda popularment com a indigestió o empatx, és un **conjunt de símptomes digestius que afecten, sobretot, als òrgans superiors de l'aparell digestiu**. Entre els més freqüents destaquen el dolor o la molèstia localitzada en les parts superior i central de l'abdomen, plenitud postprandial, sacietat precoç, distensió abdominal, nàusees o vòmits. Habitualment guarden relació amb la ingestió i poden ser continus o intermitents.

Quan no es troba causa orgànica que justifiqui la dispèpsia, parlarem de dispèpsia funcional o essencial, si per contra en les proves realitzades trobem alguna patologia, parlarem de dispèpsia orgànica. Encara que amb molta diferència, la dispèpsia més freqüent és l'essencial o funcional, ja que s'estima que entre un 20-30% de la població ha referit símptomes dispèptics en els últims 6 mesos.

La prova diagnòstica per excel·lència és la gastroscòpia, encara que també aporta moltes dades l'ecografia abdominal.

La majoria dels pacients no acudeixen al metge i s'automediquen, encara que és un greu error, ja que ha de ser el metge qui, després de l'exploració, indiqui si és convenient iniciar un tractament o, si hi ha criteri, iniciar una sèrie d'exploracions i estudis diagnòstics que indiquin davant quina mena de dispèpsia ens trobem i si ens hem de preocupar o no.

Entre els tractaments més eficaços es troben els fàrmacs inhibidors de la bomba de protones (omeprazol i similars) i els procinètics.

Servicios Médicos ASSSA
Serveis Mèdics ASSSA



El síndrome de las piernas inquietas

El síndrome de las piernas inquietas se manifiesta durante el sueño y consiste en la aparición de movimientos de las piernas con una periodicidad regular y que **pueden inducir a microdespertares que fragmentan y desestructuran el sueño, dando lugar a hipersomnia diurna y/o insomnio.**

Se revelan como disestesias progresivas profundas, normalmente de forma dolorosa o de hormigueo, asociada a un impulso irresistible de mover las extremidades afectadas. Este trastorno de origen neurológico tiene una mayor incidencia en mujeres y adultos de edad avanzada.

Entre las causas más conocidas, destacan el déficit de hierro, la insuficiencia renal y las neuropatías periféricas provocadas por lesiones en el sistema nervioso.

Para prevenir y evitar afecciones mayores, desde consulta se debe averiguar los niveles de ferritina en sangre, al igual que descartar causas de polineuritis tales como uremia o diabetes, entre otras.

Lo más recomendable para el tratamiento de esta enfermedad es acudir a especialistas en el campo y a las unidades del sueño, ya que son los equipos mejor preparados para el estudio y tratamiento de este síndrome.

La síndrome de les cames inquietes

La síndrome de les cames inquietes es manifesta durant el somni i consisteix en l'aparició de moviments de les cames amb una periodicitat regular i que poden induir a microdespertars que fragmenten i desestructuren el somni, donant lloc a hipersòmnia diürna i/o insomni.

Es revelen com disestèsies progressives profundes, normalment de manera dolorosa o de formigueig, associades a un impuls irresistible de moure les extremitats afectades. Aquest trastorn d'origen neurològic té una major incidència en dones i adults d'edat avançada.

Entre les causes més conegudes, destaquen el déficit de ferro, la insuficiència renal i les neuropaties perifèriques provocades per lesions en el sistema nerviós.

Per a prevenir i evitar afeccions majors, des de consulta s'han d'esbrinar els nivells de ferritina en sang i també descartar causes de polineuritis com ara urèmia o diabetis, entre d'altres.

El més recomanable per al tractament d'aquesta malaltia és acudir a especialistes en el camp i a les unitats del son, ja que són els equips millor preparats per a l'estudi i el tractament d'aquesta síndrome.

Servicios Médicos ASSSA
Serveis Mèdics ASSSA



Santiago de Compostela

Considerada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco desde 1985, Santiago de Compostela es vanguardia, arquitectura y arte.

