



ASSSA
magazine

31

Resistencia a los antibióticos
Resistència als antibiòtics

Proteger el sistema inmune
a través de la alimentación
*Protegir el sistema immunitari
a través de l'alimentació*

Descubriendo el ajedrez,
el deporte de la mente
*Descobrint els escacs,
l'esport de la ment*

Rincones bellos: Cuenca
Espais encissadors: Conca

ENE - JUN 2023

Índice · Índex

4 Noticias ASSSA · *Notícies ASSSA*

5 Gracias ASSSA · *Gràcies ASSSA*

6 Consejos de salud · *Consells de salut*

8 Cuida tu salud · *Cuida de la teva salut*

Autoexploración mamaria: ¿cómo se hace?
Autoexploració mamària: com es fa?

10 Cuida tu salud · *Cuida de la teva salut*

Resistencia a los antibióticos
Resistència als antibiòtics

12 Tecnología médica · *Tecnologia mèdica*

Fisioterapia del equilibrio y vestibular
Fisioteràpia de l'equilibri i vestibular



14 Practica deporte · *Practica esport*

Descubriendo el ajedrez, el deporte de la mente
Descobrint els escacs, l'esport de la ment



16 Tu alimentación · *La teva alimentació*

Proteger el sistema inmune a través de la alimentación
Protegir el sistema immunitari a través de l'alimentació



18 Recetas saludables · *Receptes saludables*

Cuscús con verduras de temporada
Cuscús amb verdures de temporada

21 Rincones bellos · *Espais encissadors*

Cuenca · *Conca*



22 Consulta dental · *Consulta dental*

Colapso oclusal posterior: ¿por qué la pérdida de un diente puede llevar a perder más?
Col·lapse de l'oclusió posterior: per què perdre una dent pot provocar-ne la pèrdua d'altres?

24 Seguros · *Assegurances*

Medicina preventiva y chequeos médicos: “más vale prevenir que curar”
Medicina preventiva i revisions mèdiques: “més val prevenir que curar”

26 Pasatiempos · *Passatemps*

Créditos · *Crèdits*

Dirección / *Direcció* Noelia Pasero
Coordinador / *Coordinador* Rafael Blasco
Redacción, composición y diseño / *Redacció, composició i disseny* Carmen Valero
Marcos Martínez
José Miguel Guillén
Diego Hidalgo

Colaboradores / *Col·laboradors* Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez
Dra. Judith Jurado
Dr. Tomàs Cortadellas
D. Francisco López
D. Alejandro Arias
D. Manuel Expósito
D. Enrique de Gomar
D.ª Gema Penalva
Dra. M.ª José Rodríguez

Traducciones / *Traduccions* Trayma
Imágenes / *Imatges* Archivo Gráfico ASSSA

Mándanos tus sugerencias / *Envia'ns 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 prescriu; 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



BUENOS RESULTADOS

Cerramos el ejercicio 2022 con muy buenos resultados, consiguiendo todos nuestros objetivos y posicionándonos de forma preferente en el sector salud.

A estos logros se suma la reciente adquisición de la cartera de la Mutualidad ARLI, con sede en Madrid. Esta operación corporativa, ya autorizada por la Dirección General de Seguros, incrementa de forma importante el volumen de negocio en nuestra Dirección Territorial de Madrid.

Las perspectivas para este año también son óptimas. Hemos mejorado nuestro organigrama comercial para ser más competitivos y seguir creciendo en ventas. Además, vamos a perfeccionar la gestión de nuestras sucursales, dotándolas de mayor capacidad operativa y de recursos para que puedan dar una respuesta todavía más rápida a nuestros Asegurados.

Por último, y siguiendo con nuestra filosofía de que ASSSA crezca y sea cada vez más sólida y solvente, continuaremos invirtiendo en la adquisición de nuevas entidades del sector y ampliando nuestra red de oficinas por la geografía mediterránea.

BONS RESULTATS

Tanquem l'exercici 2022 amb molt bons resultats, aconseguint tots els nostres objectius i posicionant-nos de forma preferent en el sector salut.

A aquests assoliments se suma la recent adquisició de la cartera de la Mutualitat ARLI, amb seu a Madrid. Aquesta operació corporativa, ja autoritzada per la Direcció General d'Assegurances, incrementa de forma important el volum de negoci en la nostra Direcció Territorial de Madrid.

Les perspectives per aquest any també són òptimes. Hem millorat el nostre organigrama comercial per ser més competitiu i seguir creixent en vendes. A més, perfeccionarem la gestió de les nostres sucursals, dotant-les de major capacitat cooperativa i de recursos per tal que puguin donar una resposta encara més ràpida als nostres Assegurats.

Per últim, i seguint amb la filosofia de que ASSSA creixi i sigui cada vegada més sòlida i solvent, continuarem invertint en l'adquisició de noves entitats del sector i ampliant la nostra xarxa d'oficines per la geografia mediterrània.





Nueva sucursal ASSSA en Calpe (Alicante)

Ampliamos nuestra red de oficinas con una NUEVA SUCURSAL ubicada en CALPE, localidad emblemática de la Costa Blanca, con la que ponemos a disposición de nuestros asegurados una nueva oficina ASSSA en la provincia de Alicante.

En esta nueva sucursal, perfectamente equipada, ofrecemos un servicio excelente a todos nuestros Asegurados e interesados en nuestros productos.

La oficina, situada en una importante zona comercial y de fácil acceso, garantiza con su personal, un trato cercano y profesional en diferentes idiomas.

De esta manera, afianzamos nuestra presencia en la zona acercándonos a nuestros asegurados y ofreciendo la mejor asistencia sanitaria.

Nova sucursal ASSSA a Calp (Alacant)

Ampliem la nostra xarxa d'oficines amb una NOVA SUCURSAL situada a CALP, localitat emblemàtica de la Costa Blanca, amb la qual posem a la disposició dels nostres assegurats una nova oficina ASSSA a la província d'Alacant.

En aquesta nova sucursal, perfectament equipada, oferim un servei excel·lent a tots els nostres Assegurats i interessats en els nostres productes.

L'oficina, situada en una important zona comercial i de fàcil accés, garanteix amb el seu personal, un tracte pròxim i professional en diferents idiomes.

D'aquesta manera, reforcem la nostra presència en la zona acostant-nos als nostres assegurats i oferint la millor assistència sanitària.



Seguimos impulsando el ajedrez con el Club ASSSA Enric Valor

Practicar deporte es primordial para cuidar la Salud. Por ello, continuamos un año más patrocinando al Club de Ajedrez ASSSA Enric Valor, un club-escuela con más de 25 años de recorrido que ha logrado multitud de éxitos con su trabajo diario y la pasión de los jugadores.

Desde nuestro patrocinio, destacan los buenos resultados obtenidos en el Campeonato de España, la victoria en el Campeonato Autonómico en la categoría sub-12 y la gran acogida en el I Circuito ASSSA Enric Valor.

Este deporte mental con magníficos beneficios pone en relieve la importancia de la perseverancia, la estrategia, la superación y la toma de decisiones, valores fundamentales que representan nuestra Compañía.

Seguim impulsant els escacs amb el Club ASSSA Enric Valor

Practicar esport és primordial per a la cura de la Salut. Per això, continuem un any més patrocinant al Club d'Escacs ASSSA Enric Valor, un club escola amb més de 25 anys de recorregut que ha assolit multitud d'èxits amb el seu treball diari i la passió dels jugadors.

Des del nostre patrocini, destaquen els bons resultats obtinguts en el Campionat d'Espanya, la victòria en el Campionat Autonòmic en la categoria sub-12 i la gran acollida en el I Circuit ASSSA Enric Valor.

Aquest esport mental amb magnífics beneficis posa en relleu la importància de la perseverança, l'estratègia, la superació i la presa de decisions, valors fonamentals que representen a la nostra Companyia.

Gracias ASSSA · Gràcies ASSSA

Disfruto del deporte y de la salud. Mi póliza ASSSA es el complemento ideal para sentirme bien y seguro.

Me gusta la tranquilidad que me da ASSSA sabiendo que estoy bien cubierto a nivel internacional a través del teléfono 24h en todos los países que he viajado.

Quiero destacar el trato recibido desde Atención al Cliente, siendo rápidos y resolutivos cuando he tenido que utilizar alguno de los servicios.

Recomiendo ASSSA cuando tengo la oportunidad.

Gaudeixo de l'esport i de la salut. La meva pòlissa ASSSA és el complement ideal per sentir-me bé i segur.

M'agrada la tranquil·litat que em dona ASSSA sabent que estic ben cobert a nivell internacional a través del telèfon 24h en tots els països que he viatjat.

Vull destacar el tracte rebut des d'Atenció al Client, sent ràpids i resolutius quan he hagut d'utilitzar algun dels serveis.

Recomano ASSSA quan tinc l'oportunitat.



Rubén Serrano Abad
Póliza 56.850 / Pòlissa 56.850

Me gustaría agradecer a la Compañía de Seguros Médicos ASSSA su disponibilidad e implicación en ofrecer un servicio de calidad y una resolución rápida a los Asegurados.

Desde 2001, hace ya más de 20 años, estoy asegurado con ASSSA, al igual que toda mi familia, y estamos plenamente satisfechos con los servicios que tenemos a nuestra disposición.

Toda la familia Malki os decimos GRACIAS.

M'agradaria agrair a la Companyia d'Assegurances Mèdiques ASSSA la seva disponibilitat i implicació en oferir un servei de qualitat i una resolució ràpida als Asegurats.

Des de 2001, fa més de 20 anys, estic assegurat amb ASSSA, igual que tota la meva família, i estem plenament satisfets amb els serveis que tenim a la nostra disposició.

Tota la família Malki us donem les GRÀCIES.



Khaled Malki Belkahla
Póliza 39.288 / Pòlissa 39.288



Soplo cardíaco

Los soplos son ruidos patológicos debidos a las vibraciones producidas por un flujo sanguíneo. **Se detectan en la exploración médica mediante el fonendoscopio durante la auscultación cardíaca.**

Si se producen durante la sístole ventricular (cuando el corazón se contrae vaciando la sangre) son **soplos sistólicos**. Pueden ser inocuos o detectar alguna enfermedad cardíaca. Si se producen durante la diástole ventricular (cuando el corazón se distiende entrándole la sangre) son **soplos diastólicos**. Casi siempre denotan enfermedad cardíaca.

