



32

# ASSSA magazine

Ritmos circadianos, ¿cómo  
repercuten en nuestra salud?

*Ritmes circadians: com  
afecten la nostra salut?*

Paddle surf, el  
deporte de moda

*Paddle surf,  
l'esport de moda*

El plato de Harvard, un  
método más visual para una  
alimentación saludable

*El plat de Harvard, un  
mètode més visual per a  
una alimentació saludable*

Rincones bellos: Ávila  
*Espais encissadors: Àvila*



JUL - DIC 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*

“Doctora, ¿tengo TOC?”

«Doctora, tinc un TOC?»

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

Ritmos circadianos, ¿cómo repercuten en nuestra salud?

*Ritmes circadians: com afecten la nostra salut?*



12 Tecnología médica · *Tecnologia mèdica*

Lentes intraoculares fáquicas, ¿qué son?

*Lents intraoculars fàquiques: què són?*

14 Practica deporte · *Practica esport*

Paddle surf, el deporte de moda

*Paddle surf, l'esport de moda*



## Créditos · Crèdits

Dirección / Direcció Noelia Pasero

Coordinador / Coordinador Rafael Blasco

Redacción, composición  
y diseño / Redacció,  
composició i disseny Ana Bisquert  
Carmen Valero  
Marcos Martínez  
José Miguel Guillén  
Diego Hidalgo

Colaboradores / Col·laboradors Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez  
Dra. Patricia Herbera  
Dr. José Luis Ramos  
D. Marcos Muñiz  
D.ª Gema Penalva  
Dr. Ismael Cerezo Gilabert

Traducciones / Traduccions Trayma

Imágenes / Imatges Archivo Gráfico ASSSA

Mándanos tus sugerencias / Envia'ns els teus suggeriments  
[magazine@asssa.es](mailto:magazine@asssa.es)

16 Tu alimentación · *La teva alimentació*

El plato de Harvard, un método más visual para una alimentación saludable

*El plat de Harvard, un mètode més visual per a una alimentació saludable*



18 Recetas saludables · *Receptes saludables*

Milhojas vegano de chocolate, cacahuete y sorbete de plátano

*Milfulls vegà de xocolata, cacauet i sorbet de plàtan*

21 Rincones bellos · *Espais encissadors*

Ávila · Àvila



22 Consulta dental · *Consulta dental*

Manchas en los dientes, ¿hay que preocuparse?

*Taques a les dents: ens han de preocupar?*

24 Seguros · *Assegurances*

Seguro de Salud para Visado y Residencia en España  
*Assegurança de salut per al visat i el permís de residència a Espanya*

26 Pasatiempos · *Passatemps*



Visita nuestro blog / *Visita el nostre blog*

[asssa.es](http://asssa.es)

*La información publicada en este medio no sustituye ni complementa en modo alguno la atención directa de un médico, ni su diagnóstico, ni el tratamiento que prescriba; tampoco debe utilizarse para el autodiagnóstico. El uso que haga el lector de este servicio se realiza bajo su exclusiva responsabilidad. ASSSA recomienda que para cualquier cuestión relacionada con su salud consulte siempre con un médico.*

*La informació publicada en aquest mitjà no substitueix ni complementa de cap manera l'atenció directa d'un metge, ni el seu diagnòstic, ni el tractament que prescrigui; tampoc ha d'utilitzar-se per a l'autodiagnòstic.*

*L'ús que el lector faci d'aquest servei es realitza sota la seva exclusiva responsabilitat. ASSSA recomana que per a qualsevol qüestió relacionada amb la seva salut consulti sempre amb un metge.*

**Herminio Martínez**  
Presidente / President



## SEGUIMOS CRECIENDO

Llegamos a la mitad del ejercicio económico con todos los deberes cumplidos; hemos terminado la fusión con la Mutualidad ARLI, todos los asegurados han recibido su tarjeta de asistencia y ya se encuentran totalmente integrados en ASSSA.

El ritmo de ventas y crecimiento también se mantiene, estamos consiguiendo nuestros objetivos de medio año, nuestras oficinas atienden a cada vez más personas interesadas en contratar nuestro seguro de salud.

Ahora iniciamos una segunda parte de año muy interesante, tenemos como objetivo la apertura de una nueva Dirección Territorial en la Costa del Sol. Después de algunos años de presencia, es el momento de invertir en esta zona para crear una gran oficina que pueda operar con autonomía y dar soporte a toda la organización de la zona sur.

También iniciaremos las ventas de un seguro nuevo, dirigido a los estudiantes que se desplazan de su domicilio habitual, con las coberturas necesarias para garantizar su tranquilidad y durante el tiempo que duren sus estudios.

Estamos en un gran momento, vamos convirtiendo los proyectos en realidades, y nuestras ilusiones continúan...

## SEGUIM CREIXENT

Arribem a la meitat de l'exercici econòmic amb tots els deures complerts; hem finalitzat la fusió amb la mutualitat ARLI, tots els assegurats han rebut la seva targeta d'assistència i ja es troben totalment integrats en ASSSA.

El ritme de vendes i creixement també es manté, estem aconseguint els nostres objectius de mitjans d'any, les nostres oficines atenen cada vegada a més persones interessades en contractar la nostra assegurança de salut.

Ara iniciem una segona part de l'any molt interessant, tenim com a objectiu l'obertura d'una nova Direcció Territorial a la Costa del Sol. Després d'alguns anys de presència, és el moment d'invertir en aquesta zona per crear una gran oficina que pugui operar amb autonomia i donar suport a tota l'organització de la zona sud.

També iniciarem les vendes d'una assegurança nova, dirigida als estudiants que es desplacen del seu domicili habitual, amb les cobertures necessàries per a garantir la seva tranquil·litat i durant el temps que durin els seus estudis.

Estem en un gran moment, anem convertint els projectes en realitats, i les nostres il·lusions continuen...



# Noticias ASSSA · Notices ASSSA



## Nuevas sucursales ASSSA en la Marina Alta (Costa Blanca)

En ASSSA trabajamos siempre para ofrecer un servicio cercano, personalizado y profesional en diferentes idiomas. Por ello, y como parte de nuestro compromiso con la zona de la Marina Alta, abrimos dos nuevas sucursales de excelente ubicación en Denia y Calpe, diseñadas para acompañar el crecimiento de estos últimos años y en sintonía con el futuro prometedor de nuestra Compañía.

Estas oficinas, modernas, amplias, luminosas y de fácil acceso, están especialmente pensadas para crear un entorno idóneo que asegure la más alta eficiencia y permita estrechar lazos con nuestros Asegurados.

Con la inauguración de estas sucursales, claro ejemplo de nuestra evolución constante, damos un paso más en nuestra estrategia de establecer una amplia y reconocida red de oficinas para prestar un servicio de máxima calidad a nuestros Asegurados y Colaboradores.

¡Esperamos pronto su visita!

## Noves sucursals ASSSA a la Marina Alta (Costa Blanca)

A ASSSA treballem sempre per oferir un servei proper, personalitzat i professional en diferents idiomes. Per això, i com a part del nostre compromís amb la zona de la Marina Alta, obrim dues noves sucursals en una ubicació excel·lent a Dénia i Calp, dissenyades per acompanyar el creixement d'aquests darrers anys i en sintonia amb el futur prometedor de la nostra Companyia.

Aquestes oficines, modernes, àmplies, lluminoses i de fàcil accés, estan especialment pensades per crear un entorn idoni que asseguri la més alta eficiència i permeti estrènyer llaços amb els nostres Assegurats.

Amb la inauguració d'aquestes sucursals, clar exemple de la nostra evolució constant, fem un pas més a la nostra estratègia d'establir una àmplia i reconeguda xarxa d'oficines per donar un servei de màxima qualitat als nostres assegurats i col·laboradors.

Esperem aviat la vostra visita!



## Ampliamos las coberturas de nuestras pólizas de salud

En ASSSA estamos en constante evolución para ofrecer un seguro de calidad con un amplio abanico de productos altamente competitivos. Por ello, lanzamos nuestras nuevas pólizas Basic, Standard, Plus, Master y Summum con una importante ampliación de coberturas.

Esta destacada novedad se extiende a diferentes servicios como medios de diagnóstico, hospitalización, tratamientos especiales, ambulancia, chequeos médicos, prótesis, así como servicios médicos de libre elección en Summum.

Con esta nueva generación de pólizas, continuamos mejorando todavía más pensando siempre en el cuidado y la tranquilidad de nuestros Asegurados.

## Ampliem les cobertures de les nostres pòlieses de salut

En ASSSA estem en constant evolució per oferir una assegurança de qualitat amb un ample ventall de productes altament competitius. Per això, llancem les nostres noves pòlieses Basic, Standard, Plus, Master i Summum amb una important ampliació de cobertures.

Aquesta destacada novetat s'estén a diferents serveis com mitjans de diagnòstic, hospitalització, tractaments especials, ambulància, revisions mèdiques, pròtesis, així com serveis mèdics de lliure elecció en Summum.

Amb aquesta nova generació de pòlieses, continuem millorant encara més pensant sempre en la cura i la tranquil·litat dels nostres Assegurats.

# Gracias ASSSA · Gràcies ASSSA

Llevo casi toda mi vida asegurado en ASSSA, primero en una póliza familiar y luego en una individual. Siempre hemos tenido una cobertura muy completa, con consultas médicas, especialistas, hospitalización... y han cumplido al más alto nivel. Mi madre, pese a su avanzada edad, tiene también unas excelentes condiciones y coberturas.

Durante este tiempo ASSSA, como otras grandes compañías, ha avanzado mucho eliminando los copagos y proporcionando una tarjeta electrónica para agilizar las gestiones.

Valoro la atención sincera y profesional de todo el personal y el tiempo de respuesta ante cualquier consulta o petición de cobertura.

Porto quasi tota la meva vida assegurat amb ASSSA, primer en una pòlissa familiar i després en una individual. Sempre hem tingut una cobertura molt completa, amb consultes mèdiques, especialistes, hospitalització... i han complert al més alt nivell. La meva mare, malgrat la seva avançada edat, té també unes excellentes condicions i cobertures.

Durant aquest temps ASSSA, com altres grans companyies, ha avançat molt eliminant els copagaments i proporcionant una targeta electrònica per agilitzar les gestions.

Valoro l'atenció sincera i professional de tot el personal i el temps de resposta davant qualsevol consulta o petició de cobertura.



Guillermo Garrigós  
Póliza 53.243 / Pòlissa 53.243

Estoy muy satisfecha con mi póliza de salud ASSSA. Excelente atención personalizada, un cuadro médico con los mejores centros médicos de la provincia, y amplias coberturas.

El personal de las oficinas es muy amable y está siempre dispuesto a resolver todas las dudas.

¡Gracias ASSSA por cuidar de mi salud!

Estic molt satisfeta amb la meva pòlissa de salut ASSSA. Atenció personalitzada excellent, un quadre mèdic amb els millors centres mèdics de la província, i àmplies cobertures.