De especial relevancia artística y cultural es su **Catedral**, donde millones de peregrinos llegan anualmente tras realizar el **Camino de Santiago**, para visitar la tumba del Apóstol que le da nombre. La ciudad, gira entorno a esta construcción que da la bienvenida al visitante para hacerlo sentir como en casa.

Una catedral tan monumental como esta, se merecía una plaza tan extensa y simbólica como la del **Obradoiro**, considerada kilómetro 0 de todas las rutas del Camino de Santiago. Pero no es una, sino cuatro las plazas que la rodean: **la Plaza de Platerías, de la Quintana y de la Inmaculada**.

De visita obligada es su colorido **Mercado de Abastos**, repleto de productos frescos. Además, de su precioso casco histórico, en pleno centro, nos encontramos con el **Parque de la Alameda**, sus árboles de camelias y el **Paseo de la Herradura**. Santiago es belleza en estado puro.

Gastronomía

Su oferta culinaria destaca por la calidad de sus ingredientes, ya sea del mar o de la tierra, y desde lo más tradicional hasta lo más vanguardista. Por eso su gastronomía exquisita y variada es sin duda uno de los referentes a nivel nacional.

Se puede disfrutar de una gran variedad de mariscos y pescados entre los que destacamos el típico **Pulpo "á feira"**. Además del mar, su montaña también tiene mucho que ofrecer, como su conocida **Ternera gallega**, producto que cuenta con Indicación Geográfica Protegida. Sus **empanadas**, contundentes **caldos** y, para terminar, la impresionante **Tarta de Santiago**, las **filloas** y los bombones artesanos llamados **Piedras de Santiago**.

Fiestas

Las fiestas de Interés Turístico Internacional dedicadas al Apóstol y patrón de Santiago, tienen una duración aproximada de quince días (15-31 julio) en los que la ciudad se convierte en un gran festival dedicado a la cultura. Destaca el día 24 con un gran espectáculo de fuegos artificiales y la "quema" de la fachada de la Catedral. Además, coincidiendo con el día de Galicia, el 25, se celebra la misa en la catedral con **Botafumeiro**, que dota de un halo místico al ambiente. El 31 de julio se clausuran las fiestas con el **Festival Folklórico** en homenaje a la tradición cultural.

Hay que destacar, además, las **romerías al santo**, las peculiares **bombas de palenque** que se escuchan por toda la ciudad recordando que están en fiestas y la **'muñeira'**, baile tradicional que junto a las gaitas acompañan cada celebración.

Santiago de Compostela

Considerada Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO des de 1985, Santiago de Compostel·la és avantguarda, arquitectura i art.

D'especial rellevància artística i cultural és la seva **Catedral**, on milions de pelegrins arriben anualment després de realitzar el **Camí de Sant Jaume** per a visitar la tomba de l'Apòstol que li dona nom. La ciutat gira entorn a aquesta construcció que dona la benvinguda al visitant per a fer-lo sentir com a casa.

Una catedral tan monumental com aquesta, es mereixia una plaça tan extensa i simbòlica com la de l'**Obradoiro**, considerada quilòmetre 0 de totes les rutes del Camí de Sant Jaume. Però no és una, sinó quatre, les places que l'envolten: **la Plaça de Platerías, de la Quintana i de la Immaculada**.

De visita obligada és el seu acolorit **Mercat de Proveïments** replet de productes frescos. A més, del seu preciós centre històric, en ple centre, ens trobem amb el **Parc de l'Alameda**, els seus arbres de camèlies i el **Passeig de la Herradura**. Santiago és bellesa en estat pur.

Gastronomia

La seva oferta culinària destaca per la qualitat dels seus ingredients, ja sigui de la mar o de la terra, i des del més tradicional fins al més avantguardista. Per això la seva gastronomia exquisida i variada és, sens dubte, un dels referents a nivell nacional.

