



ASSSA magazine

Nº 30. JUL - DIC 2022



años | years
de revista | of magazine

Índice · Index

4 Noticias ASSSA · ASSSA news

5 Gracias ASSSA · Thank you ASSSA

6 Cuida tu salud · Look after your health

La biohabitabilidad y la salud del espacio que habitamos
Biohabitability and the health of the space we live in

10 Cuida tu salud · Look after your health

Hipoacusia en la tercera edad
Age-related hearing loss

12 Tecnología médica · Medical technology

Cirugía bariátrica, el método definitivo para combatir la obesidad
Bariatric surgery, the ultimate method for combating obesity



14 Practica deporte · Sports for everyone

Dolor de espalda: el ejercicio como clave para prevenirlo
Back pain: exercise as a key factor for prevention



16 Tu alimentación · Your diet

Edulcorantes: ¿aliados o enemigos?
Sweeteners: are they friends or foes?



18 Actualización de nuestra Identidad Visual
We've updated our Visual Identity

22 Recetas saludables · Healthy recipes

Bonito en escabeche sobre gazpacho de aguacate y alficoz
Pickled bonito over avocado gazpacho and Armenian cucumber

26 Consejos de salud · Health tips

28 Rincones bellos · Beautiful places

Córdoba · Córdoba



30 Consulta dental · Dental consultation

Gingivitis y Periodontitis (enfermedades de las encías)
Gingivitis and Periodontitis (gum disease)

32 Seguros · Insurance

Protección en viajes · Travel protection

34 Pasatiempos · Puzzles

Créditos · Credits

Dirección / Management Noelia Pasero

Coordinador / Coordinator Rafael Blasco

Redacción, composición

y diseño / Drafting, Begoña Ramón-Borja

Marcos Martínez

José Miguel Guillén

Diego Hidalgo

Colaboradores / Collaborators

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 / Translations Trayma

Imágenes / Images Archivo Gráfico ASSSA

Mándanos tus sugerencias / Send your suggestions
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.



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.

LATEST NEWS

It has been fifteen years since our first edition and it seems like yesterday. The aim of our corporative magazine is now more than accomplished because, thanks to its editions in different languages, it has become an important communication vehicle amongst all the ASSSA family.

We take the opportunity of this special edition to show the change given to our corporate identity. After an internal process of digitization, we have adapted our image to the new times, thus initiating a new phase in which we hope to achieve great objectives.

Our growth follows the established plan and this second half of the year we will open an important branch office in Calpe, in the north zone of the Costa Blanca, place of residence of many of our policyholders. In this way we keep our positioning strategy in our areas of influence to offer the best service and continue with our development.

Finally, we are also continuing our commitment to help the young talents in their different activities. Therefore we have recently signed an sponsorship agreement with the Chess Club Enric Valor in Alicante, a club which represents values such us perseverance, strategy, improvement and determination, with which we fully identify ourselves at ASSSA.



Noticias ASSSA · ASSSA News



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, new ASSSA area

We open a new Medical Directory and with it a new ASSSA Zone, this time with the incorporation of the province of Granada to our health offer, thus strengthening our presence in the southeast of the peninsula.

We have closed agreements with an outstanding selection of multilingual doctors, clinics and hospitals in the most important population centers of the province. Granada, Almuñécar, Baza, Loja or Salobreña are some of the locations where we offer service. A Medical Directory in constant expansion and improvement.

With Granada, we give access to more medical centers to all those insured and interested in taking out our insurance.

One more step in our development and expansion strategy in order to offer quality assistance and guarantee the well-being of our policyholders.



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

We have a new profile on Instagram!

We inaugurated our presence on the well-known Instagram social network, increasing brand awareness among platform users and creating a new meeting point with our policyholders and anyone interested in taking care of their health.

Because closeness is one of our principles, we thus incorporate another communication channel from which we will share different news, health advice and news of interest.

In addition, with our profile on this social network, we manage to interact with people in a more direct and personal way, assuming this is a further step towards digitisation.

Follow us on Instagram!
@asssaseguros

Gracias ASSSA · Thank you ASSSA

Para mí ASSSA ha sido un gran descubrimiento. Su equipo desde el primer minuto resolvió todas mis dudas con una agilidad sorprendente y me ayudó a encontrar un especialista en dermatología que conociera mis afecciones. La atención al detalle del personal de la Compañía y la preocupación constante por sus asegurados han sido el aliado perfecto para cuidar mi salud.

Confío en ASSSA, en sus profesionales y en su gran servicio.

ASSSA has been to me a great discovery. Its team, from minute one, clarified all the queries I had with awesome promptness and helped me to find a specialist in dermatology who could know my skin conditions. The personalised attention offered from the Company staff and the constant care showed for their policyholders have been the perfect match to take care of my health.

I trust ASSSA, their professionals and its great service.



Alba María López Molas
Póliza 60.845
Policy 60.845

Recientemente contraté un seguro médico con ASSSA como parte de mi solicitud para un visado de residencia no lucrativa en España.

Contacté con la Compañía y su equipo comercial se puso rápidamente en contacto conmigo. Desde el primer día me informaron respondiendo a todas mis dudas junto con excelentes sugerencias para seguir adelante. No hace falta decir que la solicitud de visado de residencia no lucrativa puede ser un proceso estresante, pero gracias a ASSSA, en lo que respecta al seguro médico, se hizo con facilidad y se completó a tiempo.

Gracias ASSSA.

I have recently taken out Medical Insurance with ASSSA as part of my application for a Non Lucrative Visa in Spain.

I contacted with the Company and was contacted quickly by their commercial team. From day one they informed me about the process and answered any of my questions along with great hints when moving forward. Needless to say the Non Lucrative Visa can be a stressful process, but due to ASSSA the medical insurance side was made stress free and completed in good time.

Thank you ASSSA.



