



32

# ASSSA magazine

Ritmos circadianos, ¿cómo  
repercuten en nuestra salud?

*How do circadian rhythms  
affect our health?*

Paddle surf, el  
deporte de moda

*Paddleboarding,  
the fashionable sport*

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

*The Harvard Plate, a  
visual guide to healthy  
eating*

Rincones bellos: Ávila  
*Beautiful places: Ávila*



JUL - DIC 2023

# Índice · Index

4 Noticias ASSSA · ASSSA news

5 Gracias ASSSA · Thank you ASSSA

6 Cuida tu salud · Look after your health

“Doctora, ¿tengo TOC?”

“Doctor, do I have OCD?”

10 Cuida tu salud · Look after your health

Ritmos circadianos, ¿cómo repercuten en nuestra salud?

How do circadian rhythms affect our health?



12 Tecnología médica · Medical technology

Lentes intraoculares fáquicas, ¿qué son?

What are phakic intraocular lenses?

14 Practica deporte · Sports for everyone

Paddle surf, el deporte de moda

Paddleboarding, the fashionable sport



16 Tu alimentación · Your diet

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

The Harvard Plate, a visual guide to healthy eating



18 Recetas saludables · Healthy recipes

Milhojas vegano de chocolate, cacahuete y sorbete de plátano

Vegan chocolate and peanut mille-feuille with banana sorbet

22 Consulta dental · Dental consultation

Manchas en los dientes, ¿hay que preocuparse?

Stained teeth - a cause for concern?

24 Consejos de salud · Health tips

26 Rincones bellos · Beautiful places

Ávila · Ávila



28 Seguros · Insurance

Seguro de Salud para Visado y Residencia en España

Health Insurance for a Visa and Residence Permit in Spain

30 Pasatiempos · Puzzles

## Créditos · Credits

Dirección / Management Noelia Pasero

Coordinador / Coordinator Rafael Blasco

Redacción, composición  
y diseño / Drafting,  
composition and design Ana Bisquert

Carmen Valero

Marcos Martínez

José Miguel Guillén

Diego Hidalgo

Colaboradores / Collaborators Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez

Dra. Patricia Herbera

Dr. José Luis Ramos

D. Marcos Muñiz

D.ª Gema Penalva

Dr. Ismael Cerezo Gilabert

Traducciones / Translations Trayma

Imágenes / Images Archivo Gráfico ASSSA

Mándanos tus sugerencias / Send your suggestions

magazine@asssa.es



Visita nuestro blog / Visit our blog

[asssa.es](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.*

*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



## 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...

## WE KEEP GROWING

*We are in the second half of the financial year and all our duties have been accomplished. The merger with the mutual insurance ARLI has been completed and all the policyholders have received their assistance card and are fully integrated in ASSSA.*

*We are maintaining the sales rate and our growing pattern. Also, all our targets for the half part of the year have already been met and all our offices are handling a growing number of clients who are interested in taking out our insurance policies.*

*Now, an interesting second half of the year is going to start. We plan to open a new Regional Headquarter in Costa del Sol. After some years being already there, it is time to invest in that area to have a large office which can operate with autonomy and give support to all the organisation in the south area.*

*We are also going to start selling a new insurance, addressed to the students who have to move from their place of residence, with the necessary coverage to guarantee their peace of mind during their study periods.*

*It is a great moment for us, turning projects into reality and keeping our dreams...*



# Noticias ASSSA · ASSSA News



## 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!

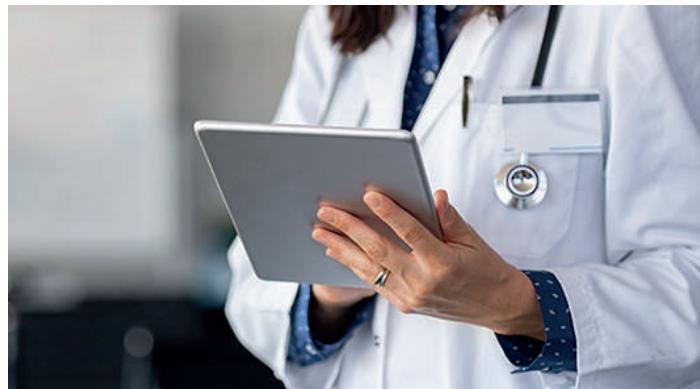
## New ASSSA branch offices in Marina Alta (Costa Blanca)

In ASSSA we always work to offer a personalised, professional and close to the customer service in different languages. For that reason, and as part of our commitment with the Marina Alta area, we open two new branch offices in an excellent location in Denia and Calpe. Both are designed to come along with our expansion these recent years and into the line with our Company's promising future.

These modern, large, sunny and easy to access offices are especially designed to create a suitable environment to ensure a great efficiency and to tighten our bonds with our Policyholders.

With the inauguration of these branch offices, which is a good example of our constant evolution, we are going a step further in our strategy to establish an extensive and well-known network of branch offices to offer a high-quality service to our Policyholders and Collaborators.

We hope to count on your visit!



## 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.

## We extend the cover of our health insurance policies

In ASSSA we are in constant evolution to offer a quality insurance with a wide range of highly competitive products. That is why we are launching our new Basic, Standard, Plus, Master and Summum policies with an important extension of coverage.

This significant novelty applies to different services such as diagnostic tools, hospitalisation, special treatments, ambulance, medical check-ups, prostheses, as well as free choice of medical services in Summum.

With this new generation of policies, we continue to improve even further, always thinking of the care and peace of mind of our Policyholders.

