



33

ASSSA magazine

Mito o realidad, ¿los carbohidratos engordan?
Mite o realitat: els hidrats de carboni engreixen?

Marcha nórdica, ¿por qué debería practicarla?

Marxa nòrdica: per què l'hauria de practicar?

Aprender a controlar la hipertensión

Aprendre a controlar la hipertensió

Rincones bellos:
Zaragoza

*Espais encissadors:
Saragossa*



ENE - JUN 2024

Índice · Índex

4 Noticias ASSSA · *Notícies ASSSA*

5 Gracias ASSSA · *Gràcies ASSSA*

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

Aprender a controlar la hipertensión

Aprendre a controlar la hipertensió



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

Rehabilitación del suelo pélvico, ¿por qué es importante?

Rehabilitació del sòl pelvià: per què és important?

10 Tecnología médica · *Tecnologia mèdica*

Tratamiento con Luz Pulsada Intensa (IPL)

Tractament amb Llum Polsada Intensa (IPL)

12 Practica deporte · *Practica esport*

Marcha nórdica, ¿por qué debería practicarla?

Marxa nòrdica: per què l'hauria de practicar?



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
Dr. Lluís Amat

Dra. Verónica Mora

D.ª Teresa Alonso

Dr. José Manuel Romo

D.ª Gema Penalva

Dr. Alberto Lledó

Traducciones / Traduccions Trayma

Imágenes / Imatges Archivo Gráfico ASSSA

Mándanos tus sugerencias / Envia'ns els teus suggeriments
magazine@asssa.es

14 Tu alimentación · *La teva alimentació*

Mito o realidad, ¿los carbohidratos engordan?
Mite o realitat: els hidrats de carboni engreixen?



16 Recetas saludables · *Receptes saludables*

Lentejas con pulpo

Llenties amb pop

19 Rincones bellos · *Espais encissadors*

Zaragoza · Saragossa



20 Consulta dental · *Consulta dental*

¿Cómo suministrar el flúor adecuado?

Com subministrar el fluor adequat?

22 Consejos de salud · *Consells de salut*

24 Seguros · *Assegurances*

La cercanía en el Seguro de Salud

La proximitat en l'Assegurança de Salut

26 Pasatiempos · *Passatems*



Visita nuestro blog / Visita el nostre blog

asssa.es

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

La informació publicada en aquest mitjà no substitueix ni complementa de cap manera l'atenció directa d'un metge, ni el seu diagnòstic, ni el tractament que 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.



IMPORTANTE ADQUISICIÓN CORPORATIVA

Hemos terminado el año 2023 con nuestros objetivos cumplidos. El volumen de negocio ha crecido más que las previsiones iniciales y nuestra proyección es incuestionable.

Durante el último trimestre hemos cerrado una gran operación corporativa. Hemos llegado a un acuerdo con la Compañía Previsión Médica para que todos sus asegurados se incorporen a **ASSSA**.

Previsión Médica es una compañía histórica con domicilio social en Málaga y con una importantísima red sanitaria en Málaga y Córdoba, donde vienen atendiendo a más de 4.000 asegurados. Todos los servicios médicos se incorporan también a **ASSSA**, con lo que mejoramos ampliamente el cuadro médico de la zona.

Abriremos una nueva Dirección Territorial en Málaga, desde donde se gestionará toda la actividad de la zona. Con esta operación nuestro volumen de negocio previsto para 2024 se incrementa considerablemente y creamos una plataforma para crecer a gran ritmo en la Costa del Sol.

Por último, desde estas líneas quiero dar la bienvenida a **ASSSA** a todo el personal de Previsión Médica; empleados, asegurados, profesionales sanitarios, mediadores y todos aquellos que de alguna manera están relacionados y que ahora pasarán a colaborar con **ASSSA**.

IMPORTANT ADQUISICIÓ CORPORATIVA

Hem acabat l'any 2023 amb els nostres objectius complets. El volum de negoci ha crescut més que les previsions inicials i la nostra projecció és inqüestionable.

*Durant l'últim trimestre hem tancat una gran operació corporativa. Hem arribat a un acord amb la Companyia Previsió Mèdica per tal que tots els seus asssegurats s'incorporen a **ASSSA**.*

*Previsió Mèdica és una companyia històrica amb domicili social a Màlaga i amb una importantíssima xarxa sanitària a Málaga i a Còrdoba, on venen atenent a més de 4.000 asssegurats. Tots els serveis mèdics s'incorporen també a **ASSSA**, per la qual cosa, millorem àmpliament el quadre mèdic de la zona.*

Obrirem una nova Direcció Territorial a Málaga, des d'on es gestionarà tota l'activitat de la zona. Amb aquesta operació el nostre volum de negoci previst per 2024 s'incrementa considerablement i creem una plataforma per créixer a gran ritme a la Costa del Sol.

*Per últim, des d'aquestes línies vull donar la benvinguda a **ASSSA** a tot el personal de Previsió Mèdica; empleats, asssegurats, professionals sanitaris, mediadors i tots aquells que d'alguna manera estan relacionats i que ara passaran a col·laborar amb **ASSSA**.*



Noticias ASSSA · Notices ASSSA



Nueva generación de pólizas ASSSA

Tras el lanzamiento de las Condiciones Generales de Salud y Summum con una importante mejora en las coberturas, actualizamos el contenido de las pólizas Dental y Accidentes incorporando un diseño fresco y acorde a la nueva imagen corporativa.

Con esta renovación seguimos apostando por ofrecer un servicio competitivo y completo a nuestros Asegurados, dando un paso más en el crecimiento de ASSSA como Compañía en constante evolución.

Nova generació de pòliess ASSSA

Darrera el llançament de les Condicions Generals de Salut i Summum amb una important millora en les cobertures, actualitzen el contingut de les pòliess Dental i Accidents incorporant un disseny fresc i concorde a la nova imatge corporativa.

Amb aquesta renovació seguim apostant per oferir un servei competitiu i complert als nostres Assegurats, donant un pas més en el creixement d'ASSSA com a Companyia en constant evolució.



Cuadro Médico ASSSA 2024

El bienestar de nuestros Asegurados y el cuidado de su Salud es lo que nos impulsa a seguir creciendo y mejorando nuestros servicios. Como muestra del trabajo realizado, lanzamos el nuevo Cuadro Médico ampliado y actualizado ya disponible online.

En esta nueva edición se pueden visualizar las últimas inclusiones de facultativos y centros médicos que se suman a los ya existentes, configurando así un Cuadro Médico de calidad, disponible y actualizado en todo momento en nuestra web para una consulta rápida y sencilla.

Con esta publicación hacemos patente nuestro objetivo de garantizar la tranquilidad de los Asegurados, uniendo esfuerzos con los mejores profesionales médicos y haciendo más grande el Equipo ASSSA.

Quadre Mèdic ASSSA 2024

El benestar dels nostres Assegurats i la cura de la seva Salut és el que ens impulsa a seguir creixent i millorant els nostres serveis. Com a mostra del treball realitzat, llancem el nou Quadre Mèdic ampliat i actualitzat ja disponible online.

En aquesta nova edició es poden visualitzar les últimes inclusions de facultatius i centres mèdics que es sumen als ja existents, configurant així un Quadre Mèdic de qualitat, disponible i actualitzat en tot moment a la nostra web per una consulta ràpida i senzilla.

Amb aquesta publicació fem patent el nostre objectiu de garantir la tranquil·litat dels Assegurats, unint esforços amb els millors professionals mèdics i fent més gran l'Equip ASSSA.

II Circuito de Ajedrez ASSSA Enric Valor

Como patrocinadores, presentamos la II edición del Circuito de Ajedrez ASSSA Enric Valor, unos torneos gratuitos online en los que los jugadores pudieron disfrutar, demostrar sus habilidades y poner en práctica sus estrategias para lograr la victoria.

Esta edición destaca por la gran participación. Más de 150 jugadores de diferentes países y comunidades autónomas compitieron en las categorías "Promesas" y "Futuros Maestros" para conseguir los diversos premios, como suscripciones online para mejorar el nivel o inscripciones al Campeonato de España de partidas rápidas 2024.

En ASSSA estamos muy satisfechos del trabajo realizado por el club y nos sentimos profundamente orgullosos de que promuevan iniciativas para impulsar este deporte tan beneficioso para la Salud.

II Circuit d'Escacs ASSSA Enric Valor

Com a patrocinadors, presentem la II edició del Circuit d'Escacs ASSSA Enric Valor, uns tornejos gratuïts online en els quals els jugadors van poder gaudir, demostrar les seves habilitats i posar en pràctica les seves estratègies per assolir la victòria.

Aquesta edició destaca per la gran participació. Més de 150 jugadors de diferents països i comunitats autònombes van competir en les categories "Promeses" i "Futurs Mestres" per aconseguir els diversos premis, com subscripcions online per millorar el nivell o inscripcions al Campionat d'Espanya de partides ràpides 2024.

A ASSSA estem molt satisfets de la feina realitzada pel club i ens sentim profundament orgullosos del fet que es promoguin iniciatives per impulsar aquest esport tan beneficiós per la Salut.

Gracias ASSSA · Gràcies ASSSA

Estoy con ASSSA desde hace casi 10 años y he podido beneficiarme de las novedades y mejoras que han ido incorporando a lo largo de estos años, como el cuadro médico y la asistencia en viaje internacional. Además, todos los centros médicos que tengo a mi disposición son excelentes.

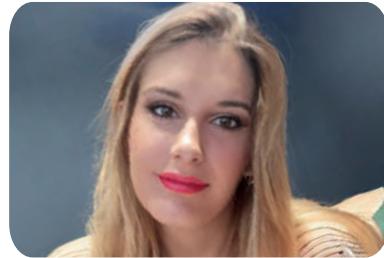
Para mí, el seguro es por prevención y por si en algún momento lo necesito, para estar tranquila y saber que buenos profesionales me podrán atender.

Recomiendo ASSSA también por el trato tan personal y próximo que ofrecen.

Estic amb ASSSA des de fa quasi 10 anys i he pogut beneficiar-me de les novetats i millors que en aquests anys han anat incorporant, com el quadre mèdic i l'assistència en viatge internacional. A més, tots els centres mèdics que tinc a la meua disposició són excel·lents.

L'assegurança per mi és per prevenció i per si en algun moment ho necessito, per estar tranquil·la i saber que bons professionals em podran atendre.

Recomano ASSSA també pel tracte tan personal i proper que ofereixen.



Bibian Coll Ruiz
Póliza 55.145 / Pòlissa 55.145

Hace años contraté una póliza de salud para mí y mi familia.

Estamos muy satisfechos con el trato, tanto del equipo administrativo como del equipo médico. Además, desde la fusión con ASSSA, tenemos más facultativos disponibles en el cuadro médico. Para recomendar al 100%.

Gracias.

Fa anys vaig contractar una pòlissa de salut per mi i la meva família.

