

31



Resistencia a los antibióticos
Antibiotic resistance

Proteger el sistema inmune
a través de la alimentación

*Food to protect your
immune system*

Descubriendo el ajedrez,
el deporte de la mente

*Discovering chess,
a mind sport*

Rincones bellos: Cuenca
Beautiful places: Cuenca

ENE - JUN 2023

Índice · Index

4 Noticias ASSSA · ASSSA news

5 Gracias ASSSA · Thank you ASSSA

6 Cuida tu salud · Look after your health

Autoexploración mamaria: ¿Cómo se hace?

Breast self-examination: How is it done?

8 Cuida tu salud · Look after your health

Resistencia a los antibióticos

Antibiotic resistance

10 Tecnología médica · Medical technology

Fisioterapia del equilibrio y vestibular

Balance and vestibular physiotherapy



12 Practica deporte · Sports for everyone

Descubriendo el ajedrez, el deporte de la mente

Discovering chess, a mind sport



14 Tu alimentación · Your diet

Proteger el sistema inmune a través de la alimentación

Food to protect your immune system



18 Recetas saludables · Healthy recipes

Cuscús con verduras de temporada

Couscous with seasonal vegetables

22 Consulta dental · Dental consultation

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

Loss of vertical dimension of occlusion or bite collapse: why the loss of one tooth can lead to the loss of more teeth?

24 Consejos de salud · Health tips

26 Rincones bellos · Beautiful places

Cuenca · Cuenca



28 Seguros · Insurance

Medicina preventiva y chequeos médicos: "más vale prevenir que curar"

Preventive medicine and medical check-ups: "Prevention is better than cure"

30 Pasatiempos · Puzzles

Créditos · Credits

Dirección / Management Noelia Pasero

Coordinador / Coordinator Rafael Blasco

Redacción, composición Carmen Valero

y diseño / Drafting,

composition and design Ana Bisquert

Marcos Martínez

José Miguel Guillén

Diego Hidalgo

Colaboradores / Collaborators 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 Gemma Penalva

Dra. M.º José Rodríguez

Trayma

Traducciones / Translations

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



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.

EXCELLENT RESULTS

We closed the year 2022 with excellent results, achieving our targets and positioning ourselves as a benchmark in the health sector.

To these achievements we have to add the recent acquisition of the portfolio of the mutual insurance ARLI, based in Madrid. This corporate operation, already authorised by the General Insurance and Pension Funds Directorate, significantly increases our business volume in our Regional Headquarter in Madrid.

For this year, our expectations are also excellent. We have improved our commercial chart to be more competitive and to keep growing the sales. We are also going to improve the management of our branch offices, providing them with more resources and more operational capacity so that they can offer an even faster assistance to our Policyholders.

Finally, and following with our philosophy so that ASSSA can grow and become more and more solid and creditworthy, we will continue to invest in the acquisition of new companies in the health sector and expand our network of offices throughout the Mediterranean geography.



Noticias ASSSA · ASSSA News



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.

New ASSSA branch office in Calpe (Alicante)

We are extending our network of offices with a NEW BRANCH located in CALPE, an emblematic town on the Costa Blanca, with which we offer our Policyholders a new ASSSA office in the province of Alicante.

In this new branch, perfectly equipped, we offer an excellent service to all our Policyholders and those interested in our products.

The office, located in an important commercial area with easy access, guarantees with its staff, a close and professional treatment in different languages.

Therefore, we consolidate our presence in the area by getting closer to our policyholders and providing the best health care.

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.

We continue to support chess with the Club ASSSA Enric Valor

Practising sport is essential to take care of your Health. For this reason, we continue for another year sponsoring the ASSSA Enric Valor Chess Club, a club-school with more than 25 years of experience achieving many successes through their daily dedication and the passion of the players.

From our sponsorship, the good results obtained in the Spanish Championship, the victory in the Regional Championship in the U-12 category and the great reception in the 1st ASSSA Enric Valor Circuit stand out.

This mental sport with magnificent benefits emphasises the importance of perseverance, strategy, self-improvement and decision making, fundamental values that represent our Company.

Gracias ASSSA · Thank you 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.

I enjoy sports and health. My ASSSA policy is the ideal complement for feeling good and secure.

I like the peace of mind that ASSSA gives me knowing that I am well covered at an international level through the 24h helpline in all the countries I have travelled to.

I would like to highlight the treatment received from Customer Service, being quick and decisive when I have had to use any of the services.

I recommend ASSSA whenever I have the opportunity.

Rubén Serrano Abad

Póliza 56.850
Policy 56.850



Somos Les y Sheila y, como muchos otros británicos, hemos decidido venir a vivir a España. Antes del Brexit decidimos que sería un traslado permanente y, por lo tanto, tendríamos que ser residentes en España. Parte del proceso consistía en obtener nuestras TIE's y, para ello, debíamos tener un seguro médico privado.

Nos quedamos tan impresionados por el servicio tan profesional que recibimos cuando nos llegó la carta informativa sobre la renovación, que decidimos mantener la póliza por si acaso. Ha resultado ser una decisión excelente por nuestra parte, ya que Sheila se puso muy enferma y tuvo que ser hospitalizada en dos ocasiones.

Cuando Sheila estuvo en el hospital, nuestra oficina de ASSSA nos llamó a diario para saber cómo estábamos. Por lo tanto, podemos decir, verdaderamente, que mantener nuestra póliza de ASSSA ha sido lo mejor que podíamos hacer.

Obviamente no podemos más que recomendarles a cualquiera que precise de un seguro de salud privado.

We are Les and Sheila and like many others British, we decided to make a life for our ourselves here in Spain. Pre-Brexit we decided that this move was permanent and to become Spanish residents. Part of that process was to obtain our TIE's, and that involved private medical insurance.

We were so impressed by the professional way and when the renewal quote arrived, we decided to keep the policy, just in case. That decision came very much to be such and excellent one, as Sheila was taken seriously ill and hospitalized twice.