Cuando se producen durante la sístole o la diástole (a lo largo de todo el latido cardíaco), son **soplos continuos**.

Los inofensivos y que no precisan tratamiento son los **soplos funcionales o inocuos**, comunes en niños y adolescentes cuando tienen fiebre alta, en el embarazo o practicando deporte.

Finalmente, los **soplos patológicos** son signo de una enfermedad cardíaca que puede ser grave. Tienen dos causas distintas:

- **Causa congénita.** Hay un defecto cardíaco desde el nacimiento.
- **Causa adquirida.** Se produce a lo largo de la vida y la más importante es la enfermedad valvular adquirida. El motivo más frecuente es el depósito de cristales de calcio en la válvula cardíaca. Otras causas relevantes son las infecciones valvulares que producen la endocarditis y también la fiebre reumática.

La prueba diagnóstica por excelencia, tras su detección por la auscultación, es el **ecocardiograma**, que detecta cualquier anomalía en su estructura para poder determinar el tipo de tratamiento.

Buf cardíac

*Els bufs són sorolls patològics ocasionats per les vibracions produïdes pel flux sanguini. **Es detecten a les exploracions mèdiques amb el fonendoscopi durant l'auscultació cardíaca.***

*Si es produeixen durant la sístole ventricular (quan el cor es contrau per buidar la sang) són **bufs sistòlics**. Poden ser innocus o indicar una malaltia cardíaca. Si es produeixen durant la diàstole ventricular (quan el cor es distén per permetre l'entrada de la sang) són **bufs diastòlics**. Quasi sempre denoten que hi ha una malaltia cardíaca.*

*Quan es produeixen durant la sístole o la diàstole (durant tot el batec del cor) són **bufs continus**.*

*Els inofensius i que no necessiten ser tractats són els **bufs funcionals o innocus**, comuns en infants i adolescents, i poden aparèixer en situacions de febre alta, durant l'embaràs o mentre es fa exercici.*

*Per últim, els **bufs patològics** denoten una malaltia cardíaca que podria ser greu o que s'originen com a conseqüència d'ella. Cal distingir entre dues causes diferents:*

- **Causa congènita.** Hi ha un defecte cardíac des del naixement.
- **Causa adquirida.** Apareixen al llarg de la vida. La més important i freqüent és la valvulopatia adquirida. La causa més freqüent és el dipòsit de cristalls de calci a la vàlvula cardíaca. Altres causes rellevants són les infeccions valvulars que produeixen l'endocarditis i la febre reumàtica.

*La prova diagnòstica per excel·lència, després d'haver detectat el buf per auscultació, és l'**ecocardiograma**, que detecta qualsevol anomalia en la seva estructura per poder determinar el tipus de tractament.*

Hola Barcelona!



OFTALVIST

Oftalvist Barcelona, amb els teus oftalmòlegs de sempre. Ara aquí.

Dr. Juan Álvarez de Toledo • Dr. Jeroni Nadal Reus • Dra. María Isabel Canut
Dra. María Fideliz de la Paz • Dra. Clara Álvarez de Toledo



OFTALVIST

Tecnología, coneixement i experiència



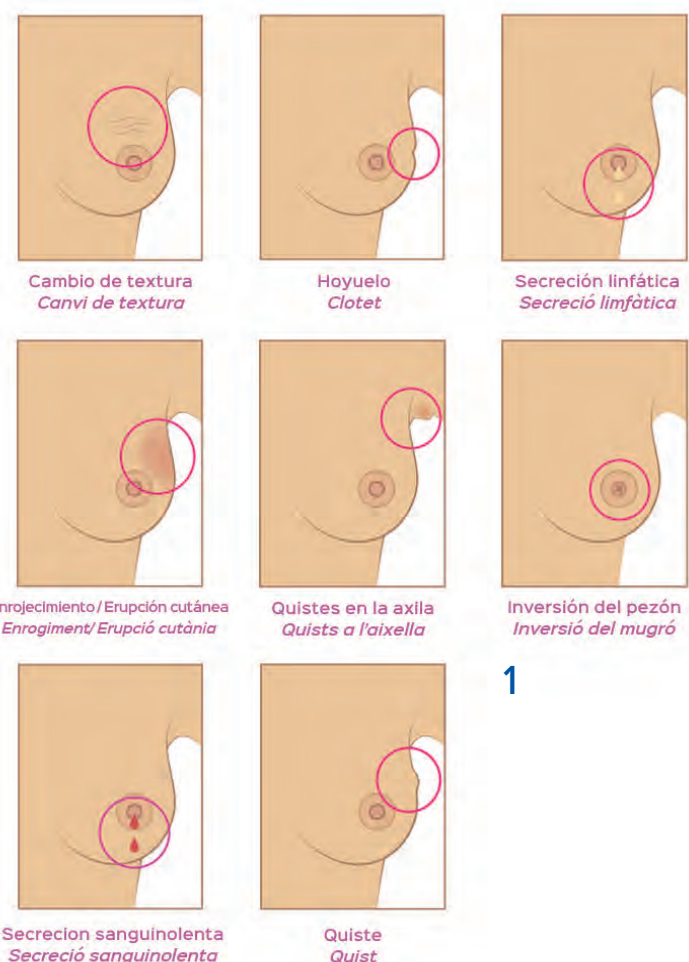
oftalvist.es

📍 Oftalvist Barcelona - C/Anglí, 40 ☎ 936 118 024

Autoexploración mamaria: ¿cómo se hace?

El cáncer de mama es el más frecuente entre las mujeres de nuestro país y su diagnóstico y tratamiento precoz son claves en su pronóstico.

Para prevenirlo, las mujeres deben acudir a las revisiones correspondientes según la edad, al cribado poblacional a partir de los 50 años y estar pendientes de cambios en sus mamas para consultar a los servicios asistenciales si es necesario. La autoexploración mamaria es el método más utilizado para detectar cualquier anomalía, como bultos en el pecho, hoyuelos, enrojecimientos o erosiones, ya que pueden estar relacionadas con el cáncer de mama.



Consejos para una correcta autoexploración de las mamas

La exploración debe hacerse una semana después de finalizar la menstruación, si se tiene, ya que el estímulo hormonal de la misma puede alterar la palpación. De forma



Dra. Judith Jurado
Dr. Tomàs Cortadellas

> Unidad de patología mamaria.
Servicio de Ginecología y Obstetricia.
> Hospital Universitario General de Cataluña



> Unitat de Patologia Mamària.
Servei de Ginecologia i Obstetrícia.
> Hospital Universitari General de Catalunya

relajada y cómoda **la mujer ha de ponerse delante del espejo en tres posiciones diferentes e inspeccionar detenidamente ambos pechos:**

- Con los brazos caídos a ambos lados.
- Con los brazos por encima de la cabeza.
- Apoyando fuertemente las manos en la cadera.

Debemos observar la forma, el aspecto y el tamaño buscando cambios o asimetrías. Nos fijaremos concretamente en si hay zonas retraídas, hundidas, resaltes o bultos. Es importante saber que, aunque normalmente las dos mamas no son exactamente iguales, sí son muy parecidas y deben mantener su forma circular.

La **piel** es otra zona importante a la que prestarle atención ya que pueden aparecer síntomas como pliegues, enrojecimiento o piel de naranja y, en casos de enfermedad avanzada, zonas amoratadas e incluso erosiones y heridas abiertas. Hay que observar también las **areolas y pezones:** que no tengan zonas enrojecidas o descamativas, costras, bultos, hundimientos o secreción sanguinolenta por el pezón.

De pie o recostada pasaremos a la **palpación tanto de mamas como de axilas** con el objetivo de buscar posibles nódulos (bultos). Utilizaremos los tres dedos centrales de cada mano realizando siempre una primera pasada más superficial y una segunda más en profundidad. Lo podemos hacer de forma circular, de fuera a dentro o de abajo a arriba, pero siempre intentando no dejarse ninguna zona.

2



La autoexploración es fundamental para prevenir y detectar de manera pronta las posibles anomalías para que se pueda actuar rápidamente. En numerosas ocasiones se pueden palpar zonas más duras y poco delimitadas que nos pueden llamar la atención y finalmente ser parte de la mama normal, pero es importante que ante cualquier cambio reciente se consulte a un especialista.



Autoexploració mamària: com es fa?

El càncer de mama és el més freqüent entre les dones espanyoles i tant el diagnòstic com el tractament precoços són claus en el seu pronòstic.

Per prevenir-lo, les dones s'han de fer les revisions corresponents segons l'edat que tinguin, han de fer el cribratge poblacional a partir del 50 anys i han d'estar pendents de si es produeixen canvis als seus pits per tal de consultar els serveis assistencials si és necessari. L'autoexploració mamària és el mètode més utilitzat per les dones per detectar qualsevol anomalia als pits, com un nòdul. A més d'aquest, però, hi ha altres símptomes que cal conèixer, ja que poden estar relacionats amb el càncer de mama, com ara els clotets, els envermelliments o les erosions. (1)

Consells per a una autoexploració correcta dels pits

L'exploració s'ha de fer una setmana després d'haver tingut la menstruació, si es té, perquè l'estímul hormonal de la regla podria alterar la palpació. De manera relaxada i còmoda, **la dona s'ha de posar davant del mirall en tres posicions diferents i inspeccionar detingudament els dos pits:**

- Amb els braços relaxats a ambdós costats.
- Amb els braços per damunt del cap.
- Recolzant les mans als malucs amb força.

Cal observar-ne la forma, l'aspecte i la grandària i buscar canvis o asimetries. Concretament, ens fixarem en si hi ha zones en retracció o enfonsades, o si hi ha zones que sobresurten o nòduls. És important saber que, tot i que normalment els pits no són exactament iguals, sí que són molt semblants i han de mantenir-ne la forma circular.

La **pell** és una altra zona important en la qual ens hem de fixar, doncs poden aparèixer símptomes com plecs, envermelliment o pell de taronja i, en casos en què la malaltia està avançada, zones moradenques i fins i tot erosions i ferides obertes. Hem d'observar també les **arèoles i els mugrons**: que no hi hagi zones envermellides o descamatives, crostes, nòduls, parts enfonsades o secrecions sanguinolentes pel mugró.