El personal de les oficines és molt amable i està sempre disposat a resoldre tots els dubtes.

Gràcies a ASSSA per tenir cura de la meva salut!



Anna Maria Batlle Callol  
Póliza 59.885 / Pòlissa 59.885



### ¿Cómo puede cuidar su corazón?

Para la prevención del riesgo cardiovascular, damos a conocer las pautas claves para proteger su corazón. Para ello, tenemos que basarnos en dos principios básicos de la medicina: la **PREVENCIÓN** y los **FACTORES DE RIESGO (FR)**, en este caso, **Factores de Riesgo Cardiovascular**.

Uno de los pilares para evitar los FR es seguir una buena alimentación que nos proporcione la energía necesaria para vivir; esto es, llevar una dieta variada y equilibrada, pues, como dice el dicho, “somos lo que comemos”. La dieta mediterránea es un magnífico aliado para nuestra salud cardiovascular. Además, es importante controlar nuestros niveles de colesterol: conseguir niveles bajos de colesterol LDL (“malo”) y niveles altos de colesterol HDL (“bueno”).

Entre los **alimentos recomendables** para una buena salud cardiovascular destacan: AOVE, aguacate, salmón, arroz integral, nueces, frutas y verduras...

Entre las **acciones recomendables**, evitar el consumo de alcohol, restringir bebidas y refrescos edulcorantes, cuidar el consumo de sal, evitar grasas saturadas y trans...

Resumiendo, hablaremos de seguir **HABITOS SALUDABLES**:

- Dieta variada y cardiosaludable. Niveles de colesterol aceptables.
- Moderado consumo de alcohol.
- No fumar como principio básico.
- Practicar deporte de forma regular.
- Cenas ligeras y tempranas, y esperar un mínimo de 2 h antes de acostarse.

#### FACTORES DE RIESGO QUE NO PODEMOS CAMBIAR:

- Edad.
- Sexo.
- Raza.
- Historia familiar.

#### FACTORES DE RIESGO QUE PODEMOS CONTROLAR:

- Tensión Arterial. Evitar la HTA (hipertensión arterial).
- Colesterol y triglicéridos.
- Diabetes.
- Dieta saludable.
- Peso saludable.
- Ejercicio de forma regular.
- Estrés.
- Sueño. Debe ser suficiente y relajante. Intentar dormir “bien”.

En definitiva, para conseguir tener un corazón sano es fundamental el cuidado de la salud.

### Com podem cuidar el cor?

Per a la prevenció del risc cardiovascular, donem a conèixer les pautes essencials per protegir el cor. Per aconseguir-ho, cal basar-se en dos principis bàsics de la medicina: la **PREVENCIÓ** i els **FACTORS DE RISC (FR)**; en aquest cas, els **factors de risc cardiovascular**.

Un dels pilars per evitar els FR és seguir una bona alimentació que ens proporcioni l'energia necessària per viure, és a dir, tenir una dieta variada i equilibrada. I és que ja ho diu la dita: «Som allò que mengem». La dieta mediterrània és un aliat magnífic per tenir cura de la salut cardiovascular. A més, és important controlar els nivells de colesterol: aconseguir nivells baixos de colesterol LDL (el «dolent») i nivells elevats de colesterol HDL (el «bo»).

Entre els **aliments recomanables** per gaudir d'una bona salut cardiovascular destaquen: l'oli d'oliva verge extra, l'avocat, el salmó, l'arròs integral, les nous, la fruita i les verdures...

Algunes de les **accions recomanables** són evitar el consum d'alcohol, restringir les begudes i els refrescos amb edulcorants, controlar el consum de sal, evitar els greixos saturats i trans, etc.

En resum, s'han de seguir **HÀBITS SALUDABLES**:

- Dieta variada i cardiosaludable. Nivells de colesterol acceptables.
- Consum d'alcohol moderat.
- No fumar com a principi bàsic.
- Practicar esport de manera habitual.
- Sopars lleugers i com a mínim 2 hores abans d'anar a dormir.

#### FACTORS DE RISC QUE NO PODEM CANVIAR:

- Edat.
- Sexe.
- Raca.
- Historial familiar.

#### FACTORS DE RISC QUE PODEM CONTROLAR:

- Pressió arterial. Cal evitar la hipertensió arterial (HTA).
- Colesterol i triglicèrids.
- Diabetis.
- Dieta saludable.
- Pes saludable.
- Exercici regular.
- Estrès.
- La son. Ha de ser suficient i relaxant. Intenta dormir «bé».

En definitiva, per aconseguir que el cor estigui sa és fonamental tenir cura de la salut.

Serveis Mèdics ASSSA

Servicios Médicos ASSSA



CLINICA  
BAVIERA

Promoció exclusiva per a assegurats de:

ASSSA  
seguros

# DIGUES ADÉU A LES ULLERES I LENTS DE CONTACTE

## CATARACTES



## PRESBÍCIA



Servei de videoconsulta  
**GRATUÏT**

## EL TEU PACK EMPRESA PRÈMIUM INCLOU\*:



Primera consulta preoperatoria  
gratuïta durant tot l'any. (Inclou  
totes les proves).  
Valorada en 95 €.



Totes les revisions  
postoperatories necessàries  
fins a l'alta mèdica.



Atenció Personalitzada  
durant tot el procés.



Possibilitat de finançament  
de fins a 12 mesos  
sense interessos.



Servei d'urgències 24  
hores per a pacients  
operats.



Àrea pacient: espai  
personal amb tota la  
informació relativa al teu  
tractament i accés als  
avantatges del Pla Amic.

+ 1<sup>a</sup> CONSULTA GRATUÏTA (VALORADA EN 95 €)

## PER QUÈ TRIAR CLÍNICA BAVIERA?

+ 1.000.000  
TRACTAMENTS

+ 30 ANYS  
D'EXPERIÈNCIA

+ 200 EXPERTS  
OFTALMÒLEGS

+ 60 CLÍNIQUES  
PRÒPIES

MÀXIMA SATISFACCIÓ  
DELS NOSTRES PACIENTS

Demana una cita  
trucant al  
**900 180 200**  
o escanejant aquest  
codi QR



Consulta valorada en 95 €, vàlida per a consultes preoperatories de correcció visual per làser, presbìcia i cataractes. No acumulable a altres ofertes.

Proves incloses. Registre sanitari CS2046. Promoció vàlida fins al 31/12/2023.

IMPRESCINDIBLE PRESENTAR ACREDITACIÓ DE PERTINÈNCIA AL COL·LECTIU EN LA 1<sup>a</sup> VISITA A LA CLÍNICA.\*NOMÉS DISPONIBLE AMB AQUESTA PROMOCIÓ, NO DISPONIBLE A LA WEB.

# “Doctora, ¿tengo TOC?”



“Doctora, necesito ayuda. Creo que tengo TOC porque soy muy maniático, perfeccionista, pongo los libros ordenados alfabéticamente y no soporto las puertas de los armarios abiertas”. Si usted se ve reflejado en alguna de estas palabras, puede sentirse aliviado porque seguramente no tendrá un TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo).

El TOC es una de las cinco enfermedades mentales más frecuentes, aunque solo afecta al 1% de la población. Se engloba dentro de los trastornos de ansiedad y suele debutar en dos etapas de la vida: en la adolescencia o en la etapa adulta joven.

Consiste en presentar obsesiones que generan un nivel elevado de angustia y la necesidad de luchar contra ellas, haciendo que aparezca la compulsión. La gravedad varía en función de cuánto repercute en la persona y suele empeorar en situaciones de estrés. El ciclo obsesión-compulsión suele alargarse mucho tiempo, hasta el punto de que se dejan de hacer actividades importantes, produciendo, por tanto, un impacto en el funcionamiento habitual de la persona.

## Obsesiones

Son **pensamientos o imágenes que se repiten continuamente de manera involuntaria e irracional** y provocan miedo, angustia y ansiedad. Los pacientes suelen describirlo como “un pensamiento que alguien inserta dentro de la cabeza”. Los más frecuentes son:

- Miedo a la contaminación o suciedad. Por ejemplo, contaminarse por tocar objetos que han tocado otros.
- Dudas y dificultad para tolerar la incertidumbre (¿he cerrado la puerta?, ¿he apagado el gas?).



Dra. Patricia Herbera

> Especialista en Psiquiatría Hospital Universitario San Juan de Alicante  
> Especialista en Psiquiatría Hospital Universitari Sant Joan d'Alacant

- Necesidad extrema de tener las cosas ordenadas y simétricas.
- Miedo a perder el control y a hacerse daño a uno mismo o a terceras personas. Por ejemplo, adelantar a un ciclista con el coche y pensar que le hemos atropellado.
- Pensamientos sexuales no deseados.

## Compulsiones

Son las conductas repetitivas que **surgen para intentar neutralizar el sufrimiento provocado por las obsesiones**. En muchas ocasiones aparece el pensamiento mágico asociado a la compulsión: “si no hago esto puede suceder algo malo”. En cualquier caso, las compulsiones no traen ningún tipo de placer y solo generan un alivio temporal. Las más frecuentes son:

- Lavar y limpiar, como lavarse las manos en exceso hasta hacerse lesiones.
- Comprobación: revisar insistente y repetidamente que hemos hecho una tarea.
- Orden: colocar objetos en un orden determinado.
- Repetir un número determinado de veces palabras, frases o actos.
- Recuento: contar siguiendo patrones.

## Tratamiento

Lo primero que hay que hacer es **acudir a un especialista para que le dé un diagnóstico y un seguimiento** de la enfermedad. Lo que ha demostrado mejores resultados es la terapia cognitiva-conductual asociada, o no, a tratamiento farmacológico según el nivel de gravedad y afectación.

Entre los tratamientos farmacológicos utilizados, y siempre bajo la prescripción del especialista, son comunes los antidepresivos en dosis habitualmente mayores que para otros trastornos. Con frecuencia, hasta que dicho tratamiento empieza a funcionar, o para optimizar su efecto, se puede combinar con ansiolíticos. Con el tratamiento adecuado, el TOC se puede curar y conseguir tener un mejor nivel de vida y un día a día lleno de bienestar.

# «Doctora, tinc un TOC?»

«Doctora, necessito ajuda. Crec que tinc un TOC perquè soc molt maniàtic, perfeccionista, endreço els llibres alfabèticament i no suporto que les portes dels armaris quedin obertes». Si et veus reflectit en alguna d'aquestes paraules, pots relaxar-te, perquè el més segur és que no pateixis un TOC (Trastorn Obsessiu Compulsiu).

El TOC és una de les cinc malalties mentals més freqüents, tot i que només afecta un 1% de la població. S'emmarca dins dels trastorns d'ansietat i acostuma a manifestar-se en dues etapes de la vida: l'adolescència o l'etapa adulta jove.

