



ASSSA magazine

Nº 30. JUL - DIC 2022



años | anys
de revista | de revista

Índice · Índex

4 Noticias ASSSA · Notícies ASSSA

5 Gracias ASSSA · Gràcies ASSSA

6 Cuida tu salud · Cuida de la teva salut

La biohabitabilidad y la salud del espacio que habitamos
La biohabitabilitat i la salut de l'espai que habitem

8 Cuida tu salud · Cuida de la teva salut

Hipoacusia en la tercera edad
Hipoacúsia en la tercera edat

10 Tecnología médica · Tecnologia mèdica

Cirugía bariátrica, el método definitivo para combatir la obesidad
Cirurgia bariàtrica, el mètode definitiu per a combatre l'obesitat



12 Practica deporte · Pràctica esport

Dolor de espalda: el ejercicio como clave para prevenirlo
Mal d'esquena: l'exercici com a clau per a prevenir-lo



14 Tu alimentación · La teva alimentació

Edulcorantes: ¿aliados o enemigos?
Edulcorants: aliats o enemics?



16 Actualización de nuestra Identidad Visual · Actualització de la nostra Identitat Visual

20 Recetas saludables · Receptes saludables

Bonito en escabeche sobre gazpacho de aguacate y alfileiro
Bonítol en escabetx sobre gaspatxo d'agavat i alficòs

23 Rincones bellos · Espais encissadors

Córdoba · Còrdova



24 Consejos de salud · Consells de salut

26 Consulta dental · Consulta dental

Gingivitis y Periodontitis (enfermedades de las encías)
Gingivitis i periodontitis (malalties de les genives)

28 Seguros · Assegurances

Protección en viajes · Protecció en viatges

30 Pasatiempos · Passatemps

Créditos · Crèdits

Dirección / Direcció Noelia Pasero

Coordinador / Coordinador Rafael Blasco

Redacción, composición Carmen Valero

y diseño / Redacció, Begoña Ramón-Borja

composició i disseny Marcos Martínez

José Miguel Guillén

Diego Hidalgo

Colaboradores / Col·laboradors Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez

D. Tono Lledó Marsell

Dr. Alfonso Aracil Montesinos

Dr. Manuel Prados Guzmán

D. Jorge Trigueros

D.ª Patricia Ramo

D.ª Gema Penalva

Dra. Tania Savic Musicki

Traducciones / Traduccions Trayma

Imágenes / Imatges Archivo Gráfico ASSSA

Mándanos tus sugerencias / Envia'n els teus suggeriments

magazine@asssa.es



Visita nuestro blog / Visita el nostre blog

asssa.es 

La información publicada en este medio no sustituye ni complementa en modo alguno la atención directa de un médico, ni su diagnóstico, ni el tratamiento que prescriba; tampoco debe utilizarse para el autodiagnóstico.

El uso que haga el lector de este servicio se realiza bajo su exclusiva responsabilidad.

ASSSA recomienda que para cualquier cuestión relacionada con su salud consulte siempre con un médico.

La informació publicada en aquest mitjà no substitueix ni complementa de cap manera l'atenció directa d'un metge, ni el seu diagnòstic, ni el tractament que 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.



Herminio Martínez
Presidente / President



ÚLTIMAS NOVEDADES

Quince años que editamos nuestro magazine y parece que fue ayer. El objetivo de nuestra revista corporativa está más que cumplido ya que se ha convertido, con sus ediciones en distintos idiomas, en un importante vehículo de comunicación entre toda la familia ASSSA.

Aprovechamos también este número especial para mostrar el cambio de nuestra identidad corporativa. Después de un gran proceso interno de digitalización hemos adaptado nuestra imagen a los nuevos tiempos, iniciando así una nueva etapa en la que esperamos conseguir grandes objetivos.

Nuestro crecimiento sigue el plan establecido y en este segundo semestre abriremos una importante sucursal en Calpe, en la zona norte de la Costa Blanca, lugar de residencia de muchos de nuestros asegurados. De esta forma seguimos con nuestra estrategia de posicionarnos en nuestras zonas de influencia para ofrecer el mejor servicio y seguir nuestro desarrollo.

Y, por último, y siguiendo con nuestra apuesta por ayudar a las jóvenes promesas en las distintas actividades, recientemente hemos firmado un acuerdo de patrocinio por tres años con el Club de Ajedrez Enric Valor de Alicante, un club que representa valores como constancia, estrategia, superación y toma de decisiones, y con los que nos sentimos tan identificados en ASSSA.

ÚLTIMES NOVETATS

Quinze anys que editem el nostre magazine i sembla que va ser ahir. L'objectiu de la nostra revista corporativa està més que complert ja que s'ha convertit, amb les seves edicions en diferents idiomes, en un important vehicle de comunicació entre tota la família ASSSA.

Aprofitem també aquest número especial per a mostrar el canvi de la nostra identitat corporativa. Després d'un gran procés intern de digitalització hem adaptat la nostra imatge als nous temps, iniciant així una nova etapa en la qual esperem aconseguir grans objectius.

El nostre creixement segueix el pla establert i en aquest segon semestre obrirem una important sucursal a Calp, en la zona nord de la Costa Blanca, lloc de residència de molts dels nostres assegurats. D'aquesta forma seguim amb la nostra estratègia de posicionar-nos en les nostres zones d'influència per a oferir el millor servei i seguir el nostre desenvolupament.

I, finalment, i seguint amb la nostra aposta per ajudar a les joves promeses en les diferents activitats, recentment hem signat un acord de patrociní per tres anys amb el Club d'Escacs Enric Valor de Alicante, un club que representa valors com constància, estratègia, superació i presa de decisions, i amb els quals ens sentim tan identificats a ASSSA.



Noticias ASSSA · *Noticies ASSSA*



Granada, nueva zona ASSSA

Abrimos nuevo Cuadro Médico y con ello nueva Zona ASSSA, esta vez con la incorporación de la provincia de Granada a nuestra oferta sanitaria, fortaleciendo así nuestra presencia en el sureste peninsular.

Hemos cerrado acuerdos con una destacada selección de facultativos, clínicas y hospitales multilingües en los núcleos de población más importantes de la provincia. Granada, Almuñécar, Baza, Loja o Salobreña son algunas de las localidades donde ofrecemos servicio. Un Cuadro Médico en constante ampliación y mejora.

Con Granada, damos acceso a más centros médicos a todos los asegurados e interesados en contratar nuestros seguros.

Un paso más en nuestra estrategia de desarrollo y expansión con el fin de ofrecer una asistencia de calidad y garantizar el bienestar de nuestros asegurados.

Granada, nova zona ASSSA

Obrim nou Quadre Mèdic i amb això nova Zona ASSSA, aquesta vegada amb la incorporació de la província de Granada a la nostra oferta sanitària, enfocant així la nostra presència en el sud-est peninsular.

Hem tancat acords amb una destacada selecció de facultatius, clíniques i hospitals multilingües en els nuclis de població més importants de la província. Granada, Almuñécar, Baza, Loja o Salobreña són algunes de les localitats on oferim servei. Un Quadre Mèdic en constant ampliació i millora.

Amb Granada, donem accés a més centres mèdics a tots els assegurats i interessats a contractar les nostres assegurances.

Un pas més en la nostra estratègia de desenvolupament i expansió amb la finalitat d'ofereir una assistència de qualitat i garantir el benestar dels nostres assegurats.



iEstrenamos perfil en Instagram!

Inauguramos nuestra presencia en la conocida red social Instagram aumentando la notoriedad de marca entre los usuarios de la plataforma y creando un nuevo punto de encuentro con nuestros asegurados y toda persona interesada en cuidar de la salud.

Porque la cercanía es uno de nuestros principios, incorporamos así un canal de comunicación más desde donde compartiremos diferentes noticias, consejos de salud y novedades de interés.

Además, con nuestro perfil en esta red social, conseguimos interactuar con las personas de una forma más directa y personal, suponiendo esto un paso más hacia la digitalización.

iSíguenos en Instagram!
@asssaseguros

Estrenem perfil a Instagram!

Inaugurem la nostra presència a la coneguda xarxa social Instagram augmentant la notorietat de marca entre els usuaris de la plataforma i creant un nou punt de trobada amb els nostres assegurats i tota persona interessada a cuidar la salut.

Perquè la proximitat és un dels nostres principis, incorporem un canal de comunicació més des d'on compartirem diferents notícies, consells de salut i novetats d'interès.

A més, amb el nostre perfil en aquesta xarxa social, aconseguim interactuar amb les persones de manera més directa i personal, suposant això un pas més cap a la digitalització.

Segueix-nos a Instagram!
@asssaseguros

Gracias ASSSA · Gràcies ASSSA

Soy Yolanda, Técnica en Investigación y Desarrollo y vivo en Abrera, población de la provincia de Barcelona.

Este próximo mes de septiembre cumpliré 10 años como Asegurada de esta Compañía y sigo estando igual de satisfecha que el primer día.

Quiero señalar que, además de seguir con los mismos profesionales de siempre, hoy, gracias a ASSSA, tengo un cuadro médico mucho más completo.

Solemos pasar nuestras vacaciones y diferentes fines de semana en la provincia de Girona, en la Costa Brava. Con la ampliación del Cuadro Médico ASSSA tenemos diferentes centros de referencia a lo largo de la costa y en toda la provincia.

Recomiendo ASSSA siempre. Muchas gracias.

Sóc Yolanda, Tècnica en Recerca i Desenvolupament i visc a Abrera, població de la província de Barcelona.

Aquest pròxim mes de setembre compliré 10 anys com a Assegurada d'aquesta Companyia i continuo estant igual de satisfeta que el primer dia.

Vull assenyalar que, a més de seguir amb els mateixos professionals de sempre, avui, gràcies a ASSSA, tinc un quadre mèdic molt més complet.

Solem passar les nostres vacances i diferents caps de setmana a la província de Girona, a la Costa Brava. Amb l'ampliació del Quadre Mèdic ASSSA tenim diferents centres de referència al llarg de la costa i en tota la província.

Recomano ASSSA sempre. Moltes gràcies.



Yolanda Verdugo Sobrino
Póliza 54.815 / Pòlissa 54.815

Mi nombre es Haitham Alshawwa y soy de Gaza, Palestina.

He solicitado, a través del consulado español en mi país, un visado de estudios para poder residir en Barcelona durante un año, ya que voy a estudiar un Máster de Ingeniería en la Universidad Pompeu Fabra.

Uno de los requisitos que se exigen para la obtención de dicho visado es contratar una póliza de salud con una compañía que opere en España.

A este respecto, me gustaría destacar el gran trato recibido por parte del equipo comercial de Barcelona y, más concretamente, por parte de la empleada de ASSSA Seguros que me ha aconsejado y asesorado, mostrándome su gran profesionalidad y eficiencia. Además, me gustaría resaltar la estupenda atención personalizada que he recibido en todo momento.

Gracias de nuevo por una experiencia excelente. Les deseo lo mejor y siempre recomendaré ASSSA.

El meu nom és Haitham Alshawwa i soc de Gaza, Palestina.

He sol·licitat, a través del consolat espanyol al meu país, un visat d'estudis per poder residir a Barcelona durant un any, ja que estudiare un Màster d'Enginyeria a la Universitat Pompeu Fabra.

Un dels requisits que s'exigeixen per obtenir aquest visat és contractar una pòlissa de salut amb una companyia que operi a Espanya.