Es pot gaudir d'una gran varietat de mariscos i peixos entre els quals destaquem el típic **Pulp "a feira"**. A més de la mar, la seva muntanya també té molt a oferir, com la seva coneguda **Vedella gallega**, produpte que compta amb Indicació Geogràfica Protegida. Les seves **empanades**, brous contundents i, per a acabar, l'impressionant **Pastís de Santiago**, les **filloas** i els bombons artesans anomenats **Pedres de Santiago**.

Festes

Les festes d'Interès Turístic Internacional dedicades a l'Apòstol i patró de Santiago tenen una durada aproximada de quinze dies (15-31 juliol) en els quals la ciutat es converteix en un gran festival dedicat a la cultura. Destaca el dia 24 amb un gran espectacle de focs artificials i la "crema" de la façana de la Catedral. A més, coincidint amb el dia de Galícia, el 25, se celebra la missa a la catedral amb **Botafumeiro**, que dota d'un halo mític a l'ambient. El 31 de juliol es clausuren les festes amb el **Festival Folklòric** en homenatge a la tradició cultural.

Cal destacar, a més, les **romerías al sant**, les peculiares **bombes de palenque** que s'escolten per tota la ciutat recordant que estan en festes i la **'muñeira'**, ball tradicional que amb les gaites acompanya cada celebració.



*agraïts per
la vostra confiança*



medicina de laboratori

www.laboratoriodeanalisisclinicos.com

www.labmdb.com www.labcatbio.com www.abolab.es

OBERT ELS 365 DIES DE L'ANY

Carillas dentales: el secreto para cambiar tu sonrisa rápidamente

Famosos e influencers sonríen y brillan con sus dientes perfectos en las alfombras rojas. Muchas veces, el secreto de estas atractivas sonrisas son las llamadas carillas dentales. Como sabemos, la mayoría de las personas aumentan su atractivo a través del rostro, por lo que los dientes juegan un papel muy importante: tener los dientes blancos es sinónimo de salud y hace que una persona se vea más joven, feliz y más atractiva.

¿Qué son las carillas dentales?

Las carillas dentales son recubrimientos de composite o porcelana muy delgados, como una lentilla, que se adhieren al diente con un cemento especial.

La característica más importante de las carillas dentales es que: pueden darle al diente una forma y un color completamente nuevos, de manera muy rápida. Por lo que, con las carillas no solo se pueden cerrar huecos y cambiar la anatomía de los dientes, sino que también pueden ser una alternativa al blanqueamiento dental permanente.

El material de una carilla estética es tan translúcido como el esmalte de nuestros dientes, por lo que no se pueden distinguir de los dientes originales a simple vista.

Tipos de carillas dentales

1. Carillas de composite o carillas dentales directas

Este tipo de carillas se realizan directamente sobre el diente por el profesional en la propia clínica, no hay necesidad de fabricarlas en el laboratorio dental. **Las carillas son instantáneas y están hechas de una resina llamada composite.** Este procedimiento es adecuado para problemas dentales muy leves, cierre de diastemas o cambios de color.

Ventajas:

- No requieren tallado dental.
- No precisan anestesia.
- Son las más económicas al no tener gastos de laboratorio.
- Se realizan en el momento.

Desventajas:

- Son las menos duraderas (unos 6 - 7 años).
- Sufren degradaciones y tinciones con el tiempo.



Dr. Alberto Enrique Lledó Valero
Especialista en Odontología y
Estomatología en Clínica Lledó Madrid
*Especialista en Odontología i
Estomatología en Clínica Lledó Madrid*



2. Carillas dentales convencionales de porcelana

Las carillas convencionales de porcelana son más estéticas y duraderas que las de composite, pero necesitan anestesia y tallado del diente para poder insertarlas, así como una fabricación más compleja y más citas, debido a que son realizadas por un laboratorio dental incrementando el coste de estas.

Ventajas:

- Son más estéticas al ser de porcelana.
- Son más duraderas (20 – 25 años).
- No sufren cambios de color ni se tiñen.