Consisteix a presentar obsessions que generen un nivell elevat d'angoixa i la necessitat de combatre-les, la qual cosa fa que aparegui la compulsió. La gravetat varia en funció de fins a quin punt repercuteix a la persona i acostuma a empitjorar en situacions d'estrés. El cicle obsessió-compulsió s'acostuma a allargar molt de temps, fins al punt que es deixen de fer activitats importants i es produeix, per tant, un impacte en el funcionament habitual de la persona.

## Obsessions

Són pensaments o imatges que es repeteixen contínuament de manera involuntària i irracional, i provoquen por, angoixa i ansietat. Els pacients acostumen a descriure-les com «un pensament que algú insereix dins del cap». Les més freqüents són:

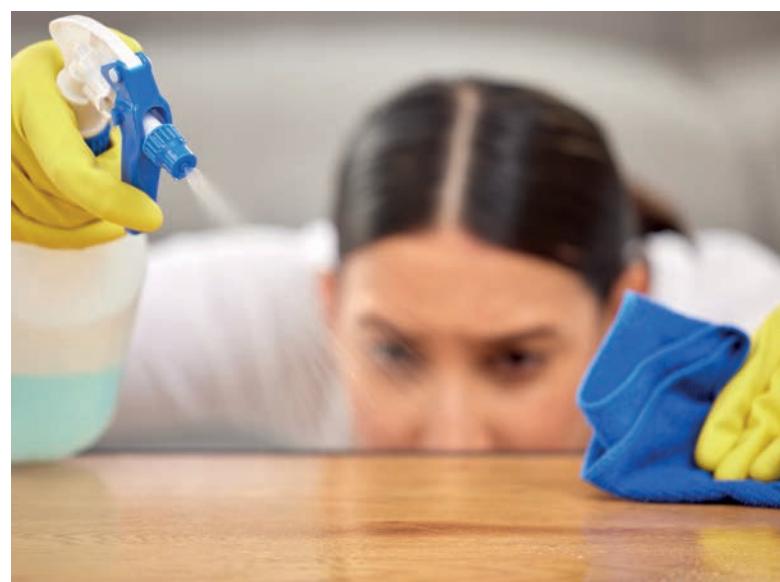
- Por a la contaminació o la brutícia. Per exemple, contaminar-se per haver tocat objectes que han tocat altres persones.
- Dubtes i dificultat per tolerar la incertesa («He tancat la porta?», «He tancat el gas?»).
- Necessitat extrema de tenir les coses endreçades i simètriques.
- Por a perdre el control i a fer-se mal a un mateix o a tercers. Per exemple, avançar un ciclista amb el cotxe i pensar que l'hem atropellat.
- Pensaments sexuals no desitjats.

## Compulsions

Són les conductes repetitives que apareixen per intentar neutralitzar el patiment que provoquen les obsessions. En moltes ocasions, apareix el pensament màgic associat

a la compulsió: «Si no faig això, pot passar alguna cosa dolenta». En qualsevol cas, les compulsions no comporten cap tipus de plaer i només generen un confort temporal. Les més freqüents són:

- Netejar i rentar, com rentar-se les mans en excés fins a fer-se lesions.
- Comprovació: revisar insistent i repetidament que hem dut a terme una tasca determinada.
- Ordre: col·locar objectes en un ordre determinat.
- Repetir un nombre determinat de vegades paraules, frases o actes.
- Recompte: comptar seguint patrons.



## Tractament

El primer que cal fer és **anar a un especialista perquè diagnostiqui la malaltia i en faci el seguiment**. El que ha demostrat tenir millors resultats és la teràpia cognitivo-conductual associada, o no, a un tractament farmacològic, segons el nivell de gravetat i afectació.

Entre els tractaments farmacològics utilitzats, i sempre amb la prescripció de l'especialista, són comuns els antidepressius en dosis habitualment superiors a les que es fan servir per a altres trastorns. Amb freqüència, fins que el tractament comença a funcionar o per a optimitzar-ne l'efecte, es pot combinar amb ansiolítics. Amb el tractament adequat, el TOC es pot curar i es pot aconseguir tenir un millor nivell de vida i un dia a dia ple de benestar.

# Ritmos circadianos, ¿cómo repercuten en nuestra salud?

¿Sabía que el cuerpo y la mente experimentan cambios siguiendo el ciclo del día y la noche? Como seres vivos que somos, nos adaptamos al medio ambiente y actuamos acorde a él según las variaciones del entorno y los cambios que se producen.

A este fenómeno se le llama "ritmos circadianos", alteraciones físicas, mentales y conductuales que siguen el ciclo regular de 24 horas y responden, principalmente, al cambio luz/oscuridad.



## ¿Pero cómo funcionan y por qué son importantes?

Nuestro organismo capta las señales ambientales y las procesa en nuestro cerebro, en una zona situada en el hipotálamo, llamada **núcleo supraquiasmático (NSQ)**. Ahí se localiza el reloj biológico de los mamíferos, formado por 20.000 neuronas. La actividad del NSQ se ve afectada por factores externos, como la alimentación y el horario de comidas, las condiciones ambientales, las interacciones sociales... pero sobre todo la luz. Esta, tras incidir en la retina, lleva información al NSQ, y de este a la glándula pineal, donde se secreta la melatonina, la hormona que controla el sueño.

Además de afectar a los patrones del sueño, influye en la digestión, la temperatura corporal, la liberación de hormonas, la regeneración celular y la actividad cerebral. Por este motivo es tan importante su armonía, pues incide en todas las funciones y necesidades de nuestro cuerpo.



Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez

› Director Médico de ASSSA  
› Directeur Médic d'ASSSA

La alteración en el orden de estos ritmos tiene un efecto negativo a corto y largo plazo. A corto plazo puede producirse el conocido *jet lag*, con síntomas de fatiga, desorientación e insomnio. También puede dar lugar a desórdenes psíquicos y neurológicos, trastorno afectivo-estacional, trastorno bipolar, trastornos del sueño de origen afectivo, entre otros. A largo plazo tiene consecuencias en la fractura de los sistemas del cuerpo humano, especialmente a nivel cardiovascular, con agravamiento de enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta, etc.

## ¿Cómo se puede mejorar la adaptación del cuerpo a los ritmos circadianos?

Algunos consejos son:

- Exponerse a la luz del sol por la mañana.
- Hacer ejercicio por la mañana o por la tarde temprano.
- Evitar la cafeína porque altera la producción de cortisol y melatonina.
- Cenar y comer más pronto para un correcto metabolismo de los nutrientes ingeridos y no comer antes de dormir.
- Tomar siestas cortas, de menos de 20 minutos y antes de las 3 de la tarde.
- Evitar la luz artificial de dispositivos electrónicos al menos 1 hora antes de dormir para evitar distracciones y no alterar los ritmos de sueño.
- Realizar actividades relajantes antes de acostarse, como leer, meditar, escuchar música, ducharse con agua caliente, etc.
- Acostarse siempre a la misma hora.
- Dormir a oscuras y sin ruidos para no fragmentar el sueño y asegurar su calidad.

Mantener los ritmos circadianos ajustados es fundamental para cuidar de la salud y el bienestar de las personas. Por este motivo es tan importante conocerlos, ser conscientes de su funcionamiento y regularlos para una mayor calidad de vida y de sueño.

## Ritmes circadians: com afecten la nostra salut?

Sabies que el cos i la ment experimenten canvis seguint el cicle del dia i la nit? Com a éssers vius que som, ens adaptem al medi ambient i actuem en funció d'aquest segons les variacions de l'entorn i els canvis que s'hi produeixen.

A aquest fenomen se l'anomena «ritmes circadians», alteracions físiques, mentals i conductuals que segueixen el cicle regular de 24 hores i responen, principalment, al canvi llum/fosc.

### Però com funcionen i per què són importants?

L'organisme capta els senyals ambientals i els processa al cervell, en una zona situada a l'hipotàlem anomenada nucli supraquiasmàtic (NSQ). Allà és on es troba el rellotge biològic dels mamífers, format per 20.000 neurones. L'activitat de l'NSQ es veu afectada per factors externs, com l'alimentació, l'horari dels àpats, les condicions ambientals, les interaccions socials... però, sobre tot, la llum. Després d'incidir a la retina, porta informació a l'NSQ, que després passa a la glàndula pineal, on se secreta la melatonina, l'hormona que controla la son.

Amés d'affectar els patrons de la son, influeix a la digestió, la temperatura corporal, l'alliberació d'hormones, la regeneració cel·lular i l'activitat del cervell. Per això la seva harmonia és tan important, perquè repercuteix a totes les funcions i necessitats del nostre cos.

L'alteració a l'ordre d'aquests ritmes té un efecte negatiu a curt i llarg termini. A curt termini, pot produir-se el conegut jet lag, amb símptomes de fatiga, desorientació i insomni. També es poden produir desordres psíquics i neurològics, trastorn afectiu estacional, trastorn bipolar i trastorns de la son d'origen afectiu, entre d'altres. A llarg termini, té conseqüències en la fractura dels sistemes del cos humà, especialment a nivell cardiovascular, i agreuja malalties cardiovasculars, la pressió arterial alta, etc.

### Com es pot millorar l'adaptació del cos als ritmes circadians?

Alguns consells són:

- Exposar-se a la llum del sol al matí.
- Fer exercici al matí o d'hora a la tarda.
- Evitar la cafeïna, perquè altera la producció de cortisol i melatonina.
- Sopar i dinar abans per afavorir un metabolisme correcte dels nutrients ingerits, i no menjar abans d'anar a dormir.
- Fermigades curtes, de menys de 20 minuts, i abans de les 15 h.
- Evitar la llum artificial dels dispositius electrònics com a mínim 1 hora abans d'anar a dormir per evitar distraccions i no alterar els ritmes de la son.
- Fer activitats relaxants abans d'anar a dormir, com llegir, meditar, escoltar música, dutxar-se amb aigua calenta, etc.
- Anar a dormir sempre a la mateixa hora.
- Dormir a les fosques i sense soroll per no fragmentar la son i garantir-ne la qualitat.

Mantenir els ritmes circadians ajustats és fonamental per tenir cura de la salut i el benestar de les persones. Per aquest motiu és tan important conèixer-los, ser conscients de com funcionen i regular-los per a una millor qualitat de vida i de son.

—res és més  
important que  
la salut



93 445 06 00  
[grupmanchon.com](http://grupmanchon.com)

Balmes • Hospitalet • Hostafrancs • Meridiana • Sant Cugat • Tibidabo

Els centres de Catalunya formen part d'**Affidea internacional**. El grup Affidea és el líder europeu en serveis avançats de diagnòstic per imatge, ambulatoris i diagnòstic per imatge i especialitats mèdiques.

El pacient necessita un accés més ràpid i assequible a una atenció de qualitat. **Affidea** ho fa possible oferint excel·lència clínica i humana, tecnologia mèdica i digital de qualitat i innovadora.