Haig de dir que estem molt satisfets amb el tracte, tant de l'equip administratiu com de l'equip mèdic. I a més, des de la fusió amb ASSSA, tenim més facultatius disponibles en el quadre mèdic. Per recomanar al 100%.

Gràcies.



Jordi Rius Raventós
Póliza 54.820 / Pòlissa 54.820

Aprender a controlar la hipertensión

La tensión arterial (TA) mide la fuerza que ejerce la sangre, controlada por el corazón, sobre las paredes de las arterias para que llegue adecuadamente a todos los tejidos del organismo y les proporcione el oxígeno y los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

Para medir la TA se utilizan dos parámetros:

- Valores normales entre los 130/90 mm Hg (sistólica) cuando el corazón bombea la sangre hacia las arterias.
- Valores normales entre los 60/90 mm Hg (diastólica) entre latidos, cuando se relaja el corazón.

Cada persona tiene sus valores medios de TA que suelen estar entre los mencionados. Como dato de referencia se pone el límite de 140 mm Hg para la tensión sistólica (máxima) y de 90 mm Hg para la diastólica (mínima). Si se supera cualquiera de las dos cifras (140/90) se considerará hipertensión (HTA).

¿Por qué se produce la HTA?

Sucede a causa del aumento, sostenido en el tiempo, de la presión ejercida sobre las paredes de las arterias.

Así, los vasos sanguíneos sufren una presión permanentemente alta y las arterias se endurecen (arteriosclerosis), favoreciendo el depósito de colesterol, triglicéridos, calcio... que dificultan el paso de la sangre. Es el factor de riesgo más importante y frecuente de las enfermedades cardiovasculares (infarto, insuficiencia cardíaca, ictus...).

Medidas de prevención

• Reducir el exceso de peso y vigilar el perímetro de la cintura

Se trata de dos aspectos fundamentales para tener controlada la presión arterial. Si se tiene sobrepeso, reducir unos cuantos kilos puede ayudar a que la TA disminuya.

• Practicar ejercicio de forma regular

Es importante realizar ejercicio acorde a la edad y a la forma física de las personas. Generalmente 30 minutos diarios pueden ser de gran utilidad para evitar que la presión arterial alta se convierta en HTA, o controlarla en el caso de que ya se tenga. Algunas opciones son caminar, correr, montar en bicicleta o ejercicios de fortalecimiento muscular.



Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez

› Director Médico de ASSSA
› Directeur Mèdic d'ASSSA

• Llevar una dieta saludable y baja en sal

Una alimentación que contenga fruta, verdura, lácteos, granos integrales, pocas grasas y que, además, sea baja en sodio, disminuye la presión arterial alta. Esto se puede conseguir cocinando con otras especias, no consumiendo alimentos procesados y comprando alimentos con bajo contenido en sodio.

• Evitar el consumo de alcohol y estimulantes (como la cafeína)

Beber alcohol, además de aumentar varios puntos la presión arterial, puede interferir en la eficacia de los medicamentos para la presión. Las bebidas con cafeína, por su parte, aumentan el ritmo cardíaco y, por tanto, afectan a la presión arterial.

• No fumar

• Buen manejo del estrés y la ansiedad

Además de perjudicar el bienestar de las personas, el estrés y la ansiedad pueden contribuir a la HTA.

Junto con esto, hay que tener especial cuidado con la enfermedad renal y el uso de antiinflamatorios.

Si se tiene la presión arterial alta es importante, además de las pautas indicadas para controlarla, tener buenos hábitos de vida y llevar un seguimiento médico con profesionales sanitarios para vigilar su progreso.



Aprendre a controlar la hipertensió

La pressió arterial (PA) mesura la força que fa la sang, controlada pel cor, a les parets de les artèries perquè arribi adequadament a tots els teixits de l'organisme i els proporcioni l'oxigen i els nutrients necessaris per al seu funcionament correcte.

Per mesurar la PA, es fan servir dos paràmetres:

- Valors normals entre els 130/90 mmHg (sistòlica), quan el cor bombeja la sang cap a les artèries.
- Valors normals entre els 60/90 mmHg (diastòlica) entre els batecs, quan el cor es relaxa.

Cada persona té els seus propis valors mitjans de PA i solen estar entre els que s'acaben d'esmentar. Com a dada de referència, es posa el límit de 140 mmHg per a la pressió sistòlica (màxima) i de 90 mmHg per a la diastòlica (mínima). Si se supera qualsevol de les dues xifres (140/90), es considerarà hipertensió (HTA).

Per què es produeix la HTA?

Succeeix a causa de l'augment, mantingut en el temps, de la pressió exercida sobre les parets de les artèries.

Els vasos sanguinis se sotmeten a una pressió permanentment alta i les artèries s'endureixen (arterioesclerosi), la qual cosa afavoreix que s'hi depositin el colesterol, els triglicèrids, el calci, etc., que dificulten el pas de la sang. És el factor de risc més important i freqüent de les malalties cardiovasculars (infart, insuficiència cardíaca, ictus...).

Mesures de prevenció

• Reduir el sobrepès i vigilar el perímetre de la cintura

Són dos aspectes fonamentals per tenir la pressió arterial sota control. En cas de sobrepès, perdre uns quants quilos pot ajudar a reduir la PA.

• Fer exercici de manera habitual

És important fer exercicis adaptats a l'edat i la forma física de cada persona. Generalment, 30 minuts al dia poden ser de gran utilitat per evitar que la pressió arterial alta es converteixi en HTA, o per controlar-la en cas que ja es tingui. Hi ha diverses opcions, com caminar, córrer, anar amb bicicleta o fer exercicis per enfortir els músculs.

• Tenir una dieta saludable i baixa en sodi

Una alimentació que inclogui fruita, verdures, lactis, cereals integrals i pocs greixos, i que, a més, sigui baixa en sodi disminueix la pressió arterial alta. Això es pot aconseguir cuinant amb altres espècies, no consumint aliments processats i comprant aliments amb un contingut baix en sodi.

• Evitar el consum d'alcohol i d'estimulants (com la cafeïna)

Beure alcohol, a més d'augmentar la pressió arterial en uns quants punts, pot interferir en l'eficàcia dels medicaments per a la HTA. Les begudes amb cafeïna augmenten el ritme cardíac i, per tant, afecten a la pressió arterial.

• No fumar

• Gestionar bé l'estrés i l'ansietat

A més de perjudicar el benestar de les persones, l'estrés i l'ansietat poden contribuir a la HTA.

A més, s'ha de tenir molta cura amb la malaltia renal i el consum d'antiinflamatoris.

En cas de pressió arterial elevada, és important, a més de les pautes indicades per controlar-la, tenir uns hàbits de vida saludables i sotmetre's a un seguiment mèdic per part de professionals sanitaris que en vigilin l'evolució.

—res és més
important
que la salut



Els centres de Catalunya formen part d'**Affidea internacional**. 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

93 445 06 00
grupmanchon.com

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

 **affidea**
Grup Manchón

Rehabilitación del suelo pélvico, ¿por qué es importante?



Dr. Lluís Amat

> Ginecólogo especialista en disfunciones del suelo pélvico.
Centre Ginecològic Sarrià, Barcelona
> Ginecòleg especialista en disfuncions del sòl pelvià.
Centre Ginecològic Sarrià, Barcelona

El suelo pélvico es un conjunto de músculos, ligamentos y tejidos conectivos que se encuentran en la parte inferior de la pelvis y cuya función es sostener los órganos de la zona (vejiga, útero, recto y vagina). ¿Pero sabía que hay situaciones, como el embarazo, el parto, el estreñimiento, el envejecimiento o la obesidad, que pueden debilitarlos?

Las consecuencias pueden ser: incontinencia urinaria, prolапso (descenso de los órganos pélvicos), incontinencia fecal o disfunciones sexuales. Estos problemas, que muchas veces son tabú en la sociedad, afectan en la vida diaria de las mujeres.

El primer tratamiento que debería aplicarse en aquellos casos leves o moderados es la rehabilitación. Esta ayuda a fortalecer y tonificar estos músculos, mejorando así su función y previniendo problemas más acentuados en el futuro.

Existen **diferentes técnicas**, por lo que es importante prestar atención a las necesidades específicas de cada persona:

- **Ejercicios de Kegel (descritos por Arnold Kegel en 1950)**

Es la más común y se puede hacer a nivel domiciliario. Consiste en contraer y relajar los músculos del suelo pélvico de manera repetida y gradual, lo que fortalece la zona y mejora su función. Junto con esto, existen dispositivos como los conos vaginales o las bolas chinas que pueden ayudar a reforzarlos de manera progresiva, ya que implican también la contracción de esta musculatura.

- **Electroestimulación**

Es necesaria la presencia de un profesional y se realiza en el centro médico. Esta técnica obliga a los músculos a contraerse mediante la aplicación de una corriente eléctrica no dolorosa similar a las que emiten los nervios.

- **Biofeedback**

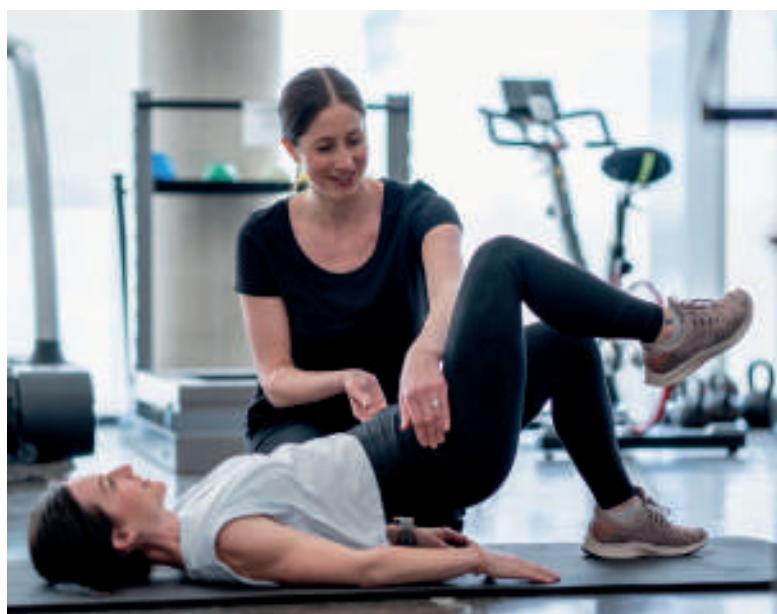
Permite a las pacientes visualizar en tiempo real la actividad de los músculos pélvicos, lo que favorece el aprendizaje para contraerlos de manera efectiva.

