



**ASSSA**  
magazine

33

Mito o realidad, ¿los  
carbohidratos engordan?

*Myth or reality, do  
carbohydrates make you fat?*

Marcha nórdica, ¿por  
qué debería practicarla?

*Nordic walking, why  
should you do it?*

Aprender a controlar  
la hipertensión

*Learning how to  
manage hypertension*

Rincones bellos:  
Zaragoza

*Beautiful places:  
Zaragoza*

ENE - JUN 2024

# Índice · *Index*

4 Noticias ASSSA · *ASSSA news*

5 Gracias ASSSA · *Thank you ASSSA*

6 Cuida tu salud · *Look after your health*

Aprender a controlar la hipertensión  
*Learning how to manage hypertension*



10 Cuida tu salud · *Look after your health*

Rehabilitación del suelo pélvico, ¿por qué es importante?  
*Pelvic floor rehabilitation, why is it important?*

12 Tecnología médica · *Medical technology*

Tratamiento con Luz Pulsada Intensa (IPL)  
*Intense Pulsed Light (IPL) treatment*

14 Practica deporte · *Sports for everyone*

Marcha nórdica, ¿por qué debería practicarla?  
*Nordic walking, why should you do it?*



16 Tu alimentación · *Your diet*

Mito o realidad, ¿los carbohidratos engordan?  
*Myth or reality, do carbohydrates make you fat?*



18 Recetas saludables · *Healthy recipes*

Lentejas con pulpo  
*Lentils with octopus*

22 Consulta dental · *Dental consultation*

¿Cómo suministrar el flúor adecuado?  
*How to give the right fluoride?*

24 Consejos de salud · *Health tips*

26 Rincones bellos · *Beautiful places*

Zaragoza · *Zaragoza*



28 Seguros · *Insurance*

La cercanía en el Seguro de Salud  
*Closeness in Health Insurance*

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  
Dr. Lluís Amat  
Dra. Verónica Mora  
D.ª Teresa Alonso  
Dr. José Manuel Romo  
D.ª Gema Penalva  
Dr. Alberto Lledó

Traducciones / *Translations* Trayma  
Imágenes / *Images* Archivo Gráfico ASSSA

Mándanos tus sugerencias / *Send your suggestions*  
[magazine@assa.es](mailto:magazine@assa.es)



Visita nuestro blog / *Visit our blog*

[assa.es](http://assa.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

## 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 CORPORATE ACQUISITION

*We have finished the year 2023 with our objectives fulfilled. Our business volume has grown more than initially expected and our projection is undebiable.*

*During the last quarter of the year we have closed a big corporate operation. We have reached an agreement with the Company Previsión Médica, so that all their Policyholders can incorporate into **ASSSA**.*

*Previsión Médica is a historic company based in Málaga and with an important medical network in Málaga and Córdoba, where they offer assistance to more than 4.000 policyholders. All the medical services are also incorporated into **ASSSA**, thus greatly improving the medical directory in this area.*

*We are going to open a new Regional Headquarter in Málaga, where all the business in that area will be managed. With this operation, our business volume for 2024 rises considerably, thus creating a platform for growing at a very fast rate in the Costa del Sol.*

*Finally, I would like to warmly welcome all the staff from Previsión Médica, employees, policyholders, health professionals, mediators and all related to the company, as they will all start to collaborate with **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.

## New generation of ASSSA policies

*After the launch of the General Conditions of Health and Summum with a significant improvement in the coverage, we updated the content of the Dental and Accident policies incorporating a fresh design in line with the new corporate image.*

*With this renovation we continue our commitment to offer a competitive and complete service to our Policy Holders, taking another step forward in the growth of ASSSA as a Company in constant evolution.*



## 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.

## ASSSA 2024 Medical Directory

*The wellbeing of our Policyholders and the care of their health is what drives us to continue growing and improving our services. As an example of the work we have done, we are launching the new extended and updated Medical Directory which is already available online.*

*In this new edition you can view the latest additions of doctors and medical centres that are added to the existing ones, thus configuring a quality Medical Directory, available and always updated on our website for a quick and easy consultation.*

*With this publication we make clear our objective of guaranteeing the peace of mind of the Policyholders, joining forces with the best medical professionals and making the ASSSA Team even bigger.*



## 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 ASSSA Enric Valor Chess Circuit

*As sponsors, we present the II edition of the ASSSA Enric Valor Chess Circuit, free online tournaments in which the players could enjoy themselves, demonstrate their skills and put their strategies into practice to achieve victory.*

*This edition stands out for its great participation. More than 150 players from different countries and autonomous communities competed in the categories "Promises" and "Future Masters" to win various prizes, such as online subscriptions to improve their level or registrations to the Spanish Championship of Rapid Games 2024.*

*In ASSSA we are very satisfied with the work done by the club, and we are deeply proud that they promote initiatives to boost this sport so beneficial for health.*

# Gracias ASSSA · Thank you ASSSA

Llevo asegurado con ASSSA más de 20 años y estoy muy satisfecho. No importa qué tipo de preocupación tenga, siempre recibirá ayuda de manera competente y amable, ya sea por escrito, por teléfono o en persona en una sucursal de ASSSA. Hasta ahora me han ayudado de manera muy satisfactoria.