Darren Mitcheson
Póliza 63.064
Policy 63.064

La biohabitabilidad y la salud del espacio que habitamos



D. Tono Lledó Marsell

› Fundador de Tono Lledó Interioristas.
Grado en Diseño de Interiores y experto en biohabitabilidad



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.

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.

HOSPITALES
HCB
ASISTENCIA SANITARIA
DE EXCELENCIA
cerca de tí



Biohabitability and the health of the space we live in

We frequently measure and assess the degree of pollution in the outer spaces around our towns and cities. These measurements are usually carried out by official or private bodies that are unlikely to have access to our own habitats and workspaces.

However, most people would be surprised to learn that, all too often, the presence of pathogens and pollutants is more common in our homes, offices, shops, means of transport and public places than in the streets of our cities.



Biohabitability enables us to study, measure and assess the degree of health of the buildings and interiors we inhabit.

Bioconstruction, based on the use of sustainable, low-polluting and energy-efficient building materials, has largely contributed towards creating healthier spaces, but a biohabitability study goes much further.



D. Tono Lledó Marsell

> Founder of Tono Lledó Interioristas.
Degree in Interior Design and
Biohabitability Expert

This discipline is based on the science of **geobiology**, which analyses the relationship between the earth (geos) and living beings (bios). It studies other factors that can alter some of our organism's physical or biological functions. Before spaces for sleep or long-term living are designed, studies are carried out on their location to take into account both the **natural** radiation emitted by the land we live on and the **artificial** radiation produced by human intervention.

Some of the natural factors that can have an influence on our bodies and therefore affect sleep or mood include terrestrial alterations, such as waterways, tectonic faults, radon gas, radioactive zones, etc. Artificial kinds of alterations are those produced by electrical installations and telecommunications and which also greatly affect the body's natural balance. Artificial radiation can be **low frequency**, generated by electricity installations, sub-stations, high voltage power lines, etc., or **high frequency**, emitted by mobile phone antennas, WiFi networks, radars, etc.

That said, it's quite normal that we're affected by electromagnetic fields and radiation as our bodies already experience tiny electrical reactions from normal bodily functions. This means it's important when intervening in a living space, whether in homes, schools, workspaces, etc., that everyone involved in planning, designing and building these environments (architects, interior designers, engineers, builders, etc.) should conduct prior studies on the possible geopathologies and land disruptions or radiation that may affect sleeping or long-term living spaces.

It would also be desirable that all of us who furnish or intervene in the use, cleaning, maintenance and disinfection of living spaces become aware of the importance of using sustainable and non-polluting products, free of synthetic solvents, formaldehydes and particles that are toxic or harmful for the air we breathe and as a consequence for our own health and that of those around us.

For many years now, in the Association of Geobiological Studies (GEA), as well as in the Spanish Institute of Building Biology (IBE Instituto Español de Baubiología), the same as in other similar associations, technicians and experts have been trained in conducting biohabitability studies, measuring and quantifying natural and artificial radiation and indoor air quality affected by physical, chemical or biological pollutants. The use of techniques and highly specialised apparatus enables us to know if exposure to these pathogens falls within the limits recommended by current regulations, and especially by the German Technical Standard of Building Biology Testing Methods SBM-2015.

Maximum quality in private medicine

Máxima calidad en medicina privada



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



CHEQUEOS MÉDICOS
MEDICAL CHECKS



We speak English

- 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

- 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

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
> Ear, Nose and Throat Specialist

- 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.

Age-related hearing loss

What we call presbycusis is the natural deafness that gradually develops as part of the ageing process and is caused by deterioration of the inner ear.

As people are living for longer it's becoming an important issue, because it's seen more and more frequently.

When hearing loss occurs, communication becomes more difficult and social isolation becomes easier.

Our quality of life requires free-flowing communication with our environment.

There are four recognised types of presbycusis, depending on which part of the inner ear is affected.

- **Sensory:** affects the inner ear and produces a drop in high-pitched tones.
- **Neural:** affects the auditory nerve and produces a drop in medium and high-pitched tones.
- **Metabolic:** affects the vascular stria of the inner ear, with a drop in all sound frequencies.
- **Mechanical:** due to ageing and hardening of the inner ear.

The **cause** may be due to several factors:

- **Environmental factors:** noise pollution, excessive noise and increasing noise volume.
- **Ototoxic:** the presence and easy access of ototoxic substances, those that exert a harmful effect on the inner ear. Some examples are: medication, radiation or drugs.

- Degeneration of the inner ear due to increased life expectancy.
- Some families have a greater genetic predisposition to develop the condition.

The most common **signs** for identifying presbycusis are:

- The patient hears but doesn't understand.
- They get more and more annoyed by noises.
- Internal noises (tinnitus) are very common.
- It is usually associated with presbytasis or impaired balance.

There are 3 types of **treatments**:

- **Medical:** in some cases vitamins or vasoactive drugs, among others, may be recommended. Although efficacy is not fully demonstrated, there have been cases where deterioration appears to slow down.
- **Hearing aids:** to date, this seems to be the only effective treatment and the one that offers the most positive results. However, it's important that the patient doesn't expect to get new ears with them.
- **Other tips:** There are other ways to solve the problems derived from presbycusis, including learning to lip-read, using headphones for television and radio and lights and warning bells around the home.

It's important to emphasise that the best way of dealing with presbycusis is to have an active social life and encourage people to communicate with each other.

In the age of communication we're in nowadays, it's vitally important to take care of ourselves to ensure good hearing health.

**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 370 centros
oncológicos en el mundo.

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

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

More than 370 cancer
centres worldwide.

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

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

> Head of Service and Surgeon in the Surgery Unit at Barcelona Hospital Universitario 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?