When Sheila was in hospital, our ASSSA office phoned every day to see how we were. We can truthfully say that getting our ASSSA policy was the best thing we could have done.

We obviously highly recommend yourselves to anyone who needs private health cover.

Leslie William Willis
Sheila Willis

Póliza 48.236
Policy 48.236



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.



Dra. Judith Jurado
Dr. Tomàs Cortadellas



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

> Breast pathology unit. Gynaecology and Obstetrics Service.
> Hospital Universitario General de Cataluña

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 retráctiles, hundidas, resaltos 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 amarillentas 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.



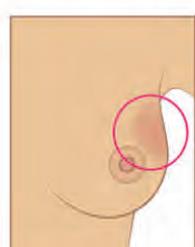
Cambio de textura
Texture change



Hoyuelo
Dimpling



Secreción linfática
Lymph discharge



Enrojecimiento/Eruption cutánea
Redness/Rash



Quistes en la axila
Lumps in the armpit



Inversión del pezón
Nipple inversion



Secreción sanguinolenta
Bloody discharge



Quiste
Lump

1

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.

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

Breast self-examination: How is it done?

Breast cancer is the most frequent cancer among women in our country, and its diagnosis and early treatment are critical for a good prognosis.

To help prevent it, women should get age-appropriate check-ups, population screening from the age of 50, and be aware of changes in their breasts, consulting healthcare services if necessary. Breast self-examination is women's most used method for detecting abnormalities such as a lump in the breast. However, other symptoms must also be detected because they may also be related to breast cancer, such as dimples, redness, or erosion. (1)

Tips for proper breast self-examination

The exam should be performed a week after the end of menstruation (for women having a regular period) since the hormonal stimulus can alter the examination. **Stand in a relaxed and comfortable way in front of the mirror using the following three different positions, and carefully inspect both breasts:**

- With your arm down by your side.
- With your arm above your head.
- Resting your hand firmly on your hips.

Observe the shape, appearance, and size, looking for changes or asymmetries. Look specifically for dimpling, wrinkles, protrusions, or lumps. It is essential to know that even though both breasts are usually slightly different, they are very similar and should maintain their circular shape.

You should also pay careful attention to the **skin** since symptoms such as folds, redness, or orange peel skin can appear. In cases of advanced disease, bruising or erosions and open wounds may occur. It is also necessary to observe the **areolas and nipples**: making sure there are no red or peeling areas, crust, lumps, dimpling, or bloody discharge from the nipple.

Then, standing or lying down, **examine both breasts and armpits**, looking for possible nodules (lumps). Use the three middle fingers of each hand, first examining on a more superficial level, then performing a more profound second examination. A circular pattern may be used, starting on the outside and moving toward the nipple or from top to bottom, ensuring you hit every spot. (2)

Self-examination is essential for prevention and detecting possible anomalies early so that action can be taken quickly. Sometimes, you may be concerned by denser and poorly defined areas, which are actually part of your normal breast. However, in the case of any recent changes, it is important to consult a specialist.



**CLINICA
RAIMUNDI**
ODONTOLOGIA



 **ALBOX**
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
- **Endodoncia** Endodontics
- **Odontología general** General Dentistry
- **Urgencias** Emergencies
- **Tratamientos sin dolor** Painless Treatments



Dra. Luciana Raimundi

y un gran equipo.
and a great team.

Google 4,9
Reviews ★★★★
53 reseñas

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
> ASSSA Medical Manager

- 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.

Antibiotic resistance

Antibiotics are medicines used to fight bacterial infections. Properly used, they serve to cure and save lives, but we're coming across problems with resistance on an everyday basis. Every time we take an antibiotic, there is a risk of the bacteria becoming resistant and this is progressive and unstoppable.

But what exactly is antibiotic resistance? It occurs when bacteria mutate in response to the use of these drugs.

So humans or animals aren't becoming resistant to antibiotics, the bacteria are. This can be traced back to mutations in chromosomes and the transmission of genetic material from other bacteria.

Prevention, the key to alleviating the problem

As always in medicine, we have to turn to prevention to try and correct the problem. We need to pay particular attention to the medicine – antibiotic – to make the most of its therapeutic action and minimise the risks and side effects of its formulation and the way it acts. **Antibiotics should only be prescribed when necessary, in line with current guidelines, and antibiotic-resistant infections should be notified.**

For normal use and when this drug has been prescribed by a doctor, certain measures must be taken:

- Follow the doctor's instructions on how to take antibiotics to the letter and don't be influenced by unreliable sources like social media, web sites or people who are not medical professionals.
- Antibiotics must only be used for bacterial infections, not for viral processes or any other cause or pathogen.

- Read dosage instructions carefully and follow the amounts for each intake, as well as the length of time the product must be taken.

- Follow the instructions given for how to take the product: whether before or after meals.

- Look after hygiene during and after doses.

We must change the way we prescribe and use antibiotics and take steps to reduce infection transmission, with measures like vaccines and good personal hygiene (hand washing, safe sexual relations to prevent STDs - sexually transmitted diseases, food hygiene, etc.).

The current situation

New resistance mechanisms are appearing all the time. **As antibiotics lose their effectiveness, many infections (pneumonia, tuberculosis, gonorrhoea, syphilis, septicaemia, etc.) are becoming more difficult to treat.** All this is leading to increased morbimortality.

When they cannot be treated with frontline antibiotics, we will have to resort to other newer drugs.

For more than 7 years, the WHO has been keeping a close watch on a worldwide action plan on antimicrobial drug resistance, including antibiotic resistance. A long-term campaign in November (World Antimicrobial Awareness Week) with the slogan "Antibiotics: Handle with Care" includes monitoring published studies and articles.

This growing problem, which affects developed and developing countries alike, requires the cooperation and awareness of a range of stakeholders, with actions like correctly prescribing antibiotics in doctors' surgeries. Patients also have the responsibility to avoid self-medication and only take these drugs under medical supervision. Governments must demonstrate their commitment too, by putting initiatives in place and promoting research. In the end, it's up to all of us to try to stop the advance of antimicrobial resistance.



