



ASSSA
magazine

29

Resiliencia: la clave para una
buena salud mental

*Resilience: the key to good
mental health*

Entrenamiento de fuerza en la tercera edad

Strength training for seniors

Cómo cuidar nuestra microbiota

How to take care of your microbiota

Rincones bellos:

Santiago de Compostela

Beautiful places:

Santiago de Compostela



ENE - JUN 2022

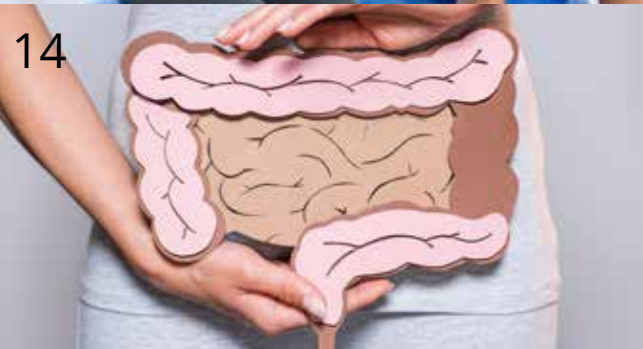
Índice *Index*



06



12



14



20

- 04 NOTICIAS ASSSA · *ASSSA NEWS*
- 05 GRACIAS ASSSA · *THANK YOU ASSSA*
- 06 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*
Resiliencia: la clave para una buena salud mental
Resilience: the key to good mental health
- 08 CUIDA TU SALUD · *LOOK AFTER YOUR HEALTH*
Enfermedad inflamatoria intestinal
Inflammatory bowel disease
- 10 TECNOLOGÍA MÉDICA · *MEDICAL TECHNOLOGY*
INDIBA: fisioterapia avanzada
INDIBA: advanced physiotherapy
- 12 PRACTICA DEPORTE · *SPORTS FOR EVERYONE*
Entrenamiento de fuerza en la tercera edad
Strength training for seniors
- 14 TU ALIMENTACIÓN · *YOUR DIET*
Cómo cuidar nuestra microbiota
How to take care of your microbiota
- 18 CONSEJOS DE SALUD · *HEALTH TIPS*
- 20 RINCONES BELLOS · *BEAUTIFUL PLACES*
Santiago de Compostela · *Santiago de Compostela*
- 22 CONSULTA DENTAL · *DENTAL CONSULTATION*
Carillas dentales: el secreto para cambiar tu sonrisa rápidamente
Dental veneers: the secret to changing your smile in no time
- 24 SEGUROS · *INSURANCE*
El Asegurado como punto de partida en la transformación digital
The Insured as starting-point in digital transformation
- 26 PASATIEMPOS · *PUZZLES*

Créditos *Credits*

| | |
|---|---|
| Dirección / <i>Management</i> | Noelia Pasero |
| Coordinador / <i>Coordinator</i> | Rafael Blasco |
| Redacción, composición y diseño / <i>Drafting, composition and design</i> | Belén Mora Carmen Valero José Miguel Guillén Diego Hidalgo |
| Colaboradores / <i>Collaborators</i> | 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 / <i>Translations</i> | Trayma |
| Imágenes / <i>Images</i> | Archivo Gráfico ASSSA |
| Mádanos tus sugerencias / <i>Send your suggestions</i> | magazine@asssa.es |



Visita nuestro blog / *Visit our 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.

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.



NUEVO PLAN ESTRATÉGICO

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.

NEW STRATEGIC PLAN

We close the year 2021, a full year marked by the pandemic and its consequences for people and companies. Fortunately, at ASSSA we have achieved our objectives and we have taken advantage of this year to completely digitise all management processes, creating a more efficient and secure structure.

Now we propose our next steps in the development and growth of the Company, and for this we have established a new strategic plan for this next triennium in order to maintain the constant growth that we have registered in recent years. We will continue to open branches in new areas and select some entities in the sector for possible integration into ASSSA. Our experience tells us that this is the way to grow and improve every day.

And all this is achieved due to the extraordinary team of people who make up ASSSA, a very professional team, with great training and empathy to carry out their duties and serve our policyholders, providing them with the best service. From these lines I would like to congratulate them for the excellent work they have been doing.



Noticias ASSSA / ASSSA News



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.

Your personal and exclusive space: the Insured Portal

As part of our commitment to digitisation and in response to the needs of the members of our Company, we launched the Insured Portal on our website, a personal and exclusive space for managing online policies.

This important digital tool has the advantages of an active service 24 hours a day, totally secure and accessible from any place and device.

With this new platform we make our policyholders participate in the procedures if they wish, maintaining our excellent close and personalised service in the office.

Thanks to the Insured Portal, we optimise the assistance and operational efficiency of our service. In this way, we get even closer to the policyholders, fulfilling our commitment to continue offering quality insurance.



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.

New 2022 ASSSA Medical Directory

One of our commitments is the continuous and updated improvement of medical care for our insured, and that is why, as of January 1st 2022, the improved and expanded Medical Directory will be available to them on our website.