Este es el tipo de servicio al cliente que uno desea y que, por desgracia, ya no se da en los tiempos que corren...

¡Gracias!

*I have been insured with ASSSA for more than 20 years and I am very satisfied. No matter what kind of concern you have, you will always receive competent and friendly help, whether in writing, on the phone or in person at an ASSSA branch. So far they have helped me very satisfactorily.*

*This is the kind of customer service you want, which is unfortunately no longer the case in this day and age...*

Thank you!



Heinz Reber  
Póliza 36.370 / Policy 36.370

Necesité un tratamiento hospitalario de urgencia y pruebas médicas especializadas. Durante este período estresante y preocupante el personal de las oficinas ASSSA fue absolutamente fantástico. Se mantuvieron en contacto durante todo el proceso e incluso contactaron después de haberme realizado las pruebas.

Estoy muy agradecido por toda la ayuda que recibí y valoro mucho su equipo que siempre ha sido muy útil y transparente.

Están siempre que les necesitas. Definitivamente les recomiendo.

*I needed an emergency hospital treatment and some specialised medical tests. During that stressful and worrying period, the ASSSA office staff was absolutely fantastic. They were in touch with me during the whole process and even contacted me after all those tests were done.*

*I am very grateful for all the help received. His team is really valuable and they have been particularly useful and transparent.*

*They are there for you when you need them. I definitely recommend them.*



Christopher Paul Morris  
Póliza 60.682 / Policy 60.682

# 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

- **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.



Dental clinic with more than 10 years at your service.



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

## Learning how to manage hypertension

Blood pressure (BP) measures the force exerted on artery walls by blood as it's pumped by the heart around the body, enabling it to reach all the tissues correctly and provide them with the oxygen and nutrients they need to function properly.

Two parameters are used to measure BP:

- Normal values between 130/90 mmHg (systolic) when the heart pumps blood to the arteries.
- Normal values between 60/90 mmHg (diastolic) between beats, when the heart relaxes.

Everyone has their own average BP values that usually fall within these ranges. As reference point, the set limit is 140 mmHg for systolic blood pressure (maximum) and 90 mmHg for diastolic blood pressure (minimum). If either of these two figures (140/90) is exceeded, it will be considered hypertension.

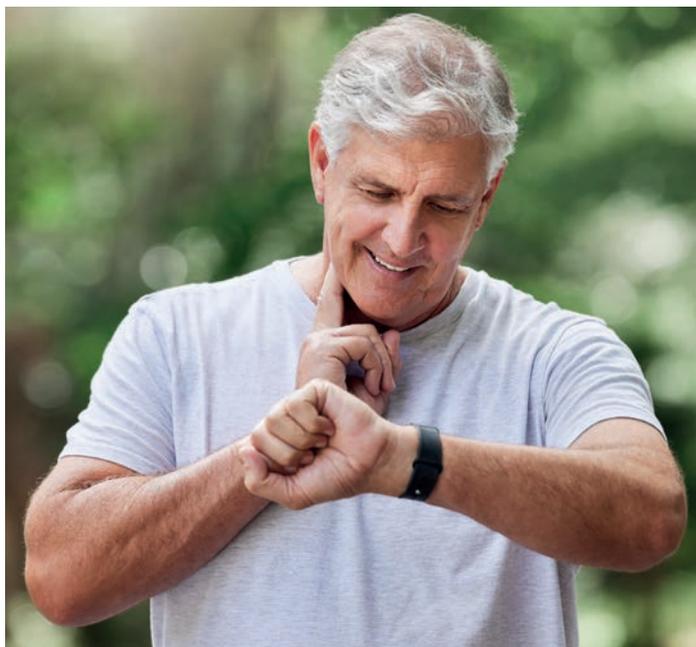
### Why does hypertension occur?

It happens because of the sustained increase in pressure exerted on the walls of the arteries over time.



Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez

> ASSSA Medical Manager



The blood vessels are subjected to permanently high pressure and the arteries harden (arteriosclerosis), favouring the deposit of cholesterol, triglycerides, calcium, etc., which hinder blood flow. It's the biggest and most frequent risk factor for cardiovascular diseases (heart attack, heart failure, stroke, etc.).