De peu o reclinada, caldrà que la dona també **palpi tant els pits com les aixelles** amb l'objectiu de buscar possibles nòduls. S'han de fer servir els tres dits centrals de cada mà, realitzant sempre una primera passada més superficial i una segona més en profunditat. Pot fer-se de manera circular, de fora cap a endins o de dalt a baix, però sempre intentant no deixar-se cap zona. (2)

L'autoexploració és fonamental per prevenir i detectar de manera precoç les possibles anomalies perquè es pugui actuar amb rapidesa. Moltes vegades, es poden palpar zones més dures i poc delimitades que ens poden cridar l'atenció però que formen part de la mama normal, però és important que davant de qualsevol canvi recent es consulti un especialista.

Resistencia a los antibióticos



Los antibióticos son medicamentos que se usan para combatir las infecciones bacterianas. Bien utilizados sirven para curar y salvar vidas, pero cada día nos encontramos con problemas de resistencia. Cada vez que se toman, existe un riesgo de que la bacteria se vuelva resistente y esto es progresivo e imparable.

¿Pero en qué consiste la resistencia a los antibióticos? Se produce cuando las bacterias mutan en respuesta al uso de estos fármacos.

Así pues, no son los seres humanos o los animales los que se vuelven resistentes a los antibióticos, sino las bacterias. Este hecho se origina a través de mutaciones en los cromosomas y la transmisión de material genético procedente de otras bacterias.

Prevención, la clave para paliar el problema

Como siempre en medicina, debemos ayudarnos de la prevención para intentar corregir el problema. Hemos de seguir específicamente el prospecto del fármaco para aprovecharnos de su acción terapéutica y minimizar los riesgos y los efectos secundarios de su formulación y de su acción. **Se deben prescribir solo cuando sean necesarios, según las directrices en vigor, y notificar las infecciones resistentes.**

En el día a día, y bajo la prescripción médica, se deben tomar ciertas medidas:



Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez

> Director Médico de ASSSA
> Director Mèdic d' ASSSA

- Seguir estrictamente las indicaciones del médico para la toma de antibióticos y no dejarse llevar por fuentes no fiables, como las redes sociales, páginas web o no profesionales sanitarios.
- El antibiótico debe utilizarse solo para procesos bacterianos, no para víricos, ni de otra causa o patógeno.
- Prestar atención a la dosis del producto y seguir las cantidades asignadas en cada toma y durante el tiempo indicado.
- Seguir las indicaciones de la toma: si es en ayunas o después de comer algo.
- Cuidar la higiene en y durante las tomas.

Es fundamental cambiar la forma de prescribir y utilizar estos fármacos, así como adoptar medidas para reducir la propagación de las infecciones, como las vacunaciones o llevar una buena higiene personal (lavado de manos, relaciones sexuales seguras para evitar las ITS -infecciones de transmisión sexual-, higiene alimentaria...).

Situación actual

Cada día aparecen y se propagan nuevos mecanismos de resistencia. **A medida que los antibióticos van perdiendo eficacia, muchas de las infecciones (neumonía, TBC, gonorrea, sífilis, septicemia...) son más difíciles de tratar.** Todo ello hace que aumente la morbilidad.

Cuando no se puedan tratar con antibióticos de primera línea, se tendrá que recurrir a otros más nuevos.

La OMS vigila muy de cerca, desde hace más de 7 años, un plan de acción mundial sobre la resistencia a los antimicrobianos, incluida la resistencia a los antibióticos. Una campaña plurianual durante el mes de noviembre, bajo el lema de "Antibióticos, manéjalos con cuidado", con seguimiento de los estudios y temas publicados.

Este problema en crecimiento, que afecta tanto a países desarrollados como subdesarrollados, requiere de la colaboración y de la toma de conciencia de diversos agentes: desde la correcta prescripción del fármaco en los centros médicos y el deber de los pacientes de no automedicarse y tomarlos bajo vigilancia médica, hasta la implicación de los gobiernos para poner en marcha iniciativas y promover la investigación. Sin embargo, es un trabajo de todos conseguir reducir el avance de la resistencia a los antimicrobianos.

Resistència als antibiòtics

Els antibiòtics són medicaments que s'utilitzen per combatre les infeccions bacterianes. Si s'utilitzen bé, serveixen per curar i salvar vides, però cada dia ens trobem amb problemes de resistència. Cada vegada que prenem un antibiòtic, existeix el risc que el bacteri es torni resistent, i això és progressiu i imparable.

Però en què consisteix la resistència als antibiòtics? Es produeix quan els bacteris muten com a resposta a l'ús d'aquests medicaments.

Així doncs, no són els éssers humans o els animals qui es tornen resistents als antibiòtics, sinó els bacteris. Aquest fet s'origina a través de mutacions als cromosomes i la transmissió de material genètic procedent d'altres bacteris.

Prevenció, la clau per pal·liar el problema

Com sempre, en el camp de la medicina hem d'ajudar-nos de la prevenció per intentar corregir el problema. Hem d'atendre específicament al fàrmac (antibiòtic) per aprofitar-nos de la seva acció terapèutica i minimitzar els riscos i els efectes secundaris de la seva formulació i acció. **Els antibiòtics només s'han de prescriure quan siguin necessaris, segons les directrius en vigor, i cal notificar les infeccions resistents als antibiòtics.**

En el dia a dia, i sota la prescripció mèdica d'aquest tipus de fàrmac, s'han de prendre algunes mesures:

- Seguir estrictament les indicacions del metge a l'hora de prendre els antibiòtics i no deixar-se emportar per fonts no fiables, com les xarxes socials, els llocs web o persones que no siguin professionals sanitaris.
- Utilitzar l'antibiòtic només en processos bacterians, no per a processos vírics ni originats per una altra causa o patògen.

- Prestar atenció a la dosi del producte i seguir les quantitats assignades a cada presa i durant el temps indicat.
- Seguir les indicacions de la presa: si cal fer-la en dejú o després d'haver ingerit algun aliment.
- Tenir cura de la higiene durant les preses.

És fonamental canviar la manera de prescriure i utilitzar els antibiòtics, així com adoptar mesures per reduir la propagació de les infeccions, com les vacunacions o mantenir una bona higiene personal (rentat de mans, relacions sexuals segures per evitar les infeccions de transmissió sexual o ITS, higiene alimentària...).

Situació actual

Cada dia apareixen i es propaguen nous mecanismes de resistència. **A mesura que els antibiòtics van perdent eficàcia, moltes de les infeccions (pneumònia, tuberculosi, gonorrea, sífilis, septicèmia...) són més difícils de tractar.** Tot això fa que augmenti la morbiditat.

Quan no es puguin tractar amb antibiòtics de primera línia, caldrà recórrer a d'altres de més nous.

L'OMS vigila de ben a prop, des de fa més de 7 anys, un pla d'acció mundial sobre la resistència als antimicrobians, inclosa la resistència als antibiòtics. Una campanya plurianual durant el mes de novembre, amb el lema "Antibiòtics: empra'ls amb cura", fa un seguiment dels estudis i temes publicats al respecte.

Aquest problema creixent, que afecta tant els països desenvolupats com els països en vies de desenvolupament, requereix la col·laboració i la presa de consciència de diversos agents: des de la correcta prescripció del fàrmac als centres mèdics i el deure dels pacients de no automedicar-se i prendre'ls només amb supervisió mèdica, fins a la implicació dels governs per posar en marxa iniciatives i promoure'n la investigació. No obstant això, depèn de tots aconseguir reduir l'avenç de la resistència als antimicrobians.



Fisioterapia del equilibrio y vestibular

Mareos, visión borrosa o dificultad para mantener el equilibrio, tanto sentado como de pie, son las principales dolencias del vértigo vascular. ¿Pero sabía que este tipo de lesiones se pueden tratar con fisioterapia?

El diagnóstico es lo primero. El otorrinolaringólogo tiene un papel crucial en la detección del problema, que puede ser originario del oído interno afectando al sistema vestibular (SNP) o un vértigo central que afecta a los núcleos vestibulares y sus conexiones (SNC). **Para las lesiones que afectan al sistema vestibular se puede realizar esta rehabilitación.**



¿En qué consiste el tratamiento?

Se trata de **alimentar la plasticidad del sistema nervioso central mediante mecanismos de sustitución o adaptación ("reeducar" al cerebro)**. Para ello, el fisioterapeuta usa diferentes técnicas y ejercicios diseñados previamente tras realizar pruebas como el reflejo vestibulo-ocular, head thrust test, nistagmo, valoración de equilibrio o evaluación de la marcha.

Además, se tendrán en cuenta factores como la edad, la causa (traumático o degenerativo), tratamientos médicos o farmacológicos, estado agudo o crónico, etc.

La efectividad aumenta si se hace un tratamiento precoz. A menudo los pacientes están en reposo y tratados con fármacos para superar estos episodios, pero el problema puede convertirse en crónico. La fisioterapia, por su parte, mejora la calidad de los pacientes y hace desaparecer sus síntomas.



D. Francisco López

> Fisioterapeuta en
Centro Médico Ciudad Quesada
> Fisioterapeuta al
Centro Médico Ciudad Quesada

Consideraciones del tratamiento

Para que sea más efectivo:

- Individualizar el tratamiento y utilizar diferentes técnicas.
- Realizar los ejercicios de forma progresiva, de menor a mayor complejidad.
- Cuando hay otoconias, es decir, cuando el órgano vestibular situado en el oído se suelta, realizar la maniobra de Epley y Semont (sentado, girar la cabeza hacia un lado en un ángulo de 45 grados y recostarse, y repetir lo mismo en el otro lado).
- En pacientes agudos el tiempo de ejercicio será corto, al contrario que en los crónicos.
- Realizar 2-3 sesiones al día de 20 minutos y hacer reposo tras cada una de ellas.
- Cesar el ejercicio si provoca malestar muy agresivo.
- Tener en cuenta factores externos como la ropa, la luz o el lugar donde se realiza.
- Evitar caídas que puedan generar otra lesión.
- Usar técnicas de última generación, como los videojuegos de realidad virtual adaptados al paciente.

Guía básica de ejercicios

Nivel 1: ejercicios oculares. Sentado, mirar hacia arriba, hacia abajo, a un objeto.