We have worked incessantly to increase the number of prestigious doctors, health centers and hospitals so that our policyholders have a wide range of services in all the areas where we are present.

We continue to add medical team and continuously updating the centers and doctors in the Medical Directory section of our website.

With each new Medical Directory, ASSSA communicates the inclusion of highly reputable healthcare personnel who become part of our Company and who work alongside us to take care of what is most important, health.



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 and AME consolidate their union

ASSSA continues to develop in Cataluña and completes the merger and total integration of the insured from AME Asistencia Médica de Barcelona with significant improvements.

It is a link that, harmonised by the relevant experience of both companies, their close treatment and quality assistance, represents a significant expansion of services.

Our Company gives them access with their new health card to an improved and expanded Barcelona Medical Directory, as well as to the rest of the ASSSA medical directories.

In addition, they will be able to enjoy personalised attention in our wide network of offices, including the Territorial Directorate of ASSSA in Cataluña, available to all our policyholders in C/ Valencia 106-108, Barcelona.

The AME policyholders as part of the ASSSA family, benefit from all the advantages that this entails, since we dedicate ourselves every day to fulfill our commitment to take care of health in a demanding way, giving rise to a great Company in which thousands people trust each day.

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 Nostra Senyora 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 Nostra Senyora 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 / Policy 56.829



Thank you ASSSA

Cubelles (Barcelona)

My name is Carlos, I am self-employed and the owner of a winery in the town of Cubelles, Barcelona. Together with my wife and my children, years ago we contracted an AME health insurance policy, so after the merger we may already say that we are ASSSA insured.

On November 18th 2021, I was admitted to the Nostra Senyora del Remei clinic to undergo arthroscopic meniscus surgery by my traumatologist Dr. Manel Riera Manresa. The result of this intervention has been completely satisfactory and both in Dr. Riera's surgery and on the day of the intervention at the Nostra Senyora del Remei clinic I have received unbeatable care.

Part of my satisfaction is due to the attention that I have received from the ASSSA offices in Barcelona that they have maintained on Calle Valencia 106, where my AME office used to be. In a very agile and personalised way, they have managed the entire process from the day of my injury to the day of the intervention.

My family and I are very grateful to ASSSA and their team from Barcelona.

Thank you very much, ”

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,

Benalmádena (Málaga)

Over the years I have been a member of ASSSA, I have found the service to be excellent.

The choice of hospitals and clinics are very good and convenient.

The response for authorisation has been rapid and decisive. The staff are very helpful.

I would highly recommend ASSSA as a private health company. They have proved to be very professional.

Sincerely, ”

Suzy Dillon - Póliza 42.970 / Policy 42.970



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
Specialist in Psychiatry at San Juan de Alicante University Hospital

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.**



Resilience: the key to good mental health



In recent years, and especially in this strange time of pandemic we're living in, the words Resilience and Mental Health seem to be constantly in the media headlines, spoken by politicians, heard in the queue at the bank or the bakery, but what exactly is resilience? What does it have to do with Mental Health?

According to the Oxford Dictionary, resilience is defined as the ability of people or things to recover quickly after something unpleasant, such as shock, injury, etc. In psychology, it is defined as the **ability to efficiently adapt and quickly recover after a stressful situation, adversity, trauma, or tragedy**. According to the definition, and even phonetically, it's easy to think that it might mean the same as resistance, which, although it sounds similar, is in the conceptual opposite of resilience, because while resistance implies "opposition", the key to resilience lies in the **ability to adapt**.

And what does Resilience have to do with Mental Health? There are times in all our lives when we have to tackle a range of adverse situations (relationship breakdown, loss of loved ones, work or financial difficulties, physical illnesses and so on) that can be upsetting because they generate a greater load of stress or can interfere with our normal everyday life.

- Faced with these adverse situations, humans can react in different ways. One of them could be denial, trying to ignore the problem, continuing to function as if nothing were happening and therefore maintaining stress and the alteration of our functioning with the long-term negative impact of possibly going on to develop anxiety, adaptive or major depressive disorders.

- Similar consequences might arise from resisting the new situation by trying to maintain your previous mental and physical state by all possible means, since this could lead to major psychological disturbance that could become a mental disorder such as the ones mentioned above.

- Another of the approaches that can be taken in the face of adversity is psychosocial adaptation to the new situation, in other words, resilience. Although resilience is not simply adaptation, it's positive adaptation. This means that someone who is resilient, as well as adapting, tackling and overcoming the adverse circumstance, learns from it so they can be more prepared when facing new future challenges.

Being resilient is not an innate quality we're born with, although it's true that there may be a predisposition to it in our character, but we can learn to develop and train it.