CLINICA DENTAL ARGÜELLES

La Clínica Dental Argüelles es familiar y está compuesta por un equipo de 3 profesionales desde hace más de 40 años.

- Urgencias de lunes a domingo.
- Todas las especialidades: Implantología, Estética dental, Prótesis, Periodoncia y más.
- Más de 20.000 Implantes realizados "sin puntos".
- Ortodoncia: Invisalign, Ortodoncia fija y Ortodoncia removible.
- Diagnóstico por imagen: Ortopantomografía, Telerradiografía, CBCT, Escáner bucal intraoral.
- Trabajamos con Sociedades Médicas y Privados.

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.**



D. Francisco López

>Fisioterapeuta en
Centro Médico Ciudad Quesada
>*Physiotherapist at
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.



¿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 vestíbulo-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.

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 translación. 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.

Balance and vestibular physiotherapy

Dizziness, blurred vision or difficulty keeping balance, both while seated and standing, are the main ailments of vascular vertigo. But did you know that these types of injuries can be treated with physiotherapy?

Getting a diagnosis is the first step. The otolaryngologist (ear, nose and throat specialist) plays a crucial role in detecting the problem, which may come from the inner ear and affect the vestibular system (PNS) or a central vertigo affecting the vestibular nuclei and their connections (CNS). **Balance and vestibular rehabilitation can be used for injuries affecting the vestibular system.**

What does the treatment consist of?

It consists of **encouraging the plasticity of the central nervous system using substitution or adaptation mechanisms ("re-educating" the brain)**. To do this, the physiotherapist uses various previously designed techniques and exercises after performing tests like the vestibulo-ocular reflex (VOR), head thrust test, nystagmus test, balance test and walking assessment.

Factors such as age, cause (traumatic or degenerative), medical and drug treatments, acute or chronic state, etc. are also taken into account.

The treatment is much more effective if started early. Patients are often prescribed rest and treatment with medicines to get through these episodes, but the problem may become chronic. Physiotherapy, on the other hand, improves patients' quality of life and makes their symptoms disappear.

Treatment considerations

To make it more effective:

- Customise treatment and use different techniques.
- Do the exercises progressively, starting easy and building to more complexity.
- When there are otoconia, that is, when the vestibular organ inside the ear becomes dislodged, perform the Epley and Semont manoeuvre (seated, turn the head to one side at a 45 degree angle and lie back, then repeat on the other side).
- In acute patients, the exercise time will be short, unlike for chronic patients.
- Perform two to three 20-minute sessions per day and rest after each one.



- Stop the exercise if it causes severe physical discomfort.
- Take into account external factors like clothing, light and the place where the exercise is performed.
- Avoid falls that may cause further injury.
- Use next-generation techniques, like virtual reality video games adapted to the patient.

Basic exercise guide

Level 1: eye exercises. Seated, look upwards, downwards, at an object.

Level 2: head and eye movement exercises. Gentle head extension and inclination movements while seated.

Level 3: arm and body movement exercises. Lift shoulders while seated and perform gentle circular movements with the arms.

Level 4: stand up and perform some movements. Lift one foot onto a step; pass an object rhythmically from one hand to the other.

Level 5: travelling movement. Walk in circles, always supported to prevent any falls.

Over time, studies have been carried out with good results for treating this condition, showing the effectiveness of physiotherapy, especially when treatment is given early on. This makes it one of the best weapons for fighting against the symptoms caused by balance issues.

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
› Coach and President of ASSSA's Club d'Escacs Enric Valor



D. Manuel Expósito

› Jugador y vocal de la junta directiva del Club
› Player and member of the Club's board of directors

¿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 encontramos, 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.

Discovering chess, a mind sport

Of Indian origin and millennial, chess is a sport for all ages whose popularity has increased over the years.

As sponsors of the ASSSA Enric Valor Club, we delve into the wonderful world of chess, a sport that is beneficial for the mind and body, by the hand of two of its members: Alejandro Arias, the club's president and coach, and Manuel Expósito, player and member of the board of directors.

How do you teach the little ones in a way that they understand it?

Alejandro (A): Here is the basis of our club: to bring chess closer to children's reality. This is achieved by motivating them to participate and organising adapted activities... In short, by transforming chess to bring it closer to young players.

Manuel (M): If we manage to connect emotionally, success is guaranteed. We use songs, storytelling, or performances on giant boards.

What are the benefits of starting at an early age?

A: It generates emotional skills, helps children accept frustration, and develops cognitive skills, which are good for their studies.

M: It has an attractive educational component: learning to manage emotions, whether you win or lose, respecting others, etc.

We are talking about young people, but what does it do for the elderly?

A: It favours socialisation and has cognitive advantages.

M: The ability to calculate, reflect, and make decisions. It's like a gym for the brain. It helps keep it active.

How do you train to compete?

A: You must play a lot and have teammates to practice. It is also very important to have top-notch teachers to learn to think like them and be more mentally productive.

M: Continuous training is essential, analysing opponents, understanding positions, etc. In addition, having a coach and a club can be beneficial.



In your experience, what is the team's role?

A: The team is motivating. It gives us a sense of family. We help and encourage each other.

M: It is essential for each player's growth. No one is stronger than all of us together.

How is chess related to a healthy lifestyle?

A: The mind requires order to live well, and chess brings clarity. In addition, it encourages socialisation. Eating a healthy diet and exercising is also vital for good brain activity.

M: The mind and the body are connected, *mens sana in corpore sano*, so the healthier we are, the better our brain will work.

What are the primary values you teach?

A: Honesty. In chess, there is no chance; it is a mirror in which you see yourself. Whether you played well or not, you are forced to admit it.

M: Respect, empathy, patience, personal growth, perseverance, gratitude... values that will last a lifetime.

What would you say to a person who is just starting?

A: To enjoy it. Many beautiful things come out of this sport. And come and see us. We are here to help you!

M: To have a good time, laugh, and always want to learn.

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.