Desventajas:

- Necesitan anestesia y tallado dental.
- Son más caras al depender de un laboratorio.

3. Microcarillas o carillas Lumineers

Con este tipo de carillas, que son muy delgadas (0,3 mm), no se necesita pulir el diente, dejando este intacto por si se quieren retirar alguna vez. Lumineers, como se les conoce a este tipo de carilla dental y cuyo nombre es una marca comercial registrada, fueron las primeras carillas delgadas como una lentilla que se hicieron populares. **Colocar carillas Lumineers en los dientes es un proceso dental suave, indoloro y en el que no se requiere de anestesia.**

Ventajas:

- Son altamente estéticas.
- No se necesita anestesia ni tallado dental.
- Muy duraderas (20-25 años).

Desventajas:

- No recomendables en dientes muy oscuros por ser muy translúcidas.
- Coste más elevado.

¿Cuándo utilizar carillas dentales?

Las carillas dentales, son una excelente alternativa para cambiar el aspecto general de los dientes y rejuvenecer la sonrisa. **Se puede modificar tanto la forma, como el color o la posición de estos, formando una sonrisa completamente nueva. Y en muchos casos sin tener que tallar los dientes, pudiendo tratarse de tratamientos mínimamente invasivos y reversibles.**

Facetes dentals: el secret per a canviar el teu somriure ràpidament

Famosos i influencers somriuen i brillen amb les seves dents perfectes en les catifes vermelles. Moltes vegades, el secret d'aquests somriures atractius són les facetes dentals. Com sabem, la majoria de les persones augmenten el seu atractiu a través del rostre, per la qual cosa les dents juguen un paper molt important: tenir les dents blanques és sinònim de salut i fa que una persona es vegi més jove, feliç i més atractiva.

Què són les facetes dentals?

Les facetes dentals són recobriments de compòsit o porcellana molt primis, com una lent de contacte, que s'adhereixen a la dent amb un ciment especial.

La característica més important de les facetes dentals és que li poden donar a la dent una forma i un color completament nous, de manera molt ràpida. Per tant, amb les facetes no sols es poden tancar buits i canviar l'anatomia de les dents, sinó que també poden ser una alternativa a l'emblanquiment dental permanent.

El material d'una faceta estètica és tan translúcida com l'esmalte de les nostres dents, per la qual cosa no es poden distingir de les dents originals a simple vista.

Tipus de facetes dentals

1. Facetes de compòsit o facetes dentals directes

Aquest tipus de facetes es realitzen directament sobre la dent pel professional en la pròpia clínica, no hi ha necessitat de fabricar-les al laboratori dental. **Les facetes són instantànies i estan fetes d'una resina anomenada compòsit.** Aquest procediment és adequat per a problemes dentals molt lleus, tancament de diastemes o canvis de color.

Advantages:

- No requereixen tallat dental.
- No requereixen anestèsia.
- Són les més econòmiques en no tenir despeses de laboratori.
- Es realitzen en el moment.

Desavantatges:

- Són les menys duradores (uns 6 - 7 anys).
- Sofreixen degradacions i tincions amb el temps.

2. Facetes dentals convencionals de porcellana

Les facetes convencionals de porcellana són més estètiques i duradores que les de compòsit, però necessiten anestèsia i tallat de la dent per a poder inserir-les, així com una fabricació més complexa i més cutes, pel fet que es realitzen per un laboratori dental incrementant el cost d'aquestes.

Advantages:

- Són més estètiques per ser de porcellana.
- Són més duradores (20 - 25 anys).
- No sofreixen canvis de color ni es tenyeixen.

Desavantatges:

- Necesiten anestèsia i tallat dental.
- Són més cares per dependre d'un laboratori.