In resilience training, a series of habits are proposed that encourage the development of this ability:

- **Have a positive attitude to life.** This means trying to see the positive aspects of any type of situation, allowing us to handle adverse situations from the perspective of what can be learned.
- **Maintain strong self-esteem.** Knowing what our strengths are and accepting our limitations.
- **Focus on the present moment.** Dealing with the day-to-day, leaving the past behind and avoiding suffering from potential future events that haven't happened yet and may never happen.
- **Keep an open mind.** Maintaining an attitude open to new experiences, trusting in our ability to adapt to them in a positive way.

Having tools to face up to life's complications and being able to deal with them calmly and thoughtfully will give us the ability to be more resilient and ultimately, **avoid the psychological suffering caused by the adversities that inevitably crop up in life and improve our mental health.**

Enfermedad inflamatoria intestinal



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

En la Colitis Ulcerosa se ve afectada exclusivamente la mucosa del colon y del recto, que aparece friable, es decir disgregable 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.



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.

Inflammatory bowel disease

Inflammatory bowel disease (IBD) is a chronic inflammation of the intestine of unknown origin that progresses recurrently with flare-ups, some in which the disease remains active and others with remissions in which the symptoms disappear. It can present various complications and extra-digestive manifestations that accompany the intestinal symptoms, such as fatigue or weight loss.

The latest advances indicate that it's caused by an excessive immune response that produces lesions of variable depth and extension in your body, but especially in the intestinal area.

Some of the factors that cause Inflammatory Bowel Disease include:

- Genetic predisposition and family history.
- State of the intestinal microbiota, also known as flora.
- Certain environmental factors, such as pollution.
- Exposure to certain micro-organisms.
- Abnormal immune response.

The concept of inflammatory bowel disease applies to two nosological manifestations, **Ulcerative Colitis and Crohn's disease**.

Both are characterised by being diseases which, as mentioned above, affect the intestine due to a fundamentally immune-mediated cause, presenting inflammatory and chronic problems that in some cases can cause life-threatening complications for the person affected.

Ulcerative Colitis only affects the mucosa of the colon and rectum, which appears friable, that is, it disintegrates easily, and diffusely congestive. Its most frequent manifestations are:

- Diarrhoea.
- Presence of blood in the stool.
- Abdominal pain, fever and weight loss.
- Tenesmus, which is characterised by the constant urge to defecate even though the intestine is already empty.
- Perforation of the colon and even the risk of developing some types of cancer, are the most important risks to consider.

In Crohn's disease, the inflammatory process deeply affects the sub-mucosa and the other layers of the intestinal wall, with the presence of granulomas. It can affect any part of the intestines, even in other areas of the digestive tract. Its distribution is segmental, discontinuous, alternating inflamed areas with healthy areas of the intestine. Its most frequent clinical manifestations are:

- Diarrhoea - usually without the presence of bleeding.
- Abdominal pain, fever and weight loss.
- Fatigue.
- Fistulas, perforation or intestinal obstruction are the most severe complications.

Some of the available ways of diagnosing these diseases include blood, urine or stool analysis, abdominal imaging and endoscopic tests.

In terms of the treatments that help to mitigate the symptoms or alleviate the disease, these include antibiotics, corticosteroids and immunomodulators that help to maintain the period of remission of the disease. However, it is important to note that no two diseases are the same, just as no two patients with inflammatory bowel disease are identical. This means there is no one single treatment for all patients and that diagnosis and treatment will be decided on by a physician based on the personal characteristics of each affected person.



Colaboramos con ASSSA para visitas a domicilio

24 MÉDICO
A DOMICILIO

24 horas de asistencia domiciliar.

ENFERMERÍA
A DOMICILIO

Para ayudarte en lo que necesites los 365 días del año.

TEST COVID 19
A DOMICILIO

El mejor servicio y rapidez en todas las pruebas.

ASISTE MED

Asistencia Médica Domiciliar

/ www.asistemed.eu

¡Llámanos! (+34) 913 76 77 57

INDIBA: fisioterapia avanzada

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.



D. Alejandro Pérez Campaña
Fisioterapeuta y Director en Clínica Campaña
Physiotherapist and Director at Clínica Campaña



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 prolapso 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: advanced physiotherapy

INDIBA technology has been leading the world in the radio frequency field for 35 years.

*In the clinic we use a high frequency current to produce a cellular biostimulation that accelerates tissue healing, speeding up the body's natural repair process by increasing blood flow supplying oxygen and nutrients for the repair process. This means **we can use our appliances from the most acute phase of the injury to reduce inflammation and pain, accelerating the overall rehabilitation process.***

*The effects of the treatment depend on the temperature reached and the time that the temperature is maintained in the treated area. These unique benefits are backed by more than 19 years of molecular research with more than 300 documents and clinical studies. **The result of these studies established that the optimal radio frequency to achieve significant and safe changes is 448 kHz.***

It's the most reliable radio frequency device with proven effectiveness with clear evidence in consultation used in treatments for:

Sports Physiotherapy and Rehabilitation (1)

The use of INDIBA helps athletes to recover more quickly from injuries, avoiding relapses and improving their performance. Most teams in the Champions League, Premier League, professional cycling, athletics and tennis use INDIBA, among many others. When an athlete has an injury that prevents them from competing, they need to accelerate the tissue repair process, so the application of this technology will achieve results quickly and safely. It can be used to treat:

- Arthrosis.
- Tendinopathy (Achilles, shoulder, patellar).
- Post surgery.
- Muscle tears.
- Sprains.
- Fracture healing.
- Pain reduction.
- Lower back pain.
- Muscle strains.