D. Enrique de Gomar

› Licenciado en Ciencias del Deporte y Grado en Nutrición Humana.
Especialista en nutrición deportiva y nutrición clínica.
Centro Simply Health

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.

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.

HOSPITAL HCB BENIDORM

AVDA. Alfonso Puchades, 8
03501 Benidorm
Alicante (ESPAÑA)
965 853 850
hospitalbenidorm@hcbhospitales.com



HOSPITAL HCB DÉNIA

CAMINO Gandía, 45
03700 Dénia
Alicante (ESPAÑA)
966 13 01 90
hospitaldenia@hcbhospitales.com

CENTRO MÉDICO HCB CALPE

AVDA. Diputación, 49
03710 Calpe
Alicante (ESPAÑA)
966 07 27 37
hcocalpe@hcbhospitales.com

CENTRO MÉDICO HCB MORAIRA

CARRETERA Moraira-Benitatxell, 22
03724 Moraira
Alicante (ESPAÑA)
966 13 01 90
hcbmoraira@hcbhospitales.com

CENTRO MÉDICO HCB ALBIR

AVDA. del Albir, 78
03581 El Albir
Alicante (ESPAÑA)
966 86 86 38
hcabalbir@hcbhospitales.com

Food to protect your immune system

The immune system is the body's natural defence barrier against external toxins, whether inorganic (heavy metals, chemicals, toxins) or organic (natural poisons, toxins, viruses, bacteria, and other microorganisms).

In addition, it is related to other body systems, such as the respiratory, digestive, and nervous systems.

Our habits are the leading cause of changes in our health. In this sense, proper rest, physical exercise, personal hygiene, and good management of our emotions and nutrition should be encouraged to feel good immunologically, that is, for balance and well-being throughout the body.

But why is it important? **It not only prevents infections, but it also allows our body to distinguish between beneficial and harmful microorganisms.** When this function is lost, we run the risk of our immune system attacking our own body, producing an autoimmune disease.

Nutrition for improving the immune system

The first step is to **avoid harmful foods that lack nutrients**, such as alcohol or ultra-processed foods, as they produce high levels of chronic inflammation and glycemia. To do this, base your diet on natural or low-processed foods or real foods.

Intolerances such as dairy, gluten sensitivity, or intolerance to other foods should be strictly removed from the diet to avoid possible damage to the intestine and the intestinal flora.



D. Enrique de Gomar

> Graduate in Sports Sciences and Degree in Human Nutrition.
Specialist in sports nutrition and clinical nutrition.
Simply Health Centre

Consequently, we must **prioritise vegetables more than ever**, especially raw vegetables, since they are loaded with vitamins, minerals, and, above all, antioxidants capable of improving and purifying the body's cellular environment. Salads are one way to include them in our diet.

In addition, foods rich in vitamin C are good options, such as oranges, peppers, kiwi, strawberries, currants, or homemade lemon juice, since these foods help growth and tissue repair, essential elements for caring for our organism.

Advanced tips

Are you already doing all of the above yet still not feeling quite right on an immune level? Try the following:

Be sure to pay attention to probiotics and prebiotics, as they improve the digestive system and the microbiota inhabiting our body. They can be found in fermented foods, such as kefir or kombucha, and protect the intestinal flora, cleanse the liver and provide antioxidants to the whole organism.

In addition to different vegetables and fruits, resistant starch, a high-quality prebiotic, from reheated potato, and wild or cultivated mushrooms can be added to the diet. Brazil nuts are also very rich in selenium, an essential mineral.

What about supplements?

In addition to all the above, elderly individuals or people dealing with weakness can complement their diet with the following supplements:

- Zinc.
- N-acetyl-cysteine.
- Vitamin C.
- Vitamin D3.
- Selenium.

To learn more about probiotics, prebiotics, supplements, and how to include them in your diet, you can contact a nutritionist who will advise you and explain how to start taking them. It is one of the best investments you can ever make.

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

Cuscús con verduras de temporada

Couscous with seasonal vegetables



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva
> Restobar Chef Gema Penalva



Ingredientes (4 personas)

Ingredients (4 people)

Para el cuscús: *For the couscous:*

- 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. *couscous*.
- 300 ml. *water*.
- *Ground black pepper*.
- *Fine salt*.
- *EVOO*.
- *Spice mix*:
 - 3 g. *cumin*.
 - 2 g. *sweet paprika*.
 - 2 g. *turmeric*.
 - 2 g. *oregano*.

Para el sofrito de verduras: *For the vegetable sofrito:*

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

- *Green peppers*.
- *Cauliflower*.
- *Courgettes*.
- *Asparagus*.
- *Carrots*.
- *Mushrooms*.
- 1 *garlic clove*.
- *EVOO*.
- *Fine salt*.

Para la cebolla: *For the onion mixture:*

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

- 1 *onion*.
- 50 g. *raisins*.
- *EVOO*.
- *Fine salt*.
- *Walnuts*.

Para la salsa: *For the sauce:*

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

- *Harissa sauce*.
- 3 *grated tomatoes*.
- 1 *garlic clove*.
- *Salt*.
- *Black pepper*.
- *EVOO*.

Elaboración para el cuscús · Preparation for the couscous



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.

First, place the water in a saucepan with a drizzle of oil and bring it to a boil. Once the water comes to a boil, add the salt and spice mix, letting it infuse the aroma, and bring the mixture to a boil again. Now, it is time to add the couscous. Cover the saucepan for a few minutes until the water is absorbed, and use a fork to fluff the couscous.

Elaboración para el sofrito de verduras · Preparation for the vegetable sofrito



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

Other vegetables can be used in addition to those listed above. Wash the vegetables well and cut them to the desired size.

La zanahoria y los espárragos se pueden blanquear para añadirlas 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.

The carrot and asparagus can be blanched and added to the sofrito at the end to prevent them from turning too brown. To do this, place the raw vegetables into boiling water for several minutes and then into ice water to stop the cooking process. You can also do this to cook the vegetables 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.