- Ressonància magnètica
- Ecografies
- Mamografies
- Densitometries
- Radiologia convencional i contrastada
- TAC
- Estudis dentals

# Lentes intraoculares fáquicas, ¿qué son?



Dr. José Luis Ramos

> Oftalmólogo Director Médico de Clínica Baviera Málaga  
> Oftalmòleg Director Mèdic de la Clínica Baviera de Málaga



Las lentes intraoculares son **lentes artificiales transparentes que se implantan en el ojo para corregir diferentes problemas de visión**. Existen dos grandes tipos según las necesidades: fáquicas y pseudofáquicas.

Por un lado, las **lentes fáquicas** se colocan en el ojo detrás del iris y delante del cristalino (la lente natural del ojo), en un espacio llamado cámara posterior. Con estas, se mantiene la anatomía original del globo ocular, sin sustituir o alterar ninguna estructura del ojo y manteniendo el cristalino. **Están especialmente indicadas en pacientes jóvenes que tengan un problema refractivo** (miopía -mala visión lejana-, hipermetropía -mala visión cercana- o astigmatismo -visión borrosa a todas las distancias-) y que, por tener la córnea demasiado fina o graduaciones muy altas, no son candidatos a la cirugía láser.

Por su parte, las **lentes pseudofáquicas se suelen utilizar en los pacientes a partir de los 40-45 años para sustituir el cristalino** que, con el paso de los años, ha envejecido ocasionando que el paciente sufra presbicia y no pueda ver los objetos cercanos (la falta de elasticidad del cristalino provoca que vaya perdiendo su capacidad de enfoque). **También se utilizan en pacientes más mayores, a partir de los 60-65 años, que padecen cataratas** ocasionadas por la opacificación del cristalino y con síntomas como visión borrosa, halos o pérdida de intensidad en la visión de los colores.

## Características de las lentes fáquicas

Están fabricadas de un material biocompatible llamado colámero. **Son personalizadas**, ya que se fabrican para cada paciente, **y pueden corregir varios defectos visuales a la vez**. Realizan una función similar a una lente de contacto, pero al estar ubicadas en el interior del ojo, tienen la ventaja de no producir molestias y de ser invisibles para cualquier observador.

Se colocan en el ojo del paciente a través de unas incisiones mínimas de 2 milímetros. Se introducen enrolladas, posteriormente se despliegan en el interior del ojo y las incisiones, al ser tan pequeñas, se autosellan sin necesidad de puntos de sutura.

La operación dura alrededor de 10 minutos y es habitual que se opere primero un ojo y a la semana siguiente el otro. **El paciente podrá volver a su casa con el ojo destapado y la recuperación visual es muy rápida**.

## Ventajas de la intervención

La cirugía refractiva con lente fáquica destaca por su eficacia, seguridad y predictibilidad. Además, al no modificar ninguna estructura del ojo, es reversible.

Las operaciones son sencillas para el paciente, ya que habitualmente se realizan de manera ambulatoria (sin hospitalización), con anestesia tópica (gotas) y el tiempo de recuperación suele ser corto, con un postoperatorio generalmente muy cómodo y llevadero.

Esta operación es una buena opción para solucionar los problemas de visión en el caso de que, por las circunstancias del paciente, no se pueda realizar la cirugía láser, haciendo posible que los pacientes experimenten una gran mejoría en su calidad de vida.



# Lents intraoculars fàquiques: què són?



Les lents intraoculars són **lents artificials transparents que s'implanten en l'ull per corregir diversos problemes de vista**. N'hi ha de dues grans categories, segons les necessitats: fàquiques i pseudofàquiques.

D'una banda, les **lents fàquiques** es col·loquen en l'ull, darrere de l'iris i davant del cristal·lí (la lent natural de l'ull), en un espai anomenat càmera posterior. Gràcies a elles, s'aconsegueix mantenir l'anatomia original del globus ocular, sense substituir o alterar les estructures de l'ull i mantenint el cristal·lí. **Estan especialment indicades en pacients joves amb un problema refractiu** (miopia o mala visió de lluny; hipermetropia o mala visió de prop; o astigmatisme o visió borrosa des de qualsevol distància) i que, com que tenen la còrnia massa fina o graduacions molt altes, no són candidats a la cirurgia làser.

D'altra banda, les **lents pseudofàquiques** s'acostumen a utilitzar en pacients a partir dels 40-45 anys per **substituir el cristal·lí**, que, amb el pas dels anys, ha enveïllit i ha provocat presbìcia, de manera que el pacient no pot veure els objectes que té a prop (la manca d'elasticitat del cristal·lí fa que vagi perdent la capacitat d'enfocar). **També s'implanten en pacients d'edat més avançada, a partir dels 60-65 anys, amb cataractes** ocasionades per l'opacificació del cristal·lí i amb símptomes com visió borrosa, halos o pèrdua d'intensitat en la percepció dels colors.

## Característiques de les lents fàquiques

Es fabriquen amb un material biocompatible anomenat colàmer. **Són personalitzades**, ja que es fabriquen per a cadascun dels pacients, i poden corregir diversos defectes visuals alhora. Fan una funció similar a la d'una

lent de contacte, però, com que se situen a l'interior de l'ull, tenen l'avantatge de no produir molèsties i ser invisibles per a qualsevol observador.

Es col·loquen en l'ull del pacient a través d'incisions mínimes de 2 mil·límetres. S'hi introduceixen enrotllades i, després, es despleguen a l'interior de l'ull. Com que són tan petites, les incisions cicatritzten soles, sense necessitat de punts de sutura.

L'operació dura al voltant de 10 minuts i és habitual que s'operi primer un ull i, al cap d'una setmana, l'altre. **El pacient pot tornar a casa amb l'ull destapat i la recuperació visual és molt ràpida**.

## Avantatges de la intervenció

**La cirurgia refractiva amb lent fàquica destaca per l'eficàcia, la seguretat i la predictibilitat.** A més a més, com que no es modifica cap estructura ocular, és reversible.

**Per al pacient, les operacions són senzilles**, ja que habitualment es realitzen de manera ambulatòria (sense hospitalització) i amb anestèsia tòpica (gotes), i el temps de recuperació acostuma a ser curt, amb un postoperatori generalment molt còmode i suportable.

Aquesta operació és una bona opció per solucionar els problemes de vista en aquells casos en què, per les circumstàncies del pacient, no es pugui realitzar la cirurgia làser, i permet que els pacients notin una gran millora pel que fa a la seva qualitat de vida.

# Paddle surf, el deporte de moda

El origen del Stand Up Paddle (SUP) o Paddle surf se sitúa en Hawái, cuando por 1960 los monitores de surf usaban tablas grandes y remos de canoa para controlar y dirigir a los grupos de turistas a quienes daban clases. Más tarde, algunos surfistas famosos empezaron a usarlo como entrenamiento físico cuando no había olas.

En España empieza a introducirse a partir del 2008 y experimenta un crecimiento rápido, especialmente en la costa mediterránea al tener un oleaje tranquilo y ser, por tanto, ideal para iniciarse en este deporte.

Actualmente es muy popular y se practica todo el año. Es perfecto para cualquier edad (desde niños hasta adultos de 70-80 años) y es ideal para pasar un rato divertido con familia y amigos mientras cuida su salud física y mental.

Existen **dos modalidades**: una en la que se surfean las olas con la ayuda del remo y se usan tablas más pequeñas; y el paseo en la tabla, la más extendida mundialmente por su sencillez y accesibilidad.

El Paddle surf tiene **numerosas ventajas únicas** que lo diferencian de otros deportes:

## • Trabajo de la cadena muscular completa

En el SUP se utilizan todos los músculos del cuerpo, empezando por los pies y las piernas que nos mantienen de pie y fijados en la tabla, hasta los brazos y manos que hacen fuerza en el remo. Así, cuando se hace una remada se contraen los abdominales y los otros músculos del core (tronco), desde donde empiezan todos los movimientos. Por ello, si el tronco no está fortalecido, la remada será pobre y nos caeremos al agua.



D. Marcos Muñiz

> Gerente y fundador de la Escuela Náutica Aloha Sport  
> Gerent i fundador de Escuela Náutica Aloha Sport

## • Trabajo de propiocepción

Al practicar este deporte en una plataforma inestable (tabla en el agua), el cuerpo está trabajando continuamente para mantenerse de pie y en equilibrio y los músculos se comunican con el sistema nervioso para conservar una postura correcta, aguantando en todo momento el movimiento de las olas y del viento.

## • Deporte simétrico

Se desarrollan las dos mitades del cuerpo por igual, ya que la remada debe ser alterna para hacer una trayectoria recta. Esto mejora también la flexibilidad por la posición erguida y la amplitud de la remada.

## • Conexión con la naturaleza

El mar ayuda a relajarse al ser un espacio exterior sin contaminación donde respirar profundamente aire puro.

## • Mejora de la resistencia muscular y cardiopulmonar

Se trata de un ejercicio que se suele practicar durante al menos 1h con movimientos repetidos.

Este deporte es también perfecto si se tienen molestias por una hernia cervical, lumbar, en rodilla o en hombro, y más si se incorpora a la rutina deportiva diaria, ya que ayuda a que los síntomas desaparezcan.

Es muy importante **practicarlo de forma correcta y cuidando la postura**, por lo que recomendamos aprenderlo guiados por profesionales o escuelas dedicadas a ello. Animamos a todo el mundo a disfrutar de este maravilloso deporte y descubrir los increíbles paisajes naturales que regala.



# Paddle surf, l'esport de moda

L'Stand Up Paddle (SUP) o paddle surf es va originar a Hawaii, quan a la dècada dels seixanta els monitors de surf feien servir taules grans i remes de canoa per controlar i dirigir els grups de turistes als quals impartien les classes. Més endavant, alguns surfistes famosos van començar a practicar-lo com a entrenament físic quan no hi havia onades.

A Espanya, va començar a introduir-se a partir de l'any 2008 i es va estendre molt ràpidament, especialment a la costa mediterrània, on l'onatge és tranquil, la qual cosa la converteix en una zona ideal per iniciar-se en aquest esport.



Actualment és molt popular i es practica durant tot l'any. És perfecte per a qualsevol edat (des d'infants fins a adults de 70-80 anys) i resulta ideal per passar una estona divertida amb la família i els amics mentre es cuida la salut física i mental.

N'existeixen **dues modalitats**: una en què se surfejen les onades amb l'ajuda del rem i es fan servir taules més petites, i la que consisteix en desplaçar-se sobre la taula, la més estesa mundialment per la seva senzillesa i accessibilitat.

El paddle surf presenta **molts avantatges únics** que el diferencien d'altres esports:

- **Treball de la cadena muscular completa**

Quan es practica paddle surf, s'utilitzen tots els músculs del cos, des dels peus i les cames, que ens mantenen dempeus i fixes sobre la taula, fins als braços i les mans, que fan força sobre el rem. D'aquesta manera, quan es mou el rem es contrauen els músculs abdominals i la resta de músculs del tronc, des d'on comencen tots els moviments. Per això, si el tronc no està fort, la remada serà pobra i caurem a l'aigua.