Pelvic Floor Pathology (2)

Both men and women can suffer pelvic floor dysfunction caused by a range of factors such as vaginal births, age, pelvic surgeries, collagen diseases, etc., causing urinary and faecal incontinence or even genital prolapse. These symptoms may appear in conjunction with pelvic pain or discomfort. At the advanced physiotherapy clinic we can apply INDIBA treatment to:

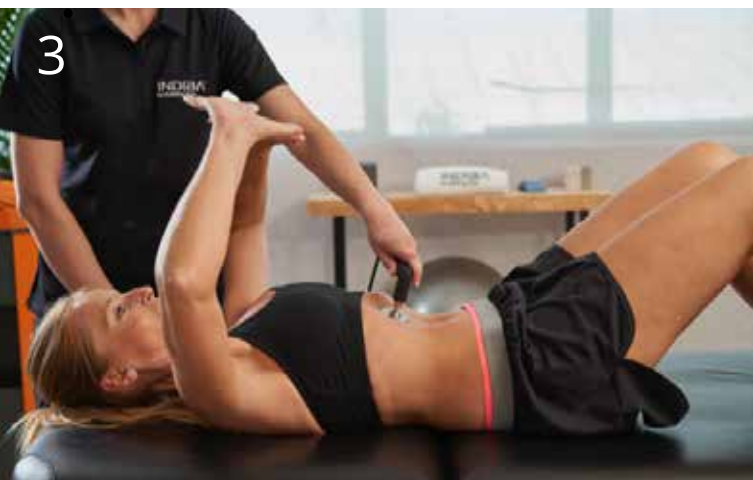
- Reduce incontinence.
- Quickly recover from Caesarean sections, tears, fissures and episiotomies.
- Improve the ability of the pelvic muscles to contract and relax.
- Improve vaginal dryness and ejaculation control.
- Reduce pain and inflammation.

Physioaesthetics (3)

INDIBA works by balancing cell metabolism so it enhances muscle and skin tone, improves circulation and promotes collagen and elastin synthesis. Plus, molecular biology studies have shown that adipocytes decrease their activity, reducing fat deposits in the body.

One of the fundamental aims of the physical therapist is to maintain the elasticity and functionality of soft tissues. This technology enables us to skin condition, flaccidity and localised fat in certain areas such as chest, abdomen and legs.

In the case of scar treatment (such as after surgery or a Caesarean section) INDIBA can accelerate healing, reducing inflammation and bruising to promote proper healing. In other types of treatments to improve pain and circulation in the legs, we can use INDIBA together with manual techniques, encouraging lymphatic drainage and relaxation.



Entrenamiento de fuerza en la tercera edad

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.



D. Fernando García Aguilar
Doctorado en Ciencias del Deporte y actual entrenador en el Club de Boxeo Evolution Boxing
PhD in Sports Science and current trainer at Club de Boxeo Evolution Boxing



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.).



Strength training for seniors

There is evidence that from the age of 40-50, muscle mass and the ability to generate force begin to decrease in humans. This occurs due to different factors, both muscular and neuronal, that carry a risk to health and may reduce quality of life, thereby increasing dependency and limiting daily activities, among other damage. To prevent these negative outcomes, strength training in the elderly has been shown to be effective, by reducing or slowing down the effects of ageing on the neuromuscular system and on force production.

But does all strength training have the same benefits? No, each type has its own benefits and contraindications.

Many training programmes focused on this group have been based on light and undemanding work. This can be useful to start with for people (of any age) with little experience in strength training. But when a certain degree of fitness is achieved, or in people who already have it, the training load can turn out to be insufficient. So, to combat the problems associated with the loss of strength and muscle mass due to age, more demanding programmes should be applied. It has been seen that **hypertrophy workouts** (8-14 repetitions per exercise at an intensity that means you have to make an effort to perform all the repetitions) can not only slow down the loss of muscle mass and strength, it can actually increase them.

But it isn't only muscle mass or strength that matters, but in what time that strength develops. **Producing force at high speed is important, since on a day-to-day basis it can help prevent falls, avoid blows or in general respond quickly and appropriately in different situations that require rapid rebalancing.** With ageing, the decrease in force that we can exert in a given time is accentuated, more than the force that we can exert absolutely. This happens due to factors such as an increase in the percentage of slow-twitch muscle fibres or changes in nerve impulses. For this reason, increasing importance is being given to strength training with high-speed demand in older people. Since in daily life we have a limited time to perform actions (for example, when we have to rebalance ourselves in the event of a stumble), we need to be able to rely on being strong at a particular time. For this, power training (work of 4-8 repetitions, with a moderate intensity but executed at a high speed) is highly recommended in older people.