Nivel 2: ejercicios de movimiento de cabeza y ojos. Realización de flexiones sentado, extensión e inclinación suave de cabeza.

Nivel 3: ejercicios de movimiento de brazos y cuerpo. Subir los hombros mientras se está sentado o realizar movimientos circulares suaves de brazos.

Nivel 4: ponerse de pie y hacer algún movimiento. Subir el pie a un escalón, pasar un objeto rítmicamente de una mano a otra.

Nivel 5: movimiento de traslación. Caminar en círculos, siempre con apoyo para evitar caída.

A lo largo del tiempo se han hecho estudios con buenos resultados para tratar esta afección, en los que se ha demostrado la efectividad de la fisioterapia, especialmente si el tratamiento es temprano. Es, así, una de las mejores armas para luchar contra los síntomas provocados por las alteraciones del equilibrio.

Fisioteràpia de l'equilibri i vestibular

Els marejos, la visió borrosa o la dificultat per mantenir l'equilibri, tant assegut com dempeus, són les conseqüències principals del vertigen vascular. Però sabies que aquest tipus de dolences poden tractar-se amb fisioteràpia?

Primer de tot, cal fer un diagnòstic. L'otorrinolaringòleg té una funció crucial en la detecció del problema, que pot tenir l'origen a l'oïda interna i afectar el sistema vestibular (SNP) o un vertigen central que afecta els nuclis vestibulars i les seves connexions (SNC). **Per a les lesions que afecten el sistema vestibular, es pot fer aquesta rehabilitació.**

En què consisteix el tractament?

Es tracta **d'alimentar la plasticitat del sistema nerviós central mitjançant mecanismes de substitució o adaptació ("reeducar" el cervell)**. Per fer-ho, el fisioterapeuta utilitza diferents tècniques i exercicis dissenyats prèviament després d'haver fet proves com el reflex vestibuloocular, el head thrust test, el nistagme, l'avaluació de l'equilibri o l'avaluació de la marxa.

A més, es tindran en compte factors com l'edat, la causa (traumàtica o degenerativa), els tractaments mèdics o farmacològics, l'estat agut o crònic, etc.

L'efectivitat augmenta si es fa un tractament precoç. Sovint, els pacients han d'estar en repòs i seguir un tractament amb fàrmacs per superar aquests episodis, però el problema pot convertir-se en crònic. La fisioteràpia millora la qualitat de vida dels pacients i contribueix a fer desaparèixer els símptomes.

Consideracions sobre el tractament

Perquè sigui més efectiu, cal:

- Individualitzar el tractament i fer servir diferents tècniques.
- Realitzar els exercicis de manera progressiva, de menys a més complexitat.
- Quan hi ha otocònies, és a dir, quan l'òrgan vestibular situat a l'oïda es desprèn, cal realitzar la maniobra d'Epley i Semont (assegut, s'ha de girar el cap envers un costat amb un angle de 45 graus i tombar-se. Després s'ha de repetir la mateixa maniobra cap a l'altre costat).
- En pacients aguts, el temps d'exercici serà curt, al contrari que en el cas dels pacients crònics.



- Realitzar 2-3 sessions al dia de 20 minuts i fer repòs després de cada sessió.
- Deixar de fer els exercicis si provoquen un malestar molt pronunciat.
- Tenir en compte factors externs com la roba, la llum o el lloc on es fa la sessió.
- Evitar caigudes que puguin generar una altra lesió.
- Fer servir tècniques d'última generació, com els videojocs de realitat virtual adaptats al pacient.

Guia bàsica d'exercicis

Nivell 1: exercicis oculars. Assegut, mirar cap a dalt, cap a baix i envers un objecte.

Nivell 2: exercicis de moviment de cap i ulls. Fer flexions assegut, i estendre i inclinar el cap suaument.

Nivell 3: exercicis de moviment de braços i cos. Apujar les espatlles mentre s'està assegut o realitzar moviments circulars suaus de braços.

Nivell 4: posar-se dempeus i fer algun moviment. Posar el peu sobre un esglaó i passar un objecte rítmicament d'una mà a l'altra.

Nivell 5: moviment de translació. Caminar en cercles, sempre amb suport per evitar caigudes.

Al llarg del temps, s'han fet estudis amb bons resultats per tractar aquesta afecció en els quals s'ha demostrat l'efectivitat de la fisioteràpia, especialment si el tractament és precoç. Es tracta, doncs, d'una de les millors armes per lluitar contra els símptomes provocats per les alteracions de l'equilibri.

Descubriendo el ajedrez, el deporte de la mente

De origen indio y milenario, el ajedrez es un deporte para todas las edades cuya popularidad ha aumentado a lo largo de los años.

Como patrocinadores del Club ASSSA Enric Valor, nos adentramos en el maravilloso mundo del ajedrez, beneficioso para la mente y el cuerpo, de la mano de dos de sus miembros: Alejandro Arias, entrenador y presidente del club, y Manuel Expósito, jugador y vocal de la junta directiva.



¿Cómo se enseña a los más pequeños para que lo entiendan?

Alejandro (A): Está aquí la base de nuestro club: acercar el ajedrez a la realidad del niño. Eso se consigue motivándolos a participar, organizando actividades adaptadas... En definitiva, transformar el ajedrez para acercarlo a esas edades.

Manuel (M): Si logramos conectar emocionalmente, el éxito está asegurado. Para esto hay canciones, cuentacuentos o representaciones en tableros gigantes.

¿Qué beneficios tiene empezar a temprana edad?

A: Genera habilidades emocionales, ayuda a aceptar la frustración y desarrolla habilidades cognitivas, buenas para los estudios.

M: Tiene un interesante componente educativo: aprender a gestionar las emociones, tanto si ganas como si pierdes, a respetar a los demás, etc.

Hablamos de jóvenes, pero ¿qué les aporta a los mayores?

A: Favorece la socialización y tiene ventajas cognitivas.

M: La capacidad de cálculo, reflexión y toma de decisiones. Es como un gimnasio para el cerebro, ayuda a mantenerlo activo.



D. Alejandro Arias

> Entrenador y Presidente del Club d'Escacs ASSSA Enric Valor
> *Entrenador i President del Club d'Escacs ASSSA Enric Valor*



D. Manuel Expósito

> Jugador y vocal de la junta directiva del Club
> *Jugador i vocal de la junta directiva del Club*

¿Cómo se entrena para competir?

A: Hay que jugar bastante y tener a compañeros para practicar. Además, es muy importante tener profesores de nivel alto para aprender a pensar como ellos y ser más productivos mentalmente.

M: El entrenamiento continuado es fundamental, analizar a los rivales, comprender posiciones, etc. Además, puede ser muy interesante contar con un entrenador y un club.

Según vuestra experiencia, ¿cuál es el papel del equipo?

A: El equipo es motivador. Nos da sensación de familia, nos ayudamos y animamos unos a otros.

M: Es fundamental para el crecimiento de cada jugador. Nadie es más fuerte que todos juntos.

¿Cómo se relaciona el ajedrez con tener una vida saludable?

A: Para vivir bien, la mente tiene que estar ordenada, y el ajedrez te aporta claridad. Además, fomenta la socialización. También es importante seguir una dieta o hacer ejercicio para una buena actividad cerebral.

M: La mente y el cuerpo están conectados, mens sana in corpore sano, así que cuanto más saludables nos encontremos, mejor funcionará nuestro cerebro.

¿Cuáles son los principales valores que enseña?

A: Honestidad. En el ajedrez no hay azar, es un espejo en el que mirarte. Si lo has hecho mal o bien, hay que reconocerlo.

M: Respeto, empatía, paciencia, superación, perseverancia, gratitud... valores que perdurarán toda la vida.

¿Qué le dirías a una persona que está empezando?

A: Que disfrute, que de este deporte salen muchas cosas bonitas. Y que venga a vernos, ¡que estamos aquí para ayudarle!

M: Que lo pase bien, que ría y que siempre tenga ganas de aprender.

Descobrint els escacs, l'esport de la ment

D'origen indi i mil·lenari, l'esport dels escacs és per a totes les edats i la seva popularitat ha anat augmentant amb el pas dels anys.

Com a patrocinadors del Club ASSSA Enric Valor, ens endinsem en el meravellós món dels escacs, un esport beneficiós tant pel cos com per la ment, de la mà de dos dels seus membres: Alejandro Arias, entrenador i president del club, i Manuel Expósito, jugador i vocal de la junta directiva.

Com ensenyeu els més petits perquè entenguin aquest esport?

Alejandro (A): Aquesta és la base del nostre club: apropar els escacs a la realitat dels infants. Això s'aconsegueix motivant-los a participar, organitzant activitats adaptades... En definitiva, els escacs s'han de transformar per poder apropar l'esport a aquestes edats.

Manuel (M): Si aconseguim connectar emocionalment, l'èxit està assegurat. I recorrem a cançons, contacontes o representacions en taulers gegants.

Quins beneficis té començar des de ben petits?

A: Genera habilitats emocionals, ajuda a acceptar la frustració i desenvolupa habilitats cognitives positives per als estudis.

M: Té un component educatiu interessant: aprendre a gestionar les emocions, tant si guanyes com si perds, a respectar els altres, etc.

Parlem dels joves, però què aporten els escacs a les persones grans?

A: És un esport que afavoreix la socialització i té avantatges cognitius.

M: La capacitat de càlcul, reflexió i presa de decisions. És com un gimnàs per al cervell: ajuda a mantenir-lo actiu.

Com s'entrena per competir?

A: S'ha de jugar bastant i tenir companys per practicar. A més, és molt important tenir professors d'alt nivell per aprendre a pensar com ells i ser mentalment més productius.

M: L'entrenament continuat és fonamental, així com analitzar els rivals, comprendre les posicions, etc. A més, pot ser molt interessant tenir un entrenador i un club.



Segons la vostra experiència, quina és la funció de l'equip?

A: L'equip és motivador. Dona sensació de família, perquè ens ajudem i animem els uns als altres.

M: És fonamental per al creixement de cada jugador. Ningú es més fort que tots junts.

Com es relacionen els escacs amb el fet de tenir una vida saludable?

A: Per viure bé, la ment ha d'estar ordenada i els escacs aporten claredat. A més, fomenten la socialització. També és important seguir una dieta o fer exercici per tenir una bona activitat cerebral.