- **Treball de propiocepció**

Quan practiquem aquest esport sobre una plataforma inestable (una taula a l'aigua), el cos treballa contínuament per mantenir-se dret i en equilibri, i els músculs es comuniquen amb el sistema nerviós per conservar una postura correcta i suportar, en tot moment, el moviment de les onades i el vent.

- **Esport simètric**

Es desenvolupen les dues meitats del cos per igual, doncs la remada ha de ser alterna perquè la trajectòria sigui recta. Això també millora la flexibilitat, per la posició dempeus i l'amplitud de la remada.

- **Connexió amb la natura**

El mar ajuda a relaxar-se, en ser un espai exterior sense contaminació on es pot respirar profundament aire pur.

- **Millora de la resistència muscular i cardiopulmonar**

Es tracta d'un exercici que se sol practicar durant almenys una hora amb moviments repetitius.

Aquest esport també es perfecte en cas de molèsties per una hèrnia cervical, lumbar, de genoll o d'espatlles, i més si s'incorpora a la rutina esportiva diària, ja que ajuda a que els símptomes desapareguin.

És molt important **practicar-lo de forma correcta i tenint cura de la postura**, per la qual cosa recomanem aprendre'l guiat per professionals o escoles que s'hi dediquin. Animem tothom a gaudir d'aquest esport meravellós i descobrir els increïbles paisatges naturals que regala.

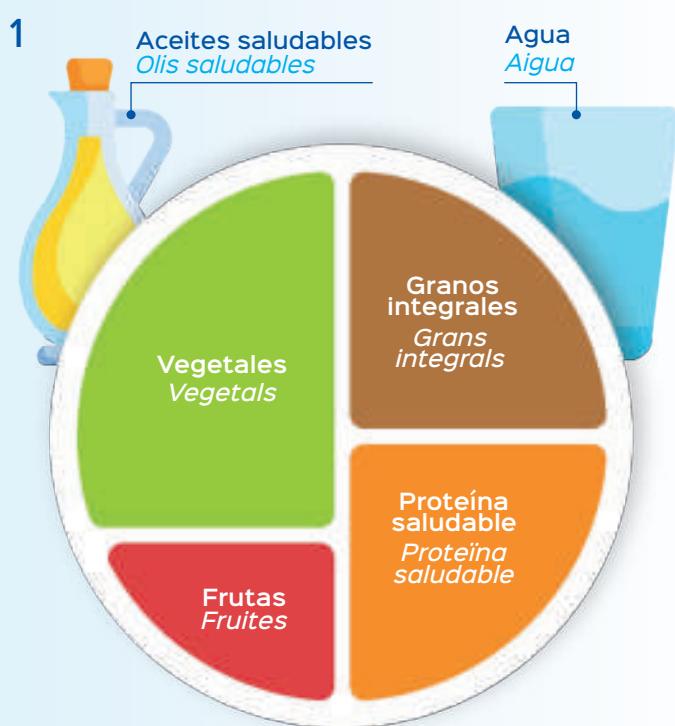


# El plato de Harvard, un método más visual para una alimentación saludable

¿Qué alimentos debemos comer cada día?, ¿cómo debemos estructurarlos?, ¿qué proporciones son las adecuadas para conseguir todos los nutrientes en nuestro cuerpo?

**El Plato de Harvard, método creado por expertos nutricionistas de esta universidad, llega para responder a estas preguntas, concienciar sobre la importancia de una correcta alimentación y combatir enfermedades relacionadas con los malos hábitos nutricionales,** como cáncer, diabetes o problemas cardiovasculares.

Y es que el intestino protege el sistema inmune, la salud mental y está relacionado con la salud cardiovascular, entre multitud de funciones. La clave para su correcto funcionamiento es seguir una alimentación saludable, variada y equilibrada que permita sentirse activo durante todo el día.



## ¿En qué consiste?

Se trata de una herramienta divulgativa y sencilla que sustituye a la pirámide nutricional. Este método, al contrario que el tradicional, es más práctico, para uso diario y más específico en cuanto a cantidades. Además, elimina radicalmente los productos de consumo puntual, como los ultraprocesados, los refrescos, el alcohol, las grasas trans o los fritos, para apostar por lo saludable y por el AOVE como grasa principal.

La infografía (1) simula un plato dividido en cuatro zonas:

- **Fruta y verdura en la mitad del plato.** Lo fundamental es comer mucha variedad.
- **Hidratos de carbono en un cuarto del plato.** Se recomienda especialmente la harina y arroz integral, la quinoa, el trigo sarraceno y los tubérculos. Se aconseja limitar el pan y arroz blancos, ya que están refinados.
- **Proteína en un cuarto del plato.** Incluye pescado, aves, legumbres, frutos secos... Se debe reducir el consumo de la carne roja, el queso, el tocino, el fiambre y otras carnes procesadas, ya que tienen un alto grado de grasas y poca aportación nutricional.

¿Y qué pasa con la bebida? El agua es la fuente principal de hidratación. También se permite el consumo de café o té, pero con poco o sin azúcar. Los lácteos, por su parte, se limitan (1-2 al día).

No es necesario seguir siempre este patrón, sino que busca servir como referencia a la hora de calcular las cantidades de alimentos en los potajes, caldos e incluso menús que constan de varios platos.

## ¿Cuáles son los beneficios?

- **Más sencillo**, claro y fácil, pues no requiere pesar los alimentos.
- **Clave para seguir una alimentación variada**, pues todos los alimentos necesarios en una comida están presentes.
- **No excede los hidratos de carbono** e incentiva su correcto consumo para llevar una vida saludable.
- **Promulga el consumo de agua**.
- **Más cercano a los niños**, pues se les enseña de manera más lúdica la importancia de la dieta equilibrada.

Todo esto debe ir acompañado de deporte y de un descanso adecuado para llevar un estilo de vida saludable.

El plato de Harvard no constituye una dieta en sí misma, sino que es una guía básica para la organización y combinación de los alimentos. Cualquier duda, diríjase a un especialista dietista-nutricionista que pueda evaluar sus necesidades.

# El plat de Harvard, un mètode més visual per a una alimentació saludable

Quins aliments hem de menjar cada dia? Com els hem d'estructurar? Quines proporcions són les adequades per aconseguir tots els nutrients per a l'organisme?

**El plat de Harvard, un mètode creat per nutricionistes experts de la universitat homònima, arriba per respondre a aquestes preguntes, conscienciar sobre la importància d'una alimentació correcta i combatre les malalties relacionades amb els mals hàbits nutricionals, com el càncer, la diabetis o els problemes cardiovasculars.**

I és que l'intestí protegeix el sistema immunitari i la salut mental, i està relacionat amb la salut cardiovascular, entre moltes altres funcions. La clau per a un funcionament correcte és seguir una alimentació saludable, variada i equilibrada que permeti sentir-se actiu durant tot el dia.

## En què consisteix?

Es tracta d'una eina divulgativa i senzilla que substitueix la piràmide nutricional. Aquest mètode, al contrari que el tradicional, és més pràctic, per a ús diari i més específic pel que fa a les quantitats. A més, elimina radicalment els productes de consum puntual, com els ultraprocessats, els refrescos, l'alcohol, els greixos trans o els aliments fregits, i advoca a favor dels aliments saludables i l'oli d'oliva verge extra com a greix principal.

La infografia (1) representa un plat dividit en quatre zones:

- **Mig plat de fruita i verdura.** És fonamental menjar-ne una gran varietat.

- **Un quart de plat d'hidrats de carboni.** Es recomanen, especialment, la farina i l'arròs integrals, la quinoa, el fajol i els tubercles. S'aconsella limitar el consum de pa i arròs blancs, perquè són refinats.

- **Un quart de plat de proteïna.** Peix, aus, llegums, fruita seca... S'ha de reduir el consum de carn vermella, formatge, cansalada, embotits i altres cals processades, perquè tenen un grau elevat de greixos i aporten pocs nutrients.

I què passa amb la beguda? L'aigua és la font d'hidratació principal. També es permet el consum de cafè o te, però sense o amb poc sucre. Els lactis també es limiten (1-2 al dia).

No és necessari seguir sempre aquest patró, sinó que el seu objectiu és servir com a referència a l'hora de calcular les quantitats dels aliments als plats de cullera, als brous i, fins i tot, als menús de més d'un plat.

## Quins són els beneficis?

- És **més senzill**, clar i fàcil, perquè no requereix pesar els aliments.
- És **clau per seguir una alimentació variada**, perquè tots els aliments necessaris en un àpat hi són presents.
- **No supera la quantitat recomanada d'hidrats de carboni** i n'incentiva el consum correcte per tenir una vida saludable.
- **Fomenta el consum d'aigua.**
- És **més proper per als infants**, perquè se'ls ensenya de manera més lúdica la importància de seguir una dieta equilibrada.

Tot això ha d'anar acompanyat d'esport i d'un descans adient per tenir un estil de vida saludable.

El plat de Harvard no constitueix una dieta com a tal, sinó que és una guia bàsica per organitzar i combinar els aliments. En cas de dubte, s'ha d'anar a un especialista dietista-nutricionista que pugui avaluar les necessitats de cadascú.

Serveis Mèdics ASSSA



# Milhojas vegano de chocolate, cacahuete y sorbete de plátano

## *Milfulls vegà de xocolata, cacauet i sorbet de plàtan*



D.ª Gema Penalva

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



**Ingredientes (4 personas)**

**Ingredients (4 personnes)**

### Para la teja:

#### *Per a les teules:*

- 80 g de harina de almendra.
- 75 g de aquafaba.
- 80 g de azúcar glas (vegano).
- 5 g de cacao en polvo.

- 80 g de farina d'ametlla.
- 75 g d'aquafaba.
- 80 g de sucre de llustre (vegà).
- 5 g cacau en pols.

### Para el relleno:

#### *Per al farcit:*

- 30 g de chocolate vegano.
- 30 g de nata de soja.
- 30 g de pasta de cacahuete.

- 30 g de xocolata vegana.
- 30 g de nata de soia.
- 30 g de pasta de cacauet.

### Para el sorbete:

#### *Per al sorbet:*

- 2 plátanos maduros.

- 2 plàtans madurs.

## Elaboración para la teja · *Preparació de les teules*



En un bol tamizamos la harina de almendra junto con el cacao y la mitad del azúcar. Mezclamos y reservamos.

En un bol, tamisem la farina d'ametlla, el cacau en pols i la meitat del sucre de llustre. Barregem i reservem.

Montamos el aquafaba como si se tratase de claras de huevo y le vamos incorporando poco a poco el resto del azúcar. Cuando su consistencia sea dura y el merengue forme picos, añadimos lentamente la mezcla anterior. Con una espátula lo mezclamos todo con cuidado.

Muntem l'aquafaba com si fossin clares d'ou i hi anem incorporant, a poc a poc, la resta del sucre. Quan tingui una consistència compacta i la merenga formi puntes, hi afegim lentament la barreja anterior. Amb una espàtula, barregem el conjunt amb molta cura.