3. Microfacetes o facetes Lumineers

Amb aquest tipus de facetes, que són molt primes (0,3 mm), no es necessita polir la dent, deixant-la intacta per si alguna vegada es volen retirar. Lumineers, com es coneix aquest tipus de faceta dental i el nom de la qual és una marca comercial registrada, van ser les primeres facetes primes com una lent de contacte que es van fer populars. **Col·locar facetes Lumineers en les dents és un procés dental suau, indolor i que no requereix anestèsia.**

Advantages:

- Són altament estètiques.
- No es necessita anestèsia ni tallat dental.
- Molt duradores (20-25 anys).

Desavantatges:

- No recomanables en dents molt fosques per ser molt traslluïdes.
- Cost més elevat.

Quan utilitzar facetes dentals?

Les facetes dentals són una excel·lent alternativa per a canviar l'aspecte general de les dents i rejuvenir el somriure. **Es pot modificar tant la forma, com el color o la posició d'aquests, formant un somriure completament nou. I en molts casos sense haver de tallar les dents, i poden ser tractaments mínimament invasius i reversibles.**





El Asegurado como punto de partida en la transformación digital

El verdadero reto de enfrentarse a la transformación actual del sector asegurador en cuanto a la adopción acelerada de tecnologías digitales, se encuentra en la capacidad de ofrecer un servicio excelente desde cualquier canal. Esta transición hacia lo digital debe dirigirse a proporcionar más iniciativas y mejores servicios para el cuidado de la salud. Innovar es, sin duda, la solución en este ámbito y, para ello, la integración de nuevas tecnologías puede ser el elemento diferencial en esta atmósfera en continua evolución.

Y es que las necesidades cambiantes del sector asegurador de la salud, encuentran en las nuevas tecnologías su piedra angular a partir de la cual alcanzar la **seguridad, eficiencia y personalización en la mejora de los servicios asistenciales**.

Ante la situación actual se ha logrado avanzar, en apenas un par de años, lo que hubiera requerido de mucho más tiempo en condiciones normales, lo que nos ha transformado en sociedades digitales conectadas.

ASSSA ha sabido enfrentarse a este nuevo paradigma en las relaciones sociales que nos abre un nuevo horizonte en la conexión con nuestros Asegurados. La clave es reinventarse desde su óptica. Esta transformación de nuestra Compañía no ha tratado únicamente de digitalizar la asistencia a los usuarios, sino de **avanzar hacia un modelo híbrido que complemente la ayuda personalizada en oficina con otros métodos como la tarjeta electrónica o el Portal del Asegurado**. Implementar herramientas digitales y recursos tecnológicos para optimizar los procesos, ha sido nuestra máxima durante los últimos años, sin perder la esencia misma de lo que somos y lo que hacemos.

Nuestro compromiso es trabajar en adaptarnos a esa relación que el Asegurado está demandando y pensar en técnicas que, como el lanzamiento de nuestro Portal del Asegurado, se conviertan en instrumentos esenciales para la transformación del rol del Asegurado en un agente más activo en el cuidado de su salud. Hemos logrado una herramienta online de gestión personal que permite al Asegurado un acceso directo a su póliza las 24 horas y favorece una comunicación continua con la organización. Desde autorizaciones hasta la realización de pagos, con un servicio en diferentes idiomas, totalmente seguro y accesible desde cualquier lugar y dispositivo.

El uso de la tecnología para la optimización y eficiencia en nuestro día a día, nos acerca aún más a los Asegurados, cumpliendo con el compromiso de seguir ofreciendo un seguro de calidad al cuidado de su salud.

ASSSA junto a sus Asegurados desde cualquier lugar, en todo momento.

L'assegurat com a punt de partida en la transformació digital

El veritable repte d'enfrontar-se a la transformació actual del sector assegurador pel que fa a l'adopció accelerada de tecnologies digitals es troba en la capacitat d'ofrir un servei excel·lent des de qualsevol canal. Aquesta transició cap al digital ha de dirigir-se a proporcionar més iniciatives i millors serveis per a la cura de la salut. Innovar és, sens dubte, la solució en aquest àmbit i, per això, la integració de noves tecnologies pot ser l'element diferencial en aquesta atmosfera en evolució contínua.