Sobre això, m'agradaria destacar el gran tracte rebut per part de l'equip comercial de Barcelona i, més concretament, per part de l'empleada d'ASSSA Seguros que m'ha aconsellat i assessorat, mostrant-me la seva gran professionalitat i eficiència. A més, m'agradaria ressaltar l'estupenda atenció personalitzada que he rebut en tot moment.

Gràcies de nou per una experiència excel·lent. Els desitjo el millor i sempre recomanaré ASSSA.



Haitham Alshawwa
Póliza 63.709 / Pòlissa 63.709

La biohabitabilidad y la salud del espacio que habitamos



Con frecuencia, solemos medir y evaluar el grado de contaminación del espacio exterior de nuestros pueblos y ciudades. Estas mediciones son realizadas, habitualmente, por organismos oficiales o privados que difícilmente tienen acceso a nuestros hábitats y espacios de trabajo.

Pues bien, nos sorprendería saber, que en demasiadas ocasiones, en nuestras viviendas, oficinas, comercios, medios de transporte y recintos públicos, es más habitual la presencia de elementos patógenos y contaminantes que en las propias calles de nuestras ciudades.

A través de la **biohabitabilidad**, podemos estudiar, medir y valorar el grado de salud del que gozan los edificios e interiores que habitamos.

La **bioconstrucción**, basada en el uso de materiales de construcción sostenibles, poco contaminantes y de elevada eficiencia energética, ha contribuido, en gran medida, a crear espacios más saludables, pero un estudio de Biohabitabilidad, va mucho más allá.

Esta disciplina, se basa en la ciencia de la **geobiología**, que analiza la relación entre la tierra (geos) y los seres vivos (bios). En ella se estudian otros factores capaces de alterar algunas funciones físicas o biológicas de nuestro organismo. Se estudian previamente a su diseño la ubicación de los espacios de descanso o larga permanencia, atendiendo a las radiaciones **naturales** emitidas por el terreno que habitamos y las **artificiales** producidas por la intervención humana.



D. Tono Lledó Marsell

- › Fundador de Tono Lledó Interioristas. Grado en Diseño de Interiores y experto en biohabitabilidad
- › Fundador de Tono Lledó Interioristas. Grau en Disseny d'Interior i expert en biohabitabilitat

Entre los factores naturales que pueden influir en nuestro organismo y por tanto afectar a nuestro descanso o estado de ánimo, se pueden encontrar las alteraciones terrestres, tipo vías de agua, fallas tectónicas, gas radón, zonas radiactivas, etc. Las alteraciones de carácter artificial, son aquellas producidas por las instalaciones eléctricas y las telecomunicaciones y que también afectan en gran medida a nuestro equilibrio. Estas radiaciones artificiales pueden ser de **baja frecuencia** generadas por instalaciones eléctricas, centros de transformación, líneas de alta tensión, etc. o de **alta frecuencia**, emitidas por las antenas de telefonía móvil, redes WIFI, radares, etc.

Dicho esto, es normal que los campos electromagnéticos y las radiaciones nos afecten, ya que, habitualmente, en nuestro organismo se producen minúsculas reacciones eléctricas, debidas a las funciones corporales normales. Por tanto, es importante a la hora de intervenir en un espacio habitable, bien sean hogares, escuelas, espacios de trabajo... que todos aquellos que tenemos la responsabilidad de proyectar, diseñar o construir estos entornos, arquitectos, diseñadores de interior, ingenieros, constructores, etc., estudiemos con anterioridad, las posibles geopatologías y alteraciones del terreno o las radiaciones que afectan a las zonas de descanso o larga permanencia.

Sería deseable, así mismo, que todos los que amueblamos o intervenimos en el uso, la limpieza, mantenimiento y desinfección de los espacios habitables, tomemos conciencia de la importancia de utilizar productos sostenibles y no contaminantes, libres de disolventes sintéticos, formaldehídos y partículas tóxicas o nocivas para el aire que respiramos y como consecuencia... para nuestra salud y la de los que nos rodean.

Desde la Asociación de Estudios Geobiológicos (GEA), así como del Instituto Español de Baubiología (IBE Biología del hábitat), al igual que en otras asociaciones similares, desde hace ya muchos años, se viene formando a técnicos y expertos en la realización de estudios de biohabitabilidad, midiendo y cuantificando, las radiaciones naturales o artificiales, la calidad del aire interior afectado por contaminantes físicos, químicos o biológicos, mediante el uso de técnicas y aparataje muy específico, que nos permite saber si la exposición a estos agentes patógenos, está dentro de los límites recomendados por la normativa vigente, y sobre todo por la Norma Técnica alemana de medición en Baubiología SBM-2015.

La biohabitabilitat i la salut de l'espai que habitem

Amb freqüència, solem mesurar i avaluar el grau de contaminació de l'espai exterior dels nostres pobles i ciutats. Aquests mesuraments són realitzats, habitualment, per organismes oficials o privats que difícilment tenen accés als nostres hàbitats i espais de treball.

Doncs bé, ens sorprendria saber que, en massa ocasions, als nostres habitatges, oficines, comerços, mitjans de transport i recintes públics és més habitual la presència d'elements patògens i contaminants que als carrers de les nostres ciutats.

*A través de la **biohabitabilitat** podem estudiar, mesurar i valorar el grau de salut del qual gauden els edificis i interiors que habitem.*

La **bioconstrucció**, basada en l'ús de materials de construcció sostenibles, poc contaminants i d'elevada eficiència energètica, ha contribuit, en gran manera, a crear espais més saludables, però un estudi de biohabitabilitat va molt més enllà.

Aquesta disciplina es basa en la ciència de la **geobiologia**, que analitza la relació entre la terra (geos) i els éssers vius (bios). En ella s'estudien altres factors capaços d'alterar algunes funcions físiques o biològiques del nostre organisme. S'estudien amb anterioritat al seu propi disseny la ubicació dels espais de descans o de permanència llarga, atenent a les radiacions **naturals** emeses pel terreny que habitem i les **artificials** produïdes per la intervenció humana.

Entre els factors naturals que poden influir en el nostre organisme, i per tant afectar el nostre descans o estat d'ànim, es poden trobar les alteracions terrestres, com les vies d'aigua, falles tectòniques, gas radò, zones radioactives, etc. Les alteracions de caràcter artificial són aquelles produïdes per les instal·lacions elèctriques i les telecomunicacions i que també afecten en gran manera el nostre equilibri. Aquestes radiacions artificials poden ser de **baixa freqüència** generades per instal·lacions elèctriques, centres de transformació, línies d'alta tensió, etc., o d'**alta freqüència**, radiacions emeses per les antenes de telefonía mòbil, xarxes WiFi, radars, etc.

Dit això, és normal que els camps electromagnètics i les radiacions ens afectin, ja que, habitualment, en el nostre organisme es produeixen reaccions elèctriques minúscules degudes a les funcions corporals normals. Per tant, és important a l'hora d'intervenir en un espai habitable, bé siguin llars, escoles, espais de treball... que tots aquells que tenim

la responsabilitat de projectar, dissenyar o construir aquests entorns, arquitectes, dissenyadors d'interior, enginyers, constructors, etc., estudiem amb anterioritat les possibles geopatologies i les alteracions del terreny o les radiacions que afecten les zones de descans o de permanència llarga.

Seria desitjable, així mateix, que tots els que moblem o intervenim en l'ús, la neteja, el manteniment i la desinfecció dels espais habitables, prenguem consciència de la importància d'utilitzar productes sostenibles i no contaminants, lliures de dissolvents sintètics, formaldehids i partícules tòxiques o nocives per a l'aire que respirem i com a conseqüència... per a la nostra salut i la de les persones del nostre voltant.



Des de l'Associació d'Estudis Geobiològics (GEA), així com de l'Institut Espanyol de Baubiología (IBE Biología de l'hàbitat), igual que en altres associacions similars, des de fa ja molts anys, es forma a tècnics i experts en la realització d'estudis de **BIOHABITABILITAT**, mesurant i quantificant les radiacions naturals o artificials, la qualitat de l'aire interior afectat per contaminants físics, químics o biològics, mitjançant l'ús de tècniques i aparells molt específics, que ens permet saber si l'exposició a aquests agents patògens està dins dels límits recomanats per la normativa vigent, i sobretot per la norma tècnica alemanya de mesurament en Baubiología SBM-2015.

Hipoacusia en la tercera edad

Denominamos presbiacusia a la sordera natural que se va estableciendo progresivamente a causa del envejecimiento, por deterioro del oído interno.

Como la longevidad va en aumento, se convierte en un tema de importancia, porque se ve cada vez con más frecuencia.

Al producirse una pérdida de la audición, la comunicación se hace más difícil y es más fácil el aislamiento social.

Nuestra calidad de vida requiere una fluida comunicación con nuestro entorno.

Existen cuatro tipos reconocidos de presbiacusia, según la zona afectada del oído interno.

- Sensorial: afecta al oído interno y produce una caída de los tonos agudos.
- Neuronal: afecta al nervio auditivo y produce una caída de tonos medios y agudos.
- Metabólica: afecta a la estría vascular del oído interno, bajan todas las frecuencias de sonido.
- Mecánica: por envejecimiento del oído interno y endurecimiento del mismo.

El **origen** puede deberse a varios factores:

- Factores medioambientales: contaminación acústica, el exceso de ruido y su volumen cada vez más fuerte.



Dr. Alfonso Aracil Montesinos

> Especialista en Otorrinolaringología
> Especialista en Otorrinolaringología

- Los ototóxicos: la presencia y el fácil acceso de sustancias ototóxicas, aquellas que ejercen un efecto nocivo sobre el oído interno. Algunos ejemplos son: medicación, radiación o drogas.
- Degeneración del oído interno a causa del aumento de la esperanza de vida.
- Hay familias con mayor predisposición, de tipo hereditario.

Los **signos** más frecuentes para identificar la presbiacusia son:

- El paciente oye pero no entiende.
- Cada vez le molestan más los ruidos.
- Los ruidos internos (acúfenos) son muy frecuentes.
- Suele asociarse con la Presbiestasia o deterioro del equilibrio.

Existen tres tipos de **tratamientos**:

- Médico: hay casos en los que se suelen recomendar vitaminas o vasculoactivos, entre otros. Aunque la eficacia no esté del todo demostrada, se han observado casos en los que parece que el deterioro se ralentiza.
- Audífonos: a día de hoy, parece ser el único tratamiento eficaz y el que más resultados positivos ofrece. Sin embargo, es importante que el paciente no espere con ellos unos oídos nuevos.
- Otros consejos: existen otras formas de solventar los problemas derivados de la presbiacusia, algunos de ellos son el aprendizaje de la labio-lectura, el uso de auriculares para la televisión y radio o luces y timbres avisadores en la casa.

Es importante recalcar que la mejor forma de tratar la presbiacusia es tener una vida social activa y fomentar la comunicación entre personas.

En la era de la comunicación en la que estamos inmersos es de vital importancia cuidar y cuidarnos para procurarnos una buena salud auditiva.

Hipoacúsia en la tercera edat

Denominem presbiacúsia a la sordesa natural que se va establint progressivament a causa de l'enveliment per deterioració de l'oïda interna.

Com la longevitat va en augment, es converteix en un tema d'importància, perquè es veu cada vegada amb més freqüència.

En produir-se una pèrdua de l'audició, la comunicació es fa més difícil i és més fàcil l'aïllament social.

La nostra qualitat de vida requereix una comunicació fluida amb el nostre entorn.

Existeixen quatre tipus reconeguts de presbiacúsia, segons la zona afectada de l'oïda interna.