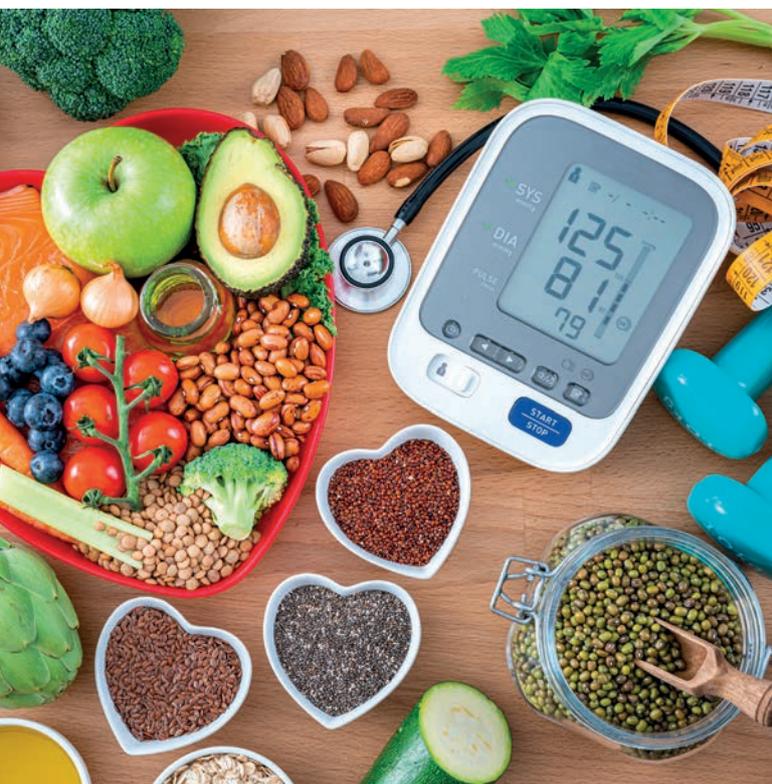
### Preventive measures

- **Reduce excess weight and monitor waist circumference**

These are two fundamental aspects for bringing blood pressure under control. If you are overweight, shedding a few kilos can help lower your BP.

- **Take regular exercise**

It's important to exercise according to an individual's age and physical condition. Generally speaking, 30 minutes a day can be very useful for preventing high blood pressure from turning into hypertension, or for controlling it if you already have it. Some options are walking, running, cycling or muscle-strengthening exercises.



- **Eat a healthy, low-salt diet**

Eating a diet that contains fruit, vegetables, dairy products, whole grains, that's low in fat and also low in sodium, lowers high blood pressure. This can be achieved by cooking with other spices, not consuming processed foods and buying low-sodium foods.

- **Avoid alcohol and stimulants (such as caffeine)**

Drinking alcohol, in addition to increasing blood pressure by several points, can interfere with the effectiveness of blood pressure medications. Caffeinated beverages can also increase heart rate, which affects blood pressure.

- **Don't smoke**

- **Practice good stress and anxiety management**

As well as harming people's well-being, stress and anxiety can contribute to hypertension.

Alongside this, special care should also be taken with kidney disease and the use of anti-inflammatories.



If you have high blood pressure, as well as observing these guidelines to control it, it's important to have good lifestyle habits and follow up with health professionals to monitor your progress.



GRUPO  
**HCB**



HOSPITAL  
HCB BENIDORM



HOSPITAL  
HCB DÈNIA



CENTRO MÉDICO  
HCB CALPE



CENTRO MÉDICO  
HCB MORAIRA



CENTRO MÉDICO  
HCB ALBIR

ASISTENCIA SANITARIA DE EXCELENCIA

CERCA DE TI

# Rehabilitación del suelo pélvico, ¿por qué es importante?

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, prolapso (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.



**Dr. Lluís Amat**

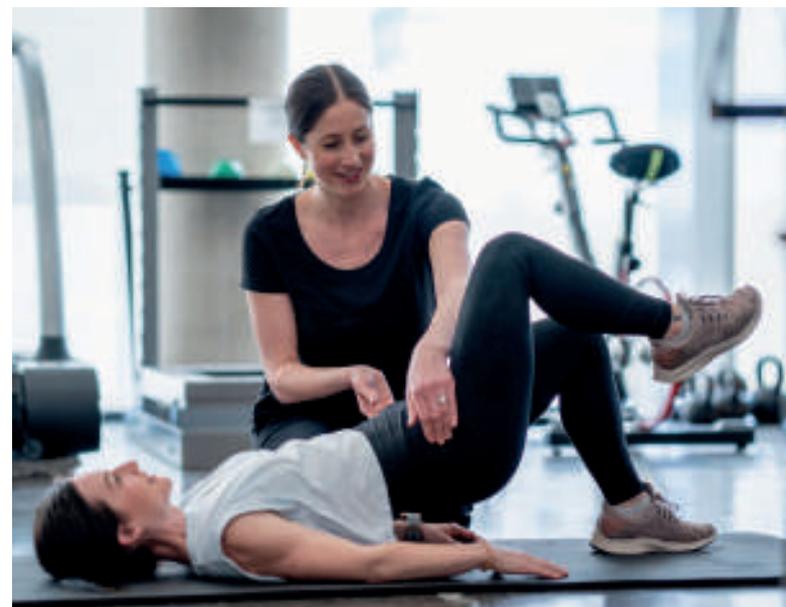
> Ginecólogo especialista en disfunciones del suelo pélvico. Centre Ginecològic Sarrià, Barcelona  
> *Gynaecologist specialising in pelvic floor dysfunction. Centre Ginecològic Sarrià, Barcelona*