# Gracias ASSSA · Thank you 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.

*I have been insured with ASSSA practically all my life, first with a family policy and then with an individual one. We have always had very complete coverage, with medical consultations, specialists, hospitalization... and they have complied at the highest level. My mother, despite her advanced age, also has excellent conditions and coverage.*

*During this time ASSSA, like other big companies, has come a long way by eliminating co-payments and providing an electronic card to streamline procedures.*

*I value the sincere and professional attention of all the staff and the response time to any query or request for coverage.*



Guillermo Garrigós  
Póliza 53.243 / Policy 53.243

Soy de Nueva York y solicité una Visa No Lucrativa para jubilarme en Alicante. Me recomendaron ASSSA, una de las mejores compañías de seguros médicos en España.

Sus asesores hablan inglés maravillosamente y me facilitaron las gestiones en todo momento. Me ayudaron a elegir el producto que más me convenía y contactaron conmigo para asegurarse de que todo mi trámite saliera bien. ¡Fue genial!

Estarás satisfecho si tienes la suerte de conocer esta Compañía.

Recomiendo mucho ASSSA.

*I am from New York and I requested a Non Lucrative Visa for retirement in Alicante. I was recommended ASSSA, one of the best health insurance companies in Spain.*

*The staff and counselors speak wonderfully English and they helped me a lot with all the arrangements. They helped me to choose the most convenient product for me and also contacted me back to ensure that all the process went well. It was great!*

*You will be pleased if you are lucky to know this Company.*

*I strongly recommend ASSSA.*



Robert Edward Nava  
Póliza 65.319 / Policy 65.319

# “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

- 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.



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

# “Doctor, do I have OCD?”

“Doctor, I need help. I think I have OCD because I’m very manic, a perfectionist, I put my books in alphabetical order and I can’t stand open cupboard doors.” If you resonate with any of these words, you may be relieved to hear that you probably don’t have OCD (Obsessive Compulsive Disorder).

OCD is one of the five most common mental illnesses, although it affects only 1% of the population. It is classified as an anxiety disorder and usually begins in two stages of life: adolescence or young adulthood.

It consists of presenting obsessions that generate a high level of anguish and the need to fight against them, causing the obsessive urge to appear. The severity varies depending on how much it affects the person and is often worse in stressful situations. The obsession-compulsion cycle often lasts for a long time, to the point where important activities are stopped, thus having an impact on the person’s normal functioning.



## **Obsessions**

These are **thoughts or images that are continuously repeated in an involuntary and irrational way** and cause fear, distress and anxiety. Patients often describe it as “a thought that someone inserts inside your head.” The most frequent are:

- Fear of contamination or dirt. For example, contamination from touching objects that others have touched.
- Doubts and difficulty tolerating uncertainty (Have I locked the door? Have I turned off the gas?).



**Dra. Patricia Herbera**

> Specialist in Psychiatry at San Juan de Alicante University Hospital

- Extreme need to keep things tidy and symmetrical.
- Fear of losing control and hurting oneself or others. For example, overtaking a cyclist with your car and thinking that you have hit them.
- Unwanted sexual thoughts.

## **Compulsions**

These are the repetitive behaviours **that arise in an attempt to neutralise the suffering caused by obsessions**. In many cases the compulsion is associated with fearful thinking: “if I don’t do this, something bad might happen”. In any case, compulsions do not bring any kind of pleasure and only generate temporary relief. The most frequent are:

- Cleaning and washing, such as excessive handwashing to the point of injury.
- Checking: insistently and repeatedly checking that you have done a task.
- Order: placing objects in a certain order.
- Repeating words, phrases or actions a certain number of times.
- Counting: counting in patterns.

## **Treatment**

The first thing to do is to **see a specialist to get a diagnosis and to monitor the disease**. Cognitive-behavioural therapy associated, or not, with pharmacological treatment (depending on the level of severity of the disease) has shown the best results.

Among the pharmacological treatments used, and always under the prescription of a specialist, antidepressants are common, usually in higher doses than for other disorders. Often, until such treatment starts to work, or to optimise its effect, it may be combined with anxiolytics. With the right treatment, OCD can be cured and can lead to a better standard of living and everyday well-being.



## Maximum quality in private medicine Máxima calidad en medicina privada

Services Group:

- 24 hour/365 Days Emergency Assistance Service
- Surgery and Hospitalization
- General Practitioners and Different Specialists
- Medical Check and Medical Certificates
- Radiology Services: MRI Scanner, CT Scan, X-Ray, Mammogram...
- Traffic Accident Unit

Servicios del Grupo:

- Urgencias 24h/365 días
- Cirugía y Hospitalización
- Medicina General y Especialidades Médicas
- Reconocimientos y Certificados Médicos
- Radiología (Resonancia, TAC, Rayos X, Mamografía...)
- Unidad de Accidentes de Tráfico

Chequeos médicos  
Medical checks



[cmvcaridad.com](http://cmvcaridad.com)



we speak english

# 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  
> ASSSA Medical Manager

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.

# How do circadian rhythms affect our health?

Did you know that your body and mind change according to the cycle of day and night? As a human being, you adapt to your environment and act accordingly depending on the variations in the environment and the changes that take place in it.

This phenomenon is called "circadian rhythms", physical, mental and behavioural disturbances that follow the regular 24-hour cycle and respond mainly to light/dark changes.