I és que les necessitats canviants del sector assegurador de la salut troben en les noves tecnologies la seva pedra angular a partir de la qual aconseguir **la seguretat, l'eficiència i la personalització en la millora dels serveis assistencials**.

Davant la situació actual s'ha aconseguit avançar, en tot just un parell d'anys, fet que hagués requerit de molt més temps en condicions normals i que ens ha transformat en societats digitals connectades.

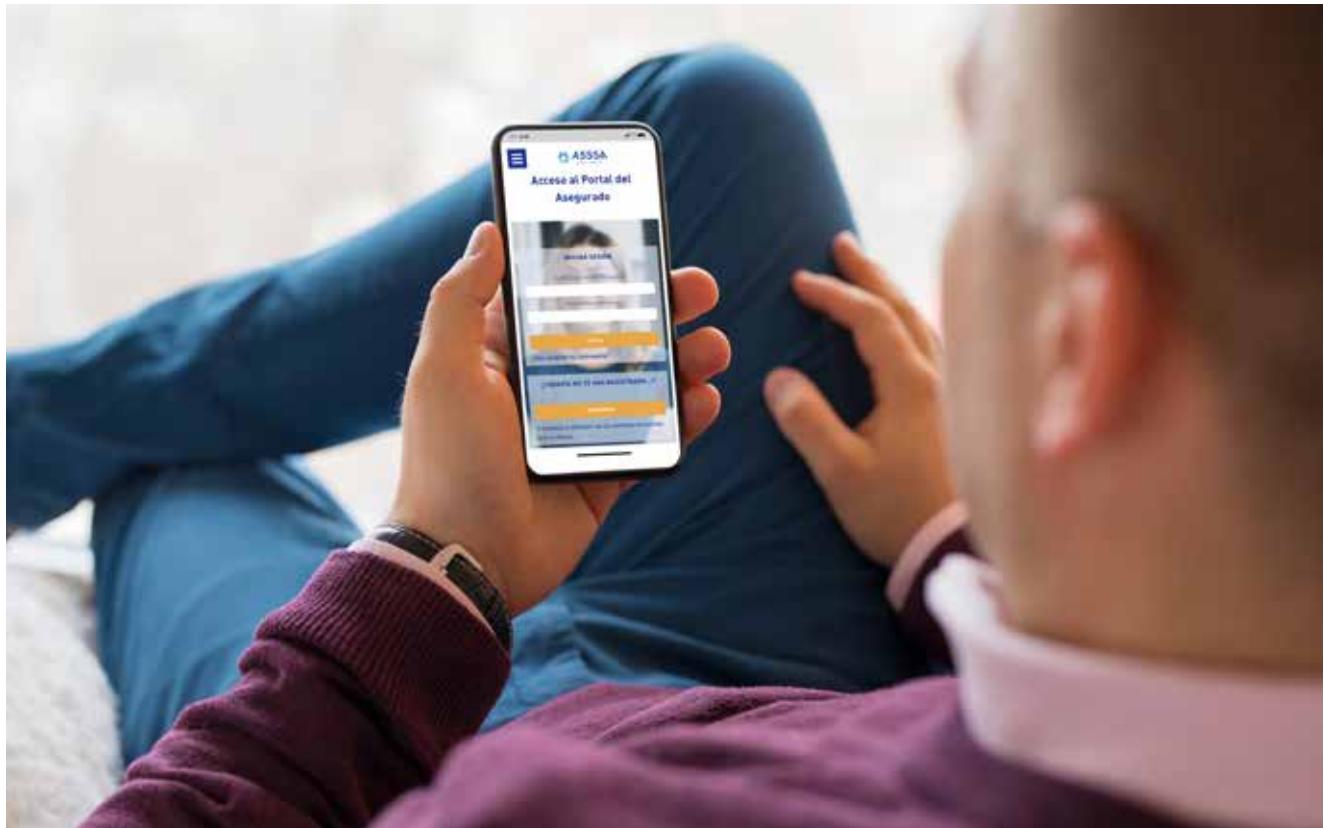
ASSSA ha sabut enfocar-se a aquest nou paradigma en les relacions socials que ens obre un nou horitzó en la connexió amb els nostres assegurats. La clau és reinventar-se des de la