- **Sensorial:** afecta a l'oïda interna i produeix una caiguda dels tons aguts.
- **Neuronal:** afecta al nervi auditiu i produeix una caiguda de tons mitjans i aguts.
- **Metabòlica:** afecta a l'estria vascular de l'oïda interna, baixen totes les freqüències de so.
- **Mecànica:** per enveliment de l'oïda interna i enduriment d'aquest.

L'**origen** pot tenir com a causa diversos factors:

- **Factores mediambientals:** contaminació acústica, l'excés de soroll i el seu volum cada vegada més fort.
- **Els ototòxics:** la presència i el fàcil accés de substàncies ototòxiques, aquelles que exerceixen un efecte nociu sobre l'oïda interna. Alguns exemples són: medicació, radiació o drogues.

- Degeneració de l'oïda interna a causa de l'augment de l'esperança de vida.
- Hi ha famílies amb major predisposició, de tipus hereditari.

Els **signes** més freqüents per a identificar la presbiacúsia són:

- El pacient sent, però no entén.
- Els sorolls cada vegada molesten més.
- Els sorolls interns (acúfens) són molt freqüents.
- Sol associar-se amb la presbiestàsia o deterioració de l'equilibri.

Existeixen 3 tipus de **tractaments**:

- **Mèdic:** hi ha casos en els quals se solen recomanar vitamines o substàncies vasoactives, entre d'altres. Encara que l'eficàcia no estigui del tot demostrada, s'han observat casos en els quals sembla que la deterioració s'alenteix.
- **Audiòfons:** avui dia, sembla ser l'únic tractament eficaç i el que més resultats positius ofereix. No obstant això, és important que el pacient no esperi amb ells unes oïdes noves.
- **Altres consells:** existeixen altres maneres de solucionar els problemes derivats de la presbiacúsia, alguns d'ells són l'aprenentatge de la labiolectura, l'ús d'auriculars per a la televisió i ràdio o llums i timbres avisadors a la casa.

És important recalcar que la millor manera de tractar la presbiacúsia és tenir una vida social activa i fomentar la comunicació entre persones.

En l'era de la comunicació en la qual estem immersos és de vital importància cuidar i cuidar-nos per a procurar-nos una bona salut auditiva.



Cirugía bariátrica, el método definitivo para combatir la obesidad

La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que frecuentemente viene acompañada de otras comorbilidades asociadas que limitan y empeoran la calidad y esperanza de vida como: hipertensión arterial, diabetes, síndrome de apneas del sueño, problemas osteoarticulares, mayor incidencia de cáncer, etc.

Existen muchos tratamientos “conservadores”, farmacológicos, dietéticos y endoscópicos que en muchos casos no funcionan a largo plazo y suelen presentar **“efecto rebote” de reganancia de peso**. La cirugía bariátrica se ha convertido en el tratamiento definitivo para los pacientes con obesidad y **es el único método con eficacia contrastada que garantiza excelentes resultados de pérdida de peso a largo plazo**.

La cirugía bariátrica, también conocida como cirugía metabólica y de la obesidad, consiste en una **reducción de estómago** y las técnicas más utilizadas son la **manga gástrica** o **sleeve** y el **by-pass gástrico**.

Hoy en día **la cirugía bariátrica es una técnica segura y eficaz** que se realiza por laparoscopia (cirugía mínimamente invasiva) a través de cinco pequeños orificios que apenas dejan cicatrices visibles y con un ingreso de solo 48 horas. En comparación con otras técnicas no quirúrgicas, estos son los principales **beneficios** de la cirugía de la obesidad:

- Mayor pérdida de peso: los pacientes pierden más del 65% del exceso de peso durante el primer año.



Dr. Manuel Prados Guzmán

- > Jefe de servicio y cirujano Unidad Cirugía Barcelona Hospital Universitario Dexeus Quironsalud
- > Cap de servei i cirurgià Unitat Cirurgia Barcelona Hospital Universitari Dexeus Quironsalud

- Más saciedad: disminuye el apetito y la sensación de hambre y permite perder peso de manera más fácil.
- Resultados más duraderos: la cirugía bariátrica es el método más efectivo para combatir el exceso de peso a largo plazo.
- Resolución de enfermedades asociadas a la obesidad: diabetes, hipertensión, síndrome de apnea obstructiva del sueño, colesterol o riesgos cardiovasculares.

Importancia del seguimiento multidisciplinar

La cirugía de la obesidad supone un cambio de vida para los pacientes y los estudios demuestran que un enfoque multidisciplinar es esencial para obtener mejores resultados a largo plazo. Antes de elegir con quién operarse, un factor importante tener en cuenta es la elección de un **equipo multidisciplinar formado por cirujanos, endocrinólogos, nutricionistas y psicólogos** con experiencia en obesidad.

¿Quién es candidato para una cirugía bariátrica?

El factor más importante es el grado de obesidad que se calcula mediante el Índice de Masa Corporal (IMC). Son candidatos a la cirugía de la obesidad personas entre 16 y 70 años que cumplan con los siguientes criterios de inclusión:

- Pacientes con obesidad mórbida: IMC superior a 40 kg/m².
- Pacientes con IMC superior a 35 kg/m² con una o más enfermedades asociadas a la obesidad.
- Pacientes con IMC superior a 30 kg/m² y problemas graves para el control de enfermedades cardiovasculares y Diabetes tipo 2.

En definitiva, si tiene obesidad y ha fracasado en otros tratamientos, debería considerar la opción de acudir a un cirujano especialista en cirugía bariátrica. La mayoría de los pacientes bariátricos experimentan un **espectacular cambio de vida a nivel físico y también psicológico**, de modo que se preguntan: ¿por qué no me he operado antes?



Cirurgia bariàtrica, el mètode definitiu per a combatre l'obesitat



L'obesitat és una malaltia crònica, complexa i multifactorial que sovint ve acompanyada d'altres comorbiditats associades que limiten i empitjoren la qualitat i l'esperança de vida com ara la hipertensió arterial, la diabetis, la síndrome d'apnees del somni, els problemes osteoarticulars, la major incidència de càncer, etc.

Existeixen molts tractaments "conservadors", farmacològics, dietètics i endoscòpics que en molts casos no funcionen a llarg termini i soLEN presentar "**efecte rebot**" de reguany de pes. La cirurgia bariàtrica s'ha convertit en el tractament definitiu per als pacients amb obesitat i **és l'únic mètode amb eficàcia contrastada que garanteix excel·lents resultats de pèrdua de pes a llarg termini.**

*La cirurgia bariàtrica, també coneguda com cirurgia metabòlica i de l'obesitat, consisteix en una reducció d'estómac i les tècniques més utilitzades són la **màniga gàstrica** o sleeve y el **bypass gàstric**.*

Avui dia **la cirurgia bariàtrica és una tècnica segura i eficaç** que es realitza per laparoscòpia (cirurgia mínimament invasiva) a través de cinc petits orificis que a penes deixen cicatrius visibles i amb un ingrés de només 48 hores. En comparació amb altres tècniques no quirúrgiques, aquests són els principals **beneficis** de la cirurgia de l'obesitat:

- Major pèrdua de pes: els pacients perden més del 65% de l'excés de pes durant el primer any.
- Més sacietat: disminueix l'apetit i la sensació de fam i permet perdre pes de manera més fàcil.
- Resultats més duradors: la cirurgia bariàtrica és el mètode més efectiu per a combatre l'excés de pes a llarg termini.
- Resolució de malalties associades a l'obesitat: diabetis, hipertensió, síndrome d'apnea obstructiva del somni, colesterol o riscos cardiovasculars.

Importància del seguiment multidisciplinari

La cirurgia de l'obesitat suposa un canvi de vida per als pacients i els estudis demostren que un enfocament multidisciplinari és essencial per a obtenir millors resultats a llarg termini. Abans de triar amb qui operar-te, un factor important a tenir en compte és l'elecció d'un **equip multidisciplinari format per cirurgians, endocrinòlegs, nutricionistes i psicòlegs** amb experiència en obesitat.

Qui és candidat per a una cirurgia bariàtrica?

El factor més important és el grau d'obesitat que es calcula mitjançant l'Índex de Massa Corporal (IMC). Són candidats a la cirurgia de l'obesitat persones entre 16 i 70 anys que compleixin amb els següents criteris d'inclusió:

- Pacients amb obesitat mòrbida: IMC superior a 40 kg/m^2 .
- Pacients amb IMC superior a 35 kg/m^2 amb una o més malalties associades a l'obesitat.
- Pacients amb IMC superior a 30 kg/m^2 i problemes greus per al control de malalties cardiovasculars i diabetis tipus 2.

En definitiva, si tens obesitat i has fracassat en altres tractaments, hauries de considerar l'opció d'acudir a un cirurgià especialista en cirurgia bariàtrica. La majoria dels pacients bariàtrics experimenten un **espectacular canvi de vida a nivell físic i també psicològic**, de manera que es pregunten: Per què no m'he operat abans?

Dolor de espalda: el ejercicio como clave para prevenirllo



D. Jorge Trigueros

> JT Sport Personal Trainer en Centro Deportivo Arena (Alicante)
> JT Sport Personal Trainer a Centro Deportivo Arena (Alacant)

¿Sufre de dolor de espalda?

Si ha pasado de una molestia leve a un dolor intenso afectando a su estado de ánimo y a sus labores diarias, le dirán que es algo normal, pero si no mejora la postura y no hace ejercicio físico adaptado lo tendrá complicado.

¿Por qué le duele la espalda cuando está horas y horas en sedestación?

Ojalá fuera fácil dar una respuesta, ya que cada **dolor de espalda es complejo y multifactorial**. La causa principal, es la mecánica. Es decir, cómo moverse o no moverse absolutamente nada.

¿Qué provoca esto? Genera tensión, rigidez y mucha debilidad en diferentes músculos, provocando un desequilibrio que hace que salten las alarmas en nuestro sistema nervioso y que nos envíe señales de dolor.

Porque el dolor es eso, nuestro sistema nervioso diciéndonos que algo no funciona bien y debemos corregirlo.

¿Por dónde empezar?

Debe poner en práctica **pequeñas pausas cada 30 ó 45 minutos en las que se mueva un poco**. Existen muchísimos ejercicios sencillos de respiración, postura o activación que le ayudarán a romper esa monotonía.

Una buena opción es la **técnica Pomodoro**, consiste en combinar bloques de 25 minutos de trabajo con cinco minutos de pausa, alargando la pausa cada cuatro ciclos. Esta técnica ayudará a su productividad.

¿Qué postura es la mejor?

Cada persona es diferente y debe adaptarse, pero lo mejor es variar de postura con frecuencia y no permanecer en la misma posición largos períodos. Se deben introducir todas las pausas que se puedan, y combinarlas con estas pautas:

- Sienta el contacto de sus isquiones en la silla para mantener la pelvis neutra.
- Evite arquear la espalda y extender el pecho.
- Evite adelantar la cabeza y elevar los hombros.
- Mantenga la pantalla al nivel ocular.
- Pruebe diferentes alturas de la silla.
- Eleve sus pies con algún alza.
- Mantenga un buen ritmo de respiración focalizándolo en la fase de espiración.

¿Los estiramientos son importantes?

Atendiendo a la evidencia científica, **tradicionalmente se han atribuido muchos beneficios a los estiramientos que parecen no estar del todo claros**. Algunos beneficios son la protección frente a lesiones, la mejora de la recuperación y la relajación muscular.

Si tenemos un desequilibrio donde una musculatura trabaja en defecto, el estiramiento va a acentuar esa debilidad. Por lo tanto, **los estiramientos deben ocupar una pequeña parte del programa**, ya que, si solo estira, estará dejando de lado lo más importante: el ejercicio.