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.





## Pelvic floor rehabilitation, why is it important?

The pelvic floor is a set of muscles, ligaments and connective tissues located in the lower part of the pelvis; their function is to support the organs in that area (bladder, uterus, rectum and vagina). But did you know that there are situations like pregnancy, childbirth, constipation, ageing or obesity that can weaken them?

The consequences can include urinary incontinence, prolapse (descent of the pelvic organs), faecal incontinence or sexual dysfunctions. These problems, which are often taboo in society, affect many women's everyday lives.

The first treatment that should be applied in mild or moderate cases is rehabilitation. This helps to strengthen and tone these muscles, improving their function and preventing more significant problems in the future.

There are **different techniques**, so it's important to take each person's specific needs into account:

- **Kegel exercises (described by Arnold Kegel in 1950)**

This is the most common and can be done at home. The exercises consist of repeatedly and gradually contracting and relaxing the pelvic floor muscles, which strengthens the area and improves its function. Along with this, there are devices such as vaginal cones or Chinese balls that can help to progressively strengthen the area, as they also involve making these muscles contract.

- **Electric muscle stimulation**

The procedure is carried out by a professional in a medical centre. This technique forces the muscles to contract by applying a non-painful electrical current similar to those emitted by nerves.

- **Biofeedback**

This technique enables patients to visualize the activity of the pelvic muscles in real time, making it easier to learn to contract them effectively.

As well as being used as a treatment, pelvic floor rehabilitation **can also work well as a preventive measure**. In risk situations, such as pregnancy, it can make the pelvic floor stronger and lessen the chances of having urinary incontinence after childbirth. Likewise, women who practice impact sports (football, running, basketball, athletics, etc.), which affect pelvic floor functionality, should routinely perform Kegel exercises.

As you can see, pelvic floor rehabilitation is a **comprehensive and effective approach to address health problems related to the weakness of this muscle group**. Using Kegel exercises, vaginal devices, physiotherapy and other techniques, women can improve muscle function and relieve any symptoms that may appear over the years.

This kind of therapy can also act as a valuable preventive tool to maintain pelvic health throughout life. All situations that involve an increased risk of pelvic floor dysfunction in the future should be identified so they can be prevented well in advance.

Any woman who presents with pelvic floor symptoms or dysfunction should see a specialist physician, who will provide early guidance and prescribe a treatment to suit their particular case.

# 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 inician 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  
> *Medical-Surgical Dermatology and Venereology Specialist. Inederm Clinic*

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.



## Intense Pulsed Light (IPL) treatment

With its many benefits, Intense Pulsed Light (IPL) treatment is aimed at improving skin quality and acting on fine wrinkles, spots, rosacea and dilated capillaries.

*It's one of the most popular and up-to-date treatments, used to restore the skin's natural beauty quickly, painlessly, respectfully and with no need for a recovery period.*

### How does it work?

When IPL is applied, the skin absorbs light energy and triggers the skin response of fibroblasts, a group of cells that form connective tissue and whose function is to connect, support and help maintain the integrity of the various tissues in the body. The **fibroblasts then start to produce collagen**, the body's most important protein for tissue repair and giving skin strength and flexibility.

This procedure makes it possible to heighten skin luminosity and obtain a plumper texture, improving and evening-out skin tone, all without damaging the skin. In addition to all this, skin takes on a better appearance, as it **reduces the size of pores and closes them**. With IPL, an overall rejuvenation of the face, neck, décolleté and hands is achieved.

The treatment is also very complete, as it's possible to treat different skin conditions and signs of ageing in the same session. Specifically, these are:

- Redness/rosacea.
- Spider veins and capillaries.
- Pigmented lesions or age spots caused by sun exposure.
- Loss of glow or luminosity.
- Open pores.

### Treatment considerations

At the time of treatment it's **essential that the skin is as untanned as possible** so that the contrast with the lesions is greater, thereby maximising results and minimising risks.

The sessions last approximately 30 minutes and after completing them the patient can resume their normal daily activity. To be effective, we recommend leaving 4 to 6 weeks between sessions, always taking into account the patient's response and the type of lesions treated. In most cases, treatment is completed with 2-4 sessions.