Bariatric surgery, the ultimate method for combating obesity

Obesity is a chronic, complex and multi-factorial disease that is often accompanied by other associated co-morbidities that limit and worsen quality and life expectancy such as: hypertension, diabetes, sleep apnoea syndrome, osteoarticular problems, higher cancer rate, etc.

There are many "conservative" pharmacological, dietary and endoscopic treatments that in many cases do not work in the long term and usually have a **"rebound effect" of renewed weight gain**. Bariatric surgery has become the ultimate treatment for obese patients and **is the only proven method that guarantees excellent long-term weight loss results**.

*Bariatric surgery, also known as metabolic and weight loss surgery, consists of a **stomach reduction** and the most commonly used techniques are **gastric sleeve** and **gastric bypass**.*

Nowadays **bariatric surgery is a safe and effective technique** that is performed by laparoscopy (minimally invasive surgery) through five small orifices that barely leave visible scars and with a hospital stay of just 48 hours. Compared to other non-surgical techniques, these are the main **benefits** of weight loss surgery:

- Greater weight loss: patients lose more than 65% of excess weight during the first year.
- More satiety: decreases appetite and the feeling of hunger and allows people to lose weight more easily.

- Longer-lasting results: bariatric surgery is the most effective method of combating excess weight in the long term.
- Reduction in diseases associated with obesity: diabetes, hypertension, obstructive sleep apnoea syndrome, cholesterol or cardiovascular risks.

The importance of multidisciplinary monitoring

Weight loss surgery is life-changing for patients and studies show that a multidisciplinary approach is essential for better long-term outcomes. Before choosing who should perform the operation, an important factor to consider is the choice of a **multidisciplinary team made up of surgeons, endocrinologists, nutritionists and psychologists** with experience in obesity.

Who is a candidate for bariatric surgery?

The most important factor is the degree of obesity that is calculated using the Body Mass Index (BMI). Candidates for weight loss surgery are people between the ages of 16 and 70 who meet the following inclusion criteria:

- Patients with morbid obesity: BMI greater than 40 kg/m².
- Patients with BMI greater than 35 kg/m² with one or more diseases associated with obesity.
- Patients with BMI greater than 30 kg/m² and serious problems for the control of cardiovascular diseases and type 2 diabetes.

Ultimately, if you are obese and have failed other treatments, you should consider seeing a surgeon who specializes in bariatric surgery. Most bariatric patients experience a **dramatic change of life on a physical as well as a psychological level**, prompting them to ask themselves: why didn't I have surgery before?



AL BOX

Calle Ramón y Cajal N° 11, 3º B.

950 43 15 60 - 699 84 33 55

We speak English



- **Implantes** Implants
- **Prótesis** Prothesis
- **Estética dental** Dental Aesthetics
- **Ortodoncia invisible y tradicional** Orthodontics
- **Blanqueamientos** Whitening
- **Enodoncia** Endodontics
- **Odontología general** General Dentistry
- **Urgencias** Emergencies
- **Tratamientos sin dolor** Painless Treatments

Dra. Luciana Raimundi
y un gran equipo.
and a great team.

Google
Reviews

4,9

32 reviews

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 at Centro Deportivo Arena (Alicante)

¿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.



Back pain: exercise as a key factor for prevention

Do you suffer from back pain?

If you have gone from mild discomfort to intense pain affecting your mood and daily tasks, people will tell you that this is normal, but if you don't improve your posture and don't do any adapted physical exercise, things will tend to get worse.

Why does your back hurt when you sit for hours and hours?

Ideally, the answer should be easy, but **every back pain is complex and multifactorial**. The main cause is mechanics. That is, how you move or if you don't move at all.

What does this cause? It generates tension, stiffness and a great deal of weakness in different muscles, causing an imbalance that causes alarms to go off in our nervous system and send out pain signals.

Because that's what pain is, our nervous system telling us that something isn't working properly and we need to correct it.

Where should you start?

You should start taking **small breaks every 30 or 45 minutes, during which you move around a little**. There are many simple breathing, body posture or activation exercises that will help you break up that monotony.

A good option is the **Pomodoro technique**, which consists of combining blocks of 25 minutes of work with a five-minute break, lengthening the break every four cycles. This technique will help your productivity.

Which body posture is the best?

Everyone is different and has to adapt, but it's best to change your body posture frequently and not stay in the same position for long periods. You should try to take as many breaks as possible and combine them with these guidelines:

- Feel how your sit bones make contact with the chair to keep your pelvis neutral.
- Avoid arching your back and sticking your chest out.
- Avoid pushing your head forward and raising your shoulders.
- Keep the screen at eye level.
- Try different chair heights.
- Raise your feet with some kind of footrest.
- Maintain a good breathing rhythm by focusing on the exhalation phase.



Are stretches important?

Based on scientific evidence, **many benefits have traditionally been attributed to stretches, but they seem to be unclear**. Some of the benefits are protection against injury, improved recovery and muscle relaxation.

If you have an imbalance where a muscle isn't working properly, stretching will accentuate that weakness. So, **stretches should take up a small part of the programme**, because if you just stretch, you'll be neglecting the most important thing, which is exercise.

The best way to know how many stretches you should do is to have a professional give you a thorough assessment.

Why is exercise the key factor?

Micro-breaks will help you alleviate the effects of so many hours in the same posture, but the key is to balance your body and generate that armour that will allow your back to hold up every working day.

This is where strength training comes into play and you should be putting this routine into practice at least twice a week; it will bring you countless benefits for your back health and for your general health too.

A good way to start is with a full-body routine, performing one exercise per muscle group, 2 sets of 10 repetitions, focusing on posture and breathing.

Improving takes time, at first it takes effort and having professional help will help, but I assure you that when you least expect it, the day will come when you don't recognise yourself, because the pain will have disappeared.

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).