Lo mejor para saber cuántos estiramientos debe hacer es contar con un profesional que le haga una buena valoración.

¿Por qué el ejercicio es la clave?

Los micro-breaks (pausas activas) le ayudarán a paliar los efectos de tantas horas en una misma postura, pero **la clave es equilibrar su cuerpo y generar esa coraza que le permitirá que su espalda aguante toda la jornada**.

Es aquí donde entra en juego el entrenamiento de fuerza, mínimo dos veces por semana se debe poner en práctica esta rutina, le reportará innumerables beneficios para la salud de su espalda, y para su salud en general.

Una buena manera de empezar es con una rutina de cuerpo completo, ejecutando un ejercicio por grupo muscular, 2 series de 10 repeticiones, focalizándonos en la postura y respiración.

Mejorar lleva tiempo, al principio cuesta y contar con ayuda profesional le ayudará, pero le aseguro que cuando menos se lo espere llegará ese día en el que no se reconozca porque el dolor habrá desaparecido.



Mal d'esquena: l'exercici com a clau per a prevenir-lo

Pateix de mal d'esquena?

Si ha passat d'una molèstia lleu a un dolor intens afectant el seu estat d'ànim i a les seves tasques de casa diàries, li diran que és una cosa normal, però si no millora la postura i no fa exercici físic adaptat ho tindrà complicat.

Per què li fa mal l'esquena quan està hores i hores en sedestació?

Tant de bo fos fàcil donar una resposta, ja que cada **dolor d'esquena és complex i multifactorial**. La causa principal és la mecànica. És a dir, com moure's o no moure's gens ni mica.

Què provoca això? Genera tensió, rigidesa i molta feblesa en diferents músculs, provocant un desequilibri que fa que saltin les alarmes en el nostre sistema nerviós i que ens envii senyals de dolor.

Perquè el dolor és això, el nostre sistema nerviós dient-nos que alguna cosa no funciona bé i que ho hem de corregir.

Per on començar?

Ha de posar en pràctica **petites pauses cada 30 o 45 minuts en les quals es mogui una mica**. Existeixen moltíssims exercicis senzills de respiració, postura o activació que l'ajudaran a trencar aquesta monotonía.

Una bona opció és la **tècnica Pomodoro**, consisteix a combinar blocs de 25 minuts de treball amb cinc minuts de pausa, allargant la pausa cada quatre cicles. Aquesta tècnica ajudarà a la seva productivitat.

Quina postura és la millor?

Cada persona és diferent i ha d'adaptar-se, però el millor és variar de postura amb freqüència i no romandre en la mateixa posició períodes llargs. S'han d'introduir totes les pauses que es puguin, i combinar-les amb aquestes pautes:

- Ha de sentir el contacte dels seus isquis en la cadira per a mantenir la pelvis neutra.
- Eviti arquejar l'esquena i estendre el pit.
- Eviti avançar el cap i elevar les espalles.
- Mantingui la pantalla al nivell ocular.
- Provi diferents altures de la cadira.
- Elevi els seus peus amb algun alça.
- Mantingui un bon ritme de respiració focalitzant-lo en la fase d'inspiració.



Els estiraments són importants?

Atesa l'evidència científica, **tradicionalment s'han atribuït molts beneficis als estiraments que semblen no estar del tot clars**. Alguns beneficis són la protecció davant de lesions, la millora de la recuperació i la relaxació muscular.

Si tenim un desequilibri on una musculatura treballa en defecte, l'estirament accentuarà aquesta feblesa. Per tant, **els estiraments han d'ocupar una part petita del programa**, ja que, si només estira, estarà deixant de costat el més important: l'exercici.

El millor per a saber quants estiraments ha de fer és comptar amb un professional que li faci una bona valoració.

Per què l'exercici és la clau?

Els micro-breaks (pauses actives) l'ajudaran a pal·liar els efectes de tantes hores en una mateixa postura, però la clau és equilibrar el seu cos i generar aquesta cuirassa que li permetrà que la seva esquena aguanti cada jornada laboral.

És aquí on entra en joc l'entrenament de força, mínim dues vegades per setmana s'ha de posar en pràctica aquesta rutina, li reportarà innumbrables beneficis per a la salut de la seva esquena, i per a la salut en general.

Una bona manera de començar és amb una rutina de cos complet, executant un exercici per grup muscular, 2 sèries de 10 repeticions, focalitzant-nos en la postura i la respiració.

Millorar porta temps, al principi costa i comptar amb ajuda professional l'ajudarà, però li asseguro que quan menys s'ho esperi arribarà el dia en què no es reconegui perquè el dolor haurà desaparegut.

Edulcorantes: ¿aliados o enemigos?

En primer lugar, vamos a definir qué son los **edulcorantes**. Se llama edulcorante a aquella sustancia que aporta sabor dulce a un producto, pero actualmente cuando hablamos de edulcorantes pensamos en sustancias que podemos utilizar como alternativas al azúcar, para endulzar aportando menos calorías (kcal).

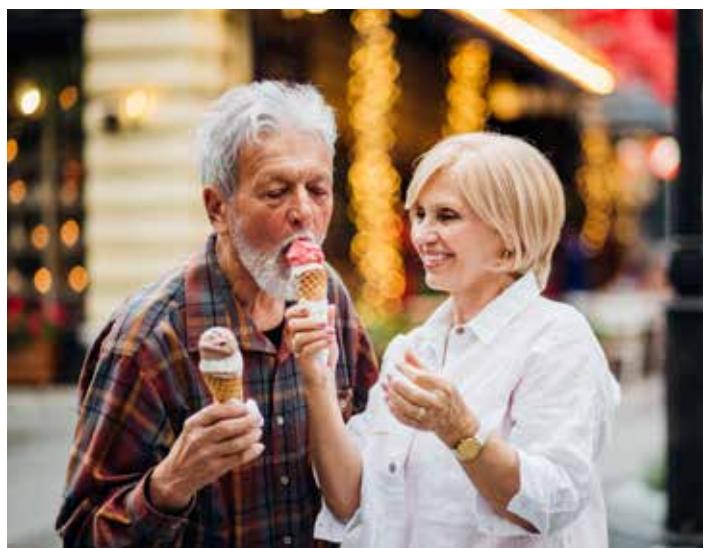
Su consumo se ha elevado en los últimos años dada la preocupación creciente por el aumento de la obesidad y de enfermedades relacionadas con la misma, como diabetes, colesterol, hipertensión, etc.

Sin embargo, hay que valorar si estos edulcorantes pueden dar lugar a otro tipo de problemas y si podemos establecer que hay algunos tipos de edulcorantes más adecuados que otros.

Hay dos tipos de edulcorantes, los llamados **edulcorantes naturales o nutritivos** y los **edulcorantes artificiales o no nutritivos**.

- **Los edulcorantes naturales o nutritivos**, son aquellos que sí que aportan algo de valor energético, es decir, tienen calorías. Algunos ejemplos son la fructosa y los polioles (malitol, sorbitol eritritol, xilitol...).
- **Los edulcorantes artificiales o no nutritivos**, éstos en cambio no tienen valor energético. En este grupo encontraríamos el aspartamo, acesulfamo, sacarina, ciclamato, stevia...

Ahora la pregunta es, ¿qué tipo de edulcorante es el más adecuado?



D.ª Patricia Ramo

› Dietista-Nutricionista
› Dietista-Nutricionista

Si únicamente nos quedamos con esta diferencia podría parecer que los **edulcorantes artificiales** son la mejor opción para sustituir el azúcar ya que no aportan calorías y así conseguir una mejor salud o en caso de ser ese el objetivo, perder grasa corporal. Pero hay estudios que investigan la posible relación que puede haber entre el consumo de estos edulcorantes no nutritivos y un aumento de peso. Estos estudios se basan en que, al no poseer valor energético, se produce una disminución de la sensación de saciedad y así, un aumento de la ansiedad hacia la comida, dando lugar a un posible abuso de alimentos procesados, de alta carga calórica y con grasas saturadas y/o azúcar, consiguiendo justo el efecto contrario al deseado.

Ahora bien, en cuanto a los **edulcorantes nutritivos**, que aportan algo de kcal, serían más saciantes que los artificiales siendo una ventaja sobre los mismos puesto que puede ayudar a controlar mejor la ansiedad. Sin embargo, una parte de estos edulcorantes o polioles no se puede absorber en el intestino delgado llegando al intestino grueso donde es digerida por nuestra microbiota, provocando gases, inflamación y malestar digestivo.

Si bien es cierto que, como excepción, tenemos un edulcorante llamado **eritritol**, el cual se absorbe en mayor medida en el intestino delgado, reduciendo esos posibles efectos adversos. Igualmente, un abuso de eritritol también puede provocar malestar intestinal.

Otro aspecto para tener en cuenta de cualquier tipo de edulcorante es que modifica el dulzor natural del alimento o bebida que vamos a consumir, provocando así una necesidad de tomar alimentos extremadamente dulces, cuando lo que se debe hacer es acostumbrar el paladar al sabor que tienen los alimentos en su estado natural.

En conclusión, falta mucha investigación en cuanto al posible efecto negativo que puede tener a largo plazo sobre la microbiota intestinal y sobre la salud, el consumo habitual de edulcorantes, tanto naturales como artificiales. Sin embargo, con los datos que ya se tienen sobre la mesa, se podría decir que los edulcorantes pueden ser una buena alternativa al azúcar para ciertos sectores de la población como personas con enfermedades derivadas del consumo de azúcar o con sobrepeso u obesidad, y para personas sanas que quieran dejar de consumir azúcar como prevención y mejora de su salud, pero siempre y cuando su uso vaya disminuyendo tanto en cantidad como en frecuencia de utilización, hasta conseguir valorar el producto natural, sin un dulzor extra y como **consumo ocasional**.



Edulcorants: aliats o enemics?

En primer lloc, definirem què són els **edulcorants**. Es diu edulcorant a aquella substància que aporta sabor dolç a un producte, però actualment quan parlem d'edulcorants pensem en substàncies que podem utilitzar com a alternativa al sucre per a endolcir aportant menys calories (kcal).

El seu consum s'ha elevat en els últims anys donada la preocupació creixent per l'augment de l'obesitat i de malalties relacionades amb aquesta, com ara la diabetis, el colesterol, la hipertensió, etc.

No obstant això, cal valorar si aquests edulcorants poden donar lloc a una altra mena de problemes i si podem establir que hi ha alguns tipus d'edulcorants més adequats que uns altres.

Hi ha dos tipus d'edulcorants: els anomenats **edulcorants naturals o nutritius** i els **edulcorants artificials o no nutritius**.

- Els **edulcorants naturals o nutritius** són aquells que sí que aporten una mica de valor energètic, és a dir, tenen calories. Alguns exemples són la fructosa i els poliols (maltitol, sorbitol eritritol, xilitol...).
- Els **edulcorants artificials o no nutritius**, en canvi, no tenen valor energètic. En aquest grup trobaríem l'aspartam, acesulfam, sacarina, ciclamat, estevia...

Ara la pregunta és, quin tipus d'edulcorant és el més adequat?