## But how do they work and why are they important?

Your body picks up environmental signals and processes them in your brain, in an area in the hypothalamus called the suprachiasmatic nucleus (SCN). This is where the mammalian biological clock, made up of 20,000 neurons, is located. The SCN's activity is affected by external factors, such as food and mealtimes, environmental conditions, social interactions... but above all by light. After hitting the retina, it carries information to the SCN, and from there to the pineal gland, where melatonin, the hormone that controls sleep, is secreted.

In addition to affecting sleep patterns, it influences digestion, body temperature, hormone release, cell regeneration and brain activity. This is why its harmony is so important, as it affects all the functions and needs of your body.

**Disruption in the order of these rhythms has a negative effect in both the short and long term.** In the short term, this can cause jet lag, accompanied by symptoms of fatigue, disorientation and insomnia. It can also lead to psychological and neurological disorders, seasonal affective disorder, bipolar disorder, and affective sleep disorders, among others. In the long term it affects the fracture of the human body systems, especially the cardiovascular system, aggravating cardiovascular diseases, high blood pressure, etc.

## How can you improve the body's adaptation to circadian rhythms?

Some tips include:

- Exposure to morning sunlight.
- Exercise in the morning or early evening.
- Avoid caffeine because it alters cortisol and melatonin production.
- Eat dinner and lunch earlier to ensure proper metabolism of ingested nutrients and do not eat before bedtime.
- Take short naps, lasting less than 20 minutes and before 3pm.
- Avoid artificial light from electronic devices at least 1 hour before bedtime to avoid distractions and disruption of sleep rhythms.
- Do relaxing activities before going to bed, such as reading, meditating, listening to music, taking a hot shower, etc.
- Always go to bed at the same time.
- Sleep in the dark and in silence to avoid sleep fragmentation and to ensure sleep quality.

**Maintaining adjusted circadian rhythms is essential for your health and well-being.** This is why it is so important to understand them, to be aware of how they work and to regulate them for a better quality of life and sleep.



### 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  
hcabalir@hcbhospitales.com

# Lentes intraoculares fáquicas, ¿qué son?



Dr. José Luis Ramos

> Oftalmólogo Director Médico de Clínica Baviera Málaga  
> Ophthalmologist Medical Director of Clínica Baviera 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.



# What are phakic intraocular lenses?



Intraocular lenses are **transparent artificial lenses that are implanted in the eye to correct different vision problems**. There are two main types depending on the patient's needs: phakic and pseudophakic.

On the one hand, **phakic lenses** are placed in the eye behind the iris and in front of the crystalline lens (the eye's natural lens), in a space called the posterior chamber. These maintain the original anatomy of the eyeball, without replacing or altering any of the eye's structures and maintaining the crystalline lens. **They are especially indicated for young patients who have a refractive problem** (myopia -poor distance vision-, hyperopia -poor near vision- or astigmatism -blurred vision at all distances-) and who are not eligible for laser surgery because their cornea is too thin or their prescriptions are too high.

**Pseudophakic lenses**, on the other hand, are generally used in patients from 40-45 years of age to replace the **crystalline lens** that has aged over the years, causing the patient to suffer from presbyopia and not being able to see nearby objects (the lack of elasticity of the crystalline lens causes it to lose its ability to focus). **They are also used in older patients, from 60-65 years of age, suffering from cataracts** caused by opacification of the crystalline lens with symptoms such as blurred vision, halos or loss of intensity in colour vision.

## Characteristics of phakic lenses

They are made of a biocompatible material called collamer. They are **custom-made** for each patient **and can correct several visual defects at the same time**. They perform a

similar function to a contact lens, but since they are placed inside the eye, they have the advantage of not causing discomfort and are invisible to everyone.

They are placed in the patient's eye through incisions as small as 2 millimetres. They are inserted rolled up, then unfolded inside the eye. Being so small, the incisions self-seal meaning stitches are not required.

The operation takes around 10 minutes and it is usual for one eye to be operated on first and then the other eye the following week. **The patient can go home with the eye uncovered and visual recovery is very quick.**

## Advantages of the operation

**Refractive surgery with phakic lenses is effective, safe and predictable. Moreover, as it does not modify any of the eye's structure, it is reversible.**

**The operations are simple for the patient**, as they are usually performed on an outpatient basis (without hospitalisation), with topical anaesthesia (drops) and the recovery time is usually short, with a generally very comfortable and bearable postoperative period.

**This operation is a good option to solve vision problems if, due to the patient's circumstances, laser surgery cannot be performed, allowing patients to experience a great improvement in their quality of life.**

# 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  
> Manager and Founder of 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.



# Paddleboarding, the fashionable sport

Stand Up Paddleboarding (SUP) or Paddleboarding originated in Hawaii, when surf instructors used large boards and canoe paddles to control and direct the groups of tourists they taught in the 1960's. Later, some famous surfers started to use it as a form of physical training when there were no waves.

In Spain it began to be introduced in 2008 and is quickly becoming more popular, especially on the Mediterranean coast, as it has calm waves and is therefore perfect for beginners.



It is now very popular and is practised all year round. It is perfect for any age (from children to adults aged 70-80) and is perfect for having fun with family and friends while taking care of your physical and mental health.

There are **two types**: one in which the waves are surfed with the help of the paddle and using smaller boards; and riding on the board, which is the most widespread worldwide due to its simplicity and accessibility.

Paddleboarding has **numerous unique advantages** that set it apart from other sports:

- **Full muscle chain work**

SUP uses all the muscles in your body, starting with your feet and legs that keep you upright and steady on the board, through to your arms and hands that help you paddle. Thus, when you paddle, you engage your abdominals and the other core muscles, where all movements start. Therefore, if you do not have a strong core, you will not paddle well and you will fall into the water.