M: La ment i el cos estan connectats: mens sana in corpore sano. Per tant, com més saludables estiguem, millor ens funcionarà el cervell.

Quins són els valors principals d'aquest esport?

A: Honestedat. Als escacs, l'atzar no existeix. Aquest esport és un mirall en el qual mirar-te. Cal reconèixer tant si ho has fet bé com malament.

M: Respecte, empatia, paciència, superació, perseverança, gratitud... Són valors que perduren tota la vida.

Què diries a una persona que tot just comença?

A: Que en gaudeixi, que d'aquest esport surten moltes coses boniques. I que ens vingui a veure. Som aquí per ajudar!

M: Que ho passi bé, que rigui i que no perdi mai les ganes d'aprendre.

Proteger el sistema inmune a través de la alimentación

El sistema inmunológico es la barrera de defensa natural del organismo ante tóxicos externos, ya sean de carácter inorgánico (metales pesados, químicos, tóxicos...) u orgánico (venenos naturales, toxinas, virus, bacterias y otros microorganismos).

Además, está relacionado con otros sistemas corporales, como el respiratorio, el digestivo y el sistema nervioso.

Nuestros hábitos son la principal causa de los cambios en la salud. En este sentido, se debe potenciar el buen descanso, la práctica de deporte, la higiene personal, el correcto manejo de las emociones y la alimentación para sentirse bien inmunológicamente, es decir, tener equilibrio y bienestar en todo el organismo.

¿Pero por qué es importante protegerlo? **No solo evita contraer infecciones; también posibilita que el cuerpo distinga entre microorganismos beneficiosos o perjudiciales.** Cuando esta función se pierde, se corre el riesgo de que el sistema inmune ataque al propio cuerpo y se genere una enfermedad autoinmune.

Alimentación para mejorar el sistema inmune

El primer paso es **evitar alimentos perjudiciales y con pocos nutrientes**, como el alcohol o los ultraprocesados, ya que generan niveles altos de inflamación crónica y glucemias. Para ello, base su dieta en alimentos naturales o con bajo procesamiento, los llamados *realfood*.

En caso de tener **intolerancias**, como a los lácteos, sensibilidad al gluten, o a otro alimento conocido, se deben retirar de la dieta de manera estricta para evitar posibles daños en el intestino y no perjudicar la microbiota intestinal.



D. Enrique de Gomar

> Licenciado en Ciencias del Deporte y Grado en Nutrición Humana. Especialista en nutrición deportiva y nutrición clínica. Centro Simply Health
> Llicenciat en Ciències de l'Esport i Grau en Nutrició Humana. Especialista en nutrició esportiva i nutrició clínica. Centre Simply Health

Como consecuencia, hay que **priorizar más que nunca los vegetales**, especialmente si están crudos, pues están cargados de vitaminas, minerales y, sobre todo, antioxidantes capaces de mejorar y depurar el entorno celular del cuerpo. Una manera de incluirlos en la dieta es por medio de ensaladas.

Además, se deben escoger alimentos ricos en vitamina C, como la naranja, el pimiento, el kiwi, la fresa, la grosella o el zumo de limón casero, ya que ayudan al crecimiento y a la reparación de tejidos, elementos fundamentales para cuidar de nuestro organismo.

Tips avanzados

¿Ya hace todo lo anterior y no se siente del todo bien a nivel inmune? Pruebe lo siguiente:

Preste atención a los probióticos y prebióticos, ya que mejoran el sistema digestivo y la microbiota que habita en nuestro cuerpo. Estos se encuentran en los alimentos fermentados, como el kéfir o la kombucha, y protegen la microbiota intestinal, limpian el hígado y aportan antioxidantes a todo el organismo.

Como prebióticos de lujo, además de vegetales y frutas variadas, se puede añadir a la dieta el almidón resistente de patata recalentada, las setas y los champiñones. Las nueces de Brasil son también muy ricas en selenio, un mineral fundamental.

¿Y los suplementos?

En caso de ser una persona de edad avanzada o con problemas de debilidad, además de todo lo anterior se puede complementar la dieta con los siguientes suplementos:

- Zinc.
- N-acetil-cisteína.
- Vitamina C.
- Vitamina D3.
- Selenio.

Para saber más sobre probióticos, prebióticos, suplementos, y cómo incluirlos en su dieta puede contactar con un nutricionista que le asesore y le indique cómo empezar, es una de las mejores inversiones que puede hacer en su vida.



Protegir el sistema immunitari a través de l'alimentació

El sistema immunitari és la barrera de defensa natural de l'organisme davant de tòxics externs, ja siguin de caràcter inorgànic (metalls pesats, químics, tòxics) o orgànic (verins naturals, toxines, virus, bacteris i altres microorganismes).

A més, està relacionat amb altres sistemes del cos, com el respiratori, el digestiu i el nerviós.

Els nostres hàbits són la causa principal dels canvis a la salut. En aquest sentit, és necessari afavorir un bon descans, la pràctica d'esport, la higiene personal, la gestió correcta de les emocions i una alimentació adequada per sentir-se bé a nivell immunitari, és a dir, tenir equilibri i benestar a tot l'organisme.

Però per què és important protegir-lo? **No només evita les infeccions, sinó que també permet que el cos distingeixi entre els microorganismes beneficiosos i els perjudicials.** Quan aquesta funció es perd, es corre el risc que el sistema immunitari ataqüi el propi cos i es generi una malaltia autoimmunitària.



Alimentació per millorar el sistema immunitari

El primer pas és **evitar els aliments perjudicials i amb pocs nutrients**, com l'alcohol o els ultraprocessats, doncs generen nivells alts d'inflamació crònica i glucèmies. Per això, cal basar la dieta en aliments naturals o poc processats: els anomenats realfood.

En cas de tenir **intoleràncies**, com per exemple als lactis, o sensibilitat al gluten o a qualsevol altre aliment conegut, cal retirar-lo de la dieta de manera estricta per evitar possibles danys a l'intestí i no perjudicar la flora intestinal.

Com a conseqüència, cal **prioritzar més que mai els vegetals**, especialment si es consumeixen crus, perquè estan plens de vitamines, minerals i, sobretot, antioxidants capaços de millorar i depurar l'entorn cel·lular del cos. Una manera d'incloure'ls a la dieta és en amanides.

A més, cal escollir aliments amb molta vitamina C, com la taronja, el pebrot, el kiwi, la maduixa, la grosella o el suc natural de llimona, perquè contribueixen al creixement i a la reparació dels teixits, elements fonamentals per cuidar del nostre organisme.

Consells avançats

Ja fas tot el que s'ha anomenat anteriorment i no acabes de sentir-te bé del tot a nivell immunitari? Pots provar això:

Presta atenció als probiòtics i prebiòtics, ja que milloren el sistema digestiu i la microbiota que habita dins del cos. Els pots trobar en els aliments fermentats, com el quefir i la kombutxa, i protegeixen la flora intestinal, depuren el fetge i aporten antioxidants a tot l'organisme.

Com a prebiòtics de luxe, a més dels vegetals i les fruites variats, pots incloure a la dieta el midó resistent de les patates reescalfades, els bolets i els xampinyons. Les nous del Brasil també contenen molt seleni, un mineral fonamental.

I els suplementes?

En cas de ser una persona d'edat avançada o amb problemes de debilitat, a més de tot el que s'ha esmentat anteriorment es pot completar la dieta amb aquests suplementes:

- Zinc.
- N-acetil-cisteïna.
- Vitamina C.
- Vitamina D3.
- Seleni.

Per obtenir més informació sobre probiòtics, prebiòtics i suplementes, i sobre com incloure'ls a la dieta, pots contactar amb un nutricionista que t'assessori i indiqui com començar. És una de les millors inversions que es poden fer a la vida.



Cuscús con verduras de temporada

Cuscús amb verdures de temporada

Ingredientes (4 personas)
Ingredients (4 persones)



D.ª Gema Penalva

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



Para el cuscús: *Per al cuscús:*

- 300 g. de cuscús.
- 300 ml. de agua.
- Pimienta negra molida.
- Sal fina.
- AOVE.
- Mezcla de especias:
 - 3 g. de comino.
 - 2 g. de pimentón dulce.
 - 2 g. cúrmuma.
 - 2 g. orégano.

- 300 g. de cuscús.
- 300 ml. d'aigua.
- Pebre negre molt.
- Sal fina.
- Oli d'oliva verge extra.
- Barreja d'espècies:
 - 3 g. de comí.
 - 2 g. de pebre vermell dolç.
 - 2 g. de cúrcuma.
 - 2 g. d'orenga.

Para el sofrito de verduras: *Per al sofregit de verdures:*

- Pimiento verde.
- Coliflor.
- Calabacín.
- Espárragos.
- Zanahoria.
- Setas.
- 1 diente de ajo.
- AOVE.
- Sal fina.

- Pebrot verd.
- Coliflor.
- Carbassó.
- Espàrrecs.
- Pastanaga.
- Bolets.
- 1 gra d'all.
- Oli d'oliva verge extra.
- Sal fina.

Para la cebolla: *Per a la ceba:*

- 1 cebolla.
- 50 g. de pasas.
- AOVE.
- Sal fina.
- Nueces.

- 1 ceba.
- 50 g. de panses.
- Oli d'oliva verge extra.
- Sal fina.
- Nous.

Para la salsa: *Per a la salsa:*

- Salsa de harissa.
- 3 tomates rallados.
- 1 diente de ajo.
- Sal.
- Pimienta negra.
- AOVE.

- Salsa harissa.
- 3 tomàquets ratllats.
- 1 gra d'all.
- Sal.
- Pebre negre.
- Oli d'oliva verge extra.

Elaboración para el cuscús · *Preparació del cuscús*



Para empezar, en un cazo ponemos el agua indicada, un chorrito de aceite y lo llevamos a ebullición. Una vez rompa a hervir añadimos la sal y la mezcla de especias, dejamos infusionar para que adquiera los aromas y volvemos a hervir la mezcla. Ahora es el momento de echar el cuscús. Tapamos la olla durante unos minutos para que se absorba el agua y con la ayuda de un tenedor vamos despegando los granos.