Si únicament ens quedem amb aquesta diferència podria semblar que els **edulcorants artificials** són la millor opció per a substituir el sucre ja que no aporten calories i així aconseguir una millor salut o, en cas de ser aquest l'objectiu, perdre greix corporal. Però hi ha estudis que investiguen la

possible relació que hi pot haver entre el consum d'aquests edulcorants no nutritius i un augment de pes. Aquests estudis es basen en el fet que, en no posseir valor energètic, es produeix una disminució de la sensació de sacietat i així, un augment de l'ansietat cap al menjar, fet que dóna lloc a un possible abús d'aliments processats, d'alta càrrega calòrica i amb greixos saturats i/o sucre, aconseguint just l'efecte contrari al desitjat.

Arabé, pel que fa als **edulcorants nutritius**, que aporten una mica de kilocalories, són més saciants que els artificials i això és un avantatge sobre aquests per ajudar a controlar millor l'ansietat. No obstant això, una part d'aquests edulcorants o poliols no es pot absorbeix en l'intestí prim arribant a l'intestí gros on és digerida per la nostra microbiota, provocant gasos, inflamació i malestar digestiu.

Si bé és cert que, com a excepció, tenim un edulcorant anomenat **eritritol**, el qual s'absorbeix en major mesura en l'intestí prim, reduint aquests possibles efectes adversos. Igualment, un abús de eritritol també pot provocar malestar intestinal.

Un altre aspecte per a tenir en compte sobre qualsevol mena d'edulcorant és que modifica la dolçor natural de l'aliment o beguda que consumirem, provocant així una necessitat de prendre aliments extremadament dolços, quan el que s'ha de fer és acostumar el paladar al sabor que tenen els aliments en el seu estat natural.

En conclusió, falta molta recerca quant al possible efecte negatiu que pot tenir a llarg termini el consum habitual d'edulcorants, tant naturals com artificials, sobre la microbiota intestinal i sobre la salut. No obstant això, amb les dades que ja tenim sobre la taula, es podria dir que els edulcorants poden ser una bona alternativa al sucre per a certs sectors de la població com ara persones amb malalties derivades del consum de sucre o amb sobrepès o obesitat, i per a persones sanes que vulguin deixar de consumir sucre com a prevenció i millora de la seva salut, però sempre que el seu ús vagi disminuint tant en quantitat com en freqüència d'utilització, fins a aconseguir valorar el producte natural, sense una dolçor extra i com a **consum ocasional**.

Actualización de nuestra Identidad Visual

Actualització de la nostra Identitat Visual

Dpto. de Marketing y Comunicación
de ASSSA Seguros.

*Dept. de Màrqueting i Comunicació
d'ASSSA Seguros.*

Revisar y renovar una marca cada cierto tiempo es un ejercicio necesario para mantener la buena salud de una identidad corporativa.

No hay mejor momento para ello que cuando este cambio viene acompañado de una reestructuración, de nuevas estrategias o de un impulso en el crecimiento de la Compañía como la que viene experimentando ASSSA.

En este especial, y aprovechando que nuestra revista cumple 15 años, presentamos la última actualización de nuestra marca explicando algunas claves del proceso de renovación y cómo ha evolucionado el imagotipo ASSSA a lo largo de su historia.

Revisar i renovar una marca cada cert temps és un exercici necessari per a mantenir la bona salut d'una identitat corporativa.

No hi ha millor moment per a fer-ho que quan aquest canvi ve acompanyat d'una reestructuració, de noves estratègies o d'un impuls en el creixement de la companyia com la que experimenta ASSSA.

En aquest especial, i aprofitant que la nostra revista compleix 15 anys, presentem l'última actualització de la nostra marca explicant algunes claus del procés de renovació i com ha evolucionat l'imagotip ASSSA al llarg de la seva història.



Nuevo Imagotipo ASSSA. 2022
Nou Imagotip ASSSA. 2022



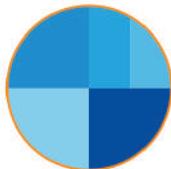
¿Qué ha cambiado? Què ha canviat?



ASSSA
SEGUROS



ASSSA
seguros



Se ha reducido el número de colores de cinco a dos. *S'ha reduit el nombre de colors de cinc a dos.*



Se ha eliminado la serifa (el adorno en la terminación de las letras). *S'ha eliminat el serif (l'adorn en la terminació de les lletres).*



Se han suavizado las líneas y ángulos creando pequeñas curvas. *S'han suavitzat les línies i els angles creant petites corbes.*



Estos ligeros cambios permiten modernizar y refrescar nuestro imagotipo sin perder nuestra identidad.

Aquests lleugers canvis permeten modernitzar i refrescar el nostre imagotip sense perdre la nostra identitat.



1935

Primer imagotipo. En el momento de su fundación, la Compañía se denomina ASSA, con dos eses. Encontramos aquí un elemento muy simbólico, asociado a la medicina y a la profesión farmacéutica; la copa o cuenco de Higía.

Primer imagotip. En el moment de la seva fundació, la companyia es denominada ASSA, amb dues esses. Trobem aquí un element molt simbòlic, associat a la medicina i a la professió farmacèutica; la copa o bol d'Higia.

1969



Se eliminan los símbolos y se cambia la tipografía (el tipo de letra). La Compañía adquiere también su denominación actual con tres eses; ASSSA. Además, se añade la palabra SEGUROS.

S'eliminen els símbols i es canvia la tipografia (el tipus de lletra). La companyia adquireix també la seva denominació actual amb tres esses; ASSSA. A més, s'afegeix la paraula SEGUROS.

¿Qué comunica nuestro imagotipo?

Què comunica el nostre imagotip?



Unión / Unió

Cuatro elementos convergen para formar una unidad que representa la integración en la Compañía de distintos colectivos. *Quatre elements convergeixen per a formar una unitat que representa la integració en la companyia de diferents col·lectius.*

Solidez / Solidesa

La letra gruesa otorga peso, seguridad y solidez; características asociadas a una Compañía de Seguros consolidada. *La lletra gruixuda atorga pes, seguretat i solidesa; característiques associades a una companyia d'assegurances consolidada.*

Crecimiento / Creixement

La composición triangular del imagotipo transmite la vocación de ascender y el dinamismo de una empresa en continuo crecimiento. *La composició triangular de l'imagotip transmet la vocació d'ascendir i el dinamisme d'una empresa en continu creixement.*



2004

Se produce el mayor cambio y actualización de la marca hasta el día de hoy. Se mantiene la estructura triangular, pero la apariencia cambia radicalmente.

Es produeix el major canvi i actualització de la marca fins al dia d'avui. Es manté l'estructura triangular, però l'aparença canvia radicalment.

2011

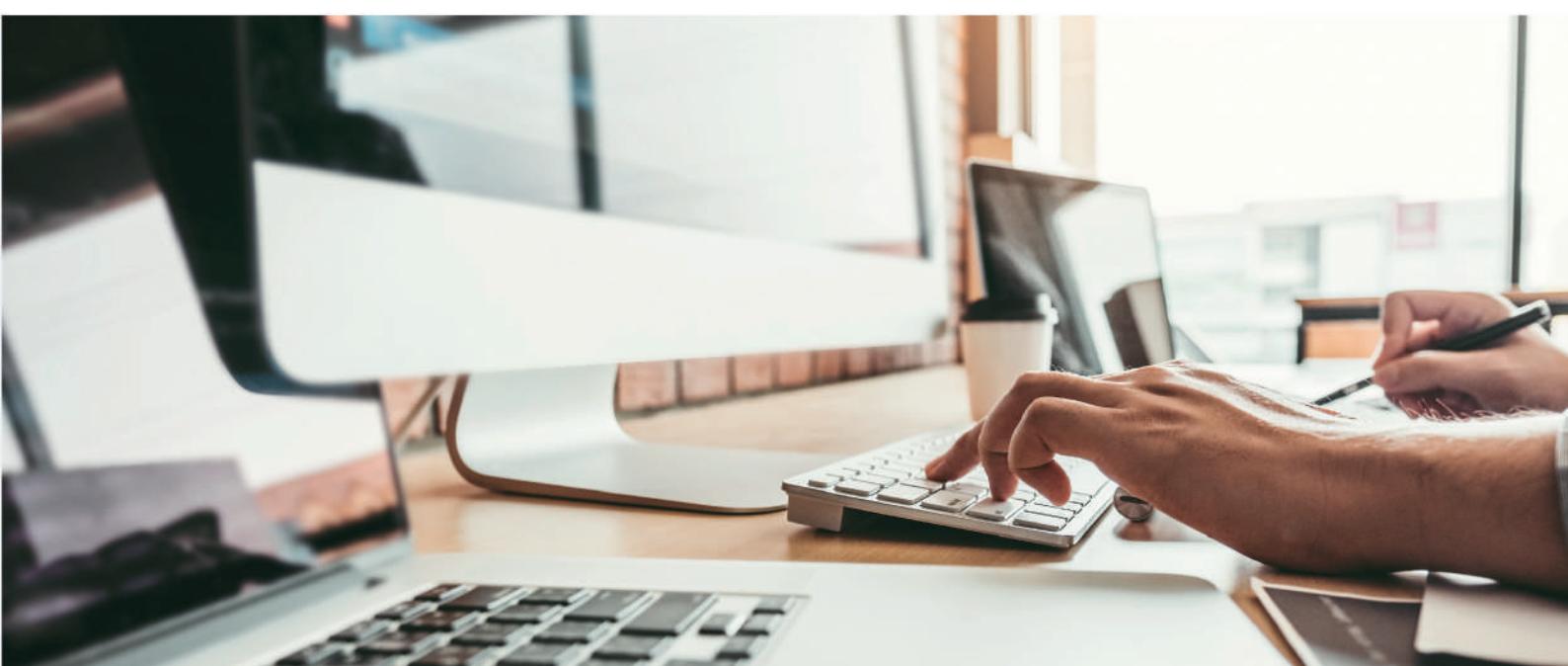


2022



Última actualización: se redondean las esquinas, se cambia el tipo de letra y se reducen los colores.

Última actualització: s'arrodoneixen les cantonades, es canvia el tipus de lletra i es redueixen els colors.



Como se ha podido resumir en este dossier, la renovación de una marca o imagotipo es fruto de un minucioso análisis en el que los detalles son muy importantes.

Desde el Departamento de Marketing y Comunicación seguiremos trabajando para cuidar de nuestra marca y transmitir siempre la imagen que queremos dar, acorde a nuestro excelente servicio.

Com s'ha pogut resumir en aquest dossier, la renovació d'una marca o imagotip és fruit d'una minuciosa anàlisi en la qual els detalls són molt importants.

Des del Departament de Màrqueting i Comunicació continuarem treballant per a cuidar de la nostra marca i transmetre sempre la imatge que volem donar, concorde al nostre excel·lent servei.

Bonito en escabeche sobre gazpacho de aguacate y alficoz

Bonítol en escabetx sobre gaspatxo d'alfocat i alficòs

Ingredientes (4 personas)

Ingredients (4 personnes)



D.^a Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva
> Xef en Restobar Gema Penalva



Para el escabeche: *Per a l'escabetx:*

- 1 bonito de unos 1500 g.
- 1 cebolla dulce.
- 2 zanahorias.
- 1 rama de romero.
- 2 hojas de laurel.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cuchara de café con leche de pimienta negra en grano.
- 10 g de sal fina.
- 1 vaso de agua.
- 1 vaso de vino blanco.
- 2 vasos de vinagre de manzana.
- 2 vasos de AOVE.

- 1 bonítol d'uns 1500 g.
- 1 ceba dolça.
- 2 pastanagues.
- 1 branca de romani.
- 2 fulles de llorer.
- 3 grans d'all.
- 1 cullera de cafè de pebre negre en gra.
- 10 g de sal fina.
- 1 got d'aigua.
- 1 got de vi blanc.
- 2 gots de vinagre de poma.
- 2 gots d'OOVE.