- **Proprioception**

When practising this sport on an unstable platform (board in the water), your body is continuously working to stay upright and in balance and your muscles communicate with the nervous system to maintain the correct posture, withstanding the movement of the waves and the wind at all times.

- **Symmetrical sport**

Both halves of the body work equally, as the stroke must be alternated to move in a straight line. This also improves flexibility due to the upright position and the amplitude of the stroke.

- **Connection with nature**

The sea helps you relax as it is an unpolluted outdoor space where you can take a deep breath of fresh air.

- **Improves muscular and cardiopulmonary resistance**

It is usually practised for at least 1 hour with repeated movements.

This sport is also perfect if you suffer from a cervical, lumbar, knee or shoulder hernia, and even more so if it is incorporated into your daily fitness routine, since it helps to reduce symptoms.

It is essential to **practice this sport correctly and to take care of your posture**, so we recommend that you learn under the guidance of professionals or schools dedicated to SUP. Enjoy this wonderful sport and discover the incredible natural landscapes that it offers.

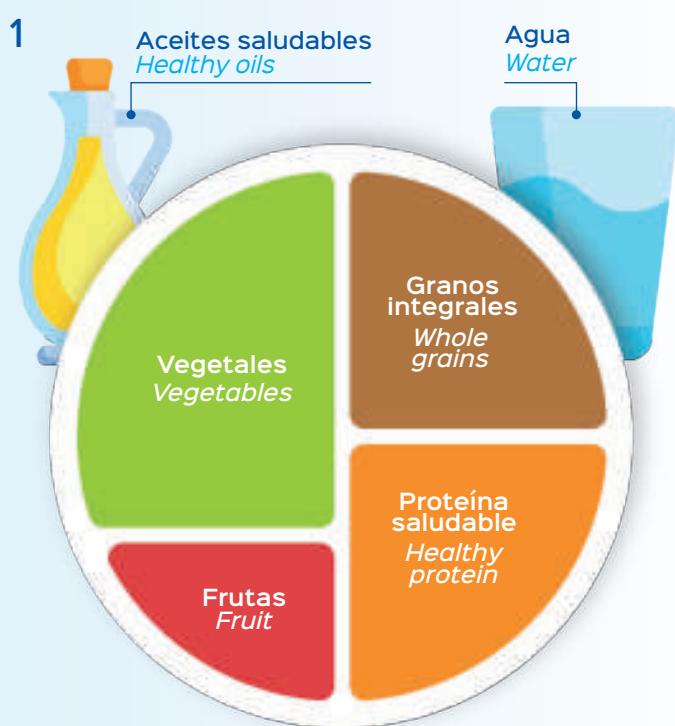


# El plato de Harvard, un método más visual para una alimentación saludable

¿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.

# The Harvard Plate, a visual guide to healthy eating

What foods should you eat every day? How should you structure them? What are the right proportions to get all the nutrients in your body?

**The Harvard Plate, a method created by expert nutritionists at Harvard University, is designed to answer these questions, raise awareness of the importance of a proper diet and combat diseases related to poor nutritional habits, such as cancer, diabetes and cardiovascular problems.**

The intestine protects the immune system, mental health and is related to cardiovascular health, among many other functions. The key to its proper functioning is to follow a healthy, varied and balanced diet that allows you to feel active throughout the day.

## What is the Harvard Plate?

It is a simple and informative tool that replaces the nutritional pyramid. This method, unlike the traditional one, is more practical, for daily use and more specific in terms of quantities. Moreover, it radically eliminates products for occasional consumption, such as ultra-processed products, soft drinks, alcohol, trans fats and fried foods, in favour of healthy products and EVOO as the main fat.

The infographic (1) simulates a plate divided into four zones:

- **Fruit and vegetables on half of the plate.** The key is to eat a lot of variety.

- **Carbohydrates on a quarter of the plate.** Wholemeal flour and rice, quinoa, buckwheat and root vegetables are highly recommended. It is advisable to limit white bread and rice, as they are refined.

- **Protein on a quarter of the plate.** This includes fish, poultry, pulses, nuts... Red meat, cheese, bacon, cold meats and other processed meats should be reduced as they are high in fat and have little nutritional value.

What about drinks? Water is the main source of hydration. Coffee or tea is also permitted, but with little or no sugar. On the other hand, dairy products are limited (1-2 per day).

This pattern does not have to be followed religiously, but it aims to serve as a reference to calculate the quantities of foods in stews, stocks and even meals that include various courses.

## What are the benefits?

- **Simpler**, clearer and easier, since you don't have to weigh foods.
- **Key to following a varied diet**, since it includes all the foods required in a meal.
- **Limits carbohydrates** and encourages their correct consumption for a healthy diet.
- **Encourages water consumption**.
- **Child-friendly**, since it is a fun way of teaching them the importance of a balanced diet.

This should be accompanied by adequate exercise and rest in order to lead a healthy lifestyle.

The Harvard Plate is not a diet in itself, but rather a basic guide on how to organise and combine foods. If you have any questions, contact a specialist dietitian-nutritionist who can assess your needs.

ASSSA Medical Services



# Milhojas vegano de chocolate, cacahuete y sorbete de plátano

*Vegan chocolate and peanut mille-feuille with banana sorbet*



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva  
> Restobar Chef Gema Penalva



**Ingredientes (4 personas)**

**Ingredients (4 people)**

**Para la teja:  
For the tuile:**

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

- 80 g almond flour.
- 75 g aquafaba.
- 80 g icing sugar (vegan).
- 5 g cacao powder.