To improve quality of life, strength training is necessary, at least twice a week.

The supervision of a graduate in Sports Science and Physical Activity is necessary, since this type of training will benefit everyone, but to do it without risk, some guidelines should be followed, including implementing a progressive programme, respecting rest breaks or taking any health issues into account (such as hypertension, diabetes, etc.).

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

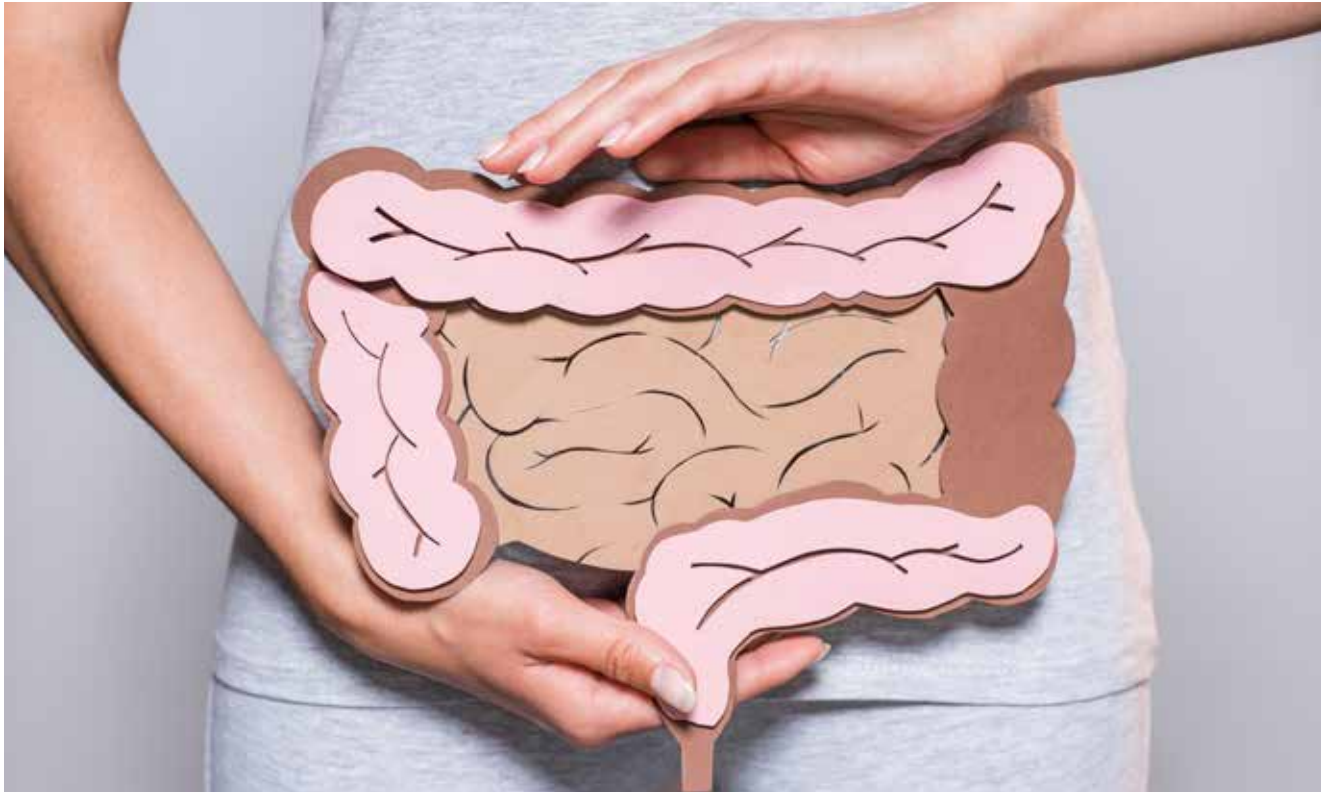
More than 350 cancer
centres worldwide.

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

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.



ASISTENCIA SANITARIA DE EXCELENCIA



How to take care of your microbiota



Dra. Miriam Regadera González
Palliative Care at UHD Valencia.
Integrative Medicine Specialist

“All disease begins in the intestine.” This is what Hippocrates said 2500 years ago, but it was not until well into the 21st century that science has made discoveries in this regard, showing that bacteria are much more than vectors of disease; they play a leading role in disease pathogenesis and in restoring our health.

An unbalanced microbiota can be a cause of disease, not only at intestinal level, but also cause a predisposition to diseases such as diabetes, obesity, celiac disease, psoriasis, neurological diseases and even mental illness.

The intestinal microbiota is the population of living micro-organisms living in the digestive tract that is acquired at birth and that in adults remains fairly stable over time.