Para el gazpacho de aguacate y alficoz: *Per al gaspatxo d'alfocat i alficòs:*

- 3 aguacates maduros.
- 1 alficoz (si no encontrásemos lo podemos cambiar por pepino o melón).
- El zumo de $\frac{1}{2}$ limón.
- $\frac{1}{2}$ cebolla dulce.
- 1 diente de ajo sin la parte del centro.
- $\frac{1}{4}$ de pimiento verde.
- 2 tomates (opcional).
- Pimienta negra molida.
- Sal fina.
- Vinagre de manzana.
- Agua.
- AOVE.

- 3 alvocats madurs.
- 1 alficòs (si no en trobem, el podem canviar per cogombre o meló).
- El suc de $\frac{1}{2}$ llimona.
- $\frac{1}{2}$ ceba dolça.
- 1 gra d'all sense la part del centre.
- $\frac{1}{4}$ de pebrot verd.
- 2 tomàquets (opcional).
- Pebre negre molt.
- Sal fina.
- Vinagre de poma.
- Aigua.
- OOVE.

Para la guarnición: *Per a la guarnició:*

- 12 hojas de capuchina (planta comestible) si no la encontramos podemos sustituirla por hojas de lechuga o brotes.
- $\frac{1}{2}$ aguacate en dados.
- Cebolla encurtida.

- 12 fulles de caputxina (planta comestible), si no la trobem podem substituir-la per fulles d'enciam o brots.
- $\frac{1}{2}$ alvocat en daus.
- Ceba adobada.

Elaboración para el escabeche · Elaboració per a l'escabetx



Primero de todo limpiaremos el bonito, separamos la carne de las espinas, lavamos con agua fría los lomos y las espinas para retirar toda la sangre que podamos, cada lomo lo separaremos en dos y conseguiremos cuatro, retiramos la espina y la piel y lo cortamos en tacos.



En una olla ponemos el aceite y las espinas del bonito y lo dejaremos infusionar a fuego muy lento. Cuando haya cambiado de color retiraremos las espinas. Metemos el bonito y le damos una vuelta rápida, lo retiramos y reservamos. Ahora es el turno de las verduras, introducimos la cebolla cortada en juliana, las zanahorias peladas y cortadas en rodajas, los ajos, que les daremos un golpe para que se abran y los pondremos con la piel, las bayas de pimienta, la sal, el laurel y el romero, dejaremos pochar durante 10 minutos o hasta que esté transparente la cebolla. Añadimos el agua, el vino y el vinagre, lo dejamos cocer durante 20 minutos a fuego lento, cuando haya transcurrido ese tiempo, tapamos y dejamos cocer 10 minutos más con el fuego al mínimo.

Introducimos el bonito que estaba reservado y lo dejamos reposar dentro del escabeche con la tapadera. Rectificaremos de sal y vinagre.

Ya tenemos listo el escabeche.



Primer de tot netejarem el bonítol, separarem la carn de les espines, rentem amb aigua freda els lloms i les espines per a retirar tota la sang que puguem, cada llom el separarem en dos i aconseguirem quatre, retirem l'espina i la pell i el tallem en tacs.

En una olla posem l'oli i les espines del bonítol i el deixarem infusionar a foc molt lent. Quan hagi canviat de color, retirem les espines. Fiquem el bonítol i li donem una volta ràpida, el retirem i reservem. Ara és el torn de les verdures, introduïm la ceba tallada en juliana, les pastanagues pelades i tallades en rodanxes, els alls, que els donarem un cop perquè s'obrin i els posarem amb la pell, les baies de pebre, la sal, el llorer i el romaní, deixarem escalfar durant 10 minuts o fins que estigui transparent la ceba. Afegim l'aigua, el vi i el vinagre, deixem cuore durant 20 minuts a foc lent, quan hagi transcorregut aquest temps, tapem i deixem cuore 10 minuts més amb el foc al mínim.

Introduïm el bonítol que estava reservat i el deixem reposar dins de l'escabetx amb la tapadora. Rectificarem de sal i vinagre.

Ja tenim llest l'escabetx.

Elaboración para el gazpacho · Elaboració per al gaspatxo



En un vaso para triturar ponemos el aguacate pelado y sin hueso, le añadimos un poco de zumo de limón para que no se oxide mucho, añadimos el ajo, la cebolla, el pimiento, el alficoz pelado, los tomates y el agua (recomiendo poner un vaso y después ir añadiendo poco a poco para ver la textura que nos gusta). Trituramos hasta que quede un puré liso. Rectificamos de sal, pimienta y vinagre, le añadimos un chorrito de AOVE y reservamos en frío.

En un got per a triturar posem l'avocat pelat i sense os, li afegim una mica de suc de llimona perquè no s'oxidi molt, afegim l'all, la ceba, el pebrot, l'alficòs pelat, els tomàquets i l'aigua (recomano posar un got i després anar afegint a poc a poc per a veure la textura que ens agrada). Triturem fins que quedí un puré lis. Rectifiquem de sal, pebre i vinagre, li afegim un xorret d'OOVE i reservem en fred.

Emplatado · Emplatat



Sobre un plato hondo o cuenco, pondremos cuatro cucharadas soperas del gazpacho de aguacate y alficoz. En una bandeja con papel de cocina escurrirnos el bonito del exceso de escabeche, sobre el gazpacho pondremos los tacos de bonito, la zanahoria y un poco de cebolla (separando las bayas de pimienta), terminaremos con el aguacate, la cebolla encurtida y las hojas de capuchina.

Esta receta no contiene ni gluten ni lactosa.

Sobre un plat fondo o un bol posarem quatre cullerades soperes del gaspatxo d'alfocàt i alficòs. En una safata amb paper de cuina escorrem el bonítol de l'excés d'escabetx, sobre el gaspatxo posarem els tacs de bonítol, la pastanaga i una mica de ceba (separant les baies de pebre), acabarem amb l'alfocàt, la ceba adobada i les fulls de caputxina.

Aquesta recepta no conté ni gluten ni lactosa.

Beneficios · Beneficis

Escabeche: siempre será más saludable si es preparado por nosotros ya que contendrá menos ingredientes que los comerciales.

El vinagre contiene ácido acético que nos ayuda a convertir las grasas y los hidratos de carbono en moléculas de energía, ayudándonos a eliminar grasa acumulada, mejora el funcionamiento del hígado, del páncreas y la glándula tiroides.

Si lo preparamos en casa tenemos la opción de reducir el aceite y si tenemos problemas con el sodio podemos reducir la cantidad de sal.

Bonito: contiene mucha Vitamina D, que gracias a ella mejoramos la absorción del calcio en nuestros huesos, así como fósforo y yodo, el cual estimula la glándula tiroides que se encarga de los músculos, nervios e intestinos. También potasio y Vitamina B12 que juntos ayudan al correcto funcionamiento del cerebro y las funciones nerviosas, y Omega3, que nos ayuda a prevenir enfermedades cardíacas, articulares, trombos y coágulos. Además, muchas vitaminas que cuidan de nuestra visión y nuestro sistema inmunológico.

Gazpacho: es un plato que sobre todo se consume en los meses de verano ya que aparte de ser refrescante, tiene muchos beneficios. Contiene licopeno, un compuesto que se encuentra en el tomate y tiene gran cantidad de antioxidantes. Rico en vitaminas A, C, E y minerales como el hierro, el fósforo y el calcio. Ayuda a equilibrar el colesterol y la hipertensión, si no nos excedemos con la sal. Si evitamos añadirle pan, será menos calórico y tendremos un plato perfecto.

Alficoz: no amarga como el pepino y no es tan dulce como el melón. Contiene numerosos beneficios para nuestra salud como ácido ascórbico, vitamina B, calcio, potasio, hierro, magnesio, fósforo y zinc. Contiene tanta vitamina C como las naranjas, que nos aportan antioxidantes y mejoran nuestro sistema inmunitario. Sus semillas son ricas en aceites vegetales. Es diurético, depurativo y facilita el tránsito intestinal.

Aguacate: entre sus beneficios está el gran contenido en magnesio, potasio y vitaminas A, C, D, K y B que son regeneradoras de las células, perfectas para el cerebro y los huesos. Es un alimento saciante ya que es rico en fibra y gracias al ácido oleico podemos reducir el colesterol.

Escabetx: siempre será más saludable si el preparamos nosotros ya que contendrá menos ingredientes que los comerciales.

El vinagre contiene ácid acètic que ens ajuda a convertir els greixos i els hidrats de carboni en molècules d'energia, ajudant-nos a eliminar greix acumulat, millora el funcionament del fetge, del pàncrees i de la glàndula tiroide.

Si ho preparam a casa tenim l'opció de reduir l'oli i si tenim problemes amb el sodi podem reduir la quantitat de sal.

Bonítol: conté molta vitamina D, gràcies a ella millorem l'absorció del calci en els nostres ossos, així com fòsfor i iode, el qual estimula la glàndula tiroïdes que s'encarrega dels músculs, els nervis i els intestins. Potassi i Vitamina B12 que junts ajuden al correcte funcionament del cervell i les funcions nervioses i Omega3, que ens ajuda a prevenir malalties cardíques, articulàries, trombes i coàguls, a més de moltes vitaminines que cuiden de la nostra visió i el nostre sistema immunològic.

Gaspatxo: és un plat que sobretot es consumeix als mesos d'estiu perquè, a banda de ser refrescant, té molts beneficis. Conté licopè, un compost que es troba en el tomàquet i té gran quantitat d'antioxidants. Ric en vitamines A, C, E i minerals com el ferro, el fòsfor i el calci. Ajuda a equilibrar el colesterol i la hipertensió, si no ens excedim amb la sal. Si evitem afegir-li pa, serà menys calòric i tindrem un plat perfecte.

Alficòs: no amarga com el cogombre i no és tan dolç com el meló. Conté nombrosos beneficis per a la nostra salut com ara àcid ascòrbic, vitamina B, calcí, potassi, ferro, magnesi, fòsfor i zinc. Conté tanta vitamina C com les taronges, que ens aporten antioxidants i milloren el nostre sistema immunitari. Les seves llavors són riques en olis vegetals. És diurètic, depuratiu i facilita el trànsit intestinal.

Alfocàt: entre els seus beneficis està el gran contingut en magnesi, potassi i vitamines A, C, D, K i B que són regeneradores de les cèl·lules, perfectes per al cervell i els ossos. És un aliment saciant ja que és ric en fibra i gràcies a l'àcid oleic podem reduir el colesterol.



Córdoba

A orillas del **Guadalquivir** y a los pies de **Sierra Morena**, se encuentra Córdoba, antigua capital de la provincia bética durante el Imperio Romano y del Califato de Córdoba durante el dominio musulmán de la península Ibérica. Esta capital de provincia andaluza, de las más bellas de España, es un gran referente cultural.

Debido a su tamaño, es la ciudad perfecta para conocerla a pie y tiene muchos atractivos situados a pocos metros de distancia entre sí. A destacar, **su casco histórico**, que ha sido declarado **Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO**.

Córdoba es bonita de día, pero de noche te deja sin palabras. Pasear por la ciudad cuando anochece es un espectáculo para experimentar, las calles tienen una elegante iluminación y cuando se va el sol, aumenta la magia y belleza.

De obligada visita es **La Gran Mezquita de Córdoba** donde conviven dos religiones en un mismo espacio. Esto se debe a que, durante la reconquista, se mandó construir dentro de la misma mezquita una catedral de estilo gótico. Otro de los atractivos de la ciudad es La Judería de Córdoba, un barrio que llega hasta las murallas y la Puerta de Almodóvar, donde vivían los judíos en la Edad Media.