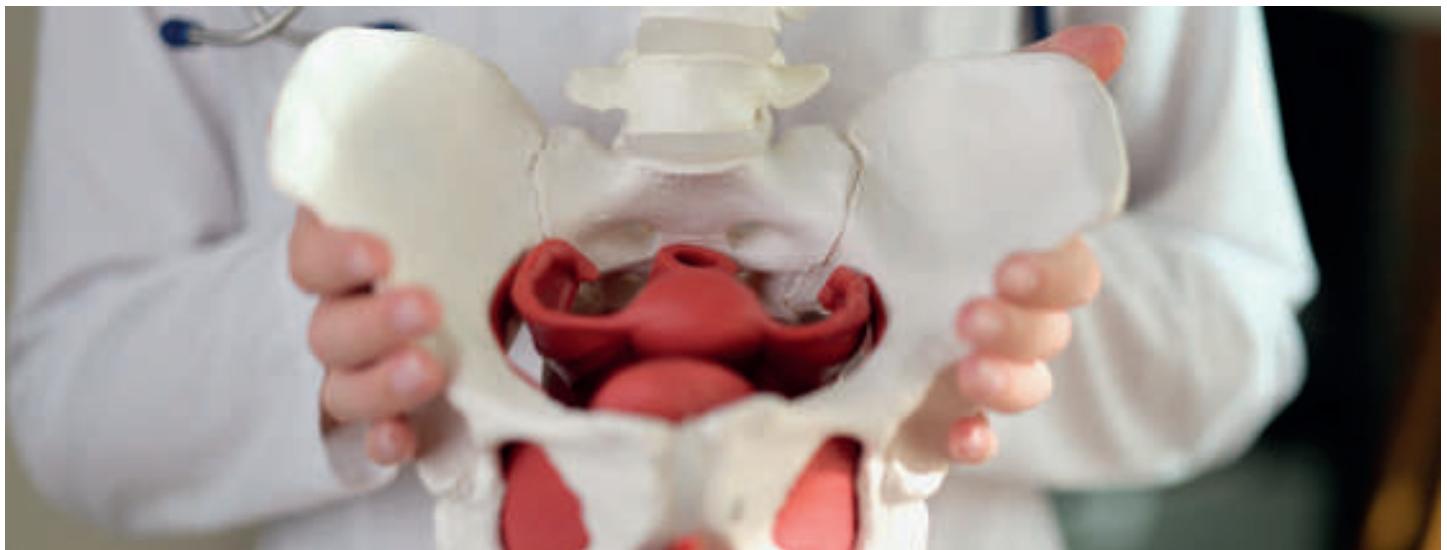
Además de utilizarse como tratamiento, la rehabilitación del suelo pélvico **también puede ser beneficiosa como medida preventiva**. En situaciones de riesgo, como el embarazo, permite incrementar su fuerza para reducir, así, las posibilidades de tener incontinencia urinaria después del parto. Asimismo, las mujeres que practican deportes de impacto (fútbol, running, baloncesto, atletismo...), que afectan a la funcionalidad del suelo pélvico, deberían realizar de forma rutinaria los ejercicios de Kegel.

Así pues, la rehabilitación del suelo pélvico es un **enfoque integral y efectivo para abordar problemas de salud relacionados con la debilidad de esta musculatura**. Mediante ejercicios de Kegel, dispositivos vaginales, terapia física y otras técnicas es posible mejorar su función y aliviar los síntomas que pueden aparecer a lo largo de los años en las mujeres.

De igual forma, esta terapia puede ser una herramienta preventiva valiosa para mantener la salud pélvica a lo largo de la vida. Todas aquellas situaciones que implican un riesgo aumentado de padecer disfunciones del suelo pélvico en el futuro deberían identificarse para prevenirse a tiempo.

Cualquier mujer que presente síntomas o disfunciones del suelo pélvico debe consultar con un especialista, que realizará una orientación y tratamiento personalizado precoz.





Reabilitació del sòl pelvià: per què és important?

El sòl pelvià és un conjunt de músculs, lligaments i teixits connectius que es troben a la part inferior de la pelvis. La seva funció és sostener els òrgans de la zona (bufeta, úter, recte i vagina). Però sabies que hi ha situacions, com l'embaràs, el part, l'estrenyiment, l'envellicitat o l'obesitat, que el poden debilitar?

Les conseqüències poden ser incontinència urinària, prolapse (descens dels òrgans de la pelvis), incontinència fecal o disfuncions sexuals. Aquests problemes, que moltes vegades són un tabú per a la societat, afecten la vida quotidiana de les dones.

El primer tractament que s'hauria d'aplicar en els casos lleus o moderats és la rehabilitació. Ajuda a enfortir i tonificar aquests músculs, en millora la funció i prevé problemes més greus en un futur.

Hi ha **tècniques diferents**, per la qual cosa és important prestar atenció a les necessitats específiques de cada persona:

- **Exercicis de Kegel (descrits per l'Arnold Kegel l'any 1950)**

És la tècnica més comuna i es pot fer al domicili. Consisteix a contraure i relaxar els músculs del sòl pelvià de manera repetida i gradual per tal d'enfortir la zona i millorar-ne la funció. A més, existeixen dispositius, com els cons vaginals o les boles xineses, que poden ajudar a enfortir els músculs de manera progressiva, ja que també impliquen la contracció d'aquesta musculatura.

- **Electroestimulació**

És necessària la presència d'un professional i es realitza al centre mèdic. Aquesta tècnica obliga els músculs a contraure's mitjançant l'aplicació d'un corrent elèctric no dolorós similar al que emeten els nervis.

- **Biofeedback**

Permet a les pacients visualitzar, en temps real, l'activitat dels músculs de la pelvis, la qual cosa afavoreix l'aprenentatge per contraure'l's de manera efectiva.

A més d'utilitzar-se com a tractament, la rehabilitació del sòl pelvià **també pot ser beneficiosa com a mesura preventiva**. En situacions de risc, com l'embaràs, permet incrementar-ne la força per reduir, d'aquesta manera, les possibilitats de tenir incontinència urinària després del part. A més, les dones que practiquen esports d'impacte (futbol, running, bàsquet, atletisme...) que afecten la funcionalitat del sòl pelvià haurien de fer els exercicis de Kegel de manera rutinària.

Així doncs, la rehabilitació del sòl pelvià constitueix un **enfoc integral i efectiu per abordar problemes de salut relacionats amb la debilitat d'aquesta musculatura**. Amb els exercicis de Kegel, els dispositius vaginals, la teràpia física i altres tècniques, és possible millorar-ne la funció i alleujar els símptomes que poden aparèixer en les dones amb el pas dels anys.

De la mateixa manera, aquesta teràpia pot ser una eina preventiva valiosa per mantenir la salut pelviana durant tota la vida. S'haurien d'identificar totes aquelles situacions que impliquen un risc augmentat de patir disfuncions del sòl pelvià en el futur per poder-les prevenir a temps.

Qualsevol dona que presenti símptomes o disfuncions del sòl pelvià ha de consultar un especialista, que l'orientarà i li prescriurà un tractament precoç personalitzat.

Tratamiento con Luz Pulsada Intensa (IPL)

Con múltiples beneficios, el tratamiento de Luz Pulsada Intensa (IPL) está orientado a mejorar la calidad cutánea y actuar sobre arrugas finas, manchas, rosáceas y capilares dilatados.

Se trata de uno de los tratamientos más populares y modernos utilizados para recuperar la belleza natural de la piel de forma rápida, indolora, respetuosa y sin periodo de recuperación.



¿Cómo funciona?

Al aplicar el IPL, la piel absorbe la energía lumínica e induce la respuesta cutánea de los fibroblastos, un grupo de células que forman el tejido conjuntivo cuya función es conectar, soportar y ayudar a mantener íntegros los distintos tejidos del cuerpo. Es entonces cuando **los fibroblastos inicián la producción progresiva de colágeno**, la proteína más importante en nuestro organismo capaz de reparar tejidos y aportarles resistencia y flexibilidad.

De esta manera se consigue mejorar la iluminación de la piel y obtener una textura más jugosa, mejorando y unificando la tonalidad, todo ello sin dañar la piel. Además de todo esto, el aspecto de la piel mejora, ya que **consigue reducir el tamaño de los poros y cerrarlos**. En definitiva, se logra un rejuvenecimiento global del rostro, cuello, escote o manos.



Dra. Verónica Mora

› Especialista en dermatología médico-quirúrgica y venereología.
Clínica Inederm
› Especialista en dermatología medicoco quirúrgica i venereología.
Clínica Inederm

El tratamiento, además, es muy completo, ya que es posible tratar en una misma sesión distintas afecciones de la piel y signos de envejecimiento. En concreto, se trata:

- Rojeces/rosácea.
- Arañas vasculares y capilares.
- Lesiones pigmentadas o lentigos solares.
- Pérdida de brillo o luminosidad.
- Poro más abierto.

Consideraciones del tratamiento

En el momento de hacerse el tratamiento es **fundamental que la piel esté lo menos bronceada posible** para que el contraste con las lesiones sea mayor y, así, maximizar los resultados y minimizar riesgos.

Las sesiones duran aproximadamente 30 minutos y tras finalizarlas el paciente puede retomar su actividad diaria normal. Para que sea efectivo, recomendamos espaciarlas entre 4 y 6 semanas, siempre teniendo en cuenta la respuesta del paciente y el tipo de lesiones tratadas. En la mayoría de los casos, el tratamiento se completa con 2-4 sesiones.

Tras la sesión la piel está más sensible, por lo que se debe aplicar protección solar alta en la zona tratada y cremas que ayudarán a la reparación cutánea.



Tractament amb Llum Polsada Intensa (IPL)

El tractament amb Llum Polsada Intensa (IPL) té molts beneficis i està orientat a millorar la qualitat de la pell i a actuar sobre arrugues fines, taques, rosàcies i capil·lars dilatats.

És un dels tractaments més populars i moderns utilitzats per recuperar la bellesa natural de la pell de manera ràpida, indolora, respectuosa i sense període de recuperació.

Com funciona?

En aplicar el tractament, la pell absorbeix l'energia lumínica i induceix la resposta cutània dels fibroblasts, un grup de cèl·lules que formen el teixit conjuntiu que connecta els diferents teixits del cos, els suporta i ajuda a mantenir-los íntegres. És aleshores quan **els fibroblasts inicien la producció progressiva de col·lagen**, la proteïna més important al nostre organisme capaç de reparar teixits i aportar-los resistència i flexibilitat.

D'aquesta manera s'aconsegueix millorar la lluminositat de la pell i obtenir una textura més hidratada, millorant i unificant la tonalitat sense danyar la pell. A més de tot això, l'aspecte de la pell millora, ja que **s'aconsegueix reduir la mida dels porus i tancar-los**. En definitiva, es produeix un rejunament global del rostre, el coll, l'escot i les mans.