Add the vegetables in order, first the largest and hardest, followed by the smaller and more tender vegetables. Finally, add the salt and set aside.

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

Next, julienne the onion, sauté it with EVOO, and add some salt. Once it is ready, add the chopped nuts and raisins.



Elaboración para la salsa harissa · Preparation for the harissa sauce

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.

Sauté the minced garlic and grated tomato in a saucepan with a splash of EVOO. When it is sautéed, add a small amount of harissa (hot sauce) and season with salt.

Emplatado · Plating up



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.

In a bowl, mix the vegetables with the couscous. Serve the mixture in a serving bowl. In two separate bowls, serve the onion, nut, and raisin mixture and the harissa sauce. This recipe can be served as a main course or as an entree. Bon appétit!

This dish is vegetarian, but you can add meat or fish and substitute the water for another type of broth for more options and nutritional variety.

This dish does not contain lactose, but it does have gluten, which can be avoided by switching the wheat semolina to gluten-free semolina or grated cauliflower sautéed with the spices.

Beneficios · Benefits

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.

Couscous: african dish obtained by grinding durum wheat to form semolina. It is rich in proteins, carbohydrates, and fibre. In addition, it is an excellent source of vitamins K and E, responsible for protecting our cells, and the B vitamins (B9, B3, B4, and B5), which are involved in energy metabolism, and essential for the functioning of the body. It also contains potassium and magnesium, which improve our nervous and muscular systems.

Traditionally, it is steamed, which is much faster, but pay attention to the instructions as each type of semolina needs a different amount of liquid. Today more varieties are available, such as whole grain or gluten-free.

Cauliflower: a complete food, composed mostly of water, low in carbohydrates, and beneficial for weight loss. It has a high vitamin C and B content and a large amount of folic acid and pyridoxine. It also provides many minerals, including potassium, iron, sulphur, and is one of the vegetables with the highest calcium content.

Cumin: plant native to the Mediterranean, valuable for its flavour, aroma, and anti-inflammatory and antioxidant medicinal properties. It contains iron, which strengthens the immune system and prevents anaemia, and potassium and zinc, to relieve heavy digestion. It also has a high fibre content and contains vitamins E and B. It is the memory's great ally and helps us relax, avoiding anxiety and stress. It is something that you should always have in the pantry.

Raisins: can be used in sweet or savoury recipes or salads. They are rich in calcium, which prevents osteoporosis. They also contain boron, a trace element that allows the bones to absorb nutrients better. In addition, they have a lot of fibre and antioxidants for preventing disease, reducing stress, and caring for our heart.

Be sure not to overeat them since they are dried and contain more calories.



Dental clinic with more than 10 years at your service.



- ORTHODONTICS
- PERIODONTICS
- GENERAL DENTISTRY
- CHILDREN'S DENTISTRY
- IMPLANTOLOGY
- PROSTHETICS

First free consultation

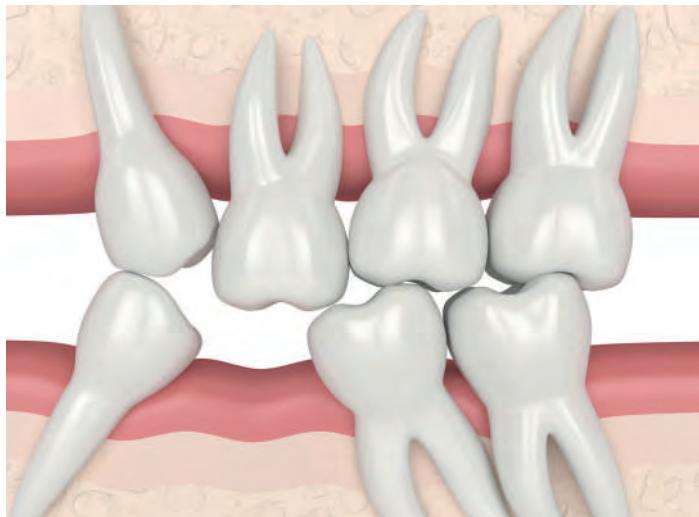
WE ALWAYS WILL
CARE YOUR SMILE

Clinic run by Dr. María José Rodríguez Hidalgo
and Pedro María Llamas Martínez
671082202 / 950121284



Albox (Almería)
C/ Ramón y Cajal, 9

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.
› Dentist specialising in orthodontics, prosthodontics, and oral rehabilitation.
Dentalbox Clinic.

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.

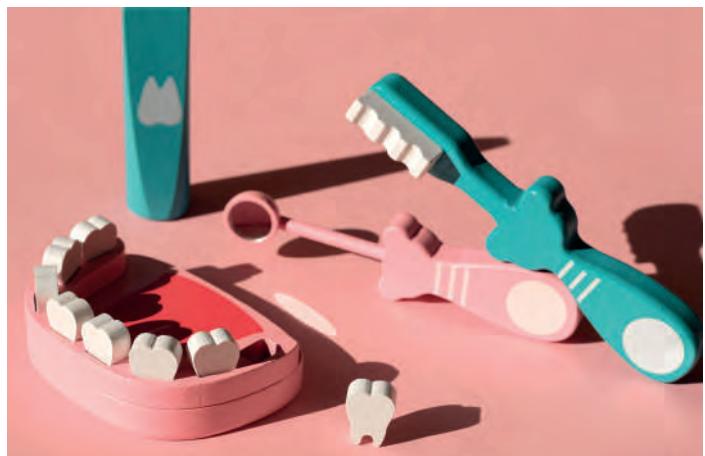
La importancia de la prevención

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.