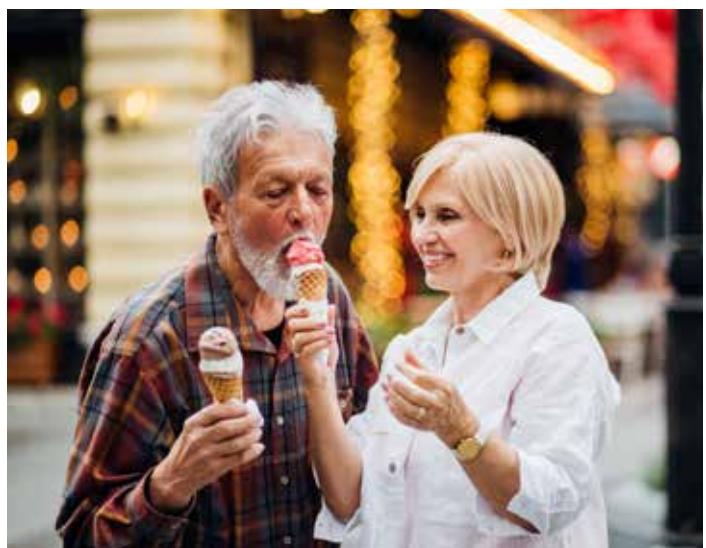
Su consumo se ha elevado en los últimos años dada la preocupación creciente por el aumento de la obesidad y de enfermedades relacionadas con la misma, como diabetes, colesterol, hipertensión, etc.

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
› Dietician-Nutritionist

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**.



Sweeteners: are they friends or foes?

Firstly, let's define what **sweeteners** are. Sweetener is the name given to a substance that makes a product taste sweet, but nowadays when we talk about sweeteners we think of substances that can be used as alternatives to sugar, to sweeten food with fewer calories (kcal).

Its consumption has increased in recent years given the growing concern about the increase in obesity and related diseases, such as diabetes, cholesterol, hypertension, etc.

However, a judgement has to be made on whether these sweeteners can lead to other types of problems and whether we can say that some types of sweeteners are more suitable than others.

There are two types of sweeteners, **so-called natural or nutritive sweeteners** and **artificial or non-nutritive sweeteners**.

- **Natural or nutritive sweeteners** are those that provide some energy value, that is, they have calories. Some examples are fructose and polyols (maltitol, sorbitol erythritol, xylitol, etc.).
- **Artificial or non-nutritive sweeteners**, on the other hand, have no energy value. This group would include aspartame, acesulfame, saccharin, cyclamate, stevia, etc.

Now the question is, which type of sweetener is most suitable?

If we only consider this difference, it might seem that **artificial sweeteners** are the best option for replacing sugar or, if that is the aim, for reducing body fat as they don't provide calories and so appear to be healthier. But there are studies investigating the possible relationship between the consumption of these non-nutritive sweeteners and

weight gain. These studies are based on the fact that, in the absence of energy value, there is a decrease in the feeling of fullness and a greater desire for food. This leads to possible abuse of processed foods, high caloric load and an increased intake of saturated fats and/or sugar, achieving exactly the opposite effect to the one desired.

However, **nutritive sweeteners** provide some kcal. They're more filling than artificial ones, so they have an advantage over them as they can be better at helping to keep hunger pangs under control. However, some of these sweeteners or polyols cannot be absorbed in the small intestine and enter the large intestine, where they're digested by the body's microbiota, causing gas, inflammation and digestive discomfort.

The exception to this rule is a sweetener called **erythritol**, which is absorbed to a greater extent in the small intestine, reducing the possible adverse effects. However, taking too much erythritol can also cause intestinal discomfort.

Another aspect to take into account with any type of sweetener is that it modifies the natural sweetness of the food or drink to be consumed, creating the need to ingest extremely sweet foods, when what should be done is to get the palate used to the natural flavour of foods.

In conclusion, a great deal of research is needed into the possible long-term negative effects that the habitual consumption of both natural and artificial sweeteners may have on the intestinal microbiota and on health. However, with the data already available, it could be said that sweeteners can be a good alternative to sugar for certain sectors of the population such as people with diseases derived from sugar consumption or who are overweight or obese. They may also be a solution for healthy people who want to stop consuming sugar to look after and improve their health, provided that their use is reduced in both quantity and frequency as part of learning to appreciate the natural taste of food and drink without extra sweetness and they are only **consumed occasionally**.

Actualización de nuestra Identidad Visual

*We've updated our
Visual Identity*

Dpto. de Marketing y Comunicación
de ASSSA Seguros.

ASSSA Seguros
Marketing and Communication Dept.

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.

Reviewing and renewing a brand from time to time is a necessary exercise for ensuring a corporate identity stays in good health.

There's no better time for this exercise than when the change is accompanied by restructuring, new strategies or a boost in the Company's growth such as the one ASSSA has been experiencing.

In this special feature, and taking advantage of the fact that our magazine is celebrating its 15th anniversary, we present our latest brand update and explain some of the key factors in the renewal process as well as how the ASSSA combination mark has evolved throughout its history.



Nuevo Imagotipo ASSSA. 2022
New ASSSA combination mark. 2022



¿Qué ha cambiado? *What has changed?*



ASSSA
SEGUROS



ASSSA
seguros



Se ha reducido el número de colores de cinco a dos. *The number of colours has been reduced from five to two.*



Se ha eliminado la serifa (el adorno en la terminación de las letras). *The serif (the ornament on the end of the letters) has been removed.*



Se han suavizado las líneas y ángulos creando pequeñas curvas. *The lines and angles have been smoothed out creating small curves.*



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

These minor changes have allowed us to modernise and refresh our combination mark without losing our identity.



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.

This was our first combination mark. When it was originally founded, the Company was called ASSA, with two S's. It included a highly symbolic element associated with medicine and the pharmaceutical profession, the Bowl of Hygeia.

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.