seva òptica. Aquesta transformació de la nostra companyia no ha tractat únicament de digitalitzar l'assistència als usuaris, sinó d'avancar cap a un **model híbrid que complementi l'ajuda personalitzada en oficina amb altres mètodes com la targeta electrònica o el Portal de l'Assegurat**. Implementar eines digitals i recursos tecnològics per a optimitzar els processos ha estat la nostra màxima durant els últims anys, sense perdre l'essència del que som i el que fem.

El nostre compromís és treballar a adaptar-nos a aquesta relació que l'assegurat està demandant i pensar en tècniques que, com el llançament del nostre Portal de l'Assegurat, es converteixin en instruments essencials per a la transformació del rol de l'assegurat en un agent més actiu en la cura de la seva salut. Hem aconseguit una eina en línia de gestió personal que permet a l'assegurat un accés directe a la seva pòlissa les 24 hores i afavoreix una comunicació contínua amb l'organització. Des d'autoritzacions fins a la realització de pagaments, amb un servei en diferents idiomes, totalment segur i accessible des de qualsevol lloc i dispositiu.

L'ús de la tecnologia per a l'optimització i l'eficiència en el nostre dia a dia ens acosta encara més als assegurats, complint amb el compromís de continuar oferint una assegurança de qualitat per a la cura de la seva salut.

ASSSA al costat dels seus assegurats des de qualsevol lloc, en tot moment.



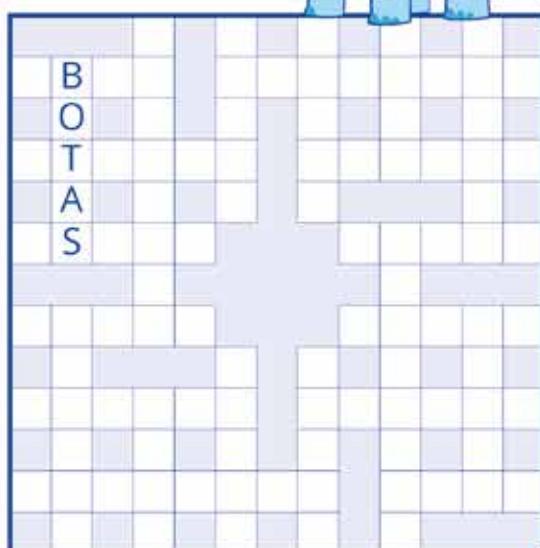
Pasatiempos / Passatemps



Sudoku

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

Palabras cruzadas



4 letras

APIÓ
ARCA
OBOE
UBRE
5 letras

ASEAR

BAHÍA

BOTAS
CEBÓN
ÉPICO
FOCAL
LIJAR
OTOÑO

TALAR

USUAL
ATLETA
CRÁNEO
HAZANA
MAJEZA

OVARIO

SECTOR
ACEPCIÓN
FEDERADA
FILIPINA
IMPERIAL

Recerca de paraules

ACER · AGAFAR · ARRÒS · CARÍCIA · CÓRTEX
FUET · FUTUR · GOSSOS · LLINATGE
RELLOTGE · TRINEU · VIDRE



Ajedrez / Escacs

Mueven blancas y dan mate en dos.
Moven blanques i donen mat en dues.



Soluciones / Solucions





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

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

Fuengirola

P.º Jesús Santos Reín, 13
Edif. Vega - Local 3
Tel. 952 883 519 - Fax 952 887 417
29640 - fuengirola@asssa.es

MURCIA

Los Alcázares

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



AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

Compañía fundada en 1935 · *Companyia fundada el 1935*