Introducimos la mezcla en una manga pastelera con una boquilla redonda y sobre una base de papel para hornear iremos formando discos de unos 5 cm, ya que luego se extenderán.

L'introduïm en una mànya pastissera amb cornet rodó i, sobre una base de paper de forn, anirem formant discs d'aproximadament 5 cm, ja que després s'estendran.



Horneamos durante 7 minutos a 180 °C. Una vez saquemos la bandeja, dejamos enfriar las tejas para que queden duras.

*Ho coem al forn durant 7 minuts a 180 °C. Quan retirem la safata, deixem refredar les teules perquè endureixin.*

## Elaboración para el relleno · *Preparació del farcit*

---



Calentamos la nata de soja, añadimos el chocolate troceado y lo vamos removiendo hasta que se funda. Mezclamos bien con la crema de cacahuete. Esta se puede sustituir por crema de pistacho, almendra, anacardo... o incluso frutos rojos.

*Escalfem la nata de soia, hi afegim la xocolata a trossos i removem el conjunt fins que fongui. Barregem bé amb la crema de cacauet. Podem substituir-la per crema de festucs, d'ametlles, d'anacards... O, fins i tot, fruits vermells.*

## Elaboración para el sorbete · *Preparació del sorbet*

---



Pelamos y congelamos los plátanos. Una vez estén congelados, los sacamos 5 minutos antes para que se ablanden un poco y los trituramos.

*Pelem i congelem els plàtans. Un cop congelats, els traiem del congelador cinc minuts abans perquè s'estovin una mica i els triturem.*

## Emplatado · *Emplatat*

---



Sobre un plato llano ponemos una cucharadita del relleno para que no se resbalen el resto de los ingredientes y colocamos una teja encima. Untamos la teja con el relleno en la parte que queda arriba y realizamos varias veces la misma operación. Terminamos el plato con el sorbete de plátano, colocándolo en un lateral y no sobre la teja para no humedecerla y conservar así el crujiente.

Este postre es ideal para personas intolerantes o alérgicas al huevo y a los lácteos al ser una receta vegana. Además, tampoco tiene gluten.

iEsperamos que les guste!

*Sobre un plat pla, posem una cullerada del farcit perquè no rellisqui la resta d'ingredients i posem una teula al capdamunt. Untem la part superior de la teula amb el farcit i repetim el procés diverses vegades. Acabem el plat amb el sorbet de plàtan. El posem a un costat del plat i no a sobre de la teula. Així no la humitegem i conservem el crujient.*

*Aquestes postres veganes són ideals per a persones intolerants o al·lèrgiques a l'ou i als lactis. A més, tampoc no tenen gluten.*

*Esperem que en gaudiu!*

### Glosario · Glossari

**Teja  
Teula**

Galleta crujiente de almendra. Las recetas tradicionales, no veganas, llevan mantequilla y claras de huevo.

*Galeta crujient d'ametlla.  
Les receptes tradicionals, no  
veganes, porten mantega i  
clares d'ou.*

**Aquafaba  
Aquafaba**

Agua que se obtiene de la cocción de las legumbres, sobre todo de los garbanzos. Se utiliza como sustituto de las claras de huevo, por lo que es perfecto para personas alérgicas o veganas.

*Aigua que s'obté a partir de la  
coció dels llegums, sobretot  
dels cigrons. S'utilitza com a  
substitut de les clares d'ou i  
és perfecta per a persones  
al·lèrgiques o veganes.*

**Crema de  
cacahuete  
Crema de  
cacauet**

Cacahuetes triturados que forman una pasta de textura líquida. Se puede hacer en casa con cualquier fruto seco o comprarla en los supermercados.

*Cacauets triturats que formen  
una pasta de textura líquida.  
Es pot fer a casa amb qualsevol  
fruta seca o comprar-la als  
supermercats.*



### Beneficios · Beneficis

**Harina de almendras:** proviene de las almendras crudas molidas, con piel o sin piel. Es rica en proteínas, apta para diabéticos y contiene hidratos de carbono de muy buena calidad. Las almendras también tienen calcio, magnesio, fósforo, zinc, hierro y antioxidantes gracias a la vitamina E. Son antiinflamatorias y muy buenas para la visión, ya que aportan vitamina B2. Es una perfecta sustituta de la harina de trigo, ya que no contiene gluten. Habitualmente se utiliza para recetas dulces.

**Farina d'ametlla:** prové de les ametxes crues moltes, amb o sense pell. És rica en proteïnes, apta per a diabetics i conté hidrats de carboni de molt bona qualitat. Les ametxes també tenen calci, magnesi, fòsfor, zinc, ferro i antioxidants gràcies a la vitamina E. Són antiinflamatòries i molt bones per a la vista, ja que aporten vitamina B2. És una bona substituta de la farina de blat, ja que no conté gluten. Habitualment es fa servir per a receptes dolces.

**Aquafaba:** tiene propiedades espumantes, emulsionantes, aglutinantes y gelatinizantes. Contiene menos calorías que el huevo y es libre de colesterol. Un 95% de su composición es agua y el restante son hidratos de carbono y proteínas.

**Aquafaba:** té propietats escumants, emulsionants,  
aglutinants i gelatinitzants. Conté menys calories que l'ou i  
no té colesterol. Un 95% de la seva composició és aigua. La  
resta són hidrats de carboni i proteïnes.

**Cacao en polvo:** es un afrodisíaco y un estimulante natural, ya que contiene teobromina, de propiedades similares a la cafeína. Tiene un elevado contenido en hidratos de carbono y, por ello, aporta mucha energía. Es antiinflamatorio, antioxidante y favorece la segregación de endorfinas. Además, contiene vitamina B12, B6, y es alto en minerales.

**Cacau en pols:** és un afrodisíac i estimulant natural, perquè conté teobromina, amb propietats similars a la cafeïna. Té un contingut elevat en hidrats de carboni i, per tant, aporta molta energia. És antiinflamatori, antioxidant i afavoreix la segregació d'endorfines. A més, conté vitamines B12 i B6, i és ric en minerals.

**Crema de cacahuete:** producto de moda, sobre todo entre los deportistas, por su fuente de energía. Es alto en proteínas y rico en fibras. Contiene ácido fólico (para el correcto desarrollo del feto), triptófano (regula la serotonina), arginina (aumenta la calidad de los músculos), magnesio y potasio. Es perfecta para sustituir a las mantequillas y a las cremas de cacao.

**Crema de cacauet:** producte de moda, sobretot entre els esportistes, per ser una gran font d'energia. Té un contingut elevat en proteïnes i molta fibra. També conté àcid fòlic (per al desenvolupament correcte dels fetus), triptòfan (regula la serotonina), arginina (augmenta la qualitat dels músculs), magnesi i potassi. És perfecta per substituir les mantegues i les cremes de cacau.



## Ávila

Patrimonio de la Humanidad y fuente de inspiración artística, Ávila es una de las ciudades amuralladas y mejor conservadas que todo el mundo debería visitar.

Situada junto al río Adaja, Ávila conecta naturaleza y urbanismo con una belleza magnífica. Su **muralla**, declarada **Monumento Nacional** por ser una de las mejores conservadas de Europa, cuenta con más de 2.500 metros de longitud. Sobre ella, los visitantes pueden recorrer la ciudad y contemplar sus vistas y su magnífica **Catedral del Salvador**, pensada como fortaleza, adosada a la muralla y de estilo gótico.

Las calles abulenses están impregnadas de historia y de leyendas que se ven reflejadas en sus casas e incluso en sus fiestas. Por ello, el **casco antiguo** es **Conjunto Histórico-Artístico**. Durante el paseo por la ciudad, los visitantes se encuentran con multitud de palacios medievales de impresionantes fachadas catalogados como **Bienes de Interés Cultural**, como el **palacio de los Dávila** o el **palacio de los Superunda**. Además, es de obligada visita la **Basílica de San Vicente**, templo románico construido en el siglo XII. Para unas fantásticas vistas y panorámica de la ciudad, hay que hacer la ruta hasta el **Humilladero-Mirador de los Cuatro Postes**, que regala una estampa inolvidable para todo aquel que vaya.

### Gastronomía

Su gastronomía se basa en platos fuertes y de cuchara que elaboraban los campesinos para aguantar los duros inviernos. Sus platos típicos son la **sopa castellana**, hecha con ajo, pan, pimentón y jamón, el **cocido moraño**, garbanzos hechos a cocción lenta en una olla de barro acompañados de repollo, morcilla y tocino, y los **judiones del Barco de Ávila**, elaborado con judías de la zona y diferentes tipos de carne y embutido. No puede irse de la ciudad sin probar las **yemas de Santa Teresa**, símbolo de la zona y una delicia hecha con yemas de huevo y almíbar.

### Fiestas

De **Interés Turístico Regional**, las **Jornadas Medievales de Ávila** son perfectas para adentrarse en la historia de la ciudad. Durante el primer fin de semana de septiembre la ciudad se engalana y los abulenses se atavián con trajes de época utilizando vestimentas de judíos, cristianos y musulmanes. Con ellas, recrean las profesiones del medievo, como juglares, mercaderes o alguaciles. Animamos a descubrir todas las actividades que organizan y a disfrutar de los grupos de danzantes y malabaristas que recorren todo el casco antiguo. Visitar esta histórica ciudad es una magnífica forma de conocer el valor patrimonial de España.

## Àvila

*Patrimoni de la Humanitat i font d'inspiració artística, Àvila és una de les ciutats emmurallades i millor conservades que tothom hauria de visitar.*

Àvila, situada a la vora del riu Adaja, connecta natura i urbanisme amb una bellesa magnífica. La seva **muralla**, declarada **Monument Nacional** pel fet de ser una de les millor conservades d'Europa, té més de 2.500 metres de longitud. Al seu capdamunt, els visitants poden recórrer la ciutat i contemplar-ne les vistes, així com la magnífica **Catedral del Salvador**, concebuda com a fortalesa, situada al costat de la muralla i d'estil gòtic.

Els carrers de la ciutat estan impregnats d'història i de llegendes que es veuen reflectides tant a les cases com a les festes. Per això, el **centre històric** està considerat **Conjunt Històric-Artístic**. Mentre passegíen per la ciutat, els visitants trobaran diversos palau medieval amb façanes impressionants catalogats com a **Béns d'Interès Cultural**, com ara el **palau dels Dávila** o el **palau dels Superunda**. A més a més, no es pot deixar de visitar la **Basílica de San Vicente**, un temple romànic construït al segle XII. Per gaudir d'unes vistes fabuloses i d'una panoràmica de la ciutat, s'ha de fer la ruta fins a l'**Humilladero-Mirador de los Cuatro Postes**, que regala una estampa inoblidable a tots aquells que el visiten.