After the session the skin is more sensitive, so high factor sun protection should be applied to the treated area as well as creams that will help with skin repair.



# 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  
> *Nordic Walking Instructor.*  
*Vice-President of 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.

## Nordic walking, why should you do it?

Originally from Finland, Nordic walking was introduced in 1930 so the national Nordic ski team could continue with their training during the summer months. Simulating snowy conditions, they walked at a fast pace with ski poles. The sport arrived in Spain in 2005 and 10 years later it was recognised as a federated sport.

### What does walking with poles consist of?

Walking is a resistance training method in which the muscles of the legs, hips, mid torso and arms all work together. By adding a set of poles, the benefits become greater, as more energy is consumed with less perceived effort, increasing efficiency.

Nordic walking is an aerobic, low-impact activity based on walking with adjustable poles to propel the body forward. The goal is to optimise the effort made by the body while walking. To achieve this, technique is important:

- Follow your natural gait pattern.
- Keep to your normal stride length or slightly lengthen it by extending the arm swing.
- Don't tilt your head (look straight ahead) to avoid tension on the trapezius muscle.
- Keep your torso upright so as not to load the lumbar region.
- Your arms should be stretched out and making a pendulum movement.
- Place the pole in a mid-area of balance and push from front to back following the natural swing of your arms.
- Relax your hand and release the handle from when it reaches the hip line.
- Use the feet actively, striking with the heel followed by the sole and pushing yourself forward with all your toes.

### Benefits

This sport involves all the major muscle chains, as it works the lower and upper parts of the body, correcting alignment and respecting the biomechanical characteristics of walking.

It's successfully applied in functional rehabilitation and in pre- and postoperative processes. It also works as a form of prevention and adapted sport.

These are its benefits:

**MIND.** Provides well-being and activates endorphins, the happiness hormones.

**HEART.** Improves the cardiovascular system, increasing its volume and blood circulation. Opening and closing the hand also produces a pumping effect.

**LUNGS.** Gradually increases lung capacity.

**BACK.** Favours correct posture, strengthening the abdominal muscles.

**ARMS.** Tones shoulders, triceps and forearm muscles.

**CORE.** Works the central part of the body from the sternum down to the pelvic area.

**KNEES AND JOINTS.** Helps prevent overloading the hips, knees and ankles, and is also good for functional foot rehabilitation.

**EXTREMITIES.** Improves coordination between arms and legs.

Nordic walking is becoming increasingly popular because it can be done in any outdoor environment and at any time of year. It's also a social activity that's inexpensive and environmentally friendly that results in a number of physiological improvements. All you need to enjoy this all-round sport is a set of two special poles, supervision by a professional instructor and the right sportswear.



**CLINICA DENTAL ARGÜELLES**

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

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

# 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  
> *Nutrition Specialist. Medical Director at Obesmedica Clinic*

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.

## Myth or reality, do carbohydrates make you fat?

Carbohydrates are one of the 3 groups of macronutrients that provide the energy needed for everyday activity and metabolism. However, they have been demonised for a long time, as they're considered the most fattening.

In fact, when I ask my patients what type of nutrient is the most fattening, in 90% of cases the answer is "carbohydrates".

The reason behind this is that people associate them with clearly calorie-rich products like sweets, rice, chips and so on. These foods have 50% more calories due to the presence of fats, which are more fattening than carbohydrates and proteins. Fats also double the intake of kilo-calories (1g of carbohydrates provides 4 kcal, while 1 g of fat is equivalent to 9 kcal).

So, we need to take a set of different parameters into account:

### Simple and complex carbohydrates

Each one acts very differently when they enter our body, changing the end result of the caloric balance.

**Simple** carbs are made up of one or two carbohydrate molecules. The most well-known are:

- Monosaccharides: glucose, fructose (fruit) and galactose.
- Disaccharides: sucrose (table sugar), lactose (milk) and maltose.

**Complex** carbs (or polysaccharides) are made up of long chains of monosaccharides. The main ones are starch, glycogen and cellulose and they're found in vegetables, whole grains and the like.

The **main difference** between the two, in addition to their structure, is that our bodies need to convert complex carbs into simple ones to obtain energy, whereas the body uses simple carbs directly as a source of energy, storing what it doesn't need as a reserve for when caloric intake is insufficient.

### The glycaemic index and carbohydrates

The glycaemic index is the ability of a given carbohydrate to increase the level of sugar in the blood, both in terms of quantity and speed. So when you consume a carbohydrate with a high glycaemic index, it will increase blood sugar levels quickly and significantly. The body reacts in parallel to this by secreting insulin, whose function is to use glucose as a source of energy. However, if the increase in glucose is greater than needed, insulin is responsible for storing the excess inside the cells as a reserve, causing weight gain if the situation occurs frequently.