Per començar, posem en un cassó l'aigua indicada i un rajolí d'oli, i ho portem a ebullició. Quan comenci a bullir, hi afegim la sal i la barreja d'espècies. Deixem infusionar perquè la barreja adquireixi les aromes i deixem que torni a bullir. Ara és el moment d'afegir-hi el cuscús. Tapem el cassó durant uns minuts perquè el cuscús absorbeixi l'aigua. Després, amb l'ajuda d'una forquilla, anem separant els grans.

Elaboración para el sofrito de verduras · *Preparació del sofregit de verdures*



Se han utilizado estas opciones de verduras, pero pueden ser otras. Las lavamos bien y las cortamos al gusto.

S'han utilitzat aquestes verdures, però podrien ser-ne d'altres. Les rentem bé i les tallem al gust.



La zanahoria y los espárragos se pueden blanquear para añadirlos al final del sofrito y que no se doren demasiado. Para ello, las introducimos crudas unos minutos en agua hirviendo y luego cortamos la cocción con agua con hielo. Esto también se puede hacer para dejarlas al dente.

La pastanaga i els espàrrecs es poden escaldar per afegir-los al final del sofregit i que no enrosseixin gaire. Per fer-ho, els introduïm crus durant uns minuts en aigua bullint i després tallem la cocció amb aigua amb gel. Això també ho podem fer per deixar-los al dente.



Añadimos las verduras en orden, primero las más grandes y duras, y seguido las más tiernas y pequeñas. Finalmente, añadimos sal y reservamos.

Anem incorporant les verdures en ordre: primer les més grans i dures i, tot seguit, les més tendres i petites. Per últim, hi posem una mica de sal i reservem.

A continuación, cortamos la cebolla en juliana, sofreímos con AOVE y añadimos sal. Una vez lista, añadimos las nueces picadas y las pasas.

A continuació, tallem la ceba en juliana, la sofregim amb oli d'oliva verge extra i hi posem sal. Quan estigui llesta, afegim les nous picades i les panses.

Elaboración para la salsa harissa · *Preparació de la salsa harissa*

En un cazo con un chorrito de AOVE sofreímos un ajo picado y el tomate rallado. Cuando esté listo, añadimos un poquito de harissa (salsa picante) y rectificamos de sal.

En un cassó amb un rajolí d'oli d'oliva verge extra, sofregim un gra d'all picat i el tomàquet ratllat. Quan estigui ben cuinat, hi afegim una mica d'harissa (salsa picant) i rectifiquem el punt de sal.

Emplatado · Emplatat



En un bol mezclamos las verduras con el cuscús y lo servimos en un cuenco hondo. En dos cuencos aparte pondremos la cebolla con las nueces y las pasas, y la salsa harissa. Esta receta se puede servir como plato único o principal. *Bon appétit !*

El plato elegido es **vegetariano**, pero se puede añadir carne o pescado y cambiar el agua por caldo para tener más opciones y variedad nutricional.

Este plato no contiene lactosa, pero sí gluten, que se puede evitar cambiando la sémola de trigo por sémola de trigo sin gluten o coliflor rallada y salteada con las especias.

Barregem les verdures amb el cuscús i ho servim en un bol fons. Preparem dos bols més: en un hi posarem la ceba amb les nous i les panses i, en l'altre, la salsa harissa. Aquesta recepta es pot servir com a plat únic o principal. Bon appétit !

*El plat triat és **vegetarià**, però s'hi pot afegir carn o peix i canviar l'aigua per brou per tenir més opcions i varietat nutricional.*

***Aquest plat no conté lactosa**, però sí gluten, que es pot evitar canviant la sèmola de blat per sèmola de blat sense gluten o coliflor ratllada i saltada amb les espècies.*

Beneficios · Beneficis

Cuscús: plato de la cocina africana que se obtiene moliendo trigo duro para formar la sémola. Es rico en proteínas, hidratos de carbono y fibra. Además, tiene un gran aporte de las vitaminas K y E, encargadas de proteger nuestras células, y del grupo B (B9, B3, B4 y B5), que intervienen en el metabolismo energético, indispensables para el funcionamiento del organismo. También contiene potasio y magnesio, que mejora nuestro sistema nervioso y muscular. La forma tradicional de cocinarlo es al vapor, mucho más rápido, pero hay que prestar atención a las instrucciones de cada sémola, ya que cada una necesita una cantidad diferente de líquido. Hoy en día existen más variedades como integral o sin gluten.

Coliflor: alimento muy completo, compuesto mayormente por agua, de bajo contenido en hidratos de carbono, y, por tanto, beneficioso para bajar de peso. Tiene un alto contenido en vitamina C, B, y una gran cantidad de ácido fólico y piridoxina. Además, aporta muchos minerales, entre los que destaca el potasio, el hierro, el azufre y especialmente el calcio, siendo de las verduras que más contiene.

Comino: planta originaria del Mediterráneo, valiosa por su sabor, su aroma y sus propiedades medicinales antiinflamatorias y antioxidantes. Contiene hierro, que refuerza el sistema inmunológico y evita la anemia, y potasio y zinc, para aliviar las digestiones pesadas. Además, posee un alto contenido en fibra y vitamina E y B. Es un gran aliado para la memoria y nos ayuda a relajarnos evitando la ansiedad y el estrés. No ha de faltar nunca en la despensa.

Pasas: se pueden usar en recetas dulces o saladas y son ricas en calcio, que previene la osteoporosis. Contienen boro, un oligoelemento que permite que los huesos absorban mejor los nutrientes, y además, tienen mucha fibra y antioxidantes, importantes para prevenir enfermedades, reducir el estrés y cuidar de nuestro corazón. No se puede abusar de ellas, ya que al estar deshidratadas contienen más calorías.

Cuscús: plat de la cuina africana que s'obté en moldre el blat dur per formar la sèmola. És ric en proteïnes, hidrats de carboni i fibra. A més, aporta una gran quantitat de vitamines K i E, encarregades de protegir les nostres cèl·lules, i del grup B (B9, B3, B4 i B5), que intervenen en el metabolisme energètic i són indispensables per al funcionament de l'organisme. També conté potassi i magnesi, que milloren el nostre sistema nerviós i muscular.

La forma tradicional de cuinar-lo és al vapor, molt més ràpida, però cal estar atent a les instruccions de cada sèmola, perquè cadascuna necessita una quantitat de líquid diferent. Avui dia existeixen més varietats de cuscús, com ara l'integral o sense gluten.

Coliflor: aliment molt complet, compostat principalment d'aigua, amb un baix contingut en hidrats de carboni i, per tant, beneficiós per baixar de pes. Té un contingut elevat en vitamines C i B, i una gran quantitat d'àcid fòlic i piridoxina. A més, aporta molts minerals, entre els quals destaquen el potassi, el ferro, el sofre i especialment el calci. De fet, és una de les verdures que més en té.

Comí: planta originària del Mediterrani, valuosa pel seu sabor, la seva aroma i les seves propietats medicinals antiinflamatòries i antioxidants. Conté ferro, que reforça el sistema immunitari i evita la anèmia, i potassi i zinc, per alleujar les digestions pesades. A més, té un contingut elevat en fibra i vitamines E i B. És un gran aliat per a la memòria i ens ajuda a relaxar-nos i evitar l'ansietat i l'estrès. No ha de faltar mai al rebost.

Panses: es poden fer servir en receptes dolces o salades i tenen molt calci, que prevé l'osteoporosi. Contenen bor, un oligoelement que permet que els ossos absorbeixin millor els nutrients i, a més, tenen molta fibra i antioxidants, importants per prevenir malalties, reduir l'estrès i cuidar el cor. No se'n pot abusar, perquè com que estan deshidratades tenen més calories.



Cuenca

Asentada en rocas multiformes, y sobre las hoces del río Júcar, se sitúa Cuenca (Castilla-La Mancha), Capital Gastronómica de España 2023 y ciudad perfecta para contemplar la inmensidad de la naturaleza y empaparse de historia.

De gran valor arquitectónico y declarada **Patrimonio Cultural de la Humanidad**, Cuenca es una ciudad cuyas raíces siguen presentes en la actualidad. Pasear por su **casco antiguo** es viajar a través del tiempo. Su signo identificativo por excelencia son las **Casas Colgadas**, unas viviendas del siglo XV edificadas sobre la montaña. El camino más bonito para acceder a ellas es cruzando el **punto de San Pablo**, que une el **monasterio de San Pablo** del siglo XVI, actualmente el Parador, con el centro histórico. De 100 metros de largo y 60 de altura, solo los más valientes pueden detenerse y contemplar el magnífico trabajo conjunto de naturaleza y hombre.

Para exprimir más las vistas, es imprescindible la ruta hacia la **ermita de San Julián El Tranquilo**, en la que se puede ver una panorámica de los **restos del castillo**, la ciudad y el río, bordeado de árboles de enorme altura. De obligada visita es también la **catedral de Santa María y San Julián**, de estilo gótico y construida en 1257 bajo una antigua mezquita árabe, y el descenso hasta la **ermita de la Virgen de Las Angustias**.

Gastronomía

Los platos conquenses tienen su origen en las duras y frías jornadas de los pastores, muleros y cazadores. Por su variedad y riqueza, la ciudad ha sido nombrada **Capital Gastronómica de España 2023**. Recomendamos probar el **ajoarriero**, un paté hecho de patatas y bacalao, el **morteruelo**, paté de carne de caza, y los **zarajos**, un plato de casquería de sorprendente sabor hecho con intestinos de cordero lechal. Para terminar, el **alajú**, dulce popular de origen árabe considerado el precursor del turrón, acompañado de una copita de **resolí**, el licor por excelencia de la zona.

Fiestas

La más famosa es la **Semana Santa, declarada de Interés Turístico Internacional**. El silencio sepulcral en las calles estrechas, especialmente en la **Procesión del Silencio**, roto rítmicamente por los bastones de los cofrades vestidos con capirotos, hace eco en toda la ciudad creando un recuerdo imborrable. Su antónimo, también en Semana Santa, es la procesión del Camino del Calvario, conocida popularmente como **Las Turbas**, en la que miles de lugareños salen a la calle con tambores y clarines detrás del Nazareno recordando la burla que este recibió antes de su crucifixión. Disfrutar de estas fiestas y de esta fantástica ciudad es una experiencia única e inolvidable que nadie se debería perder.