The symbols were removed and the typography (the font) was changed. The Company also acquired its current name with three S's; ASSSA. Plus, the word SEGUROS was added.

1969



¿Qué comunica nuestro imagotipo?

What does our combination mark convey?



Unión / Unity

Cuatro elementos convergen para formar una unidad que representa la integración en la Compañía de distintos colectivos. *Four elements converge to form a unit that represents the integration of different groups in the Company.*

Solidez / Reliability

La letra gruesa otorga peso, seguridad y solidez; características asociadas a una Compañía de Seguros consolidada. *The heavy lettering gives weight, confidence and reliability; characteristics associated with a well-established Insurance Company.*

Crecimiento / Growth

La composición triangular del imagotipo transmite la vocación de ascender y el dinamismo de una empresa en continuo crecimiento. *The triangular composition of the combination mark conveys a company on the rise and the dynamism of an organisation in continuous growth.*



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.

This was the biggest brand change and update the Company had ever done. The triangular structure was maintained, but the appearance changed radically.

2011

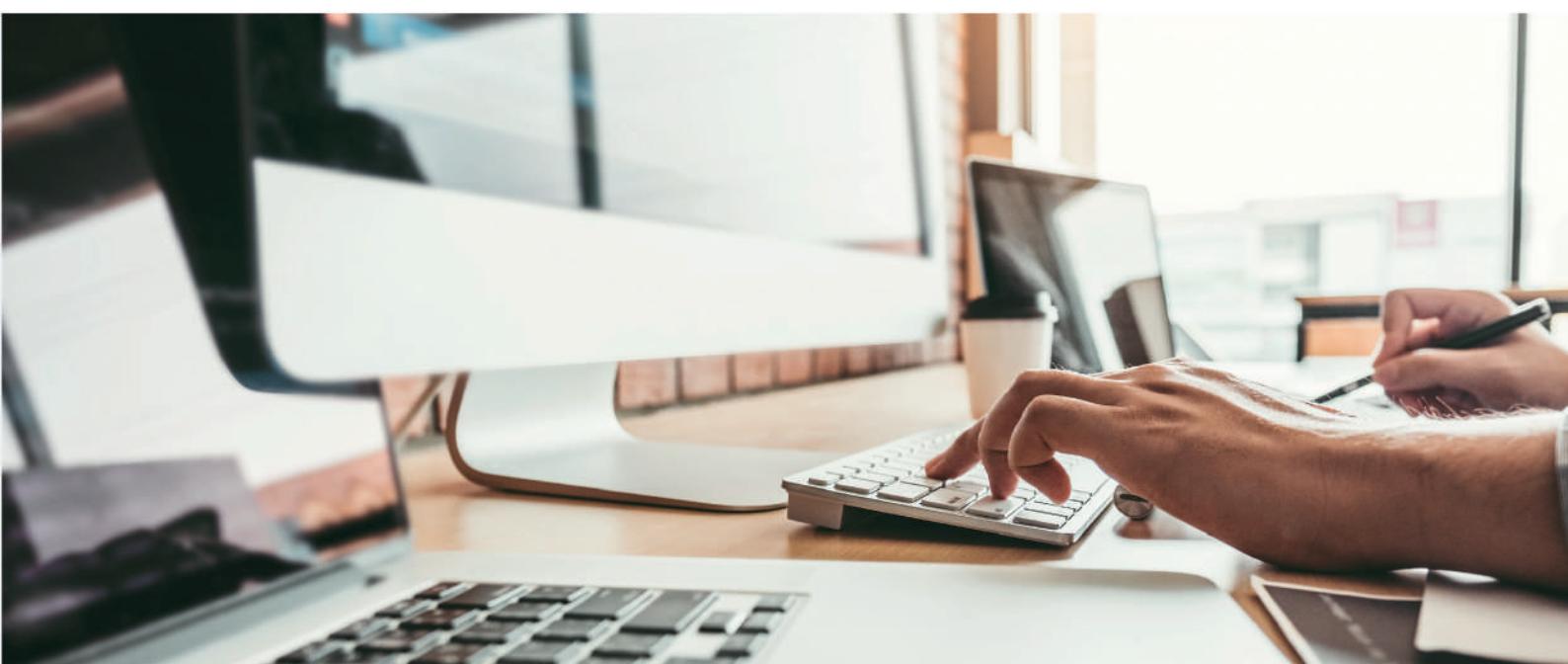


2022



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

The latest update: the corners have been rounded, the font changed and the colours reduced.



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.

As this dossier describes, updating a brand or combination mark is the result of a thorough analysis in which details are extremely important.

In the Marketing and Communication Department we continue working to nurture our brand and always convey the image we want to give, in keeping with our excellent service.

Bonito en escabeche sobre gazpacho de aguacate y alficoz

Pickled bonito over avocado gazpacho and Armenian cucumber

Ingredientes (4 personas)

Ingredients (4 people)

Para el escabeche:
For the pickle:

- 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.

Para el gazpacho de aguacate y alficoz:

For the avocado and Armenian cucumber gazpacho:

Para la guarnición:
For the garnish:

- 3 aguacates maduros.
- 1 alficoz (si no encontrássemos 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.

- 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.

D.^a Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva
> Restobar Chef Gema Penalva



- 1 bonito of about 1500 g.
- 1 sweet onion.
- 2 carrots.
- 1 sprig of rosemary.
- 2 bay leaves.
- 3 garlic cloves.
- 1 teaspoon black peppercorns.
- 10 g fine salt.
- 1 glass water.
- 1 glass white wine.
- 2 glasses apple vinegar.
- 2 glasses extra virgin olive oil.

- 3 ripe avocados.
- 1 Armenian cucumber (if unavailable, a normal cucumber or melon can be used).
- Juice of $\frac{1}{2}$ a lemon.
- $\frac{1}{2}$ sweet onion.
- 1 garlic clove without the centre part.
- $\frac{1}{4}$ green pepper.
- 2 tomatoes (optional).
- Ground black pepper.
- Table salt.
- Apple vinegar.
- Water.
- Extra virgin olive oil.