Gastronomía

Para degustar los platos tradicionales de esta ciudad basta con detenerse en cualquier bar del centro o en la **zona de la Judería**. No hay plato de comida que se deba dejar de probar si visitas la ciudad. Las estrellas de su oferta culinaria son, entre otras, su famoso **salmorejo**, también sus ricos **flamenquines**, las berenjenas fritas o su rabo de toro estofado cocinado a fuego lento.

Fiestas

Mayo es un mes intenso para esta ciudad, empezando por las **Cruces de mayo**, continuando con **los concursos de patios** y acabando con **la Feria de Nuestra Señora de la Salud**, que se celebra la última semana de este mes en el recinto de El Arenal. En esta feria se respira alegría y color en sus calles gracias a las sevillanas, el sombrero cordobés, las tapas y el vino. Es la fiesta que más identifica a Córdoba y a sus valores.

Còrdova

A la vora del Guadalquivir i als peus de Sierra Morena, es troba Còrdova, antiga capital de la província Bètica durant l'Imperi Romà i del Califat de Còrdova durant el domini musulmà de la península Ibèrica. Aquesta capital de província andalusa, de les més belles d'Espanya, és un gran referent cultural.

A causa de la seva grandària, és la ciutat perfecta per a conèixer-la a peu i té molts atractius situats a pocs metres de distància entre si. A destacar, el seu centre històric, que ha estat declarat Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO.

Còrdova és bonica de dia, però de nit et deixa sense paraules. Passejar per la ciutat quan fosqueja és un espectacle per a experimentar, els carrers tenen una il·luminació elegant i, quan el sol se'n va, augmenta la màgia i la bellesa.

D'obligada visita és la Gran Mesquita de Còrdova on conviuen dues religions en un mateix espai. Això es pel fet que, durant la reconquesta, es va manar construir dins de la mesquita una catedral d'estil gòtic. Un altre dels atractius de la ciutat és la Jueria de Còrdova, un barri que arriba fins a les muralles i la Porta d'Almodóvar, on vivien els jueus en l'Edat Mitjana.

Gastronomia

Per a degustar els plats tradicionals d'aquesta ciutat només cal detenir-se a qualsevol bar del centre o a la zona de la Jueria. No hi ha plat de menjar que s'hagi de deixar de provar si visites la ciutat. Les estrelles de la seva oferta culinària són, entre d'altres, el seu famós salmorejo, també els seus rics flamenquins, les albergínies fregides o la seva cua de toro estofada cuinada a foc lent.

Festes

Maig és un mes intens per a aquesta ciutat, començant per les Creus de maig, continuant amb els concursos de patis i acabant amb la Fira de la Mare de Déu de la Salut, que se celebra l'última setmana d'aquest mes al recinte de l'Arenal. En aquesta fira es respira alegria i color als seus carrers gràcies a les sevillanes, el barret cordovès, les tapes i el vi. És la festa que més identifica a Còrdova i els seus valors.



¿Cómo detectar si sufres ansiedad? Así te avisa tu cuerpo de que algo va mal

La ansiedad es la manifestación de un estado emocional en el que el individuo se siente y describe como inquieto, nervioso, tenso o atemorizado por preocupaciones concretas o, quizás, indefinidas. Es una emoción que todos los seres humanos hemos experimentado a lo largo de nuestra vida.

Se padecerá a nivel psíquico, pero también a nivel corporal. Podríamos hablar de factores biológicos (genéticos, estructurales y bioquímicos), factores psicológicos y factores sociales.

Entre los **factores psicosociales** podríamos resumir en grandes términos los referentes a temas como “salud”, “dinero” y “amor”. Lo relacionado con cada uno de estos tres aspectos puede dar lugar a los cuadros más frecuentes de ansiedad.

Entre los **síntomas** más destacables podríamos describir:

- Sensación de aprensión, temor difuso, miedo... incluso pánico.
- Insomnio, dificultad de atención y concentración, alteración de la memoria.
- Palpitaciones, hipertensión, sudoración, sequedad de boca, disnea, poliuria, diarrea...

Entre los **trastornos de ansiedad** podríamos distinguir **distintos tipos**:

- Fobia específica.
- Trastornos por estrés agudo o posttraumático.
- Trastorno de ansiedad generalizada.
- Fobia social.
- Trastornos de angustia.

En cuanto al **tratamiento**, según la etiología y la evolución, distinguiríamos entre un tratamiento psicológico con técnicas de terapia conductual y un tratamiento médico que incluye una batería de fármacos como son los ansiolíticos, antidepresivos, psicofármacos... de uso exclusivo médico.

Com pots detectar si sofreixes ansietat? Així t'avisa el teu cos si alguna cosa va malament

L'ansietat és la manifestació d'un estat emocional en el qual l'individu se sent i descriu com a inquiet, nerviós, tens o atemorit per preocupacions concretes o, potser, indefinides. És una emoció que tots els éssers humans hem experimentat al llarg de la nostra vida.

Es patirà a nivell psíquic, però també a nivell corporal. Podríem parlar de factors biològics (genètics, estructurals i bioquímics), factors psicològics i factors socials.

Entre els **factors psicosocials** podríem resumir en grans termes els referents a temes com “salut”, “diners” i “amor”. I allò relacionat amb cadascun d'aquests tres aspectes pot donar lloc als quadres més freqüents d'ansietat.

Entre els **síntomes** més destacables podríem descriure:

- Sensació d'aprensió, temor difús, por... fins i tot pànic.
- Insomni, dificultat d'atenció i concentració, alteració de la memòria.
- Palpitacions, hipertensió, sudoració, sequedat de boca, dispnea, poliúria, diarrea...

Entre els **trastorns d'ansietat** podríem distingir **diferents tipus**:

- Fòbia específica.
- Trastorns per estrès agut o posttraumàtic.
- Trastorn d'ansietat generalitzada.
- Fòbia social.
- Trastorns d'angoixa.

Pel que fa al **tractament**, segons l'etiològia i l'evolució, distingiríem entre un tractament psicològic amb tècniques de teràpia conductual i un tractament mèdic que inclou una bateria de fàrmacs com són els ansiolítics, els antidepressius, els psicofàrmacs... d'ús exclusiu mèdic.



Cómo reconocer los síntomas de una apendicitis

La apendicitis consiste en la inflamación del apéndice, que es una prolongación del ciego, situado al inicio del intestino grueso en la parte inferior derecha del abdomen.

El síntoma más importante es el dolor abdominal, producido por la distensión apendicular, al principio poco intenso y mal localizado. Posteriormente, tras varias horas, cuando el peritoneo ya se inflama, el dolor se localiza en la fossa ilíaca derecha, de forma continua, de mayor intensidad y que se agrava con los movimientos o con la presión de la pared abdominal. La localización del dolor dependerá de la situación del ciego y la disposición del apéndice en éste. Por ello, a veces, es difícil de explorar y puede llevar a confusión en su reconocimiento.

Además del dolor abdominal, es característica la existencia de anorexia total (ausencia de apetito) y en el 78-80% de los casos aparecen náuseas y vómitos en estas primeras horas, aunque siempre posteriores al inicio del dolor.

El estado general del paciente suele ser bueno, aunque en fases avanzadas puede deteriorarse. La persona afectada busca estar quieta, evitando movimientos innecesarios por el dolor que le genera, y a las 4-5 horas desarrolla un proceso de febrícula (entre 37,5 y 38º).

El tratamiento debe ser quirúrgico y lo más urgente posible. Es preferible extirpar un apéndice sospechoso, aunque luego sea normal, que esperar y que se complique la situación con una peritonitis.

Servicios Médicos ASSSA

Com reconèixer els símptomes d'una apendicitis

L'appendicitis consisteix en la inflamació de l'apèndix, que és una prolongació del cec, situat a l'inici de l'intestí gros en la part inferior dreta de l'abdomen.

El símptoma més important és el dolor abdominal, produït per la distensió apendicular, al principi poc intens i mal localitzat. Posteriorment, després de diverses hores, quan el peritoneu ja s'inflama, el dolor es localitza en la fossa ilíaca dreta, de manera contínua, de major intensitat i que s'agreuja amb els moviments o amb la pressió de la paret abdominal. La localització del dolor dependrà de la situació del cec i la disposició de l'apèndix en aquest. Per això, a vegades, és difícil d'explorar i pot portar a confusió en el seu reconeixement.

A més del dolor abdominal, és característica l'existència d'anorexia total (absència d'apetit) i en el 78-80% dels casos apareixen nàusees i vòmits en aquestes primeres hores, encara que sempre posteriors a l'inici del dolor.

L'estat general del pacient sol ser bo, encara que en fases avançades es pot deteriorar. La persona afectada intenta estar quieta, evitant moviments innecessaris pel dolor que li genera, i a les 4-5 hores desenvolupa un procés de febrícula (entre 37,5 i 38 graus).

El tractament ha de ser quirúrgic i el més urgent possible. És preferible extirpar un apèndix sospitos, encara que després sigui normal, que esperar i que es compliqui la situació amb una peritonitis.

Serveis Mèdics ASSSA

Gingivitis y periodontitis (enfermedades de las encías)



Dra. Tania Savic Musicki

> Clínica Dental Blancodent
> *Clinica Dental Blancodent*

¿Sabía que...?

Según la Encuesta Nacional de Salud, entre el 85-90% de la población mayor de 35 años padece estas patologías en algún grado, principalmente la gingivitis.

La manifestación más destructiva de periodontitis afecta al 30-38% de los adultos mayores de 35 años.

¿Qué más debería saber?

Conozca los siguientes términos:

- **La placa bacteriana:** es el factor principal de las enfermedades periodontales o de nuestras encías. La placa es una fina y nociva capa o película que se forma continuamente como producto de las bacterias que habitan en nuestra boca (existen más de 700 tipos) y su acumulación provoca la gingivitis.
- **Gingivitis:** es una de las patologías más frecuentes en el ser humano. Es reversible y puede aparecer a cualquier edad. Esta inflamación superficial de la encía se puede sanar con una limpieza profesional. Sin embargo, si la gingivitis persiste y aparecen otros factores como el estrés, tabaco, diabetes o una posible predisposición genética, acabará manifestándose una periodontitis. El primer signo más claro de la inflamación de las encías es el sangrado, ya sea durante el cepillado o espontáneo. Una encía sana no sangra.



- **Periodontitis (Piorrea):** es una infección profunda de la encía y del resto de tejidos que sujetan el diente y que lleva a una perdida ósea. Además del sangrado, se puede notar hipersensibilidad al frío, movilidad o separación de dientes, retracción de la encía y mal aliento.

¿Qué consecuencias tienen?

Si no se tratan adecuadamente ni existe un mantenimiento periodontal periódico, estas patologías irán agravándose, provocando la pérdida de los dientes. Además, la evidencia científica constata que la infección periodontal repercute en la salud general: incrementa el riesgo cardiovascular, complica el control de la glucemia, favorece las enfermedades pulmonares y las complicaciones durante el embarazo, aumentando el riesgo de un parto prematuro. Las personas que fuman tienen hasta tres veces más riesgo de padecer periodontitis y como el tabaco dificulta y reduce el flujo sanguíneo, en ocasiones el sangrado de las encías no se manifiesta, lo que dificulta su detección precoz. Por ello, es conveniente que los fumadores presten una especial atención a la salud de sus encías, además de intentar dejar de fumar.