El tractament, a més, és molt complet, ja que es poden tractar en una mateixa sessió afeccions de la pell i signes d'envelleixement diferents. En concret, es tracten:

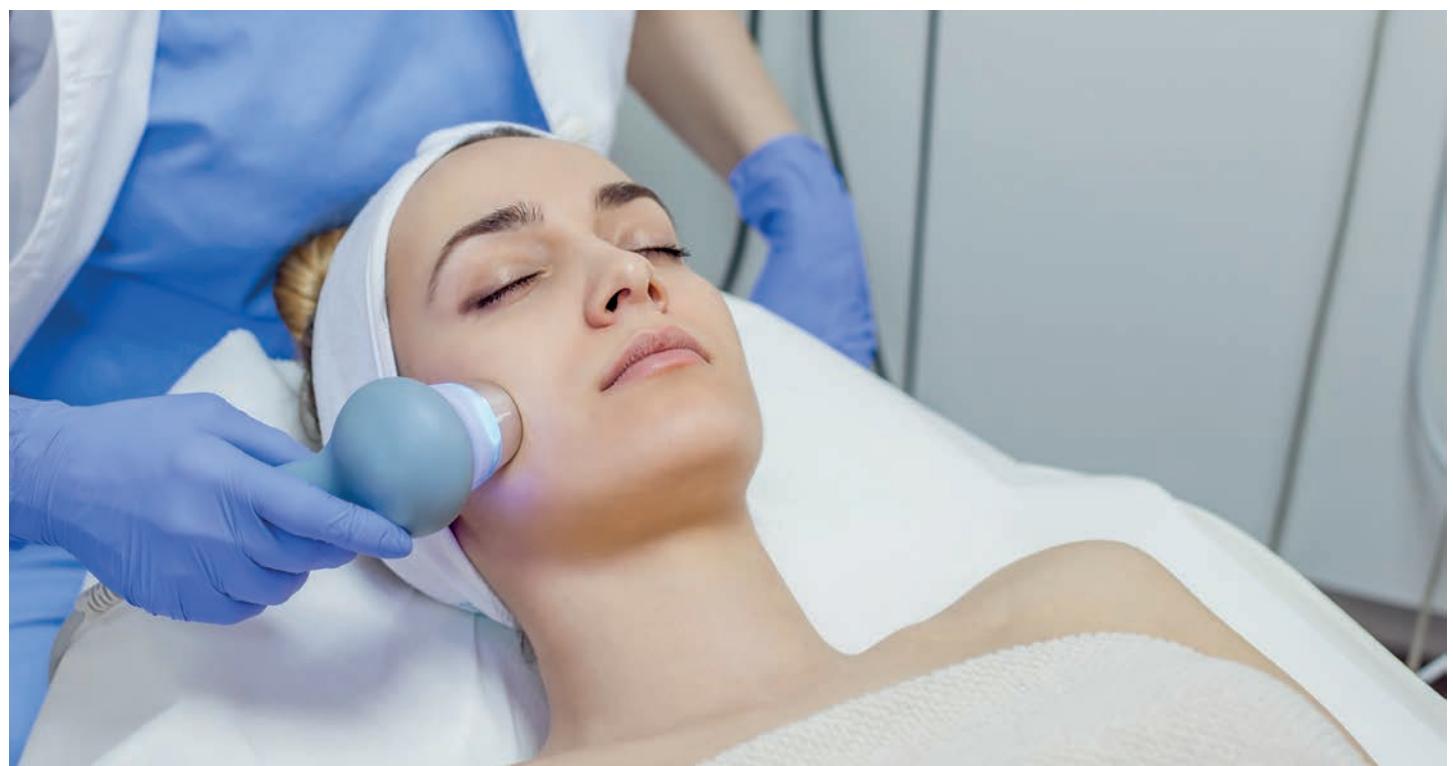
- Vermellor/rosàcia.
- Aranyes vasculares i capil·lars.
- Lesions pigmentades o lentígens solars.
- Pèrdua de brillantor o lluminositat.
- Porus més oberts.

Consideracions sobre el tractament

En el moment de fer-se el tractament, és **fonamental que la pell estigui com menys bronzejada millor** perquè el contrast amb les lesions sigui superior i, així, maximitzar els resultats i minimitzar els riscos.

Les sessions duren, aproximadament, 30 minuts. En acabar-les, el pacient pot reprendre la seva activitat diària normal. Perquè siguin efectives, es recomana espaiar-les entre quatre i sis setmanes, sempre tenint en compte la resposta del pacient i el tipus de lesions tractades. En la majoria dels casos, el tractament es completa amb entre dues i quatre sessions.

Després de la sessió, la pell està més sensible, per la qual cosa s'han d'aplicar una protecció solar alta en la zona tractada i cremes que afavoreixin la reparació cutània.



Marcha nórdica, ¿por qué debería practicarla?

Originaria de Finlandia, la marcha nórdica nace en 1930 para que el equipo nacional de esquí nórdico continuara con su entrenamiento durante los meses de verano. Simulando la nieve, caminaban a ritmo rápido con bastones de esquí. A España llega en 2005 y 10 años después se reconoce como deporte federado.

Caminar con bastones, ¿en qué consiste?

Caminar es un entrenamiento de resistencia en el que los músculos de las piernas, las caderas, el medio torso y los brazos trabajan juntos. Al añadir unos bastones, los beneficios aumentan: se consume más energía con menos esfuerzo percibido, por lo que la eficiencia es mayor.

Así, la marcha nórdica es una actividad aeróbica y de bajo impacto basada en caminar con bastones reglados para impulsarse hacia delante. El objetivo es optimizar el esfuerzo realizado por nuestro cuerpo al andar. Para conseguirlo, es importante la técnica:

- Seguir el patrón natural de la marcha.
- Longitud normal del paso, o ligeramente más largo ampliando el balanceo de los brazos.
- No inclinar la cabeza (mirar al frente) para evitar tensiones en el trapecio.
- Mantener el tronco erguido para no cargar el lumbar.
- Los brazos han de estar estirados haciendo un movimiento pendular.
- Situar el bastón en una zona media de equilibrio y empujar de delante hacia atrás siguiendo el balanceo natural de los brazos.
- Relajar la mano y liberar la empuñadura a partir de cuando llegue a la línea de la cadera.
- Usar activamente el pie, apoyando el talón, la planta, e impulsándose con todos los dedos.

Beneficios

Este deporte implica a todas las grandes cadenas musculares, pues trabaja la parte inferior y superior del cuerpo corrigiendo la alineación y respetando las características biomecánicas de la marcha.

Se aplica con éxito en la rehabilitación funcional y en procesos pre y postoperatorios. También funciona como forma de prevención y deporte adaptado.



D.ª Teresa Alonso

> Entrenadora de marcha nórdica.
Vicepresidenta del Club de Marcha Nórdica de Alicante
> Entrenadora de marxa nòrdica.
Vicepresidenta del Club de Marcha Nórdica de Alicante



Estos son sus beneficios:

MENTE. Aporta bienestar y activa la endorfina, la hormona de la felicidad.

CORAZÓN. Mejora el sistema cardiovascular, aumentando su volumen y la circulación sanguínea. Abrir y cerrar la mano también produce un efecto bombeo.

PULMONES. Incrementa su capacidad de forma progresiva.

ESPALDA. Favorece la corrección postural, fortaleciendo la faja abdominal.

BRAZOS. Se tonifican hombros, tríceps y los músculos del antebrazo.

CORE. Se trabaja la parte central del cuerpo, desde el esternón hasta la zona pélvica.

RODILLAS Y ARTICULACIONES. Se evitan sobrecargas en caderas, rodillas y tobillos, y ayuda a la rehabilitación funcional de los pies.

EXTREMIDADES. Mejora la coordinación entre brazos y piernas.

La marcha nórdica es cada vez más popular debido a que se puede practicar en cualquier entorno al aire libre y en todas las épocas del año. Asimismo, es una actividad social, poco costosa y ecológica que aporta muchas mejoras fisiológicas. Solo se necesitan dos bastones específicos, la supervisión de entrenadores profesionales y ropa deportiva adecuada para disfrutar de este completo deporte.

Marxa nòrdica: per què l'hauria de practicar?

Originària de Finlàndia, la marxa nòrdica va néixer l'any 1930 perquè l'equip nacional d'esquí nòrdic continués amb el seu entrenament durant els mesos d'estiu. Simulant la neu, caminaven a ritme ràpid amb bastons d'esquí. A Espanya, va arribar l'any 2005 i deu anys després va rebre el reconeixement d'esport federat.

Caminar amb bastons: en què consisteix?

Caminar és un entrenament de resistència en què els músculs de les cames, els malucs, el tors mitjà i els braços treballen conjuntament. Si s'hiafegeixen uns bastons, els beneficis augmenten: es consumeix més energia amb menys percepció d'esforç, amb la qual cosa l'eficiència és superior.

Així doncs, la marxa nòrdica és una activitat aeròbica i de poc impacte que consisteix a caminar amb bastons homologats per impulsar-se cap endavant. L'objectiu és optimitzar l'esforç que el cos fa quan caminem. Per aconseguir-ho, la tècnica és important:

- S'ha de seguir el patró natural de la marxa.
- La gambada ha de tenir una longitud normal, o ha de ser lleugerament més llarga i amb un major balanceig dels braços.
- No s'ha d'inclinar el cap (cal mirar cap endavant) per evitar tensions al trapezi.
- S'ha de mantenir el tronc recte per no carregar les lumbars.
- Els braços han d'estar estirats i fer un moviment pendular.
- El bastó s'ha de situar en una zona mitjana d'equilibri i l'hem d'empènyer cap enrere seguint el balanceig natural dels braços.
- S'ha de relaxar la mà i alliberar l'empunyadura en el moment en què arriba a la línia del maluc.
- S'han d'utilitzar els peus activament, recolzant el taló i la planta i fent impuls amb tots els dits.

Beneficis

Aquest esport implica totes les grans cadenes musculars, perquè treballa la part inferior i superior del cos i corregeix l'alineació tot respectant les característiques biomecàniques de la marxa.

S'aplica amb èxit en la rehabilitació funcional i en processos pre i postoperatoris. També funciona com a forma de prevenció i esport adaptat.



Aquests en són els beneficis:

MENT. Aporta benestar i activa l'endorfina, l'hormona de la felicitat.

COR. Millora el sistema cardiovascular, augmentant-ne el volum i la circulació de la sang. Obrir i tancar la mà també produeix un efecte de bombeig.

PULMONS. N'incrementa la capacitat de manera progressiva.

ESQUENA. Afavoreix la correcció postural i enforteix la faixa abdominal.

BRAÇOS. Es tonifiquen les espalles, els tríceps i els músculs de l'avantbraç.

CORE. Es treballa la part central del cos, des de l'estern fins a la zona de la pelvis.

GENOLLS I ARTICULACIONS. S'eviten sobrecàrregues als malucs, els genolls i els turmells, i ajuda a la rehabilitació funcional dels peus.

EXTREMITATS. Millora la coordinació entre els braços i les cames.

La marxa nòrdica és cada cop més popular perquè es pot practicar en qualsevol entorn a l'aire lliure i a qualsevol època de l'any. Així mateix, és una activitat social, econòmica i ecològica que aporta moltes millores fisiològiques. Només es necessiten dos bastons específics, la supervisió d'entrenadors professionals i roba esportiva adequada per gaudir d'aquest esport complet.

Mito o realidad, ¿los carbohidratos engordan?