Conca

Assentada sobre roques multiformes i sobre les gorges del riu Xúquer es troba Conca (Castella-la Manxa), que ha estat designada Capital Gastronòmica d'Espanya 2023 i és una ciutat perfecta per contemplar la immensitat de la natura i envoltar-se d'història.

Conca, de gran valor arquitectònic i declarada **Patrimoni Cultural de la Humanitat**, és una ciutat les arrels de la qual segueixen presents a l'actualitat. Passejar pel seu **nucli antic** implica viatjar a través del temps. El seu senyal distintiu per excel·lència són les **Casas Colgadas** (Cases Penjades), habitatges del segle XV edificats sobre la muntanya. El camí més bonic per accedir-hi és creuant el **pont de San Pablo**, que uneix el **monestir de San Pablo** (del segle XVI i actual Parador) amb el centre històric. Amb 100 metres de llargària i a una altura de 60 metres, només els més agosarats s'hi poden aturar i contemplar la magnífica feina que la natura i l'home han dut a terme conjuntament.

Per gaudir encara més de les vistes, és imprescindible seguir la ruta cap a l'**ermita de San Julián El Tranquilo**, en què es pot observar una panoràmica de les **restes del castell**, la ciutat i el riu, envoltat d'arbres de gran alçada. També és d'obligada visita la **catedral de Santa Maria i San Julián**, d'estil gòtic i construïda l'any 1257 sobre una antiga mesquita àrab, i el descens fins a l'**ermita de la Virgen de Las Angustias**.

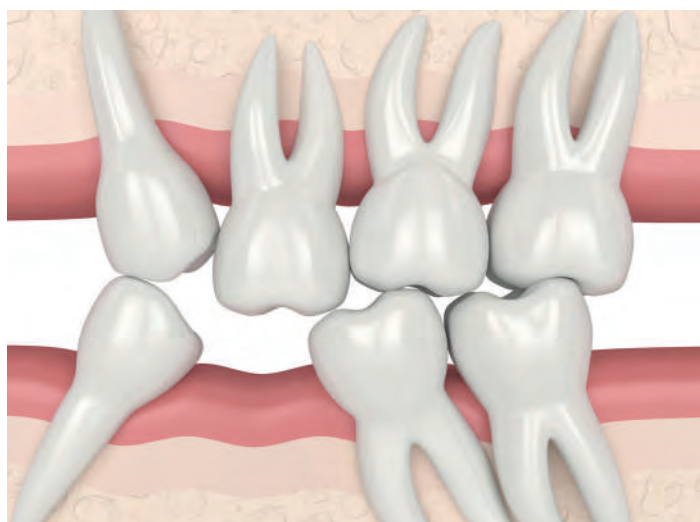
Gastronomia

Els plats típics de la ciutat tenen origen a les jornades de feina dures i fredes dels pastors, els mulaters i els caçadors. Per la seva varietat i riquesa, la ciutat ha estat designada **Capital Gastronòmica d'Espanya 2023**. Recomanem tastar l'**ajoarriero**, un paté fet amb patates i bacallà; el **morteruelo**, un paté de carn de caça; i els **zarajos**, un plat a base de tripes amb un sabor sorprenent i elaborat amb els intestins dels anyells de llet. Per acabar, l'**alajú**, un dolç popular d'origen àrab considerat el precursor del turró, i una copeta de **resolí**, el licor per excel·lència de la zona.

Festes

La més famosa és la **Setmana Santa, declarada Festa d'Interès Turístic Internacional**. El silenci sepulcral que regna als carrers estrets, especialment durant la **Processó del Silenci**, queda interromput rítmicament pels bastons dels confreres vestits amb cucurulles, que fan eco a tota la ciutat creant un record inesborrable. El seu antònim, també a la Setmana Santa, és la **processó del Camí del Calvari**, coneguda popularment com **Las Turbas**, en què milers d'habitants de la ciutat surten als carrers amb tambores i clarins darrere el Natzarè per recordar la burla a què se'l va sotmetre abans de la crucifixió. Gaudir d'aquestes festes i d'aquesta ciutat fantàstica és una experiència única i inolvidable que ningú s'hauria de perdre.

Colapso oclusal posterior: ¿por qué la pérdida de un diente puede llevar a perder más?



El colapso oclusal es uno de los problemas odontológicos más complejos que se resuelven en clínica, de complicado tratamiento y dificultad patológica. Este desorden masticatorio que genera tantos problemas se puede evitar con un tratamiento temprano.

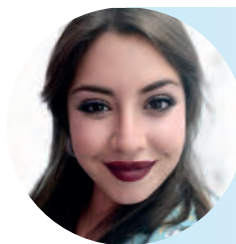
¿En qué consiste?

En términos odontológicos, hablamos de oclusión cuando las superficies dentales hacen contacto y tienen un apoyo estable. De esta manera, **se denomina colapso oclusal posterior cuando la posición correcta se destruye por la pérdida de dientes en el sector posterior de la mandíbula**, algo que ocurre cuando no se reponen las piezas dentales, afectando a un 32% de los pacientes.

Este síndrome se caracteriza por la carencia de contacto entre los molares superiores y su antagonista, los inferiores, y, por tanto, la incorrecta posición de la mandíbula, lo que **genera movimientos anómalos que interfieren en la mordida, dificultan la adecuada masticación y ponen en riesgo al resto de los dientes**.

Consecuencias y tratamiento

El colapso oclusal posterior trae consigo una **sobrecarga anterior dentaria** (sector de la boca anterior). A esto se le suma que el paciente presenta una **pérdida de la dimensión vertical**, es decir, la distancia que separa el mentón de la



Dra. Mª José Rodríguez

> Odontóloga. Especialista en ortodoncia, prostodoncia y rehabilitación. Clínica Dentalbox.

> Odontòloga. Especialista en ortodòncia, prostodòncia i rehabilitació. Clínica Dentalbox

base de la nariz (altura de la boca) está alterada por dicho síndrome. Para conseguir que vuelva a la normalidad es necesaria la evaluación y un tratamiento multidisciplinar.

Hay incluso casos en los que se debe recurrir a la **prostodoncia** para corregir la dimensión vertical, un procedimiento necesario ya que, por la ausencia de molares, otros dientes reciben más carga de la necesaria. Para ello, se colocan fundas en toda la boca, aumentando así la altura perdida a lo largo del tiempo. En diagnósticos más complicados se recurre a ortodoncia o cirugía orofacial.

La importancia de la prevención

Ante la prevalencia de un aumento de pacientes que pierden molares a lo largo de su vida, el mejor tratamiento para evitar el colapso oclusal anterior o posterior es la **prevención**, reponiendo a corto plazo las piezas dentarias perdidas, con prótesis fijas o removibles, dependiendo de lo que se considere apto para cada paciente.

Para no llegar a esta situación, es fundamental impedir la pérdida de piezas dentales, algo que depende del compromiso de cada paciente. Como **directrices clave**:

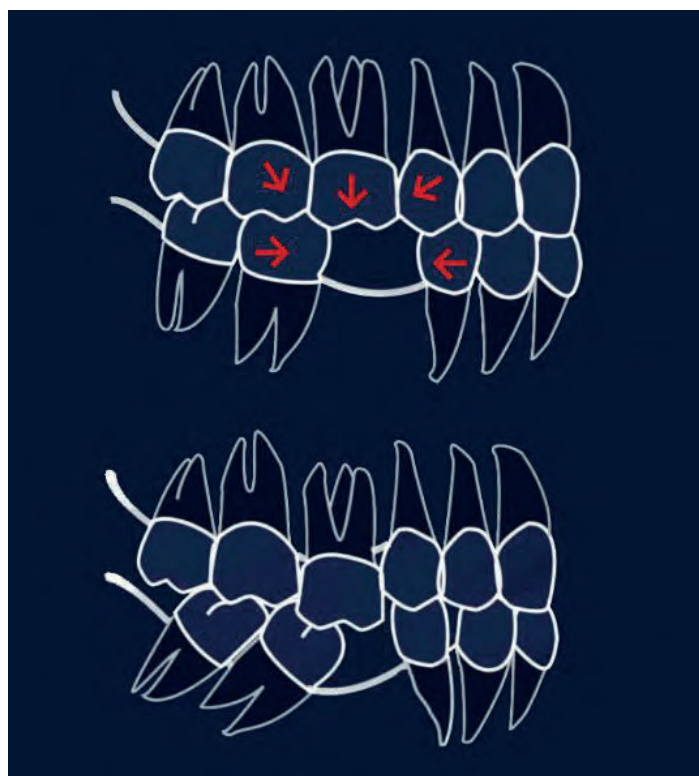
- Cepillado tres veces al día.
- Hacer uso del hilo interdental.
- Acudir a su dentista de confianza al menos una vez al año.

Con la detección precoz se podrán solventar posibles problemas antes de llegar a la pérdida dentaria. Si además se realizan limpiezas dentales, se logrará mantener la salud de las encías y del periodonto, y al mismo tiempo ayudará a la localización de posibles caries tempranas.



Col·lapse de l'oclusió posterior: per què perdre una dent pot provocar-ne la pèrdua d'altres?

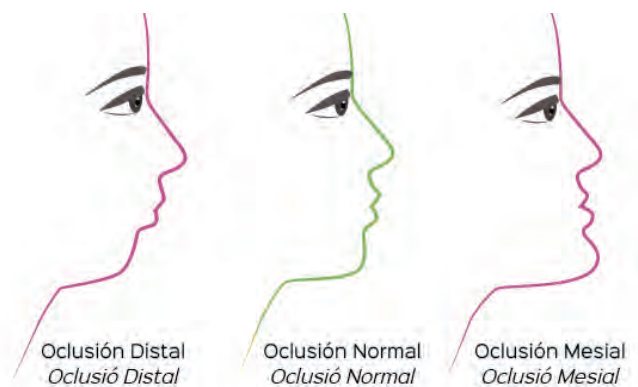
El col·lapse de l'oclusió és un dels problemes odontològics més complexos que es resolen a les clíniques dentals, amb un tractament complicat i de dificultat patològica. Aquesta disfunció de la mastiació que genera tants problemes es podria evitar amb un tractament precoç.



En què consisteix?