- 12 edible nasturtium leaves (but if this is not available, lettuce leaves or tender shoots can be used).
- $\frac{1}{2}$ avocado cut into cubes.
- Pickled onion.

Elaboración para el escabeche · Preparation for the pickle



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.

First of all, clean the bonito, then separate the meat from the bones and wash the fillets and bones with cold water to remove as much blood as possible. Then divide each fillet into two, making four in total. Remove the bones and the skin and cut into cubes.

Place the oil and the bonito bones in a pan and let everything infuse over a very low heat. When the mixture has changed colour remove the bones. Place the bonito in the pan and fry lightly, then remove and set aside. Now it's time for the vegetables. Add the onion cut into julienne, the carrots peeled and cut into slices, the roughly crushed garlic (leave the skin on), the peppercorns, the salt, the bay leaf and the rosemary. Fry everything together for 10 minutes or until the onion is transparent. Add the water, wine and vinegar, let the mixture cook for 20 minutes on low heat, then cover and allow to cook for another 10 minutes on minimum heat.

Now add the bonito that was set aside and let it rest inside the pickle liquid with the lid on. Adjust for salt and vinegar.

The pickle is now ready.



Elaboración para el gazpacho · Preparation for the gazpacho



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. Rectificaremos de sal, pimienta y vinagre, le añadimos un chorrito de AOVE y reservamos en frío.

In a blender cup place the avocado peeled and with the stone removed, adding a little lemon juice to prevent it from oxidising. Next, add the garlic, onion, pepper, peeled Armenian cucumber, tomatoes and water (I recommend pouring a glassful in and then gradually adding more until you obtain the texture you want). Blend until a smooth purée is obtained. Adjust for salt, pepper and vinegar, add a dash of extra virgin olive oil and set aside to chill.

Emplatado · Plating up



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.

In a deep dish or bowl, serve out four tablespoons of avocado and Armenian cucumber gazpacho. Use a tray with paper towels to drain the bonito of the excess pickle liquid, then arrange the cubes of bonito, the carrot and a little onion (separating out peppercorns) on top of the gazpacho and finish with the avocado, the pickled onion and the nasturtium leaves.

This recipe contains neither gluten nor lactose.

Beneficios · Benefits

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.

Pickle: will always be healthier if it's prepared at home, as it will contain fewer ingredients than commercial ones.

The vinegar contains acetic acid that helps your body convert fats and carbohydrates into energy molecules, helping to eliminate accumulated fat and improving liver, pancreas and thyroid gland function.

If you prepare it at home you have the option of reducing the amount of oil and if you have issues with sodium you can reduce the amount of salt.

Bonito: it contains a lot of Vitamin D, which improves the ability of your bones to absorb calcium. It also contains phosphorus and iodine, which stimulates the thyroid gland that regulates the muscles, nerves and intestines. Bonito is also a source of potassium and vitamin B12 that together help the proper functioning of the brain and nerve functions, plus Omega3, which helps prevent diseases of the heart and joints as well as thrombosis and clots. It also contains many vitamins that benefit sight and the immune system.

Gazpacho: it's a dish that is mainly consumed in the summer months because, apart from being refreshing, it has many benefits. It contains lycopene, a compound found in tomatoes and with a lot of antioxidants. It's rich in vitamins A, C, E and minerals such as iron, phosphorus and calcium. It helps balance cholesterol and hypertension, provided you don't add too much salt. If you avoid adding bread, it will contain fewer calories and you'll have a perfect dish.

Armenian cucumber: it doesn't taste as bitter as cucumber and not as sweet as melon. It contains numerous substances beneficial for health, such as ascorbic acid, vitamin B, calcium, potassium, iron, magnesium, phosphorus and zinc. It contains as much vitamin C as oranges, which provide antioxidants and improve your immune system. The seeds are rich in vegetable oils. It's diuretic, purifying and facilitates intestinal transit.

Avocado: among its benefits is the high content of magnesium, potassium and vitamins A, C, D, K and B, all of which are cell regenerators, perfect for the brain and bones. It is a filling food because it's rich in fibre and its oleic acid content can help lower cholesterol.

**III ESTE VERANO OLVÍDATE
DE LAS GAFAS AL MEJOR
PRECIO!!!**



**C/ DE LA FONT VELLA 80,
TERRASSA**

937.890.000



¿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 postraumático.
- 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.

How can you detect if you're suffering from anxiety? This is how your body tells you that something is wrong

Anxiety is the manifestation of an emotional state in which the individual feels and describes themselves as restless, nervous, tense or frightened by specific or perhaps undefined concerns. It's an emotion that all human beings have experienced at some time in our lives.

Anxiety is suffered at a psychological level, but also at a bodily level. This can involve biological factors (genetic, structural and biochemical), psychological factors and social factors.

*In broad terms, some of the **psychosocial factors** could be summed up as referring to issues such as “health”, “money” and “love”. Issues related to each of these three aspects can lead to the most frequent symptoms of anxiety.*

*The most notable **symptoms** could be described as:*

- *Feeling of apprehension, general dread, fear... even panic.*
- *Insomnia, attention and concentration difficulties, memory alteration.*
- *Palpitations, hypertension, sweating, dry mouth, dyspnoea (shortness of breath), polyuria (excessive urine production), diarrhoea, etc.*

Anxiety disorders include different types:

- *Specific phobia.*
- *Acute or post-traumatic stress disorders.*
- *Generalised anxiety disorder.*
- *Social phobia.*
- *Anguish disorders.*

*In terms of **treatment**, depending on aetiology and evolution, a distinction can be made between psychological treatment using behavioural therapy techniques and medical treatment that includes a battery of medically prescribed drugs such as anxiolytics, antidepressants, psychotropic medication, etc.*



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 fosa 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.