Los hidratos de carbono o carbohidratos constituyen uno de los 3 grupos de macronutrientes que aportan la energía necesaria para la actividad diaria y para el metabolismo. Sin embargo, llevan largo tiempo demonizados.

Al preguntar a mis pacientes qué tipo de nutriente engorda más, en el 90% de los casos la respuesta es “los hidratos de carbono”.

La razón es que se asocian con productos claramente calóricos, como dulces, arroces, patatas fritas... que tienen un 50% más de calorías por la presencia de grasas, que engordan más que los carbohidratos y las proteínas y, además, duplican sus kilocalorías (1 g de hidratos aporta 4 kcal, mientras que 1 g de grasas equivale a 9 kcal).

Así pues, es necesario tener en cuenta diferentes parámetros:

Carbohidratos simples y complejos

Cada uno actúa de forma muy diferente cuando entran en nuestro organismo, cambiando el resultado final del balance calórico.

Los **simples** están constituidos por una o dos moléculas de carbohidratos. Los más conocidos son:

- Monosacáridos: glucosa, fructosa (fruta) y galactosa.
- Disacáridos: sacarosa (azúcar de mesa), lactosa (leche) y maltosa.

Los **complejos** (o polisacáridos) están formados por cadenas largas de monosacáridos. Los principales son almidón, glucógeno y celulosa, y están presentes en verduras, cereales integrales...



Dr. José Manuel Romo

› Especialista en nutrición. Director Médico de la Clínica Obesmedica
› Especialista en nutrición. Director Mèdic de la Clínica Obesmedica

La **principal diferencia** entre ambos, además de su estructura, es que nuestro organismo necesita convertir a los complejos en simples para obtener energía, mientras que los simples directamente los usa como fuente de energía, acumulando los que no necesita como reserva para cuando la ingesta calórica sea insuficiente.

El índice glucémico y los carbohidratos

El índice glucémico es la capacidad que tiene un determinado hidrato de carbono de aumentar el nivel de azúcar en la sangre, tanto en cantidad como en velocidad. Así, al consumir un carbohidrato con índice glucémico alto, incrementará mucho y rápidamente. El organismo reacciona paralelamente a esto segregando insulina, cuya función es utilizar la glucosa como fuente de energía. No obstante, si el aumento de glucosa es mayor del que se necesita, la insulina se encarga de almacenar el exceso en el interior de las células a modo de reserva, provocando una subida de peso si la situación se da de manera frecuente.

En el caso de los hidratos de carbono complejos, el índice glucémico es bajo, ya que el organismo necesita transformarlos en simples, por lo que el aumento de glucosa en sangre será más duradero y menos pronunciado, y el organismo irá obteniendo la energía paulatinamente según sus necesidades.

Como conclusión, si queremos mantener nuestro peso corporal, debemos **seguir una dieta equilibrada basada en productos no procesados**, evitando azúcares añadidos (zumos, refrescos, bollería o pan blanco). Además, los **azúcares simples** (arroz, patatas o pastas) deben tomarse **con moderación y potenciar el consumo de frutas y de hidratos complejos** (verduras, hortalizas y cereales integrales).



La clave es, en definitiva, comer sano y **seguir las indicaciones del nutricionista** para asegurar una dieta variada que aporte los nutrientes que el cuerpo necesita.

Mite o realitat: els hidrats de carboni engreixen?

Els hidrats de carboni o carbohidrats constitueixen un dels tres grups de macronutrients que aporten l'energia necessària per a l'activitat diària i per al metabolisme. Això no obstant, se'ls ha demonitzat durant molt de temps i se'ls considera els que més engreixen.

De fet, si pregunto als meus pacients quin tipus de nutrient engreixa més, en el 90% dels casos la resposta és «els hidrats de carboni».

La raó és que s'associen a productes clarament calòrics, com dolços, arrossos, patates fregides... amb un 50 % més de calories per la presència de greixos, que fan engreixar més que els carbohidrats i les proteïnes i que, a més, en dupliquen les quilocalories (1 g d'hidrats de carboni aporta 4 kcal, mentre que 1 g de greixos equival a 9 kcal).

Així doncs, és necessari tenir en compte diferents paràmetres:

Carbohidrats simples i complexos

Actuen de manera molt diferent quan entren a l'organisme, canviant el resultat final del balanç calòric.

Els **simples** estan constituïts per una o dues molècules de carbohidrats. Els més coneguts són:

- Monosacàrids: glucosa, fructosa (fruta) i galactosa.
- Disacàrids: sacarosa (sucre de taula), lactosa (llet) i maltosa.

Els **complexos** (o polisacàrids) estan formats per cadenes llargues de monosacàrids. Els principals són el midó, el glucogen i la cel·lulosa, i estan presents en verdures, cereals integrals, etc.

La **diferència principal** entre els dos tipus, a més de la seva estructura, és que l'organisme necessita convertir els carbohidrats complexos en simples per obtenir energia, mentre que els simples els fa servir directament com a font d'energia, acumulant els que no necessita com a reserva per quan la ingestió calòrica sigui insuficient.

L'índex glucèmic i els hidrats de carboni

L'índex glucèmic és la capacitat que té un carbohidrat determinat d'augmentar el nivell de sucre a la sang, tant en quantitat com en velocitat. Així doncs, si es consumeix un carbohidrat amb un índex glucèmic elevat, la glucosa augmentarà molt i ràpidament. L'organisme reacciona paral·lelament a això segregant insulina, la funció de la qual és utilitzar la glucosa com a font d'energia. Ara bé, si l'augment de glucosa és superior al que es necessita, la insulina s'encarrega d'emmagatzemar-ne l'excés a l'interior de les cèl·lules a mode de reserva, provocant una pujada de pes si la situació es produeix freqüentment.

En el cas dels hidrats de carboni complexos, l'índex glucèmic és baix, ja que l'organisme necessita transformar-los en simples, amb la qual cosa l'augment de glucosa en sang serà més durador i menys pronunciat, i l'organisme anirà obtenint l'energia paulatinament a mida que la necessiti.

Com a conclusió, si volem mantenir el nostre pes corporal, hem de **seguir una dieta equilibrada basada en productes no processats** i evitar els sucores afegits (sucs, refrescos, rebosteria o pa blanc). A més, els **sucres simples** (arròs, patates o pastes) s'han d'ingerir **amb moderació i cal potenciar el consum de fruita i d'hidrats complexos** (verdures, hortalisses i cereals integrals).

La clau és, en definitiva, menjar sa i **seguir les indicacions del nutricionista** per assegurar una dieta variada que aporti els nutrients que el cos necessita.



Lentejas con pulpo

Llenties amb pop



D.^a Gema Penalva

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

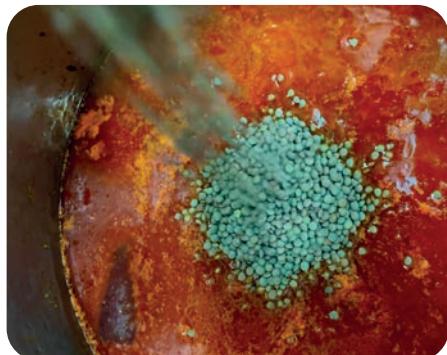


Ingredientes (4 personas)

Ingredients (4 personnes)

- 320 g de lentejas pardinas previamente remojadas.
 - 1 cebolla.
 - 2 dientes de ajo.
 - 1 hoja de laurel.
 - 2 l de fumet de pescado.
 - 50 ml de vino blanco.
 - Aceite de oliva virgen extra.
 - Sal, pimienta y pimentón.
 - 1 pata de pulpo cocida.
 - Almendras (opcional).
- 320 g de llenties pardines prèviament remullades.
 - 1 ceba.
 - 2 grans d'all.
 - 1 fulla de llover.
 - 2 l de fumet de peix.
 - 50 ml de vi blanc.
 - Oli d'oliva verge extra.
 - Sal, pebre i pebre vermell.
 - 1 pota de pop cuita.
 - Ametxes (opcional).

Elaboración · Preparació



En una olla a fuego medio ponemos las lentejas, la cebolla, el ajo y el laurel. Salpimentamos y cubrimos con el fumet de pescado y el vino blanco.

Cuando la cebolla y los ajos estén cocinados, los separamos, los trituramos en un vaso con un poco del caldo, y lo devolvemos a la olla. Esto lo haremos para espesar la salsa y que el guiso coja sabor.

Mientras se hacen las lentejas, con un mortero rompemos un poco las almendras para que sean más finas y las pondremos en una sartén para que tuesten con un poco de aceite. Cuando estén doradas, las retiramos y las incluimos en el caldo.

En esta misma sartén sofreímos también el pimentón ahumado y lo añadimos al guiso.

Cuando las lentejas lleven una hora cocinando, bajamos el fuego y añadimos el pulpo previamente cocido en trozos. Si el pulpo se cuece en casa, es recomendable congelarlo durante 24h y después hacerlo en una olla con agua y una hoja de laurel.

Esperamos hasta que se termine de cocinar todo. Si en el proceso falta un poco de caldo, le añadiremos agua.

Probamos, rectificamos de sal y dejamos reposar.

Es un plato saludable, rápido y fácil de preparar. Además, permite doblar las cantidades y congelar.

¡A disfrutar!



En una olla, posem les llenties, la ceba, l'all i el llorer a foc mitjà. Hi posem sal i pebre, i cobrim amb el fumet de peix i el vi blanc.

Quan la ceba i els alls estiguin cuits, els retirem i els triturarem amb una mica del brou. N'aboquem el resultat dins de l'olla. Això es fa per espessir la salsa i per donar sabor al guisat.

Mentre es couen les llenties, amb un morter trenquem una mica les ametxes perquè siguin més fines i les posem en una paella amb una mica d'oli per torrar-les. Quan estiguin rosses, les retirem i les afegim al brou.

A la mateixa paella, sofregim també el pebre vermell fumat i l'afegim al guisat.

Quan les llenties portin una hora al foc, l'abaixem i hi afegim el pop, cuit prèviament, en trossos. Si el pop es cou a casa, és recomanable congelar-lo durant 24 hores i després coure'l en una olla amb aigua i una fulla de llorer.

Esperem fins que s'acabi de guisar el conjunt. Si, durant el procés, veiem que ens quedem curts de brou, afegirem aigua.

Tastem, rectifiquem de sal i deixem reposar.

És un plat saludable, i ràpid i fàcil de preparar. A més, permet doblar les quantitats i congelar.

A llepar-se els dits!

Glosario · Glossari

Fumet de pescado

Fumet de peix

Se trata de un caldo hecho a base de restos y espinas de pescado y marisco con alto contenido en gelatina. Para darle más sabor se suele sofreír antes ajo, cebolla, puerro, apio y zanahoria picados y al añadir el pescado se chafa un poco con un cucharón para que suelten todo el jugo del interior. Cuando está todo cocinado, se cuela bien para quedarnos solo con el fumet.