¿Cómo se tratan?

El control de la placa bacteriana es la mejor prevención de las enfermedades periodontales. Además de las visitas regulares al dentista, cada persona debe responsabilizarse de su higiene bucodental diaria mediante el cepillado de dientes y espacios interdentales, por lo menos tres veces al día utilizando las técnicas de cepillado adecuadas y el uso diario de seda o cepillos interdentales.

Si es gingivitis, se trata mediante profilaxis profesional —“limpieza de boca”—; si es periodontitis, mediante raspado y alisado radicular, limpiando por debajo de la encía. En los casos de periodontitis avanzadas, con pequeñas cirugías. Junto a las limpiezas regulares, el cumplimiento de un adecuado programa de mantenimiento fortalecerá su salud periodontal y evitará recaídas, garantizando el control de la enfermedad periodontal a largo plazo.

Eliminar la placa bacteriana, es la mejor prevención. El mantenimiento, es la garantía de salud periodontal.



Gingivitis i periodontitis (malalties de les genives)

Sabia que...?

Segons l'Enquesta Nacional de Salut, el 85 - 90% de la població major de 35 anys pateix aquestes patologies en algun grau, principalment la gingivitis.

La manifestació més destructiva de periodontitis afecta al 30-38% dels adults majors de 35 anys.

Què més hauria de saber?

Conegi els següents termes:

- **La placa bacteriana:** és el factor principal de les malalties periodontals o de les nostres genives. La placa és una capa o pel·lícula fina o nociva que es forma contínuament com a producte dels bacteris que habiten en la nostra boca (existeixen més de 700 tipus) i la seva acumulació provoca la gingivitis.
- **Gingivitis:** és una de les patologies més freqüents en l'ésser humà. És reversible i pot aparèixer a qualsevol edat. Aquesta inflamació superficial de la geniva es pot sanar amb una neteja professional. No obstant això, si la gingivitis persisteix i apareixen altres factors com l'estrés, el tabac, la diabetis o una possible predisposició genètica, acabarà manifestant-se una periodontitis. El primer signe més clar de la inflamació de les genives és el sagnat, ja sigui durant el raspallat o espontani. Una geniva sana no sagna.
- **Periodontitis (piorrea):** és una infecció profunda de la geniva i de la resta de teixits que subjecten la dent i que porta a una pèrdua òssia. A més del sagnat, es pot notar hipersensibilitat al fred, mobilitat o separació de dents, retracció de la geniva i mal alè.

Quines conseqüències tenen?

Si no es tracten adequadament ni existeix un manteniment periodontal periòdic, aquestes patologies aniran agreujant-se, provocant la pèrdua de les dents. A més, l'evidència científica constata que la infecció periodontal repercuta en la salut general: incrementa el risc cardiovascular, complica el control de la glucèmia, afavoreix les malalties pulmonars i les complicacions durant l'embaràs, augmentant el risc d'un part prematur. Les persones que fumen tenen fins a tres vegades més risc de patir periodontitis i com el tabac dificulta i redueix el flux sanguini, a vegades el sagnat de les genives no es manifesta, la qual cosa dificulta la seva detecció precoç. Per això, és convenient que els fumadors prestin una especial atenció a la salut de les seves genives, a més d'intentar deixar de fumar.

Com es tracten?

El control de la placa bacteriana és la millor prevenció de les malalties periodontals. A més de les visites regulars al dentista, cada persona ha de responsabilitzar-se de la seva higiene bucodental diària mitjançant el raspallat de dents i els espais interdental, almenys tres vegades al dia utilitzant les tècniques de raspallat adequades i l'ús diari de seda o raspalls interdental.

Si és gingivitis, es tracta mitjançant profilaxi professional –"neteja de boca"–; si és periodontitis, mitjançant raspat i allisat radicular, netejant per sota de la geniva. En els casos de periodontitis avançades, amb petites cirurgies. A més de les neteges regulars, el compliment d'un programa de manteniment adequat enfortirà la seva salut periodontal i evitarà recaigudes, garantint el control de la malaltia periodontal a llarg termini.

Eliminar la placa bacteriana és la millor prevenció. El manteniment és la garantia de salut periodontal.



Protección en viajes

Viajar es una magnífica experiencia, ya sea para descubrir nuevos lugares y culturas o para descansar y volver con energía renovada.

Cuando viajamos lo hacemos con la máxima ilusión, queremos divertirnos y que todo salga perfecto.

La planificación y preparación son importantes, pero pueden surgir imprevistos cuando viajamos por el mundo ya que estamos sometidos a una gran disparidad de riesgos.

Además, la incertidumbre aumenta si se desconoce el idioma y dónde dirigirse en caso de necesidad.

Para una mayor tranquilidad y seguridad es importante estar protegido, sobre todo si se trata de una emergencia médica.

Contar con el seguro de salud de ASSSA proporciona tranquilidad en viajes ya que dispone de una importante cobertura de asistencia médica urgente fuera de España, **garantizando hasta 15.000 € en períodos de hasta 90 días consecutivos** para gastos médicos, quirúrgicos, hospitalarios y farmacéuticos.

Además, incluye los siguientes servicios:

- Transporte o repatriación sanitaria de heridos y enfermos.
- Transporte o repatriación de los Asegurados.
- Regreso anticipado del Asegurado a causa del fallecimiento de un familiar.
- Billete de ida y vuelta para un familiar y gastos de hotel.
- Gastos de prolongación de estancia en un hotel fuera de España.
- Transporte o repatriación de fallecidos.
- Transmisión de mensajes.
- Búsqueda, localización y envío de equipajes extraviados.

En ASSSA protegemos el bienestar de nuestros Asegurados en todo lugar, proporcionando un servicio de atención telefónica las 24 horas los 365 días del año para solicitar asistencia médica inmediata en caso de urgencia médica en viaje.

ASSSA viaja siempre a tu lado, vayas donde vayas.

Protecció en viatges

Viatjar és una magnífica experiència, ja sigui per a descobrir nous llocs i cultures o per a descansar i tornar amb energia renovada.

Quan viatgem ho fem amb la màxima il·lusió, volem divertir-nos i que tot surti perfecte.

La planificació i preparació són importants, però poden sorgir imprevistos quan viatgem pel món ja que estem sotmesos a una gran disparitat de riscos.

A més, la incertesa augmenta si es desconeix l'idioma i on dirigir-se en cas de necessitat.

Per a una major tranquil·litat i seguretat és important estar protegit, sobretot si es tracta d'una emergència mèdica.

Comptar amb l'assegurança de salut ASSSA proporciona tranquil·litat en viatges ja que disposa d'una important cobertura d'assistència mèdica urgent fora d'Espanya, garantint fins a 15.000 € en períodes de fins a 90 dies consecutius per a despeses mèdiques, quirúrgiques, hospitalàries i farmacèutiques.

A més, inclou els següents serveis:

- Transport o repatriació sanitària de ferits i malalts.
- Transport o repatriació dels Assegurats.
- Retorn anticipat de l'Assegurat a causa de la defunció d'un familiar.
- Bitllet d'anada i tornada per a un familiar i despeses d'hotel.
- Despeses de prolongació d'estada en un hotel fora d'Espanya.
- Transport o repatriació de morts.
- Transmissió de missatges.
- Recerca, localització i enviament d'equipatges extraviats.

A ASSSA protegim el benestar dels nostres Assegurats a tot arreu, proporcionant un servei d'atenció telefònica les 24 hores els 365 dies de l'any per a sol·licitar assistència mèdica immediata en cas d'urgència mèdica en viatge.

ASSSA viatja sempre al teu costat, vagis on vagis.



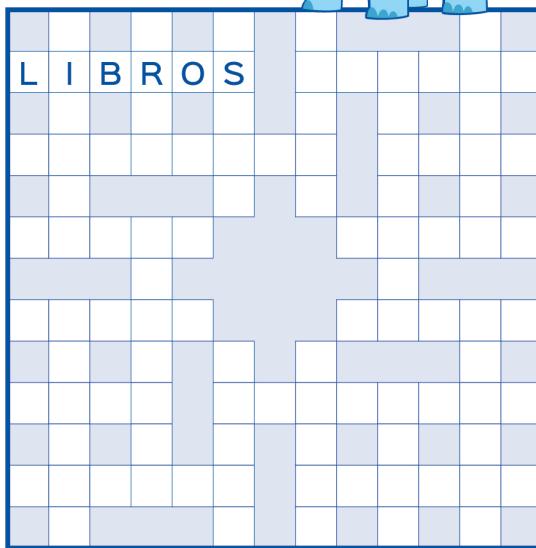
Pasatiempos · Passatemps



Sudoku

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

Palabras cruzadas



Recerca de paraules

APÈNDIX · CARBASSA · CONDUCTOR · DECORACIÓ
DINAR · ESCALAR · ESPATLLES · ESPELMA
GRANAT · HEROI · OCEÀ · VENT



4 letras
CLUB
CRAC
DRIL
MONA
5 letras
AGUAR

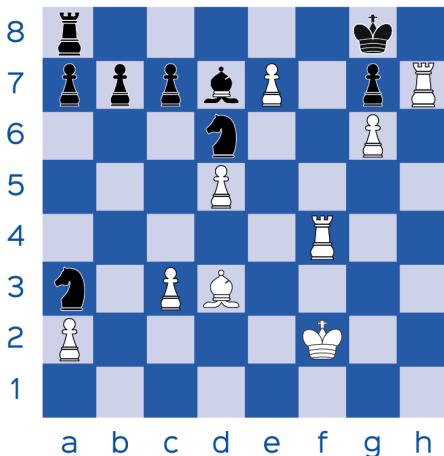
APEGO
ASTRO
BAJAR
CACAO
COCHE
ESPIA
MAYOR

6 letras
ALIADA
ARTURO
HERIDO
LIBROS
MIMOSA
PRENSA

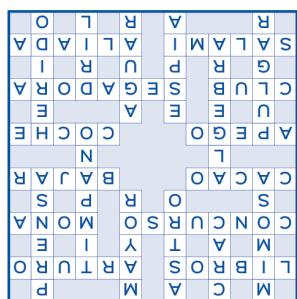
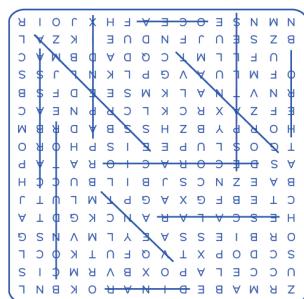
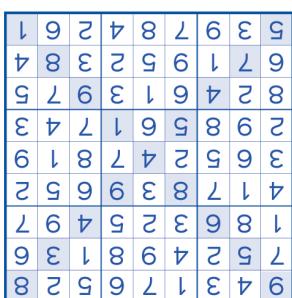
7 letras
ÁLGEBRA
TÍMPANO
8 letras
CONCURSO
SEGADORA

Ajedrez · Escacs

Mueven blancas y dan mate en tres
Mouen blanques i donen mat en tres



Soluciones · Solicions



T8x8, Rxh8, Tf8+, Tx8, exf8=D++

Tu **salud**
en *buenas manos*

La teva **salut**
en *bones mans*



OFICINAS CENTRALES *OFICINES CENTRALS*

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

DIRECCIONES TERRITORIALES *DIRECCIONS TERRITORIALS*

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 *SUCURSALS*

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 - oriuelacosta@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

Figueroes
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

Pº 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 · Punt d'atenció



Tu salud en buenas manos
La teva salut en bones mans



AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

Compañía fundada en 1935 · *Companyia fundada el 1935*