En termes odontològics, parlem d'oclusió quan les superfícies dentals entren en contacte i s'hi recolzen de manera estable. Així doncs, **parlem de col·lapse de l'oclusió posterior quan la posició correcta queda destruïda per la pèrdua de dents al sector posterior de la mandíbula**. Això succeeix quan no es reposen les peces dentals i afecta un 32 % dels pacients.

Aquesta síndrome es caracteritza per la manca de contacte entre les molars superiors i les antagonistes, les inferiors, i, per tant, la posició incorrecta de la mandíbula, la qual cosa **genera moviments anòmals que interfereixen en la mossegada, no permeten mastegar bé i posen en risc la resta de les dents**.



Conseqüències i tractament

El col·lapse de l'oclusió posterior comporta una **sobrecàrrega anterior dental** (sector anterior de la boca). A això es suma el fet que el pacient presenta una **pèrdua de la dimensió vertical**, és a dir, la distància que separa el mentó de la base del nas (alçària de la boca) es veu alterada per aquesta síndrome. Per aconseguir que torni a la normalitat, cal fer-ne una avaluació i un tractament multidisciplinari.

Fins i tot hi ha casos en què cal recórrer a la **prostodòncia** per corregir la dimensió vertical. Es tracta d'un procediment necessari, doncs l'absència de molars fa que altres dents suportin més càrrega de la necessària. Així doncs, es col·loquen fundes a tota la boca per augmentar l'alçària que s'havia perdut amb el pas del temps. En diagnòstics més complicats, s'ha de recórrer a ortodòncies o cirurgia orofacial.

La importància de la prevenció

Donada la prevalença d'un augment de pacients que perden les molars al llarg de la seva vida, el millor tractament per evitar el col·lapse de l'oclusió anterior o posterior és la **prevenció**, mitjançant la reposició a curt termini de les peces dentals que s'han perdut amb pròtesis fixes o amovibles, en funció d'allò que es consideri més adient per a cada pacient.

Per no arribar a aquesta situació, és fonamental impedir la pèrdua de peces dentals i això depèn del compromís de cada pacient. Les **directrius clau**:

- Raspallar-se les dents tres cops al dia.
- Fer servir seda dental.
- Anar al dentista de confiança, com a mínim, un cop l'any.

Amb la detecció precoç es podran resoldre possibles problemes abans d'arribar a perdre la dent. Si, a més, es realitzen higiènes dentals, s'aconseguirà mantenir la salut de les genives i del periodonci, al mateix temps que es podran localitzar possibles càries en fase inicial.



Medicina preventiva y chequeos médicos: “más vale prevenir que curar”

Contar con un seguro de salud es beneficioso para que, en caso de dolencia, pueda ser atendido rápidamente y de manera profesional en centros médicos privados. Asimismo, facilita la obtención precisa de diagnósticos y permite consultar con el médico las pautas y pruebas que se deben seguir para un correcto tratamiento.

Teniendo en cuenta las diferentes demandas personales, hay que elegir el que mejor se ajusta a las necesidades. Así pues, además de las numerosas ventajas del seguro de salud, hay modalidades que incluyen **planes de prevención para anticiparse a las enfermedades**.

La salud no consiste únicamente en encontrarse bien en un determinado momento, sino también en saber que nos sentiremos bien el día de mañana. Para ello, es necesario entender **la importancia de la prevención** y su gran influencia en el bienestar de las personas.

Para promocionar la salud a través de la prevención es fundamental seguir una serie de pautas en el día a día y eliminar otras para minimizar el impacto que puedan causar.

Hábitos como fumar, beber alcohol en exceso o no hacer ejercicio regularmente pueden suponer un problema de salud y conllevar enfermedades serias a largo plazo como pueden ser las enfermedades cardiovasculares o el cáncer.

Pero esto no es todo. La prevención también ha de ir de la mano de la medicina, necesaria para **vigilar la salud, comprobar que todo está correcto, detectar enfermedades en una etapa temprana y adelantarse a su tratamiento**.

En ASSSA la medicina preventiva es algo prioritario y disponemos de diferentes modalidades de seguro de salud para adaptarnos a cada Asegurado, incluyendo diferentes planes de prevención.

En nuestra modalidad **Plus**, se ofrecen chequeos médicos para la prevención de enfermedades de mama y ginecológicas, osteoporóticas, enfermedades urológicas y de corazón. A ello, nuestra modalidad **Master** añade planes de prevención para el cáncer de colon que nuestra exclusiva modalidad **SUMMUM** también incorpora y que además amplía ofreciendo un chequeo médico integral incluyendo otras asistencias a su completo plan de prevención. Además de ello, todos los chequeos anuales ASSSA son realizados a través de especialistas médicos cuidadosamente seleccionados que permiten **ofrecer a nuestros Asegurados seguir disfrutando de su tranquilidad y bienestar**.

Medicina preventiva i revisions mèdiques: “més val prevenir que curar”

Comptar amb una assegurança de salut és beneficiós per tal que, en cas de malaltia, pugui ser atès ràpidament i de manera professional en centres mèdics privats. Així mateix, facilita l'obtenció precisa de diagnòstics i permet consultar amb el metge les pautes i proves que cal seguir per un tractament correcte.

Tenint en compte les diferents demandes personals, cal triar el que millor s'ajusta a les necessitats. Així doncs, a més de nombrosos avantatges de l'assegurança de salut, hi ha modalitats que inclouen **plans de prevenció per anticipar-se a les malalties**.

La salut no consisteix únicament en trobar-se bé en un determinat moment, sinó també en saber que ens sentirem bé el dia de demà. Per això, és necessari entendre **la importància de la prevenció** i la seva gran influència en el benestar de les persones.

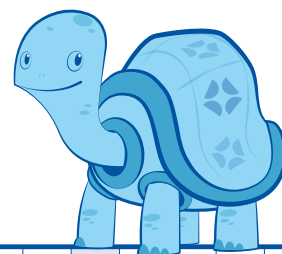
Per promocionar la salut a través de la prevenció és fonamental seguir una sèrie de pautes en el dia a dia i eliminar d'altres per a minimitzar l'impacte que puguin causar. Hàbits com fumar, beure alcohol en excés o no fer exercici regularment poden suposar un problema de salut i comportar malalties sèries a llarg termini com poden ser les malalties cardiovasculars o el càncer.

Però això no és tot. La prevenció també ha d'anar de la mà de la medicina, necessària per **vigilar la salut, comprovar que tot està correcte, detectar malalties en una etapa primerenca i avançar-se al seu tractament**.

En ASSSA, la medicina preventiva és prioritària i disposem de diferents modalitats d'assegurança de salut per adaptar-nos a cada Assegurat, incloent-hi diferents plans de prevenció.

En la nostra modalitat **Plus**, s'ofereixen revisions mèdiques per a la prevenció de malalties de mama i ginecològiques, osteoporòtiques, malalties urològiques i de cor. A això, la nostra modalitat **Master** afegeix plans de prevenció pel càncer de còlon que la nostra exclusiva modalitat **SUMMUM** també incorpora i que a més amplia oferint una revisió mèdica integral incloent altres assistències al seu complet pla de prevenció. A més d'això, totes les revisions anuals ASSSA són realitzades a través d'especialistes mèdics acuradament seleccionats que permeten **oferir als nostres Assegurats continuar gaudint de la seva tranquil·litat i benestar**.





Palabras cruzadas

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

7 letras
FICHERO
GLACIAL
RIESEIS
ATAREAR
APÁTICO
ERÉCTIL
RABIETA

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

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

The chessboard diagram shows the following piece placement:

- White pieces:** King at g7, Queen at f6, Rook at e1, Rook at g1, Pawn at h8.
- Black pieces:** King at f5, Queen at f4, Rook at d6, Rook at h7, Pawn at g4.

The board is labeled with columns a-h and rows 1-8.

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

A 15x15 grid of letters. A diagonal line runs from the top-left corner to the bottom-right corner. The letters are arranged in a pattern that suggests a hidden message when read along the diagonal.

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

1.Ch5+ Txh5 2.Txg6+ Rxg6 3.Te6++

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 1º C
Tel. 965 744 033 - Fax 966 491 141
03724 - moraira@asssa.es

Calpe

c/ Corbeta, 7, Pta. 7, Edif. Europlaya
Tel. 965 836 174 - Fax 966 133 540
03710 - calpe@asssa.es

Altea

c/ de la Llum, 1 - Local 14
Tel. 966 882 680 - Fax 966 882 647
03590 - altea@asssa.es

Ciudad Quesada

Av. de las Naciones, 1 - A Local 25
Tel. 965 725 421 - Fax 965 725 510
03170 - ciudadquesada@asssa.es

Orihuela Costa

c/ Maestro Torralba, 5 - Puerta 2
Tel. 966 761 794 - Fax 966 761 833
03189 - orihuelacosta@asssa.es

ALMERÍA

Vera

Pasaje Mercurio, 8 - Local 2
Tel. 950 392 487 - Fax 950 390 267
04620 - vera@asssa.es

BARCELONA

c/ Travessera de Dalt, 21 - 23 - Entlo.
Tel. 934 151 707 - Fax 932 385 939
08024 - barcelona@asssa.es

GIRONA

Figueres

c/ Lasauca, 4 - Local 1
Tel. 972 606 397 - Fax 972 502 915
17600 - figueres@asssa.es

LAS PALMAS

Gran Canaria - Maspalomas

Av. de Tirajana, 37 - Edif. Mercurio
Torre I - 3º G
Tel. 928 778 664 - Fax 928 764 386
35100 - grancanaria@asssa.es

MÁLAGA

Torrox Costa

Urb. Costa del Oro - Bloque III - Local 3
Tel. 952 748 933 - Fax 951 242 204
29793 - torrox@asssa.es

Fuengirola

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

MURCIA

Los Alcázares

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

Puerto de Mazarrón

Av. Dr. Meca, 109
C.C. La Pirámide - Local 9
Tel. 968 153 396 - Fax 968 154 212
30860 - mazarron@asssa.es

TENERIFE

Los Cristianos

Av. Juan Carlos I, 32
C.C. Bahía de los Cristianos - Local 21
Tel. 922 752 794 - Fax 922 795 294
38650 - tenerife@asssa.es

Puerto de la Cruz

c/ Retama, 3
Edif. Retama - Local 4
Tel. 922 752 794 - Fax 922 795 294
38650 - tenerife@asssa.es
Punto de atención · 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