- **Defensive:** bacteria defend us by strengthening the intestinal barrier. They stimulate the production of mucus and defence molecules, which keep the physical barrier permeable to beneficial substances and impervious to harmful ones.

- **Metabolic:** allows food to be digested correctly, helps to recover nutrients to integrate them into the body and generates new molecules like vitamin B12, essential amino acids and neurotransmitters like serotonin, the main molecule that regulates our mood, with the intestine producing 90% of this substance throughout the whole body.

Any alteration in the microbiota, both quantitatively and qualitatively, and the host's adverse response to these changes, is known as **intestinal dysbiosis**. Some of the factors that cause dysbiosis and altering the body's homeostasis are:

- The western diet, high in proteins, fats and processed sugars and low in polysaccharides from vegetables.
- Genetic factors.
- Xenobiotics (chemical substances not produced in the body, found in higher concentrations than usual and toxic to the body): pesticides, herbicides, etc., in cleaning products, food, kitchen utensils, etc.
- Heavy metals, such as aluminium, mercury, lead, etc.
- Stress and a sedentary lifestyle.
- Excessive use and misuse of antibiotic therapy, with special care during pregnancy.
- Lack of breastfeeding.

The Spanish Foundation for the Digestive System (FEAD) has prepared some recommendations that are intended to serve as a guide for obtaining good intestinal microbiota and digestive health:

- Avoid stress, tobacco, alcohol and a sedentary lifestyle.
- Follow a varied diet.
- Try to reduce the amount of processed meat you eat.
- Eat fermented foods and good quality fats.
- Cook food in a healthy way.

It has been shown that maintaining adequate sleep hygiene, avoiding self and over-medication, practising exercises to minimise the effects of stress, maintaining healthy social relationships and avoiding polluting products all helps to maintain healthy and balanced microbiota, maintaining the body's homeostasis.

In an adult, the intestinal microbiota can weigh an average of 1.5 kilos and is made up of a number of micro-organisms that, according to authors, can be between 10 and 100 billion. There are between 500 and 1,000 species of micro-organisms, with the bacteria of the phyla **Bacteroidetes (25%) and Firmicutes (60%) accounting for the majority**.

It's important to maintain balanced proportions, and for this reason the Firmicutes / Bacteroidetes (F / B) ratio has been established as a parameter to assess the balance of the intestinal microbiota and its functionality. Changes in the F / B ratio can cause obesity or inflammatory bowel disease. Specific probiotics can restore intestinal microbial balance by influencing the F / B ratio.

Until now, only 30% of the content of the intestinal microbiota was known, so we still have very little idea about what their purpose is, however, what we do know is that the microbiota performs 3 basic functions:

- **Trophic:** influences the maturation of the digestive tract and the immune system, by producing many useful molecules for the intestines to function properly. The microbiota is essential for the growth and regeneration of the colon epithelium.



Máxima calidad en medicina privada

Maximum quality in private medicine



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



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 automedican, 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.

Dyspepsia: symptoms, types and treatment

*Dyspepsia, also popularly known as indigestion or upset stomach, is a **set of digestive symptoms that mainly affect the organs of the upper digestive tract**. The most frequent include localised pain or discomfort in the upper and mid abdomen, a feeling of excessive fullness after a meal, feeling full too early during eating, abdominal bloating, nausea and vomiting. The symptoms are typically linked to eating and may be continuous or intermittent.*

If no organic cause is found to justify dyspepsia, it's referred to as functional or essential dyspepsia. If on the contrary some sort of pathology is found from test results, it's referred to as organic dyspepsia. The most frequent kind of dyspepsia by far is essential or functional, as it's estimated that between 20-30% of the population has reported dyspeptic symptoms in the last 6 months.

The test par excellence for dyspepsia is gastroscopy, although an abdominal ultrasound also provides a great deal of information.

Most patients don't go to the doctor and self-medicate, although this is a serious mistake, as it should be the doctor who carries out an examination and then decides whether treatment is appropriate or not. The doctor may decide to begin a series of examinations and diagnostic tests to find out which type of dyspepsia the patient is presenting and whether there is cause for concern.

The most effective treatments include proton pump inhibitor drugs, known as PPIs (omeprazol and similar) and prokinetics.

Servicios Médicos ASSSA
ASSSA Medical Services



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 hipersomnias diurnas 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.

Restless legs syndrome

*Restless legs syndrome (RLS) happens during sleep and consists of the appearance of leg movements at regular intervals that **may lead to the sufferer waking up briefly, interrupting and disrupting sleep patterns, producing daytime sleepiness and/or insomnia.***

The syndrome involves deep, ill-defined discomfort or dysesthesia, normally with pain or a tingling, itching sensation, associated with an irresistible urge to move the affected limbs. This neurological disorder occurs more often in women and in older adults.

The more widely known causes are iron deficiency, kidney failure and peripheral neuropathy triggered by lesions in the nervous system.