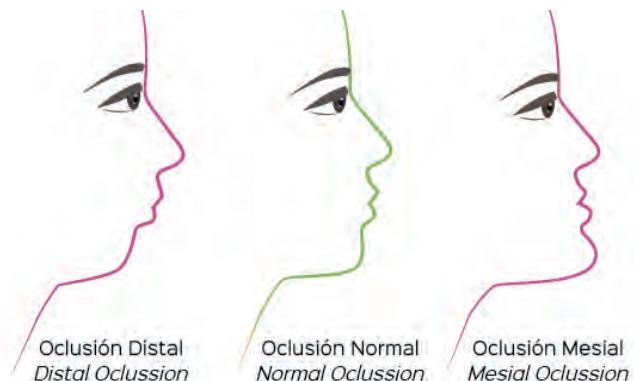
Para no llegar a esta situación, es fundamental impedir la pérdida de piezas dentales, algo que depende del compromiso de cada paciente. Como **directrices clave**:

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

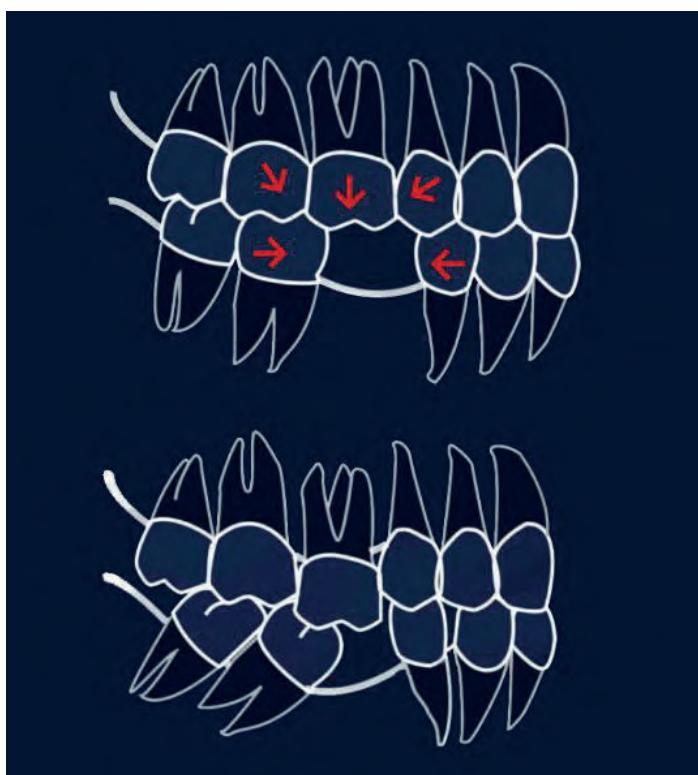
Con la detección precoz se podrán solventar posibles problemas antes de llegar a la pérdida dentaria. Si además se realizan limpiezas dentales, se logrará mantener la salud de las encías y del periodonto, y al mismo tiempo ayudará a la localización de posibles caries tempranas.



Loss of vertical dimension of occlusion or bite collapse: why the loss of one tooth can lead to the loss of more teeth?



Loss of vertical dimension of occlusion or bite collapse is one of the most complex dental problems in the clinic and one of the most difficult pathological bites to treat. This chewing (mastication) disorder produces multiple problems that can be prevented with early treatment.



What does it consist of?

In dental terms, occlusion means that the dental surfaces make contact, ensuring stable support. **Loss of vertical dimension of occlusion, or bite collapse, occurs when the jaws lose their proper position due to the loss of teeth in the lower jaw**, a phenomenon that occurs when lost teeth are not replaced, affecting 32% of patients.

This syndrome is characterised by the lack of contact between the upper molars and their antagonists, the lower molars. Therefore, this incorrect jaw position **generates abnormal movements that interfere with the bite, preventing proper chewing and putting the rest of the teeth at risk**.

Consequences and treatment

Bite collapse also results in an **overload of the upper teeth**. In addition, the patient presents a **loss of vertical dimension**, which means that the distance that separates the chin from the base of the nose (mouth height) is altered by this syndrome. Evaluation and interdisciplinary treatment are required to restore normal function.

Some cases may even require the use of dental **prosthetics** to correct the vertical dimension, a necessary procedure since the other teeth receive more load than necessary due to the absence of molars. Veneers are placed on all of the teeth to increase the height lost over time. More complicated diagnoses require orthodontics or orofacial surgery.

The importance of prevention

Given the increase in the prevalence of patients who have lost molars throughout their lives, the best treatment to prevent bite occlusion is **prevention**, replacing lost teeth short-term with fixed or removable prostheses, depending on the most suitable option for each patient.

Tooth conservation is essential to prevent this situation from occurring, which depends on each patient's commitment. The following are **key guidelines**:

- Brush three times a day.
- Use dental floss.
- Visit your dentist at least once a year.

Early detection enables potential problems to be solved before tooth loss occurs. Dental cleanings will also ensure gum and periodontal health while detecting any cavities early.



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.

Heart murmur

Heart murmurs are pathological sounds due to vibrations produced by blood flow. They're detected on medical examination by stethoscope during cardiac auscultation.

*If they occur during the ventricular systole, when the heart contracts by emptying the blood, they're **systolic murmurs**. They can be harmless or be a sign of heart disease. If they occur during the ventricular diastole, when the heart distends as it fills with blood, they're **diastolic murmurs**. They're almost always a sign of heart disease.*

*When they occur during the systole and the diastole, throughout the heartbeat, they're **continuous murmurs**.*

*Harmless and not requiring treatment are **functional or innocuous murmurs**, which are common in children and adolescents when they have a high fever, during pregnancy or while playing sports.*

*Finally, **heart murmurs** are signs of potentially serious heart disease. They have two different causes:*

- **Congenital Cause.** There is a heart defect from birth.
- **Acquired Cause.** Occurs over a lifetime and the most important is acquired valve disease. The most common cause is the build-up of calcium crystals in the heart valve. Other major causes are valvular infections that lead to endocarditis and also rheumatic fever.

*The diagnostic test par excellence following detection through auscultation is the **Echocardiogram**, which detects any anomaly in its structure in order to determine appropriate treatment.*



Vitamina E (Tocoferol)

La **vitamina E es una vitamina liposoluble**. No se disuelve en agua y no se elimina por la orina. Se almacena, fundamentalmente, en el hígado y en los tejidos grasos.