In the case of complex carbohydrates, the glycaemic index is low, as the body needs to transform these carbs into simple ones, so the increase in blood glucose will be more durable and less pronounced, and the body will gradually obtain energy according to its needs.

In conclusion, if you want to maintain your body weight, you should **follow a balanced diet based on unprocessed products** and avoid added sugars (found in juices, soft drinks, pastries and white bread). Plus, **simple sugars** (rice, potatoes and pasta) should be eaten **in moderation and a greater emphasis should be placed on consuming fruit and complex carbohydrates** (vegetables and whole grains).

In fact, the key is to eat healthily and **follow the nutritionist's instructions** to ensure a varied diet that provides the nutrients your body needs.



# Lentejas con pulpo

## *Lentils with octopus*



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva  
> *Restobar Chef Gema Penalva*

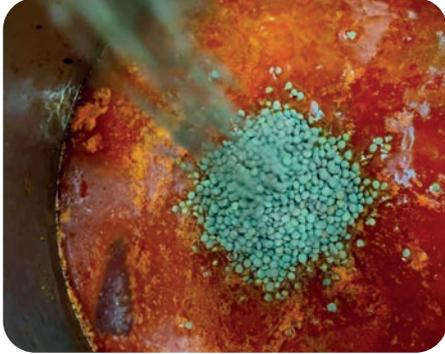


### Ingredientes (4 personas)

### *Ingredients (4 people)*

- 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 pre-soaked pardina lentils.*
- *1 onion.*
- *2 garlic cloves.*
- *1 bay leaf.*
- *2 l fish stock.*
- *50 ml white wine.*
- *Extra virgin olive oil.*
- *Salt, pepper and paprika.*
- *1 boiled octopus tentacle.*
- *Almonds (optional).*

Elaboración · *Instructions*



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.

*Put the lentils, onion, garlic and bay leaf in a saucepan over a medium heat. Season with salt and pepper and cover with the fish stock and white wine.*

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.

*When the onion and garlic are cooked, remove them, crush them in a glass with a bit of the stock and return them to the pot. This is to thicken the sauce and give the stew more flavour.*



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.

*While the lentils are cooking, crush the almonds with a pestle and mortar to break them up and toast them in a pan with a little oil. When golden, remove them and add them to the stock.*

*In the same pan, fry the smoked paprika and add it to the stock.*



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

*Once the lentils have been cooking for an hour, lower the temperature and add the chunks of pre-boiled octopus. If you plan to boil the octopus at home, we recommend you freeze it for 24 hours and then boil it in a pot with water and a bay leaf.*

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.

*Wait until everything is cooked. If it needs more stock during cooking, add water.*

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

*Taste, season and leave to rest.*



Probamos, rectificamos de sal y dejamos reposar.

*This is a healthy, quick and easy recipe to make. You can also double the quantity and freeze portions.*

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

*Bon appétit!*

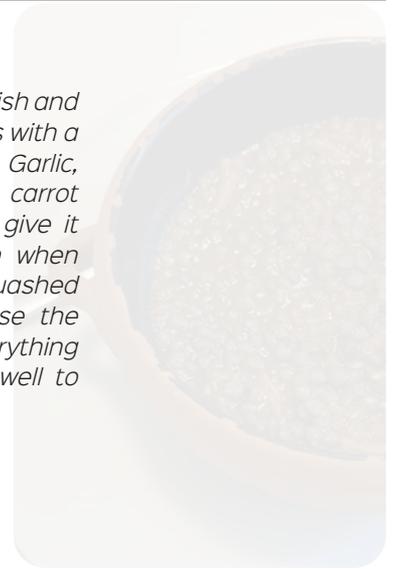
¡A disfrutar!

### Glosario · *Glossary*

#### Fumet de pescado *Fish stock*

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.

*This stock is made with fish and shellfish guts and bones with a high gelatine content. Garlic, onion, leek, celery and carrot is usually fried first to give it more flavour and then when the fish is added it is squashed with a spoon to release the inner juices. When everything is cooked, it is sieved well to leave just the stock.*



### Beneficios y curiosidades · *Benefits and interesting facts*

**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.

**Lentils:** Lentil seeds come from a plant called *lens esculenta*. As it has a high fibre content, regular consumption can help to prevent osteoporosis and cardiovascular illnesses, including obesity, diabetes and cancer. Lentils are rich in minerals such as iron, magnesium, phosphorus, potassium, calcium and copper, and vitamin B. They also have high quantities of antioxidants, are good for cholesterol and cellular aging, and have oligosaccharides which act as probiotics. They are also low in fat.