To prevent RLS and avoid more serious disorders developing, the doctor will test for blood ferritin levels and rule out causes of polyneuritis such as uraemia or diabetes.

The best way of treating this condition is to be referred to specialists in the field and to a sleep unit, as these are the professional teams best equipped to study and treat this syndrome.

Servicios Médicos ASSSA
ASSSA Medical Services



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 Folklorico** 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 'muiñeira'**, baile tradicional que junto a las gaitas acompañan cada celebración.



Santiago de Compostela

Listed as a World Heritage Site by UNESCO since 1985, Santiago de Compostela is avant-garde, architecture and art.

The building with the greatest artistic and cultural value is the **Cathedral**, where millions of pilgrims arrive every year after completing the **Camino de Santiago** (Way of St James) to visit the tomb of the Apostle who the city is named after. The city revolves around this landmark that welcomes visitors and makes them feel at home.

A cathedral as monumental as this one deserved a square as extensive and symbolic as **Plaza del Obradoiro**, which is regarded as kilometre 0 for all the Camino de Santiago routes. But in fact, the cathedral is not surrounded by just one but four squares, the others being **Plaza de Platerías**, **Plaza de la Quintana** and **Plaza de la Inmaculada**.

A must-see is the city's colourful **Mercado de Abastos**, a market brimming with fresh produce. Plus, in addition to the beautiful old quarter in the city centre, you'll find a park named **Parque de la Alameda**, with its camellia trees, and the avenue of **Paseo de la Herradura**. Santiago is pure beauty.

Gastronomy

The local cuisine is outstanding for its top quality ingredients from both land and sea, ranging from the most traditional to the most cutting-edge dishes. This is why Santiago de Compostela's exquisite and varied gastronomy is undoubtedly one of the best in Spain.

Visitors can enjoy a huge variety of seafood and fish, including the famous octopus dish of **Pulpo "á feira"**. As well as the sea, the mountains also have a lot to offer, such as the well-known **Galician beef**, a product with Protected Geographic Indication. Also delicious are the pastry "**empanadas**", hearty **broths** and, to round off a meal, the impressive almond cake **Tarta de Santiago**, **filloas** (pancakes) and handcrafted chocolates known as **Piedras de Santiago**.

Festivals

The festival of **International Tourism Interest dedicated to the Apostle and patron saint Santiago (St James)**, last around a fortnight (15-31 July) and during that time the city becomes one big cultural "fiesta". The big day is the 24th, with a fantastic firework display and the "burning" of the Cathedral façade. As well as all this, coinciding with the day of Galicia, on 25th July, a mass is celebrated in the cathedral with the huge **Botafumeiro** incense burner, which lends a mystical atmosphere to the setting. On 31st July the festivities come to an end with the **Folk Festival** paying tribute to cultural tradition.

Other festival highlights are the **pilgrimages (or "romerías") to the saint**, the distinctive **bombas de palenque** (rocket fireworks) that can be heard throughout the city, reminding everyone that the festivities are underway, and the "**muiñeira**", a traditional dance that accompanies every celebration to the sound of Galician bagpipes.

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

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
Specialist in Dentistry and Stomatology at 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.**

Dental veneers: the secret to changing your smile in no time

Celebrities and influencers smile and shine on the red carpet with their perfect teeth. The secret of these attractive smiles is often a set of what we call dental veneers. As we know, most people increase their physical appeal through their face, so teeth play a very important role. Having white teeth is a sign of good health and makes someone look younger, happier and more attractive.

What are dental veneers?

Dental veneers are very thin composite or porcelain coatings, like a contact lens, that are bonded to the teeth with special cement.

The most important feature of dental veneers is that they can give teeth a completely new shape and colour very quickly. Veneers can not only close gaps and change the anatomy of the teeth; they can also be an alternative to permanent teeth whitening.

The material of a cosmetic veneer is as translucent as the enamel of our teeth, so it can't be distinguished from the original teeth with the naked eye.

Types of dental veneers

1. Composite veneers or direct dental veneers

This type of veneers are placed directly on the teeth by the dentist at the clinic, there is no need to manufacture them in the dental laboratory. **Veneers are instant and are made of a resin called composite.** This procedure is suitable for very minor dental issues, for closing diastemas or for colour changes.

Advantages:

- They don't involve any drilling.
- They don't require anaesthesia.
- They are the most affordable as there are no laboratory costs.
- They are done on the spot.

Disadvantages:

- They are the least durable (about 6-7 years).
- They suffer degradation and staining over time.

2. Conventional porcelain dental veneers

Conventional porcelain veneers are more attractive and durable than composite veneers, but they require anaesthesia and tooth drilling to insert them. The manufacturing process is more complex and more appointments are needed due to the fact that they're made by a dental laboratory, with the consequent increase in cost.

Advantages:

- They're more attractive as they're made from porcelain.
- They last longer (20-25 years).
- They don't change colour or stain.

Disadvantages:

- They need anaesthesia and dental drilling.
- They're more expensive as they depend on a laboratory.