How to recognise the symptoms of appendicitis

Appendicitis consists of inflammation of the appendix, which is a prolongation of the caecum and located at the beginning of the large intestine in the lower right side of the abdomen.

The most important symptom is abdominal pain, produced by appendicular distension. The pain initially is not very intense and difficult to pinpoint. Later, after several hours, when the peritoneum is already inflamed, the pain is located in the right iliac fossa. It is continuous, becoming more intense and aggravated by movements or by pressure on the abdominal wall. Where the pain is felt will depend on the location of the caecum and the arrangement of the appendix inside it. This means it is sometimes difficult to examine and can be confusing to diagnose.

Abdominal pain is typically accompanied by complete absence of appetite and in 78-80% of cases nausea and vomiting appear in these first few hours, although always after the onset of pain.

The general condition of the patient is usually good, although in advanced stages it may deteriorate. The affected person wants to stay still, avoiding unnecessary movements because of the pain they cause, and after 4-5 hours they develop a mild fever (between 37,5 and 38°C).

Treatment must be surgical and as urgent as possible. It is better to remove a suspicious appendix, even if it turns out to be normal, than to wait until the situation becomes complicated by peritonitis.



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 anocrece 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.

Córdoba

On the banks of the **Guadalquivir River** and at the foot of the **Sierra Morena** mountain range lies Córdoba, the ancient capital of the province of Baetica during the rule of the Roman Empire and of the Caliphate of Córdoba during the Muslim rule of the Iberian Peninsula. This Andalusian provincial capital is one of the most beautiful in Spain and a world-famous cultural gem.

Its size makes it the perfect city for exploring on foot and many of its attractions are only a few metres away from each other. One of the city's main sights is the **historic centre**, which has been declared a **World Heritage Site by UNESCO**.

Córdoba is beautiful by day, but by night it leaves you speechless. Strolling around the city when it gets dark is a spectacle you have to experience; the streets are elegantly lit and after sunset everything becomes even lovelier and more magical.

A must-see is the **Great Mosque of Córdoba** where two religions coexist in the same space. This is because, during the Reconquest of Spain, a Gothic-style cathedral was built inside the mosque. Another of Córdoba's attractions is La Judería (the Jewish Quarter), the neighbourhood where Jews lived in the Middle Ages and that extends up to the city walls and the Puerta de Almodóvar gateway.



Gastronomy

If you're keen to taste Córdoba's traditional dishes, just stop at any bar in the city centre or in the **Jewish Quarter area**. There's no plate of food that you should miss trying if you visit the city. The culinary stars on offer here include the famous **Salmorejo** (a chilled tomato and bread soup) as well as delicious **Flamenquines** (pork and ham rolls coated in breadcrumbs and fried), fried aubergines or slow-cooked braised oxtail.

Festivals

May is a very busy month for this city, starting with the **Cruces de Mayo** festival, continuing with the **courtyard competitions** and ending with the **Fair of Our Lady of Health**, which is held the last week of this month at the festival venue in the El Arenal neighbourhood. The fair's joyous, colourful atmosphere fills the streets with Sevillanas, Cordoban hats, tapas and wine. It's the quintessential festival that embodies Córdoba and its values.

Servicio Médico

Hospitalización a Domicilio

Servicio de Enfermería

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.

Avaleados 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.

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

URGENCIAS 24 HORAS TEL. 91 519 92 56

Gingivitis y periodontitis (enfermedades de las encías)



Dra. Tania Savic Musicki

> Clínica Dental Blancodent
> *Blancodent Dental Clinic*

¿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 and Periodontitis (gum disease)

Did you know...?

That according to the National Health Survey, 85-90% of the population over the age of 35 suffer from these pathologies to some degree, mainly gingivitis.

The most destructive manifestation of periodontitis affects 30-38% of adults older than 35 years.

What else should you know?

Know the following terms:

- **Bacterial plaque:** this is the main factor in periodontal or gum disease. Plaque is a thin, harmful layer or film that's continuously formed as a result of the bacteria that inhabit your mouth (there are more than 700 types) and its accumulation causes gingivitis.
- **Gingivitis:** this is one of the most common pathologies in humans. It's reversible and can appear at any age. This superficial inflammation of the gum can be healed with professional cleaning. However, if gingivitis persists and if there are other factors such as stress, tobacco, diabetes or a possible genetic predisposition, periodontitis will eventually develop. The first clearest sign of gum inflammation is bleeding, either during brushing or spontaneously. A healthy gum doesn't bleed.
- **Periodontitis (Piorrhea):** is a deep infection of the gum and other tissues that hold the tooth in place and leads to bone loss. In addition to bleeding, you may notice hypersensitivity to cold, tooth mobility or separation, gum recession and bad breath.

What are the consequences?

If they aren't treated properly and there is no regular periodontal maintenance, these pathologies will get worse, causing the loss of teeth. In addition, the scientific evidence shows that periodontal infection has an impact on general health, increasing cardiovascular risk, complicating the control of blood glucose levels, increasing the likelihood of lung disease and causing complications during pregnancy, with an increased risk of premature delivery. People who smoke are up to three times more likely to have periodontitis and because smoking impedes and reduces blood flow, bleeding from the gums doesn't always present, making it more difficult to detect early. This means that smokers should be paying special attention to their gum health as well as trying to quit smoking.

How are they treated?

Bacterial plaque control is the best way to prevent periodontal disease. In addition to regular visits to the dentist, everyone should be responsible for their daily oral hygiene by brushing their teeth and interdental spaces, at least three times a day using appropriate brushing techniques and daily use of floss or interdental brushes.