*It is recommended to soak them for 24 hours before cooking or eating in purées and soups to prevent gases and to facilitate better digestion.*

*After eating lentils it is recommended to take vitamin C (kiwi, oranges, mandarins...) to help with proper iron absorption. Furthermore, to achieve a complete, high-quality protein, mix them with rice.*

*The lentil water is called aquafaba and is great for substituting eggs.*

**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.

**Octopus:** It is the perfect food to maintain a healthy and balanced diet, given that it is low in fat, has a high level of nutrients and contains vitamin B, E, zinc, potassium, calcium, sodium and yodo. Octopus protein is of high biological value, as it contains all the essential amino acids that our bodies need. Its consumption helps regulate blood pressure and prevents diseases such as asthma, bronchitis, and diabetes.

*It is great to consume during pregnancy because, thanks to its high content of folic acid, it helps to prevent split spine and poor brain development in babies.*



# 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



we speak english

# ¿Cómo suministrar el flúor adecuado?

Es común que los dentistas recomienden 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  
> *Medical Director at 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.





## How to give the right fluoride?

Dentists commonly recommend the use of fluoride toothpastes and mouthwashes to take better care of teeth, as fluoride prevents oral diseases and acts on the enamel. Its use is even more advisable in children, as it's essential for healthy teeth all through life.

Fluoride is an essential mineral for maintaining oral health and encourages the replacement of calcium and phosphorus. It's found naturally in soil, water, air and in some foods like salmon, chicken, vegetables and gelatin.

Fluoride has a huge variety of **properties**:

- It strengthens bones and tooth enamel by activating the remineralisation process.
- It fights and slows the growth of bacteria that cause dental problems, including tartar and plaque.
- It reduces tooth sensitivity and gum problems.
- It prevents tooth decay even in children's developing teeth.

To maintain a strong and healthy smile, dentists recommend fluoride products such as toothpastes, mouthwashes and gels. **Having said this, some other very important factors for patient health also need to be taken into account, including age, fluoride concentration and how it's administered.**

### Quantity

Excessive or inappropriate use of fluoride can be harmful to health. In fact, fluorosis (formation of white spots on the surface of the teeth) is one of the most common problems that usually occur when teeth are still forming. In extreme cases, fluorosis can cause bone fractures, nervous system disorders, damage to the stomach and brain problems (reversible or irreversible).

Something else to bear in mind is that many types of toothpaste contain fluoride, so sometimes, and depending on age, it isn't necessary to add it as a supplement with mouthwashes.

Before making a decision on the amount of fluoride, it's advisable to check with a professional to assess the patient's oral health and decide whether fluoride treatment is really necessary and which is the most suitable.

### Age

This is a very important factor, as children and adults may require different fluorinated products. In children from the age of 2, once all their teeth have broken through, lower doses the size of a grain of rice are usually advised as a preventive measure, using gels, varnishes or special toothpastes. Doses should be increased over the years, with adults using higher concentrations in toothpastes or mouthwashes to remineralise and strengthen teeth.

Ultimately, **each patient is unique and their fluoride needs can vary significantly.** This means it's best to attend annual check-ups and let the professionals recommend the best option for each case.



### 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.

### First aid for choking

Choking is a fairly frequent accident that occurs when a foreign object “gets stuck” in the upper part of the throat, larynx, trachea or in the airways, hindering or obstructing airflow.

It usually happens when the swallowing mechanism fails and it can lead to suffocation and even death. In adults choking usually occurs due to food and in children due to inedible objects placed in the mouth or foods like cereals, nuts, grapes, olives, etc.

In most cases, the obstruction is usually **partial** and is manifested by coughing, noises, difficulty speaking, etc. In this case, the person should be made to cough so the object can be expelled. To do this, the body needs to be tilted forward.

If the obstruction is **complete** we need to act:

- Stay composed to keep the affected person calm.
- Call the emergency services (112).
- Putting yourself behind the person, pass one hand in front onto the chest to tilt it downwards a little, and with the other hand give 5 hard blows on the back between the shoulder blades.
- If the obstruction doesn't move, proceed to perform the **HEIMLICH MANOEUVRE** which consists of 5 consecutive abdominal compressions.

#### Heimlich manoeuvre

Place yourself behind the person choking and pass your arms in front of them, below the chest. Clench one fist to the side, thumb out, and grip it tightly with the other hand. Place your hands in this position beneath the sternum, between the navel and the tip of the sternum. In this position, perform 5 strong, abrupt compressions directing the compression backwards and upwards.

If this technique fails, prepare to perform CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) until the emergency services arrive.

For **children over one year old**, perform the same manoeuvres as for adults.

For **infants** (from 0 to 12 months), hold the baby on one arm face down, supporting the neck and jaw with the hand and with the other hand give 5 pats between the shoulder blades. If the object is not ejected, turn the infant over and perform 5 compressions with 2 fingers on the sternum. If this fails, proceed to CPR.