### Gastronomia

La gastronomia d'Àvila es basa en els plats contundents i de cullera que elaboraven els pagesos per suportar els durs hiverns. Els plats típics són la **sopa castellana**, preparada amb all, pa, pebre vermell i pernil; el **cocido moraño**, o cigrons cuits lentament en una cassola de fang amb cabdells, botifarró i cansalada; i els **judiones del Barco de Ávila**, un plat que es prepara amb mongetes blanques de la zona i diferents tipus de carns i embutits. I ningú no pot marxar de la ciutat sense tastar les **yemas de Santa Teresa**, símbol de la zona i una delícia elaborada amb rovell d'ou i almívar.

### Festes

Les **Jornades Medievales d'Àvila**, d'**Interès Turístic Regional**, són perfectes per endinsar-se en la història de la ciutat. Durant el primer cap de setmana de setembre, la ciutat s'engalana i els avilesos es vesteixen amb vestits d'època fent servir vestimentes de jueus, cristians i musulmans. D'aquesta manera, recreen les professions de l'era medieval, com a joglars, mercaders o algutzirs. Us animem a descobrir totes les activitats que s'hi organitzen i a gaudir dels grups de dansa i malabars que recorren tot el centre històric. Visitar aquesta ciutat històrica és una manera magnífica de conèixer el valor patrimonial d'Espanya.

# Manchas en los dientes, ¿hay que preocuparse?

Las manchas en los dientes son un problema común que puede repercutir en el aspecto de nuestra sonrisa. Cuando aparecen, muchas personas se inquietan por no saber su origen ni cómo actuar, pensando que quizás afecten a la salud de su boca. ¿Pero es realmente algo de lo que alarmarse?



Algunas son superficiales y pueden eliminarse fácilmente; otras son más profundas y difíciles de tratar, pudiendo indicar problemas subyacentes de salud bucal. Hay diferentes tipos según el color que tengan:

- Las **manchas marrones**, las más fáciles de eliminar, suelen ser las más superficiales, y están provocadas por el café, el té y el tabaco.
- Las **manchas amarillas** normalmente se deben al consumo de alimentos ácidos (limón, vinagre, naranja...) o a las tetraciclinas de algunos antibióticos suministrados en los años 60 y 70. También pueden aparecer por un golpe, provocando que el propio diente pierda vitalidad.
- Las **manchas blancas** tienen su origen en las caries, en la falta de calcio o hierro por una nutrición deficiente, o en el exceso de flúor suministrado en la niñez.

## Tratamiento

En su mayoría suelen ser fáciles de eliminar, pero es necesario visitar a un especialista dental para que, tras un diagnóstico previo, pueda estudiar su caso y recomendarle el tratamiento más apropiado.



**Dr. Ismael Cerezo Gilabert**

> CEO y Director Médico  
de Clínicas Cleardent  
> CEO i Director Mèdic  
de Clíniques Cleardent

Cuando las manchas son superficiales, como las marrones, pueden quitarse mediante una **limpieza bucodental profesional**. Para que el tratamiento sea efectivo, es muy importante mantener una cuidadosa higiene los días posteriores.

Si las manchas son más profundas y ya forman parte de los dientes, el **blanqueamiento dental** puede ser una opción infalible para eliminarlas y mejorar la apariencia. Para este tratamiento se debe realizar antes una buena limpieza dental.

Otra opción son las **carillas**, finas láminas que se adhieren al diente, cambiando su forma, tamaño y color y que, por tanto, cubren todas las impurezas visuales. Unas muy buenas y revolucionarias son las Carillas First Fit, en las que su color no cambia con el paso del tiempo.

## Prevención

Es imprescindible contar con una **correcta rutina de higiene dental y cuidar los hábitos alimentarios** para mantener el resultado tras el tratamiento dental y evitar, así, que las manchas reaparezcan. Algunos consejos son:

- Moderar el consumo de aquellos alimentos que tienden a teñir los dientes.
- Evitar el tabaco.
- Cepillarse los dientes tras cada comida, usar hilo dental y enjuagarse con flúor por la noche.
- Si está tomando medicamentos que pueden causar manchas, hable con su médico para valorar otras alternativas.

Así pues, se trata de un problema común que puede prevenirse y tratarse con una higiene dental adecuada.

Si tiene manchas en los dientes persistentes o si le preocupa su estética dental, le aconsejamos visitar al dentista para que valore el tratamiento que más se adapte a sus necesidades.

# Taques a les dents: ens han de preocupar?

Les taques a les dents són un problema comú que pot repercutir en l'aspecte del nostre somriure. Quan apareixen, moltes persones es preocuten perquè en desconeixen l'origen i com actuar, i pensen que potser poden afectar la salut de la seva boca. Però, realment, ens han d'alarmar?

N'hi ha que són superficials i es poden eliminar fàcilment; d'altres són més profundes i difícils de tractar, i poden ser un síntoma d'altres problemes de salut bucal. Existeixen diferents tipus de taques, segons el color que tinguin:

- Les **taques marrons**, les més fàcils d'eliminar, acostumen a ser les més superficials i estan provocades pel cafè, el te i el tabac.
- Les **taques grogues** normalment estan causades pel consum d'aliments àcids (llimona, vinagre, taronja...) o les tetraciclines d'alguns antibiòtics subministrats durant les dècades dels seixanta i setanta. També poden aparèixer com a conseqüència d'un cop i provocar la pèrdua de vitalitat de la dent.
- Les **taques blanques** tenen el seu origen a les càries, en la manca de calci o ferro a causa d'una nutrició deficient, o en l'excés de fluor durant la infantesa.

## Tractament

La majoria de les taques acostumen a ser fàcils d'eliminar, però és necessari visitar un especialista dental perquè, després de fer un diagnòstic previ, pugui estudiar el cas concret i recomanar el tractament més adient.

Quan les taques són superficials, com les marrons, es poden eliminar mitjançant una **neteja bucodental professional**. Perquè el tractament sigui efectiu, és molt important mantenir una bona higiene dental durant els dies posteriors.

Si les taques són més profundes i ja formen part de les dents, l'**embranquiment dental** pot ser una opció infal·lible per eliminar-les i millorar l'aparença de les dents. Per fer aquest tractament, abans s'ha de realitzar una bona higiene dental.

Una altra opció són les **facetes dentals**, làmines fines que s'adhereixen a la dent i en canvién la forma, la grandària i el color, i que, per tant, oculten totes les impureses visuals. N'hi ha de molt bones i revolucionàries, com les First Fit, el color de les quals no varia amb el pas del temps.

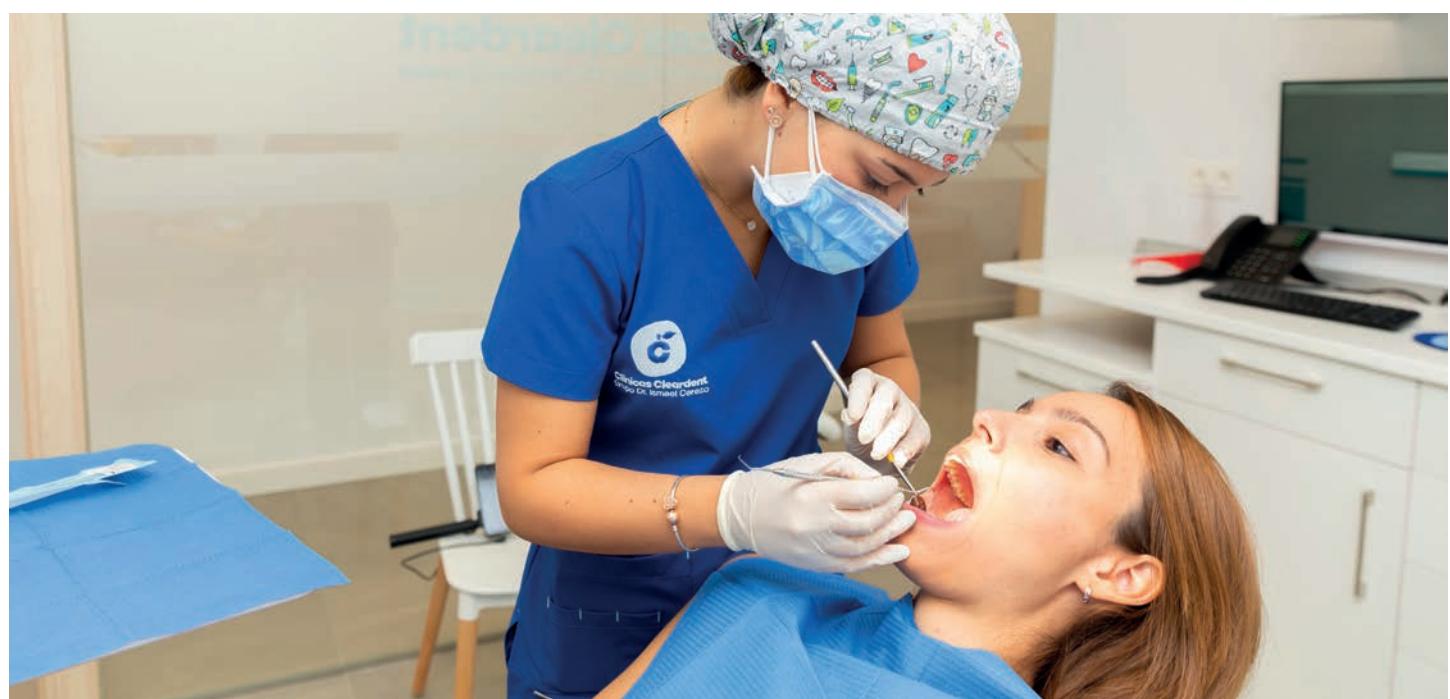
## Prevenció

És imprescindible tenir una **bona rutina d'higiene dental i tenir cura dels hàbits alimentaris** per mantenir el resultat després del tractament dental i evitar que les taques reapareguin. Alguns consells són:

- Moderar el consum dels aliments que tenen tendència a tacar les dents.
- Evitar el tabac.
- Raspallar-se les dents després de cada àpat, fer servir seda dental i glopejar amb fluor a la nit.
- Si es prenen medicaments que puguin produir taques, s'ha de parlar amb el metge per valorar altres alternatives.

Per tant, es tracta d'un problema comú que pot prevenir-se i tractar-se amb una higiene dental adequada.

Si tens taques persistents a les dents o et preocupa el seu aspecte, et recomanem visitar el dentista perquè valori el tractament més adient a les teves necessitats.





# Seguro de Salud para Visado y Residencia en España

En un mundo tan globalizado como el actual, muchas personas en algún momento de sus vidas deciden mudarse de país, ya sea para tener una placentera jubilación, para continuar trabajando e invirtiendo, o para estudiar y aprender idiomas. Para ello, en ocasiones se necesita disponer de un seguro médico privado para obtener el permiso de Residencia o Visado.

Es importante que la Compañía aseguradora cumpla con todos los requisitos establecidos por las Oficinas de Extranjería o Consulados, emita las pólizas en el menor tiempo posible, atienda a todas las necesidades y ayude con las gestiones sin barreras de idioma.

En ASSSA queremos hacernos eco de las necesidades de todas las personas y expandir nuestras fronteras. Como Compañía que está en constante crecimiento para cuidar de la salud, nos adaptamos a las nuevas realidades e informamos de nuestros beneficios más allá del territorio nacional.