**Para el relleno:  
For the filling:**

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

- 30 g vegan chocolate.
- 30 g soy cream.
- 30 g peanut butter.

**Para el sorbete:  
For the sorbet:**

- 2 plátanos maduros.

- 2 ripe bananas.

## Elaboración para la teja · To make the tuile



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

*In a bowl, sift the almond flour together with the cocoa powder and half of the sugar. Mix and set aside.*

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.

*Whisk the aquafaba as if it were egg whites and gradually add the rest of the sugar. When it stiffens and the meringue forms stiff peaks, slowly add the almond flour, cocoa powder and sugar mixture. Fold in with a spatula.*



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.

*Put the mixture in a piping bag with a round nozzle and pipe 5 cm disks onto a sheet of baking paper. They will spread out while baking.*



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

*Bake for 7 minutes at 180 °C. Remove the tray from the oven and leave the tuiles to cool and firm up.*

### Elaboración para el relleno · To make the filling



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.

*Heat the soy cream, add the chopped chocolate and stir until it melts. Mix well with the peanut butter. This can be replaced by pistachio, almond or cashew nut butter... or even red berries.*

### Elaboración para el sorbete · To make the sorbet



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

*Peel and freeze the bananas. Once they are frozen, take them out 5 minutes before to soften them a little and mash them.*

### Emplatado · To plate



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.

*Place a teaspoonful of the filling on a shallow dish to prevent the rest of the ingredients from slipping and place a tuile on top. Spread the top of the tuile with the filling. Repeat several times. Finish by serving the banana sorbet on the side. Don't place it on top of the tuile, as this will make it soggy. You want to keep the tuile crisp.*

*This dessert is perfect for those who are intolerant or allergic to egg or dairy since it is vegan. It is also gluten-free.*

*Enjoy!*

iEsperamos que les guste!

### Glosario · Glossary

#### Teja Tuile

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

*Crunchy almond biscuit. The traditional non-vegan recipes use butter and egg whites.*

#### 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.

*Water obtained from cooking legumes, especially chickpeas. It is used as a substitute for egg whites, so it is perfect for people with allergies or vegans.*



#### Crema de cacahuete Peanut butter

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

*Blitzed peanuts that form a liquid paste. It can be made at home with any nut or purchased in supermarkets.*

### Beneficios · Benefits

**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.

**Almond flour:** made from raw ground almonds, with or without skin. It is rich in protein, suitable for diabetics and contains very good quality carbohydrates. Almonds also contain calcium, magnesium, phosphorus, zinc, iron and antioxidants thanks to vitamin E. They are anti-inflammatory and very good for vision, as they contain vitamin B2. It is a perfect substitute for wheat flour, as it does not contain gluten. It is usually used for sweet recipes.

**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:** it has foaming, emulsifying, binding and gelling properties. It contains fewer calories than eggs and is cholesterol free. 95% of its composition is water and the rest is carbohydrates and proteins.

**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.

**Cocoa powder:** it is an aphrodisiac and a natural stimulant, as it contains theobromine, which has properties similar to caffeine. It is high in carbohydrates and, therefore, provides a lot of energy. It is anti-inflammatory, antioxidant and favours the segregation of endorphins. It also contains vitamin B12, B6 and is high in 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.

**Peanut butter:** a trendy product, especially among athletes, due to its source of energy. It is high in protein and rich in fiber. It contains folic acid (for the correct development of foetus), tryptophan (regulates serotonin), arginine (increases muscle quality), magnesium and potassium. It is a great substitute for butter and chocolate spreads.



**CLINICA  
BAVIERA**

Exclusive promotion for insured of:

**ASSSA**  
seguros

# SAY BYE-BYE TO YOUR GLASSES AND CONTACT LENSES

IF YOU ARE TIRED OF WEARING  
READING GLASSES

OR IF YOU WANT TO HAVE  
CATARACT SURGERY

**1,350€ /eye**  
LENS NOT INCLUDED  
~~Before 1,390€/eye~~

**FREE**  
Videoconsultation service

## YOUR CORPORATE PREMIUM INCLUDES\*:



First preoperative consultation for **free** during the whole year (including all eye tests) Valued at 95 €.



All postoperative reviews needed until medical discharge.



Personalized attention throughout the process.



Possibility of **financing up to 12 months** without interests.



24-hour emergency service for operated patients.



Patient area: personal space with all the information related to your treatment and access to the benefits of the "Plan Amigo" (family and friends referral plan).

+ 1<sup>ST</sup> VISIT FOR FREE (VALUED AT 95 €)

## WHY CHOOSE CLINICA BAVIERA?

+ 1.000.000 TREATMENTS

+ 30 YEARS OF EXPERIENCE

+ 200 EXPERT OPHTHALMOLOGISTS

+ 60 OWN CLINICS

**MAXIMUM SATISFACTION** OF OUR PATIENTS

Book your appointment on **900 180 200** or by scanning this **QR code**



Consultation valued at €95, valid for pre-surgery consultations for laser vision correction, presbyopia and cataracts.

Not combinable with other offers. Eye tests included. Health register CS2046.

Promotion valid up to Dec 31, 2023. It is indispensable to show the proof of belonging to the Group in the 1st visit to the clinic

# 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 and Medical Director of Clínicas 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.

# Stained teeth - a cause for concern?

Stained teeth are a common problem that can affect the appearance of your smile. When they appear, many people are concerned because they don't know what caused them or what to do about them, thinking that they may affect the health of their mouth. But is it really something to worry about?