Es un potente antioxidante que nos protege frente a radicales libres. Tiene un papel fundamental en el metabolismo celular. Es el antioxidante liposoluble más importante en los tejidos. Ayuda en la formación de glóbulos rojos y protege nuestro sistema inmunitario.

Sus **principales fuentes alimentarias** son los aceites vegetales, sobre todo girasol, maíz, trigo y soja. También en semillas de girasol, cacahuetes y nueces. En cuanto a vegetales, los más ricos serán los de hoja verde, sobre todo brócoli y espinacas.

Es componente de muchos alimentos enriquecidos en vitaminas. Hay que tener cuidado en su consumo y abuso, pues pueden producir efectos secundarios si nos pasamos de dosis (no en los consumidos en alimentos naturales). La dosis diaria aproximada es de 15 mg en adultos y 5 mg en niños.

Un déficit en vitamina E puede producir destrucción de glóbulos rojos y anemia. Un exceso puede afectar a la circulación, sobre todo cerebral, riesgo de accidente vascular cerebral.

Vitamin E (Tocopherol)

Vitamin E is a fat-soluble vitamin. It doesn't dissolve in water and isn't removed in urine. It's primarily stored in the liver and fatty tissues.

It's a powerful antioxidant that protects the body against free radicals. It also plays a fundamental role in cell metabolism. Vitamin E is the most important fat-soluble antioxidant in the body's tissues. It helps in the formation of red blood cells and protects the immune system.

The **main food sources** of vitamin E are vegetable oils, especially sunflower, corn, wheat germ and soybean. It's also found in sunflower seeds, peanuts and walnuts. In terms of vegetables, the richest in vitamin E are green leafy vegetables, especially broccoli and spinach.

It's a component of many vitamin-enriched foods. Care must be taken with how much vitamin E is ingested, as too much can produce side effects (but not the amount consumed in natural foods). The approximate daily recommended intake is 15 mg in adults and 5 mg in children.

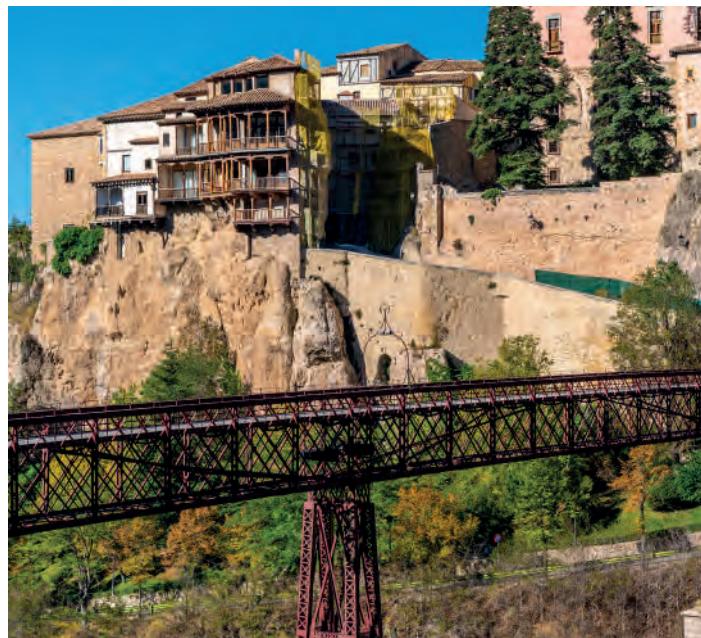
Vitamin E deficiency can lead to red blood cell destruction and anaemia. An excessive dose can affect circulation, especially in the brain, increasing the risk of stroke.



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 **ponte 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 capirotes, 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 rememorando 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.

Cuenca

Set on top of rocks of many shapes and sizes and overlooking the gorge formed by the Júcar river, Cuenca (Castile-La Mancha) holds the title of Gastronomic Capital of Spain 2023 and is the perfect city for contemplating the immensity of nature and soaking up local history.

Cuenca's huge architectural value has earned it the title of **Cultural World Heritage Site** and the city's past is still very much in evidence today. Walking through the **old quarter** is like travelling back in time. The quintessential image of Cuenca is the **Casas Colgadas** (Hanging Houses), a set of 15th century dwellings built on top of the cliff. The best way of getting to them is by crossing the **San Pablo bridge**, which joins the 16th century **San Pablo monastery**, now the Parador Hotel, with the historic city centre. The bridge is 100 metres long and 60 metres high and only those with a good head for heights will want to pause and take a longer look at the amazing combination of human endeavour and nature.

To make the most of the views, take a walk to the **chapel of San Julián El Tranquilo** where you get panoramic views of the **castle remains**, the city and the river, flanked by incredibly tall trees. Other must-see attractions in Cuenca include the **cathedral of Santa María and San Julián**, a Gothic style church built in 1257 on top of an old Arab mosque, and the path down to the **chapel of La Virgen de las Angustias**.

Gastronomy

Cuenca's traditional local cuisine can be traced back to the harsh, cold working conditions endured by shepherds, mule drivers and hunters. The variety and richness of its dishes have earned the city the title of **Gastronomic Capital of Spain 2023**. We recommend trying **ajoarriero**, a pâté made with potatoes and cod, **morteruelo**, a game meat pâté, and **zarajos**, an offal dish made from suckling lamb intestines that's surprisingly tasty. To finish your meal, try **alajú**, a popular sweet that dates back to Arab times and regarded as the precursor of **turrón** (Spanish nougat), served with a glass of **resolí**, the local liquor par excellence.

Festivals

The most famous festival is **Easter Week, declared of International Tourist Interest**. A deathly hush takes over the narrow streets, especially during the **Silent Procession**. The silence is broken rhythmically by the rods of Brotherhood members dressed in robes and pointed hoods, a sound that echoes throughout the city and creates a lasting memory. Its antithesis, also held in Easter Week, is the Way of the Cross procession, popularly known as **Las Turbas**, in which thousands of locals come out onto the streets with drums and bugles following the image of the Nazarene to re-enact the taunting he received before his crucifixion. To enjoy these festivals and this fantastic city is a unique and unforgettable experience that nobody should miss.