In the case of gingivitis, this is treated by professional prophylaxis – “dental cleaning” – and in the case of periodontitis, by scraping and root planing, cleaning under the gum. In cases of advanced periodontitis, minor surgery may be required. Along with regular cleaning, following an appropriate maintenance programme will strengthen your periodontal health and prevent relapses, ensuring long-term periodontal disease control.

Removing bacterial plaque is the best prevention. Maintenance is the guarantee of periodontal health.



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.

Travel protection

Travelling is a magnificent experience, whether to discover new places and cultures or to rest and come back with renewed energy.

When we travel, we do it with the maximum illusion, we want to have fun and that everything turns out perfect.

Planning and preparation are important, but unforeseen events can arise when we travel around the world as we are subject to a wide range of risks.

In addition, uncertainty increases if you don't know the language and where to go in case of need.

For greater peace of mind and security, it is important to be protected, especially in the event of a medical emergency.

Having ASSSA health insurance provides peace of mind when travelling as it has important coverage for urgent medical assistance outside of Spain, **guaranteeing up to 15.000 € in periods of up to 90 consecutive days** for medical, surgical, hospital and pharmaceutical expenses.

It also includes the following services:

- Medical transportation or repatriation of injured or sick people.
- Transportation or repatriation of Insured people.
- Anticipated return of the Insured person as a consequence of a relative's death.
- Return ticket for a relative and hotel expenses.
- Expenses arising from a prolonged stay at a hotel outside of Spain.
- Transportation or repatriation of the deceased and accompanying Insured people.
- Delivery of messages.
- Search, tracing and delivery of lost luggage.

At ASSSA we protect the well-being of our Policyholders everywhere, providing a telephone service 24 hours a day, 365 days a year to request immediate medical assistance in the event of a medical emergency whilst traveling.

ASSSA always travels by your side, wherever you go.



Pasatiempos · Puzzles



Sudoku

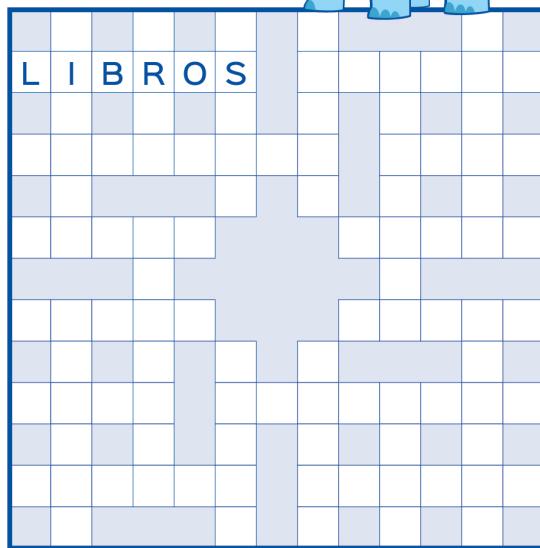
	4	3			6			
7			4		8			
		6		5	4			7
4	1			9	6	5		
	6	5					1	
2					7			
8			6					5
		1	9		3	8		
5	3			8		6		

Word search

APPENDIX · CANDLE · CLIMB · DECOR · DRIVER
HERO · LUNCH · MAROON · OCEAN · PUMPKIN
SHOULDERS · WIND



Palabras cruzadas



4 letras
CLUB
CRAC
DRIL
MONA
5 letras
AGUAR

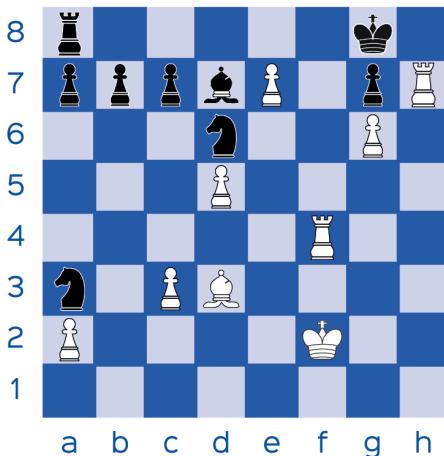
APEGO
ASTRO
BAJAR
CACAO
COCHE
ESPIA
MAYOR

6 letras
ALIADA
ARTURO
HERIDO
LIBROS
MIMOSA
PRENSA

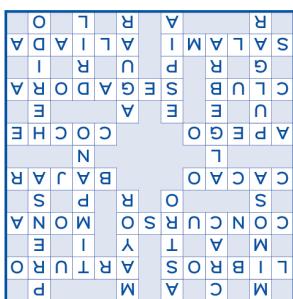
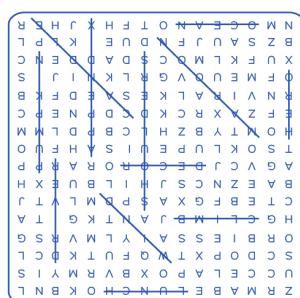
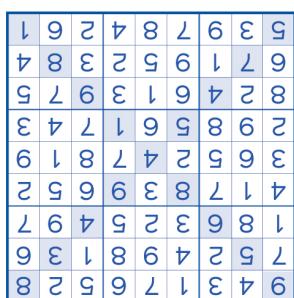
7 letras
ÁLGEBRA
TÍMPANO
8 letras
CONCURSO
SEGADORA

Ajedrez · Chess

Mueven blancas y dan mate en tres
White moves and mate in three



Soluciones · Answers



Tf8+, Rxh8, Tf8+, Txg8, exf8=D+ +
Rh8+, Kxh8, Rf8+, Rxg8, exg8=Q+ +

Tu **salud**
en *buenas manos*

Your **health**
in good hands



OFICINAS CENTRALES HEADQUARTERS

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

DIRECCIONES TERRITORIALES REGIONAL HEADQUARTERS

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 BRANCH OFFICES

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 · Point of care



Tu salud en buenas manos
Your health in good hands



AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

Compañía fundada en 1935 · *Company founded in 1935*