Some are superficial and can be easily removed; others are deeper and more difficult to treat and may indicate underlying oral health problems. There are different types depending on their colour:

- **Brown stains**, the easiest to remove, are usually the most superficial and are caused by coffee, tea and tobacco.
- **Yellow stains** are normally caused by the consumption of acidic foods (lemon, vinegar, orange...) or by the tetracyclines in some antibiotics administered in the 60s and 70s. They can also appear as a result of a blow, causing the tooth itself to lose vitality.
- **White stains** are caused by tooth decay, lack of calcium or iron due to poor nutrition, or excess fluoride in childhood.

## Treatment

Most of them are easy to remove, but you should visit a dental specialist who, after a preliminary diagnosis, can study your case and recommend the most appropriate treatment.

When stains are superficial, such as brown stains, they can be removed by **professional oral hygiene**. For the treatment to be effective, it is very important to maintain proper hygiene in the days following treatment.

If the stains are deeper and are already part of your teeth, **teeth whitening** is a great way to remove them and improve their appearance. A good dental cleaning should be carried out before this treatment.

Another option is **veneers**, which are thin films that adhere to your teeth, changing their shape, size and colour, thus covering all visual impurities. A very good and revolutionary option is the First Fit Veneers, the colour of which do not change over time.

## Prevention

It is essential to maintain a **proper dental hygiene routine and to follow a healthy diet** in order to maintain the results after dental treatment and prevent the stains from reappearing. Here are some tips:

- Moderate consumption of foods that tend to stain teeth.
- Avoid tobacco.
- Brush your teeth after every meal. Floss and rinse with fluoride mouthwash at night.
- If you are taking medication that may cause staining, talk to your doctor to discuss alternatives.

It is therefore a common problem that can be prevented and treated with proper dental hygiene.

If you have persistent stains on your teeth or if you are concerned about your dental aesthetics, we recommend that you visit your dentist to determine the treatment that best suits your needs.





### ¿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.

### How to look after your heart

For the prevention of cardiovascular risk, we are sharing the key recommendations on how to protect your heart. To do so, we must focus on two basic principles of medicine: **PREVENTION** and **RISK FACTORS (RF)**, in this case, **Cardiovascular Risk Factors**.

One of the main pillars to avoid the RFs is to have a good diet that provides you with the energy you need to live; that is, to eat a varied and balanced diet, because, as the saying goes, “you are what you eat.” The Mediterranean diet is a great ally for cardiovascular health. It is also important to control your cholesterol levels: achieve low levels of LDL (“bad”) cholesterol and high levels of HDL (“good”) cholesterol.

Some of the **foods recommended** for good cardiovascular health include: EVOO, avocado, salmon, brown rice, nuts, fruits and vegetables.

Among the **recommended actions**, avoid alcohol consumption, restrict sugary drinks and soft drinks, watch your salt intake, avoid saturated and trans fats, etc.

In short, it's about following **HEALTHY HABITS**:

- Varied and heart-healthy diet. Acceptable cholesterol levels.
- Moderate alcohol consumption.
- No smoking as a basic principle.
- Regular exercise.
- Light and early dinners, and wait a minimum of 2 hours before going to bed.

#### RISK FACTORS THAT CANNOT BE CHANGED:

- Age.
- Gender.
- Race.
- Family history.

#### RISK FACTORS THAT YOU CAN CONTROL:

- Blood Pressure. Avoid high blood pressure (hypertension).
- Cholesterol and triglycerides.
- Diabetes.
- Healthy diet.
- Healthy weight.
- Regular exercise.
- Stress.
- Sleep. It should be sufficient and relaxing. Try to sleep “well”.

In short, in order to ensure a healthy heart, you must take care of your health.



## ¿Mis lunares son benignos? Claves para prevenir el melanoma

Para detectar si los lunares son peligrosos o, por el contrario, benignos, se deben tener en cuenta aspectos como la forma, el tamaño o el color. Explicamos las claves para diferenciarlos y prevenir uno de los cánceres más dañinos.

En la mayoría de los casos los lunares (nevus) son inofensivos. Se desarrollan durante la infancia y la adolescencia, y a lo largo del tiempo pueden cambiar de apariencia o incluso desaparecer. **La gran parte de melanomas (lunares malignos) son peligrosos desde que aparecen** y suelen estar causados por la excesiva exposición al sol, quemaduras, cambios hormonales o por el bronceado artificial.

**¿A qué debe prestar atención?** Le enseñamos la regla del ABCDE, de gran utilidad para detectar melanomas:

**Asimetría:** lunar no simétrico en su forma.

**Bordes:** bordes no muy bien definidos.

**Color:** coloración irregular o diferentes colores.

**Diámetro:** es mayor de 6 mm.

**Evolución:** ha cambiado de forma, color o tamaño.

Los lunares malignos no tienen por qué presentar todas las características, sino que pueden cumplir solo una o dos. Por este motivo, es importante familiarizarse con ellos y prestar atención a los cambios.

## PREVENCIÓN

Es recomendable **examinarse la piel 1 vez al mes**, prestando especial atención a las uñas, palmas de las manos y pies, cabeza, espalda y axilas. Al ser los menos observados, son los lugares más peligrosos.

Además, se deben seguir ciertas **pautas para cuidar la piel y evitar su aparición:**

- No salir en las horas de sol más peligrosas (de 11:00 a 17:00), especialmente en verano.
- Usar protector solar (+30 mínimo) todo el año, aunque el día esté nublado.
- Protegerse con gafas de sol y sombreros.
- No usar cámaras de bronceado artificial, ya que emiten radiación UV.