Es tracta d'un brou fet a base de restes i espines de peix i marisc amb un contingut elevat de gelatina. Per donar-hi més sabor, se solen sofregir prèviament all, ceba, porro, api i pastanaga picats. Quan s'hi afageix el peix, s'aixafa una mica amb un cullerot per treure'n tot el suc de l'interior. Un cop cuinat, es colla bé per quedar-nos només amb el fumet.

Beneficios y curiosidades · Beneficis i curiositats

Lentejas: La semilla de la lenteja proviene de la planta llamada *lens esculenta*. Al tener un elevado aporte de fibra dietética, su consumo habitual contribuye a prevenir la osteoporosis y las enfermedades cardiovasculares, incluidas la obesidad, diabetes y cáncer. Son ricas en minerales como el hierro, magnesio, fósforo, potasio, calcio y cobre, y en vitaminas del grupo B. Contiene grandes cantidades de antioxidantes, son buenas para el colesterol y el envejecimiento celular, y tienen oligosacáridos que actúan como probiótico. Son también bajas en grasa.

Se recomienda ponerlas en remojo 24h antes de su cocción o consumirlas en puré o cremas para evitar los gases y mejorar su digestión.

Después de comer lentejas es recomendable tomar vitamina C (kiwi, naranjas, mandarinas...) para ayudar a la correcta absorción del hierro. Además, para conseguir una proteína completa y de alta calidad podemos combinarlas con arroz.

El agua de las lentejas también es una aquafaba estupenda para sustituir por el huevo.

Pulpo: Es un alimento ideal para mantener una dieta sana y equilibrada, pues es bajo en grasas, tiene un alto nivel de nutrientes y contiene vitamina B, E, zinc, potasio, calcio, sodio y yodo. La proteína del pulpo es de alto valor biológico, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales que necesita el cuerpo. Su consumo ayuda a regular la presión arterial y previene de enfermedades como el asma, la bronquitis o la diabetes.

Es muy adecuado consumirlo durante el embarazo porque, gracias a su alto contenido en ácido fólico, ayuda a prevenir la espina bífida y el mal desarrollo del cerebro del bebé.

Llenties: La llavor de la llentia prové de la planta anomenada *Lens esculenta*. Com que té un contingut elevat de fibra dietètica, el seu consum habitual contribueix a prevenir l'osteoporosi i les malalties cardiovasculars, així com l'obesitat, la diabetis i el càncer. Les llenties són riques en minerals com el ferro, el magnesi, el fòsfor, el potassi, el calci i el coure, i en vitaminines del grup B. Contenen grans quantitats d'antioxidants, són bones per al colesterol i l'enveelliment cel·lular, i tenen oligosacàrids que actuen com a probiòtic. També són baixes en greixos.

Es recomana posar-les en remull 24 hores abans de cuinar-les o consumir-les en puré o crema per evitar els gasos i digerir-les millor.

Després de menjar llenties, és recomanable prendre vitamina C (kiwis, taronges, mandarines...) per afavorir l'absorció correcta del ferro. A més, per aconseguir una proteïna completa i d'alta qualitat, les podem combinar amb arròs.

L'aigua de les llenties també és una aquafaba fantàstica per substituir l'ou.

Pop: És un aliment ideal per mantenir una dieta sana i equilibrada, ja que és baix en greixos, té un nivell alt de nutrients i conté vitaminines B i E, zinc, potassi, calci, sodi i iode. La proteïna del pop és d'alt valor biològic, ja que conté tots els aminoàcids essencials que necessita el cos. El seu consum ajuda a regular la pressió arterial i prevé malalties com l'asma, la bronquitis o la diabetis.

És molt adequat consumir-lo durant l'embaràs perquè, gràcies a l'alt contingut d'àcid fòlic, ajuda a prevenir l'espina bífida i el mal desenvolupament del cervell del bebè.



Zaragoza

Con más de dos mil años de historia, Zaragoza es un destino imprescindible por su encanto, ambiente y patrimonio.

Conocida como la Florencia española en el Renacimiento, y con popularidad histórica, Zaragoza todavía conserva casas palaciegas, restos romanos, edificios medievales y arquitectura mudéjar. Ejemplo de ello es el **Palacio de la Aljafería**, una construcción islámica imponente del siglo XI declarada **Patrimonio de la Humanidad**.

Para entender parte de su historia hay que cruzar la **Plaza del Pilar**, una de las más largas de España, y visitar la **Basílica de Nuestra Señora del Pilar**, el **templo barroco más grande del país** y considerado el primer templo mariano de la cristiandad. Allí, según la tradición, se apareció la Virgen sobre una de sus columnas, "el pilar", en el año 40 d.C.

Muy cerca está la **Catedral del Salvador, "la Seo"**, construida en el siglo XII sobre el antiguo foro romano y la mezquita mayor, por lo que tiene diferentes estilos artísticos.

Aconsejamos disfrutar de las vistas y del atardecer en el **Puente de Piedra**, que atraviesa el río Ebro y une el casco antiguo con el **Arrabal**, uno de los barrios más antiguos de la ciudad.

Gastronomía

En sus platos está presente la carne autóctona, como el **ternasco de Aragón**. Son también populares las **migas aragonesas**, nutritiva comida propia de los tiempos de escasez hecha con pan duro y riñones de cordero, y las **borrajas con patatas**, elaboradas con esta verdura muy utilizada en la zona. El mejor lugar para probar todas estas tapas es en **El Tubo**, un entramado de calles estrechas llenas de bares y donde se puede disfrutar del auténtico ambiente zaragozano. Para los más dulces, es típico por excelencia el **adoquín del Pilar**, un caramelo de grandes dimensiones en cuyo envoltorio están escritas las tres jotas aragonesas más populares.

Fiestas

La celebración más popular que atrae cada año a millones de turistas es **el Pilar**, durante la semana del 12 de octubre, declarada **Fiesta de Interés Turístico Nacional e Internacional**. De especial belleza es el **desfile del Rosario de cristal**, una procesión de 29 carrozas de cristal iluminadas interiormente que recorren las principales zonas de la ciudad. Durante estas celebraciones, **14 gigantes y 11 cabezudos**, que representan a personajes populares de la historia de Zaragoza, pasean por las calles y ofrecen a los turistas y locales un espectáculo fantástico. Animamos a todos a recorrer esta magnífica ciudad llena de increíbles recovecos.

Saragossa

Amb més de dos mil anys d'història, Saragossa és una destinació imprescindible pel seu encant, ambient i patrimoni.

Coneguda com la Florència espanyola durant el Renaixement, i amb popularitat històrica, Saragossa conserva encara cases palatines, restes romanes, edificis medievals i arquitectura mudèjar. N'és un exemple el Palau de l'Aljaferia, una construcció islàmica imponent del segle XI declarada Patrimoni de la Humanitat.

Per entendre part de la seva història, s'ha de creuar la Plaça del Pilar, una de les més llargues d'Espanya, i visitar la Basílica de Nostra Senyora del Pilar, el temple barroc més gran del país i considerat el primer temple marià de la cristiandat. Allà, segons la tradició, la Verge es va aparèixer sobre una de les seves columnes, «el pilar», l'any 40 d.C.

Molt a prop trobem la Catedral del Salvador, coneguda com «la Seo», construïda al segle XII sobre l'antic fòrum romà i la mesquita major, de manera que combina estils artístics diferents.

Aconsellem gaudir de les vistes i de la posta de sol al pont de Pedra, que travessa el riu Ebre i comunica el centre històric amb el barri de l'Arrabal, un dels més antics de la ciutat.

Gastronomia

Els plats que poden degustar-se a Saragossa inclouen la carn autòctona, com l'anyell de llet (ternasco) d'Aragó. També són populars les migas aragoneses, un plat nutritiu propi dels temps d'escassetat elaborat amb pa dur i ronyons de xai, i les borratges amb patates, un plat a base d'una verdura molt utilitzada a la zona. El millor lloc per tastar totes aquestes tapes és El Tubo, un entramat de carrerons plens de bars on es pot gaudir de l'ambient autèntic de Saragossa. Per als més llaminers, és típic per excel·lència un caramel de grans dimensions anomenat adoquín del Pilar. A l'embolcall apareixen escrites les tres jotes aragoneses més populars.

Festes

La celebració més popular que atrau cada any milions de turistes és el Pilar, durant la setmana del 12 d'octubre, declarada Festa d'Interès Turístic Nacional i Internacional. Especialment bella és la desfilada del Rosari de vidre, una processó de 29 carrozas de vidre iluminades a l'interior que recorren les zones principals de la ciutat. Durant aquestes celebracions, 14 gegants i 11 capgrossos que representen personatges populars de la història de Saragossa passegen pels carrers i ofereixen als turistes i els saragossans un espectacle fantàstic. Animem tothom a recórrer aquesta magnífica ciutat plena de racons increïbles.

¿Cómo suministrar el flúor adecuado?

Es común que los dentistas recomiendan el uso de dentífricos y enjuagues bucales con flúor para cuidar mejor de los dientes, ya que previene las enfermedades bucales y actúa sobre el esmalte. En menores el uso está todavía más aconsejado, ya que es fundamental para que los dientes gocen de buena salud a lo largo de toda la vida.

Se trata de un mineral esencial para mantener la salud bucal y que favorece la reposición de calcio y fósforo. Se encuentra de forma natural en el suelo, el agua, el aire y en algunos alimentos, como el salmón, pollo, verduras o gelatina, entre otros.



Sus **propiedades** son muy variadas:

- Fortalece los huesos y el esmalte dental gracias a la activación de un proceso de remineralización.
- Combate y frena el crecimiento de las bacterias que causan problemas dentales, como el sarro o la placa.
- Reduce la sensibilidad dental y los problemas en las encías.
- Previene las caries incluso en los dientes infantiles que se encuentran en pleno desarrollo.

Así pues, aunque para mantener una sonrisa fuerte y saludable los odontólogos recomiendan productos con flúor como dentífricos, colutorios o geles, **hay que tener en cuenta otros factores muy importantes para la salud del paciente como la edad, la concentración de flúor y la forma de aplicación de este.**



Dr. Alberto Lledó

> Director Médico de Clínica Lledó
> Director Mèdic de la Clínica Lledó

Cantidad

Un uso elevado o indebido de flúor puede ser dañino para la salud. De hecho, la fluorosis (formación de manchas blancas en la superficie de los dientes) es uno de los problemas más comunes que suele producirse cuando los dientes aún se están formando y, en casos extremos, puede producir fracturas de huesos, alteraciones en el sistema nervioso, daños estomacales o problemas cerebrales (reversibles o irreversibles).

Además, se debe tener en cuenta que muchos dentífricos contienen flúor, por lo que, en ocasiones, y dependiendo de la edad, no es necesario añadirlo como suplemento con enjuagues bucales.

Por este motivo, antes de tomar cualquier decisión sobre la cantidad de flúor lo recomendable es consultar a los profesionales para que evalúen la salud bucal del paciente y determinar si realmente es necesario un tratamiento con flúor y cuál es el más adecuado.