3. Micro veneers or Lumineers

With this type of veneers, which are very thin (0.3 mm), it's not necessary to polish the teeth, leaving them intact in case the patient ever wants them removed. Lumineers, as this type of dental veneer is known and whose name is a registered trademark, were the first contact lens-thin veneers to become popular. **Fitting Lumineers veneers on the teeth is a gentle, painless dental process that does not require anaesthesia.**

Advantages:

- They are very aesthetically pleasing.
- No anaesthesia or dental drilling is required.
- They are long lasting (20-25 years).

Disadvantages:

- Not recommended for very dark teeth because they are very translucent.
- They cost more.

When should dental veneers be used?

Dental veneers are an excellent option for changing the general appearance of teeth and rejuvenating the smile. **Their shape, colour and position can be modified, forming a completely new smile. In many cases they can be fitted without having to shape the teeth, so treatments can be minimally invasive and reversible.**





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.

The Insured as starting-point in digital transformation

The real challenge of tackling the current transformation of the insurance sector, in terms of the accelerated adoption of digital technologies, lies in the ability to offer an excellent service from any channel. This transition to digital should be aimed at providing more healthcare initiatives and better services. There's no doubt that innovation is the solution in this area and to achieve this, integrating new technology can be the factor that makes all the difference in this atmosphere of constant evolution.

The fact is that the health sector's changing needs find their cornerstone in new technologies, a way of achieving **safety, efficiency and personalisation in the improvement of healthcare services.**

In the current situation, it has taken barely a couple of years to make the kind of progress that in normal circumstances would have required much more time, transforming us into connected digital societies.

ASSSA has been able to tackle this new way of dealing with social relations that opens up new horizons for us in terms of being connected with our insured customers. The key to this has been

to reinvent ourselves from their perspective. This transformation of our company has not only involved digitising assistance to our users, it has also entailed **moving towards a hybrid model that blends face-to-face assistance in branch offices with other methods like the electronic card or the Insured Portal.** Implementing digital tools and technological resources to optimise processes has been our maxim in recent years, without losing the core essence of who we are and what we do.

Our commitment is to work on adapting ourselves to the relationship demanded by our insured customers and to come up with techniques that, like the launch of our Insured Portal, become essential instruments for transforming the role of the insured into taking a more active interest in looking after their own health. We have successfully put in place an online personal management tool that allows the insured direct access to their policy 24 hours a day and enables them to stay in constant communication with the organisation. They can make transactions ranging from authorisations to making payments, with a service in various languages that is fully secure and accessible from any place and device.

The use of technology for optimisation and efficiency in our day to day work brings us even closer to our insured, fulfilling our commitment to continue offering excellent quality healthcare insurance.

ASSSA is with its insured customers wherever they may be, at any time.



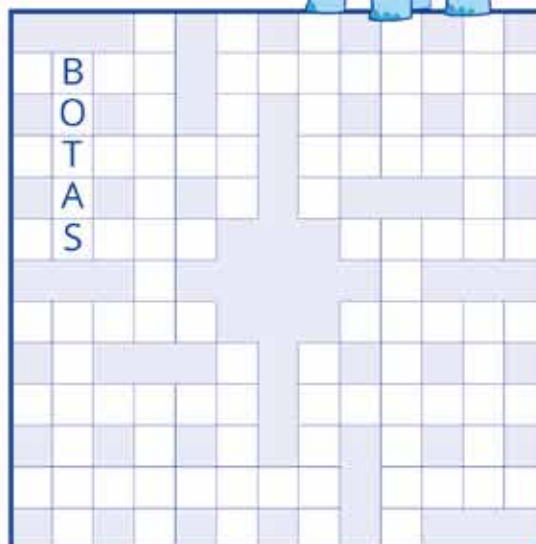
Pasatiempos / Puzzles



Sudoku

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

Palabras cruzadas



- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-----------------|
| 4 letras | BAHÍA | TALAR | OVARIO |
| APIO | BOTAS | USUAL | SECTOR |
| ARCA | CEBÓN | 6 letras | 8 letras |
| OBOE | ÉPICO | ATLETA | ACEPCIÓN |
| UBRE | FOCAL | CRÁNEO | FEDERADA |
| 5 letras | LJAR | HAZAÑA | FILIPINA |
| ASEAR | OTOÑO | MAJEZA | IMPERIAL |

Word search

- ACEROUS · CARESS · CLOCK · CORTEX · DOGS
 FUTURE · GLASS · GRAB · LINEAGE · RICE
 SLEDGE · WHIPPLE



Ajedrez / Chess

Mueven blancas y dan mate en dos
 White moves and mate in two



Soluciones / Answers

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



gah7+, Cch5, Agp6++ / gah7+, Cch5, Agp6++



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

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 - 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



ASSSA
SEGUROS

Tu salud en buenas manos
Your health in good hands



AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

Compañía fundada en 1935 · *Company founded in 1935*