Es aconsejable una revisión una vez al año en caso de tener antecedentes de cáncer de piel.

Si observa un lunar inusual que presenta cambios o alguna de las características nombradas acuda a su dermatólogo para descartar una patología.



# 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.



# Ávila

A World Heritage Site and a source of artistic inspiration, Ávila is one of the best preserved walled cities that everyone should visit.

Located on the Adaja river, Ávila connects nature and urbanism with magnificent beauty. Its **wall**, declared a **National Monument** for being one of the best preserved in Europe, stretches over 2,500 metres long. Visitors can walk along it and admire the views of the city and its magnificent Gothic-style **Salvador Cathedral**, designed as a fortress, which is attached to the city walls.

Ávila's streets are steeped in history and legends that are reflected in its houses and even in its festivals. For this reason, the **old quarter is a Historic-Artistic Site**. When strolling through the city, visitors will come across a multitude of medieval palaces with impressive façades that are listed as **Sites of Cultural Interest, such as the palace of the Dávila family or that of the Superunda family**. The **San Vicente Basilica**, a Romanesque temple built in the 12th century, is another must-see. For fantastic panoramic views of the city, walk to the **Humilladero-Mirador de los Cuatro Postes** viewpoint, an unforgettable sight for everyone who visits the city.

## Gastronomy

Its gastronomy is based on hearty stews made by the peasants to withstand the harsh winters. Typical dishes include "**sopa castellana**", a soup made with garlic, bread, paprika and ham, "**cocido moraño**", chickpeas slow-cooked in a clay pot with cabbage, black pudding and bacon, and "**judiones del Barco de Ávila**", a dish made with beans from the area and different types of meat and sausage. You can't leave the city without tasting the "**yemas de Santa Teresa**", a local delicacy made with egg yolks and syrup.

## Festivals

Of **Regional Tourist Interest**, the **Medieval Days of Ávila** are the perfect way to delve into the city's history. During the first weekend in September, the city is decked out and the locals dress up in period costumes using Jewish, Christian and Muslim garments, recreating the professions of the Middle Ages, such as minstrels, merchants and bailiffs. Discover all the activities they organise and enjoy the groups of dancers and jugglers who perform throughout the old quarter. A visit to this historic city is a magnificent way of discovering Spain's rich heritage.

**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](mailto:callcenter@ues.es)  
[www.ues.es](http://www.ues.es)

**URGENCIAS 24 HORAS TEL. 91 519 92 56**



# 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.

# Health Insurance for a Visa and Residence Permit in Spain

In today's globalised world, at some point in their lives many people decide to move to another country, either to enjoy a pleasant retirement, to continue working and investing, or to study and learn languages. In order to do this, it is sometimes necessary to have private health insurance in order to obtain a Residence permit or Visa.

It is important that the insurance Company complies with all the requirements established by the Immigration Offices or Consulates, issues the policies as quickly as possible, attends to all needs and helps with the formalities without language barriers.

At ASSSA we want to meet the needs of all people and expand our horizons. As a Company that is constantly growing to take care of health, we adapt to new realities and inform about our benefits beyond the national territory.

*For anyone who wants to live or study in Spain and needs to apply for a Residence permit or Visa, ASSSA's health insurance is perfect thanks to its exclusive advantages.*

Our Company has extensive experience in insuring citizens of different nationalities and our health insurance complies with **all the requirements and conditions established by the Consulates and Immigration Offices**. Furthermore,



we issue the policies as quickly as possible and advise the interested parties so that the health insurance contracted is adapted to the needs of each individual.

We offer **medical, surgical and hospital cover** and have **multilingual professionals** available to answer all queries and communicate contractual terms and conditions with complete transparency.

Moreover, we offer comprehensive, high quality assistance with multiple health care benefits: an extensive medical team with prestigious doctors and international clinics equipped with the latest technology, access to services without waiting lists and a wide network of offices with personalised and professional service.

At ASSSA we put all our resources into taking care of our Policyholders, being closer to them, expanding our network and reaching out to new stakeholders.

ASSSA, peace of mind and health in Spain.



# Pasatiempos · Puzzles



## Sudoku

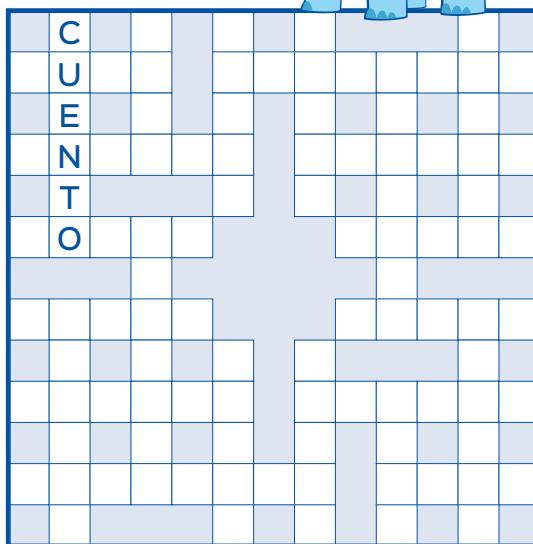
5								2
3			6		7			
2		8				9		
	8	3			7	5		
7	1	3	9					
2		7	5	3	6			
3	5		1			2	7	
6			9	8	3			1

## Word search

BETTER · CAMEL · CLEAN · FALLS  
HORSEFLY · LONGHAIR · MUFFLED · ORGANIZATION  
OVERDRIVE · RECREATE · SIGNIFICANTLY · SWEAR