Edad

Se trata de un factor muy importante, ya que los niños y adultos pueden requerir diferentes productos fluorados. En niños a partir de los 2 años, cuando ya han erupcionado todos los dientes, se suelen aconsejar dosis más bajas, del tamaño de un grano de arroz, a modo preventivo con geles, barnices o pastas dentífricas especiales. Las dosis se deben ir incrementando conforme pasen los años, usando los adultos concentraciones más elevadas en dentífricos o colutorios para remineralizar y fortalecer los dientes.

En definitiva, **cada paciente es único y sus necesidades de flúor pueden variar significativamente**. Por este motivo, es necesario acudir a las revisiones anuales y los profesionales serán los encargados de recomendar la mejor opción para cada caso.





Com subministrar el fluor adequat?

És comú que els dentistes recomanin l'ús de dentífrics i col·lutoris bucats amb fluor per tenir una millor cura de les dents, ja que prevé les malalties de la boca i actua sobre l'esmalt. En menors, el seu ús es recomana encara més, ja que és fonamental perquè les dents tinguin una bona salut al llarg de la vida.

Es tracta d'un mineral essencial per mantenir la salut de la boca i que afavoreix la reposició de calci i fòsfor. Es troba de manera natural al sòl, a l'aigua, a l'aire i en alguns aliments, com el salmó, el pollastre, les verdures o la gelatina, entre d'altres.

Les seves **propietats** són molt variades:

- Enforteix els ossos i l'esmalt dental gràcies a l'activació d'un procés de remineralització.
- Combat i frena el creixement dels bacteris que causen problemes dentals, com la tosca dentària o la placa.
- Redueix la sensibilitat de les dents i els problemes en les genives.
- Prevé les càries, fins i tot en les dents dels infants, que es troben en ple desenvolupament.

Així doncs, tot i que per mantenir un somriure fort i saludable els odontòlegs recomanen productes amb fluor com dentífrics, col·lutoris o gels, **s'han de tenir en compte altres factors molt importants per a la salut del pacient, com l'edat, la concentració de fluor i la manera d'aplicar-lo.**

Quantitat

Un ús elevat o indegit de fluor pot ser perjudicial per a la salut. De fet, la fluorosi (formació de taques blanques a la superfície de les dents) és un dels problemes més comuns que se sol produir quan les dents encara s'estan formant i, en casos extrems, pot provocar fractures d'osos, alteracions en el sistema nerviós, danys estomacals o problemes cerebrals (reversibles o irreversibles).

A més, s'ha de tenir en compte que molts dentífrics contenen fluor, de manera que, en ocasions, i en funció de l'edat, no és necessari afegir-lo com a suplement a través dels col·lutoris.

Per aquest motiu, abans de prendre qualsevol decisió sobre la quantitat de fluor, es recomana consultar els professionals perquè avaluïn la salut bucal del pacient i determinin si realment és necessari fer un tractament amb fluor i quién és el més adequat.

Edat

Es tracta d'un factor molt important, perquè els infants i els adults poden necessitar productes fluorats diferents. En nens a partir dels dos anys, quan ja han sortit totes les dents, se solen aconsellar dosis més baixes, de la mida d'un gra d'arròs, de manera preventiva amb gels, vernissos o pastes dentífriques especials. Les dosis s'han d'anar incrementant a mesura que passen els anys, i els adults han d'utilitzar concentracions més elevades en dentífrics o col·lutoris per remineralitzar i enfortir les dents.

En definitiva, **cada pacient és únic i les seves necessitats de fluor poden variar significativament.** Per aquest motiu, és necessari fer-se revisions anuals. Els professionals seran els encarregats de recomanar la millor opció per a cada cas.



Primeros auxilios para un atragantamiento

El atragantamiento es un accidente bastante frecuente que se produce cuando un objeto extraño se “atasca” en la parte superior de la garganta, laringe, tráquea, o en las vías aéreas, y dificulta u obstruye el flujo de aire.

Suele suceder al fallar el mecanismo de la deglución y puede provocar la asfixia e incluso la muerte. En los adultos suele ocurrir por comida, y en los niños por objetos no comestibles que se llevan a la boca o alimentos como cereales, frutos secos, uvas, aceitunas...

En la mayoría de los casos la obstrucción suele ser **parcial** y se manifiesta por un cuadro de tos, ruidos, dificultad para hablar... En este caso hay que forzar la tos para que pueda salir el objeto. Para ello, se debe inclinar el cuerpo hacia adelante.

Si la obstrucción es **completa** tenemos que actuar:

- Mantener la calma para transmitir tranquilidad al afectado.
- Llamar a emergencias (112).
- Poniéndonos detrás de la persona, pasamos una mano por delante, sobre el pecho, para inclinarlo un poco hacia abajo, y con la otra mano damos 5 golpes fuertes en la espalda, entre los omoplatos.
- Si no cede la obstrucción procederemos a realizar la **MANIOBRA DE HEIMLICH** que consiste en 5 compresiones abdominales seguidas.

Maniobra de Heimlich

Nos colocamos por detrás del atragantado y pasamos los brazos por delante, bajo el pecho. Cerramos un puño de lado, con el pulgar hacia fuera, y lo cogemos fuerte con la otra mano. Colocamos las manos en esta situación por debajo del esternón, entre el ombligo y la punta del esternón. En esta posición realizaremos 5 compresiones fuertes y bruscas dirigiendo la compresión hacia atrás y arriba.

Si falla esta técnica hay que disponerse a realizar una RCP (Reanimación Cardiopulmonar) hasta que lleguen los servicios de emergencia.

En **niños mayores de un año** realizaremos las mismas maniobras que en los adultos.

En **lactantes** (de 0 a 12 meses), colocaremos al bebé boca abajo sobre un brazo, sujetando el cuello y la mandíbula con la mano y con la otra mano daremos 5 palmadas entre los omoplatos. Si no expulsa el objeto, le daremos la vuelta y le realizaremos 5 compresiones con 2 dedos sobre el esternón. Si falla, pasaremos a realizar la RCP.

Primers auxilis en cas d'ennuegament

L'ennuegament és un accident bastant freqüent que es produeix quan un objecte estrany es queda aturat a la part superior de la gola, la laringe, la tràquea o les vies aèries, i dificulta o obstreuix el pas de l'aire.

Sol succeir quan falla el mecanisme de la deglució i pot provocar asfixia i, fins i tot, la mort. En els adults acostuma a produir-se a causa dels aliments. En el cas dels nens, la causa soLEN ser els objectes no comestibles que es posen a la boca o alguns aliments com els cereals, la fruita seca, el raïm, les olives...

La majoria de vegades, l'obstrucció és **parcial** i es manifesta mitjançant tos, sorolls, dificultat per parlar... En aquest cas, s'ha de forçar la tos per poder expulsar l'objecte. Per aconseguir-ho, s'ha d'inclinar el cos cap endavant.

Si l'obstrucció és **completa**, s'ha d'actuar:

- Mantenir la calma per transmetre tranquil·litat a la persona afectada.
- Trucar a Emergències (112).
- Posar-nos darrere de la persona afectada, passar una mà per davant i col·locar-la sobre el pit, perquè s'inclini una mica cap avall, i, amb l'altra mà, donar cinc cops forts a l'esquena, entre els omoplats.
- Si l'obstrucció no desapareix, s'ha de realitzar la **MANIOBRA DE HEIMLICH**, que consisteix a fer cinc compressions abdominals seguides.

Maniobra de Heimlich

Ens col·loquem darrere de la persona ennuegada i passem els braços cap endavant, situant-los sota el pit. Tanquem un puny de costat, amb el dit polze cap a fora, i l'agafem ben fort amb l'altra mà. Posem les mans en aquesta posició sota de l'estern, entre el melic i la punta de l'estern. Fem cinc compressions fortes i brusques dirigint la compressió cap enrere i cap amunt.

Si la tècnica falla, hem de realitzar una RCP (reanimació cardiopulmonar) fins que arribin els serveis d'emergència.

Si l'afectat és un **infant de més d'un any**, farem les mateixes maniobres que en el cas d'un adult.

En el cas dels **lactants** (de 0 a 12 mesos), col·locarem el bebè boca avall sobre un braç, subjectant el coll i la mandíbula amb una mà. Amb l'altra mà donarem cinc palmellades entre els omoplats. Si no expulsa l'objecte, li donarem la volta i farem cinc compressions amb dos dits sobre l'estern. Si no té cap efecte, farem l'RCP.



Sedentarismo: consejos para evitarlo

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sedentarismo es un problema de salud mundial. La inactividad afecta a un 60% de la población y genera problemas de salud físicos y mentales. Puede provocar diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, depresión, colesterol... por lo que evitarlo es una prioridad.

¿Cuáles son los beneficios de llevar una vida activa?

Mejora la calidad del descanso, aumenta la esperanza de vida, proporciona bienestar físico y mental, y estimula la memoria, la concentración y el aprendizaje, entre otros.

Por eso, le damos unos **tips para que con pequeños cambios en su día a día combata la inactividad**:

- Empiece por retos pequeños, como pasear 10 minutos más de lo normal.
- En el trabajo, levántese cada hora para ordenar, ir al baño...
- Cuide su postura en la silla: espalda y piernas rectas.
- Si hace tiempo que está en la misma posición, haga estiramientos rápidos de cuello y hombros.
- Camine cuando hable por teléfono.
- Suba las escaleras en vez de ir en ascensor.
- Un día a la semana vaya al trabajo andando o en bicicleta.
- En verano, nade durante 20 minutos.
- Haga las tareas domésticas con música para bailar.
- Cuando tenga que comprar poco, vaya al supermercado andando.

Conforme el cuerpo vaya cogiendo ritmo, amplíe el movimiento con paseos diarios de 30 minutos, ejercicios matutinos de 10-15 minutos con abdominales, flexiones, sentadillas y similares, o empiece a practicar deportes como el yoga. Con estas prácticas progresivas se evita la fatiga y se podrá ir introduciendo cada vez más actividad.

Apuntarse a clases de baile, salir a correr en grupo, o ir al gimnasio son opciones muy buenas para aumentar el ritmo, mejorar exponencialmente el nivel de vida y socializar con otras personas.

Junto con esto, hay que adoptar un **estilo de vida saludable con alimentación variada y equilibrada** que incluya frutas y verduras, proteínas y carbohidratos, y reemplazando la comida ultraprocesada por la saludable.

Para adaptar el deporte a su día a día y saber cuáles son los mejores ejercicios según sus necesidades, déjese asesorar por profesionales de la salud.

Sedentarisme: consells per evitar-lo

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el sedentarisme és un problema de salut mundial. La inactivitat afecta un 60 % de la població i genera problemes de salut físics i mentals. Pot provocar diabetis, obesitat, malalties cardiovasculars, depressió, colesterol... Així doncs, evitar-lo esdevé una prioritat.

Quins són els beneficis de tenir una vida activa? Millora la qualitat del descans, augmenta l'esperança de vida, proporciona benestar físic i mental, i estimula la memòria, la concentració i l'aprenentatge, entre altres.