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. Avalados por un experiencia de cincuenta años, UES es una sociedad independiente, no vinculada a ninguna compañía de seguros, convirtiéndose desde su creación en el servicio privado, en este sector, más importante de Madrid.

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

URGENCIAS 24 HORAS TEL. 91 519 92 56



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**.

Preventive medicine and medical check-ups: “Prevention is better than cure”

Having health insurance is beneficial so that, in case of ailment, you can be treated quickly and professionally in private medical centers. Likewise, it makes it easier to obtain accurate diagnoses and allows consultation with the doctor on the guidelines and tests that must be followed for correct treatment.

Taking into account the different personal requirements, it is necessary to choose the one that best suits your needs. Thus, in addition to the numerous advantages of health insurance, there are modalities that include **preventive plans to anticipate illnesses**.

Health is not only about feeling well at a given moment, but also about knowing that we will feel well tomorrow. For this, it is necessary to understand **the importance of prevention** and its great influence on people's well-being.

To promote health through prevention, it is essential to follow a series of daily guidelines and eliminate others to minimise the impact they may cause. Habits such as smoking, drinking alcohol in excess or not exercising regularly can pose a health problem and lead to serious long-term diseases such as cardiovascular disease or cancer.

But this is not all. Prevention must also go hand in hand with medicine, necessary **to monitor health, check that everything is correct, detect illnesses at an early stage and anticipate their treatment**.

In ASSSA preventive medicine is a priority and we have different types of health insurance to adapt to each Policyholder, including different prevention plans.

In our **Plus** modality, we offer medical check-ups for the prevention of breast and gynaecological diseases, osteoporotic, urological and heart diseases. To this, our **Master** plan adds prevention plans for colon cancer, which our exclusive **SUMMUM** plan also incorporates and expands it by offering a comprehensive medical check-up including other assistance to its complete prevention plan. In addition to this, all ASSSA annual check-ups are carried out by carefully selected medical specialists who **allow our Policyholders to continue to enjoy their peace of mind and well-being**.



Pasatiempos · Puzzles



Sudoku

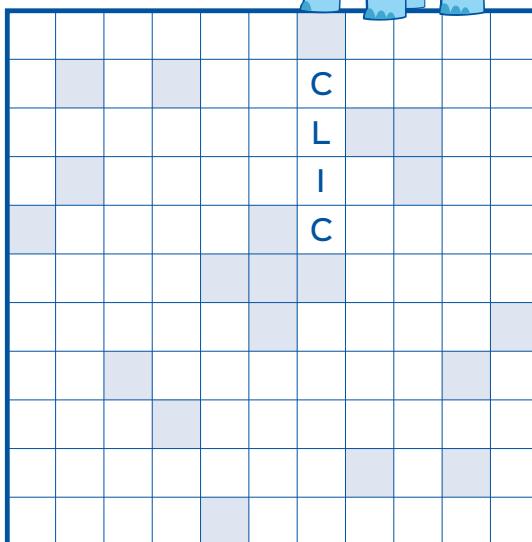
1		3		5				
		4	7		1	9	2	
2				9	4	5	1	
	1	2			3	6	9	
	6		2	1		3	7	
7	3		8	4		1		
9	4	6	1	3		2		
3	7			2	8		4	
	2		4			9		3

Word search

ABLE · ACCUSE · APPROXIMATELY · BREASTPLATE
BUSHBABY · DOUBTFULLY · FEND · LOOKOUT
PIPEFISH · PRISTINE · TESTY · UNIQUE



Palabras cruzadas



4 letras
ERES
RISA
SACO
PAIS
HIEL
RATA
ERGO

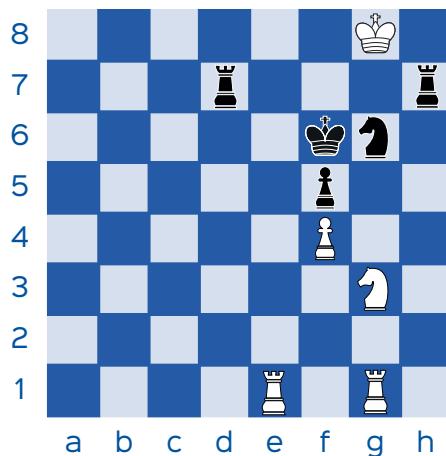
RIAL
CLIC
USES
CARTA
ABONE
AFILA

EMANAR
TALLIN
ARRIAR
DENSAS
CASONA
NAPIAS
SOASAS
SACIAR

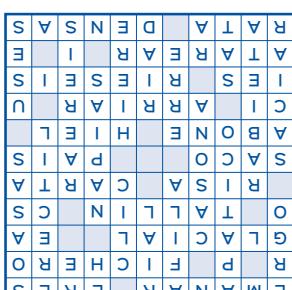
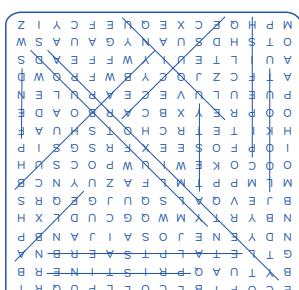
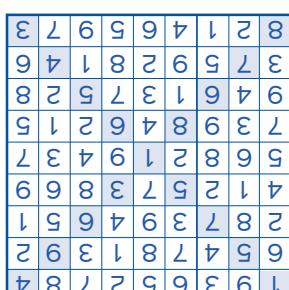
7 letras
FICHERO
GLACIAL
RIESEIS
ATAREAR
APÁTICO
ERÉCTIL
RABIETA

Ajedrez · Chess

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



Soluciones · Answers



1.Ch5+ Rxh5 2.Txg6 Rxg6 3.Te6++
1.Nf5+ Rf5 2.Rg6 Rxg6 3.Rg6++

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

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 - 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

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

LAS PALMAS

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

MÁLAGA

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

Fuengirola

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

MURCIA

Los Alcázares

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