Para todos aquellos que quieran vivir o estudiar en España y necesiten solicitar el permiso de Residencia o Visado, el seguro de salud de ASSSA es idóneo por sus ventajas exclusivas.

Nuestra Compañía cuenta con una gran experiencia en asegurar a ciudadanos de diferentes nacionalidades y nuestro seguro de salud cumple con **todos los requisitos y las condiciones establecidas por los Consulados y Extranjerías**. Además, emitimos las pólizas con la mayor agilidad y asesoramos a los interesados para que el seguro médico contratado se adapte a las necesidades de cada persona.

Ofrecemos **cobertura médica, quirúrgica y hospitalaria** y disponemos de **profesionales multilingües** para responder a todas las dudas y comunicar las condiciones contractuales con total transparencia.

Además de esto, nuestra asistencia es completa y de calidad por sus múltiples beneficios para el cuidado de la salud: un extenso cuadro médico con prestigiosos facultativos y clínicas internacionales equipadas con la última tecnología, acceso a los servicios sin listas de espera y una amplia red de oficinas con servicio personalizado y profesional.

En ASSSA ponemos todos nuestros recursos para cuidar de nuestros Asegurados, ser más cercanos, expandir nuestra red y llegar a nuevos interesados.

ASSSA, tranquilidad y salud en España.

# Assegurança de salut per al visat i el permís de residència a Espanya

En un món tan globalitzat com l'actual, són moltes les persones que, en algun moment de la seva vida, decideixen mudar-se de país per gaudir d'una jubilació agradable, per continuar treballant i invertint, o per estudiar i aprendre idiomes. Per fer-ho, de vegades es necessita tenir una assegurança mèdica privada per obtenir el permís de residència o el visat.

És important que la companyia asseguradora compleixi tots els requisits establerts per les oficines d'estrangeりa o els consolats, que emet les pòliisses en el menor temps possible, que atengui totes les necessitats i que ajudi amb les gestions sense que l'idioma suposi una barrera.

A ASSSA, volem respondre a les necessitats de tothom i ampliar les nostres fronteres. Com a companyia en creixement constant per tenir cura de la salut, ens adaptem a les noves realitats i informem dels nostres beneficis més enllà del territori nacional.

*Per a tots aquells que vulguin viure o estudiar a Espanya i necessitin sol·licitar el permís de residència o el visat, l'assegurança de salut d'ASSSA és ideal pels avantatges exclusius que ofereix.*

La nostra companyia té una gran experiència en assegurar ciutadans de diferents nacionalitats i la nostra assegurança



de salut compleix **tots els requisits i les condicions establerts pels consolats i les oficines d'estrangeりa**. A més, emetem les pòliisses amb la major agilitat possible i assessorem els interessats perquè l'assegurança mèdica contractada s'adapti a les necessitats de cadascú.

Oferim **cobertura mèdica, quirúrgica i hospitalària**, i disposem de **professionals multilingües** per respondre a tots els dubtes i comunicar les condicions contractuals amb total transparència.

A més d'això, la nostra assistència és completa i de qualitat pels seus múltiples beneficis per a la cura de la salut: un quadre mèdic extens amb professionals de prestigi i clíiques internacionals equipades amb l'última tecnologia, accés als serveis sense llistes d'espera i una àmplia xarxa d'oficines amb servei personalitzat i professional.

A ASSSA, fem servir tots els recursos de què disposem per tenir cura dels assegurats, ser més propers, ampliar la nostra xarxa i arribar a nous interessats.

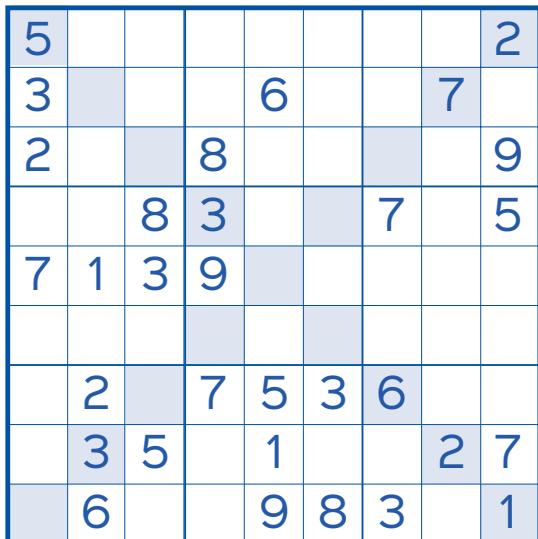
ASSSA, tranquil·litat i salut a Espanya.



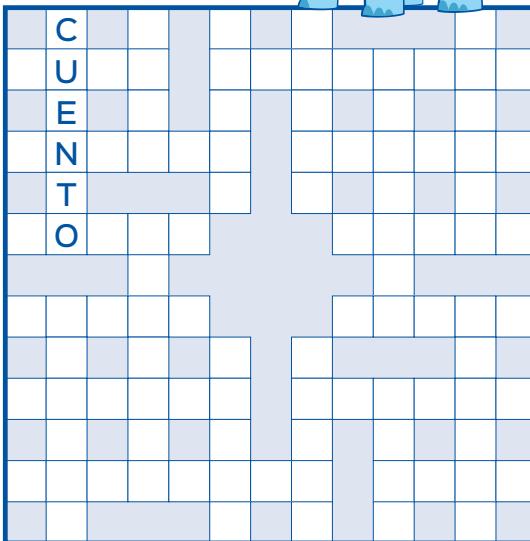
# Pasatiempos · *Passatems*



# Sudoku



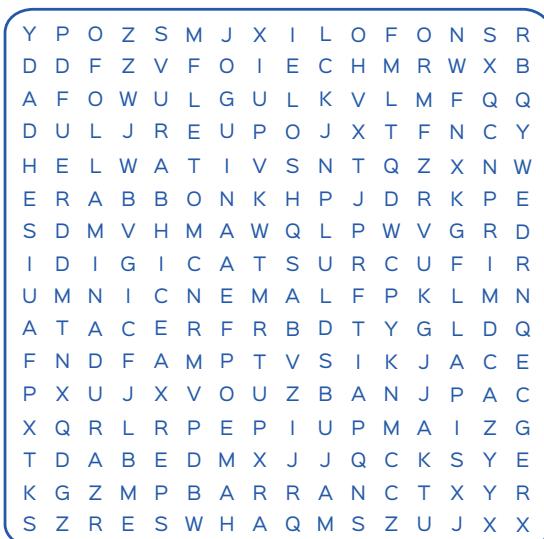
# Palabras cruzadas



## *Recerca de paraules*

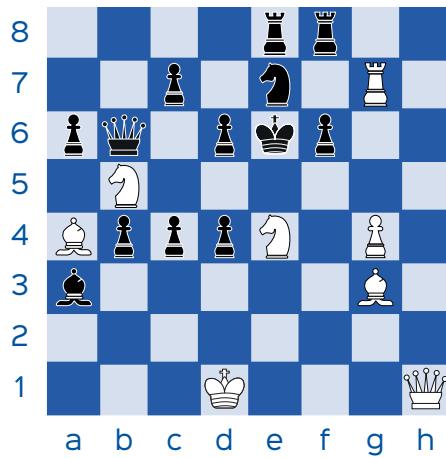
*ADHESIU · BARRANC · CRUSTACI · FLAMENC  
JOQUINA · LLAMINADURA · LLAPIS · MOTEL · PERXA  
POEMA · PRIM · XII ÒFON*

<b>4 letras</b>	BOTÓN	ANGULA	<b>7 letras</b>
ANÍS	CACAO	BÍFIDO	ALEGRÍA
GUAU	CORAL	CONFÍN	TORNADO
MILÚ	ERROR	CUENTO	<b>8 letras</b>
RUBÍ	LIBRE	IMBUIR	ATARAXIA
<b>5 letras</b>	MONTE	OBÉLIX	FÍLOGA
BALÓN	<b>6 letras</b>	ÓRGANO	
RANCO	ABRAZO		

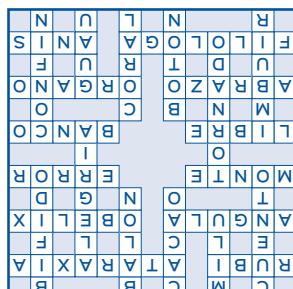
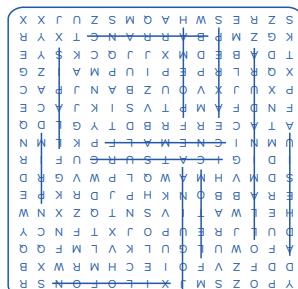
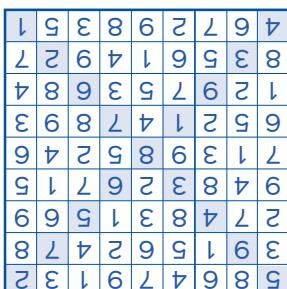


# Ajedrez · *Escacs*

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



## Soluciones · *Solutions*



1.Cc5+ Dxc5 2.Cxc7+ Dxc7 3.De4++

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 - info@asssa.es - **asssa.es**

## DIRECCIONES TERRITORIALES *DIRECCIONS TERRITORIALS*

## OFICINA PRINCIPAL INTERNACIONAL *OFICINA PRINCIPAL INTERNACIONAL*

### MADRID

c/ Santa Engracia, 41 - 1º  
Tel. 915 930 755  
28010 - madrid@asssa.es

### BARCELONA

c/ Valencia, 106 - 108 - Bajos  
Tel. 932 265 966  
08015 - sacbcn@asssa.es

## SUCURSALES *SUCURSALS*

### ALICANTE

**Denia**  
Pza. de Cholet, 4 - Bajo  
Tel. 965 786 969  
03700 - denia@asssa.es

**Jávea**  
Av. del Plá, 121 - Local 23  
Tel. 965 795 077  
03730 - javea@asssa.es

**Moraira**  
Ctra. Moraira - Calpe, 7 - 1º Edif. Norte 1ºC  
Tel. 965 744 033  
03724 - moraira@asssa.es

**Calpe**  
c/ Corbeta, 7, Pta. 7, Edif. Europlaya  
Tel. 965 836 174  
03710 - calpe@asssa.es

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

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

### ALMERÍA

**Vera**  
Pasaje Mercurio, 8 - Local 2  
Tel. 950 392 487  
04620 - vera@asssa.es

### BARCELONA

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

### GIRONA

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

### LAS PALMAS

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

### MÁLAGA

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

### Fuengirola

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

### MURCIA

**Los Alcázares**  
Urbanización Oasis  
c/ Penélope, 110 - Los Narejos  
Tel. 968 574 459  
30710 - losalcazares@asssa.es

### Puerto de Mazarrón

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

### TENERIFE

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

### Puerto de la Cruz

c/ Retama, 3  
Edif. Retama - Local 4  
Tel. 922 752 794  
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*