Per això, et donem una sèrie de consells perquè, amb petits canvis al teu dia a dia, puguis combatre la inactivitat:

- Comença per reptes petits, com passejar deu minuts més que de costum.
- A la feina, aixeca't cada hora per endreçar, anar al lavabo...
- Tingues cura de la teva postura a la cadira: esquena i cames rectes.
- Si fa estona que no canvies de postura, fes estiraments ràpids de coll i espalles.
- Camina quan estiguis parlant per telèfon.
- Puja per les escales en comptes d'agafar l'ascensor.
- Un cop per setmana, ves a la feina caminant o en bicicleta.
- A l'estiu, neda durant 20 minuts.
- Fes les feines de casa amb música per ballar.
- Quan hagis de fer una compra petita, ves al supermercat a peu.

A mesura que el cos vagi agafant ritme, amplia el moviment amb passejos diaris de 30 minuts, exercicis matutins de 10-15 minuts amb abdominals, flexions, esquats i similars, o comença a practicar esports com el ioga. Amb aquestes pràctiques progressives s'evita la fatiga i es podrà anar introduint cada cop més activitat.

Apuntar-se a classes de ball, sortir a córrer en grup o anar al gimnàs són opcions molt bones per augmentar el ritme, millorar exponencialment el nivell de vida i socialitzar amb altres persones.

A més d'això, s'ha d'adoptar un **estil de vida saludable amb una alimentació variada i equilibrada** que inclogui fruites i verdures, proteïnes i hidrats de carboni, i substituir els ultraprocessats per aliments saludables.

Per adaptar l'esport al teu dia a dia i saber quins són els millors exercicis segons les teves necessitats, deixà't assessorar per professionals de la salut.



La cercanía en el Seguro de Salud

Las personas somos, por naturaleza, seres sociales. Necesitamos sentirnos acompañados, crear vínculos y relacionarnos con otros. Todo esto nos permite disfrutar de un mayor bienestar, ya que sabemos que los demás van a estar a nuestro lado. La cercanía es, por tanto, fundamental en todos los ámbitos de nuestra vida, pero especialmente importante en momentos de debilidad, cuando la salud se ve afectada.

Por este motivo, en el momento de elegir un seguro de salud es fundamental fijarnos en que su personal sea próximo y trate de manera personalizada a sus asegurados, ya que esto marcará una importante diferencia.

En ASSSA **cuidamos al detalle nuestra comunicación y el trato con asegurados e interesados**, y le damos el valor que se merece para que siempre sea de máxima calidad. Así pues, contamos con un equipo de atención al cliente formado por **personas capacitadas, empáticas y multilingües** que se identifican con valores como la vocación y el compromiso.

La calidez y la atención individualizada y profesional son nuestras señas de identidad. Por ello, disponemos de una amplia red de oficinas en diferentes localizaciones del territorio nacional y **trabajamos la relación personal con nuestros Asegurados** asignándoles, desde el primer momento, una persona de contacto para que les ayuden

en todas las gestiones y les resuelvan sus dudas con total transparencia, tanto en el momento de la contratación como cuando se utilizan los diferentes servicios.

Junto con esto, y para que el trato sanitario sea inmejorable y próximo, contamos con un **extenso Cuadro Médico, completamente comprometido con la atención al paciente**, formado por excelentes facultativos, clínicas con tecnología avanzada y hospitales internacionales. Con el objetivo de cuidar de las personas, están pendientes de sus necesidades y se esfuerzan para que el diagnóstico y el tratamiento sean lo más rápidos y certeros posible. Además, para **acercarnos a todas las personas, incluso de diferentes nacionalidades**, disponemos de una gran cantidad de centros médicos que ofrecen atención multilingüe o servicio de traducción, siendo así la comunicación fluida y sin barreras de idioma.

A nuestro servicio único y cercano se le suma la digitalización. De esta manera, apostamos por seguir mejorando nuestra accesibilidad poniendo a disposición de los Asegurados nuestra web en diferentes idiomas, donde pueden consultar de manera rápida y sencilla el Cuadro Médico, actualizado en todo momento, y acceder al Portal del Asegurado para informarse de forma detallada de sus pólizas y realizar gestiones de forma fácil y segura.

Todo esto es posible gracias a nuestra **experiencia de más de 80 años** y nuestro constante esfuerzo para conseguir que nuestros Asegurados se sientan siempre protegidos y bien acompañados.

Con ASSSA, cercanía y profesionalidad en el cuidado de la Salud.

La proximitat en l'Assegurança de Salut

Les persones som éssers socials per naturalesa. Necessitem sentir-nos accompanyats, crear vincles i relacionar-nos amb altres persones. Tot això ens permet gaudir de més benestar, ja que sabem que la resta estarà al nostre costat. La proximitat, per tant, és fonamental en tots els àmbits de la nostra vida, però es fa especialment important en moments de debilitat, quan la salut es veu afectada.

Per aquest motiu, en el moment de triar una assegurança de salut és fonamental fixar-nos en què el personal de la companyia sigui proper i tracti els Assegurats de manera personalitzada, ja que això marcarà una diferència important.

A ASSSA, **cuidem al detall la nostra comunicació i el tracte amb els assegurats i interessats**, i li donem el valor que mereix perquè sempre sigui de màxima qualitat. Així doncs, tenim un equip d'atenció al client format per **persones capacitades, empàtiques i multilingües** que s'identifiquen amb valors com la vocació i el compromís.

La calidesa i l'atenció individualitzada i professional són les nostres senyes d'identitat. Per això, disposem d'una àmplia xarxa d'oficines en diferents localitats del territori nacional i **treballem la relació personal amb els nostres Assegurats** assignant-los, des del primer moment, una persona de contacte perquè els ajudi en totes les

gestions i els resolgui els dubtes amb total transparència, tant en el moment de la contractació com quan s'utilitzen els diferents serveis.

Juntament amb això, i perquè el tracte sanitari sigui immillorable i proper, comptem amb un **Quadre Mèdic extens, totalment compromès amb l'atenció al pacient**, format per facultatius excel·lents, clíniques amb tecnologia avançada i hospitals internacionals. Amb l'objectiu de tenir cura de les persones, estan pends de les seves necessitats i s'esforcen perquè el diagnòstic i el tractament siguin el més ràpids i encertats possible. A més, per **apropar-nos a totes les persones, fins i tot de diferents nacionalitats**, disposem d'una gran quantitat de centres mèdics que ofereixen atenció multilingüe o servei de traducció, de manera que s'aconsegueix una comunicació fluida i sense barreres d'idioma.

Al nostre servei únic i proper se suma la digitalització. D'aquesta manera, apostem per seguir millorant la nostra accessibilitat posant a disposició dels Assegurats el nostre web en diferents idiomes, on poden consultar de manera ràpida i senzilla el Quadre Mèdic, sempre actualitzat, i accedir al Portal de l'Assegurat per informar-se de manera detallada de les seves pòlies i realitzar gestions de manera senzilla i segura.

Tot això és possible gràcies a la nostra **experiència de més de 80 anys** i al nostre esforç constant per aconseguir que els nostres Assegurats se sentin sempre protegits i ben accompanyats.

Amb ASSSA, proximitat i professionalitat en la cura de la Salut.



Pasatiempos · Passatems



Sudoku

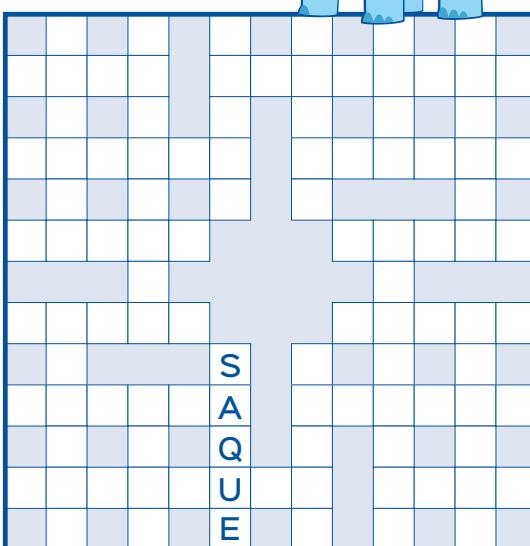
7		8				9	6
4	3	6	7	8		2	
5				1	4		
6		9			8		1
1				7		5	8
8				9	6		
2			9		3	6	1
3		1			2		9
9	8	5		7	2		4

Recerca de paraules

ACORDAR · AGAFAR · BARRACA · CALDERA
CARTERA · GUANYADOR · MOTOR · PIANO
PLOVISQUEJAR · SENY · UNTAR · VENDEDOR



Palabras cruzadas



4 letras
AFIN
ALGA
ROCE
TUIT
5 letras
ÁLAMO

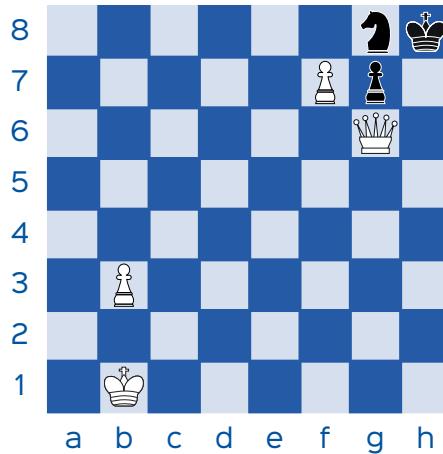
ATLAS
BALSA
CREAR
ÍDOLO
LIBRE
REVÉS
SAQUE

6 letras
ALIOLI
CANCHA
DEJADA
DOBLES
ERRATA
ESTACA

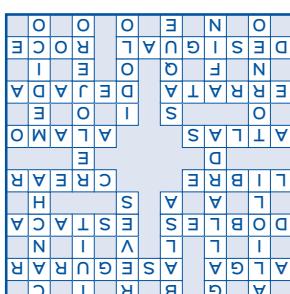
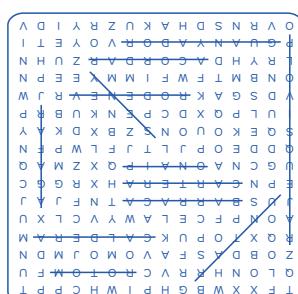
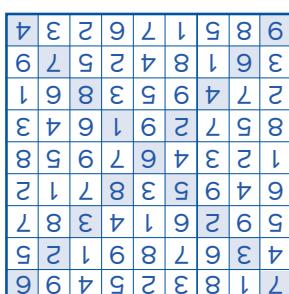
MÉDICO
TORNEO
8 letras
ASEGURAR
DESIGUAL
GALLARDA
RELOJERO

Ajedrez · Escacs

Mueven blancas y dan mate en dos
Mouen blancues i donen mat en dos



Soluciones · Solucions



fb=A Ch6 DxR++

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

ORIHUELA COSTA (ALICANTE)

c/ Maestro Torralba, 5 - Puerta 2 - Tel. 966 761 794 03189 - orihuelacosta@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*