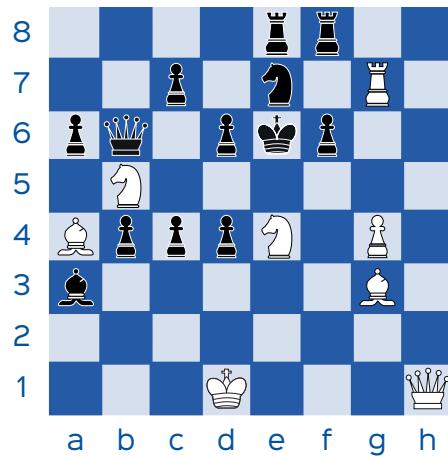
## Palabras cruzadas



4 letras	BOTÓN	ANGULA	7 letras
ANÍS	CACAO	BÍFIDO	ALEGRÍA
GUAU	CORAL	CONFÍN	TORNADO
MILÚ	ERROR	CUENTO	ATARAXIA
RUBÍ	LIBRE	IMBIR	FILÓLOGA
5 letras	MONTE	OBÉLIX	
BALÓN	ABRAZO	ÓRGANO	
BANCO			
6 letras			

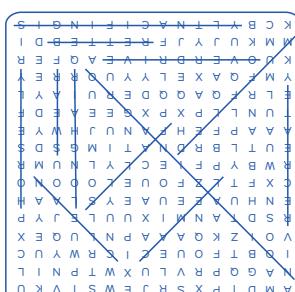
## Ajedrez · Chess

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



## Soluciones · Answers

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



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

1.Cc5+ Dxc5 2.Cxc7+ Dxc7 3.Dd4++  
f1Cc5+ Qxc5 2.Nxc7+ Qxc7 3.Qe4++

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 - [info@asssa.es](mailto:info@asssa.es) - [asssa.es](http://asssa.es)

## DIRECCIONES TERRITORIALES REGIONAL HEADQUARTERS

## OFICINA PRINCIPAL INTERNACIONAL INTERNATIONAL HEADQUARTERS

## SUCURSALES BRANCH OFFICES

### ALICANTE

**Denia**  
Pza. de Cholet, 4 - Bajo  
Tel. 965 786 969  
03700 - [denia@asssa.es](mailto:denia@asssa.es)

**Jávea**  
Av. del Plá, 121 - Local 23  
Tel. 965 795 077  
03730 - [javea@asssa.es](mailto:javea@asssa.es)

**Moraira**  
Ctra. Moraira - Calpe, 7 - 1º Edif. Norte 1ºC  
Tel. 965 744 033  
03724 - [moraira@asssa.es](mailto:moraira@asssa.es)

**Calpe**  
c/ Corbeta, 7, Pta. 7, Edif. Europlaya  
Tel. 965 836 174  
03710 - [calpe@asssa.es](mailto:calpe@asssa.es)

**Altea**  
c/ de la Llum, 1 - Local 14  
Tel. 966 882 680  
03590 - [altea@asssa.es](mailto:altea@asssa.es)

**Ciudad Quesada**  
Av. de las Naciones, 1 - A Local 25  
Tel. 965 725 421  
03170 - [ciudadquesada@asssa.es](mailto:ciudadquesada@asssa.es)

### MADRID

c/ Santa Engracia, 41 - 1º  
Tel. 915 930 755  
28010 - [madrid@asssa.es](mailto:madrid@asssa.es)

### BARCELONA

c/ Valencia, 106 - 108 - Bajos  
Tel. 932 265 966  
08015 - [sacbcn@asssa.es](mailto:sacbcn@asssa.es)

### ORIHUELA COSTA (ALICANTE)

c/ Maestro Torralba, 5 - Puerta 2 - Tel. 966 761 794 03189 - [orihuelacosta@asssa.es](mailto:orihuelacosta@asssa.es)

### ALMERÍA

**Vera**  
Pasaje Mercurio, 8 - Local 2  
Tel. 950 392 487  
04620 - [vera@asssa.es](mailto:vera@asssa.es)

### BARCELONA

c/ Travessera de Dalt, 21 - 23 - Entlo.  
Tel. 934 151 707  
08024 - [barcelona@asssa.es](mailto:barcelona@asssa.es)

### GIRONA

**Figueres**  
c/ Lasauca, 4 - Local 1  
Tel. 972 606 397  
17600 - [figueres@asssa.es](mailto: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](mailto:grancanaria@asssa.es)

### MÁLAGA

**Torrox Costa**  
Urb. Costa del Oro - Bloque III - Local 3  
Tel. 952 748 933  
29793 - [torrox@asssa.es](mailto:torrox@asssa.es)

### Fuengirola

P.º Jesús Santos Reín, 13  
Edif. Vega - Local 3  
Tel. 952 883 519  
29640 - [fuengirola@asssa.es](mailto:fuengirola@asssa.es)

### MURCIA

**Los Alcázares**  
Urbanización Oasis  
c/ Penélope, 110 - Los Narejos  
Tel. 968 574 459  
30710 - [losalcazares@asssa.es](mailto:losalcazares@asssa.es)

### Puerto de Mazarrón

Av. Dr Meca, 109  
C.C. La Pirámide - Local 9  
Tel. 968 153 396  
30860 - [mazarron@asssa.es](mailto: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](mailto:tenerife@asssa.es)

### Puerto de la Cruz

c/ Retama, 3  
Edif. Retama - Local 4  
Tel. 922 752 794  
38650 - [tenerife@asssa.es](mailto: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*