## 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:**

- Empezar 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.

Servicios Médicos ASSSA

## Sedentary lifestyle: how to avoid it

According to the World Health Organization (WHO), sedentary lifestyle is a global health problem. Inactivity affects 60% of the population and leads to physical and mental health problems. It can cause diabetes, obesity, cardiovascular disease, depression, high cholesterol and other conditions, so avoiding it is a priority.

**What are the benefits of leading an active life?** It improves sleep quality, increases life expectancy, provides physical and mental well-being and stimulates memory, concentration, and learning, among others.

We're giving you some **tips so you can make small changes in your everyday lifestyle to combat inactivity:**

- Start with small challenges, like walking 10 minutes longer than normal.
- At work, get up every hour to do tidy up, go to the bathroom...
- Take care of your sitting posture: back and legs straight.
- If you've been in the same position for a while, do quick neck and shoulder stretches.
- Walk around when you're talking on the phone.
- Take the stairs instead of the lift.
- Walk or bike to work one day a week.
- In summer, swim for 20 minutes.
- Do housework with music so you can dance.
- When you only have a few things to buy, walk to the supermarket.

**As your body gets used to the increased activity, start moving more,** doing daily 30-minute walks, 10-15 minute morning sit-ups, push-ups, squats and similar, or start practising sports like yoga. By gradually doing more exercise you'll avoid fatigue and you'll be able to start introducing more activity.

Joining dance classes, going for a group run or working out in the gym are very good options for increasing fitness, exponentially improving quality of life and socialising with other people.

Along with this, you should also follow a **healthy lifestyle with a varied and balanced diet** that includes fruits and vegetables, proteins and carbohydrates and replaces ultra-processed foods with healthy ones.

To adapt sport to your everyday routine and know which forms of exercise are the best ones for you, let yourself be advised by health professionals.

ASSSA Medical Services



# 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.



## Zaragoza

*With more than two thousand years of history, Zaragoza is an unmissable destination for its charm, atmosphere and heritage.*

*Known in the Renaissance as the Florence of Spain and a historically popular city, Zaragoza still preserves palatial houses, Roman remains, medieval buildings and Mudejar architecture. One example of this is **Palacio de la Aljafería**, an imposing 11th century Islamic palace listed as a **World Heritage Site**.*

*To understand part of its history, you have to cross **Plaza del Pilar**, one of the longest in Spain, and visit the **Basilica de Nuestra Señora del Pilar**, the **largest Baroque church in the country** and reputed to be the first church dedicated to the Virgin Mary in the history of Christianity. Inside, according to tradition, the Virgin appeared on top of one of the columns, the "pillar", in the year 40 AD.*

*Very close by is the **Catedral del Salvador, "La Seo"**, which was built in the 12th century on the site of the old Roman forum and the main mosque, making it a blend of different artistic styles.*

*We recommend enjoying the views and the sunset on **Puente de Piedra**, which crosses the Ebro River and links the old town with the **Arrabal**, one of the oldest neighbourhoods in the city.*

## Gastronomy

*Zaragoza's traditional dishes feature locally reared meat like **ternasco de Aragón**. Also popular are **Aragonese "migas"**, a nutritious meal typically served in times when food was scarce and made with stale bread and lamb kidneys, as well as **borage with potatoes**, a duo of vegetables widely used in the area. The best place to try all these tapas is in **El Tubo**, a network of narrow streets full of bars where you can enjoy the authentic Zaragoza atmosphere. If you're after a sweet treat, the quintessentially traditional **"adoquín del Pilar"** is a large sweet shaped like a cobblestone with the three most popular Aragonese "jotas" written inside the packaging.*

## Festivals

*The most popular festival that attracts millions of tourists every year is **El Pilar**, held during the week of 12 October and listed as a **Festival of National and International Tourism Interest**. A particularly lovely event is the **Rosario de Cristal parade**, a procession of 29 internally lit glass floats taken round the city's main areas. During these celebrations, **14 giants and 11 bigheads** representing popular characters from the history of Zaragoza stroll through the streets and provide tourists and locals alike with a fantastic spectacle. We encourage everyone to tour this magnificent city full of amazing nooks and crannies.*

**Servicio Médico**

**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.

**Servicio de Enfermería**

**Hospitalización a Domicilio**

C/ Santa Matilde, 7  
28039 Madrid  
T. 915 199 256  
F. 914 501 200  
M. callcenter@ues.es  
[www.ues.es](http://www.ues.es)

URGENCIAS 24 HORAS TEL. 91 519 92 56



## 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.**

## Closeness in Health Insurance

People are, by nature, social beings. We need to feel accompanied, create bonds and interact with others. All this allows us to enjoy greater well-being, as we know that others will be standing by us. Closeness is fundamental in all areas of our lives, but it's especially important at times of weakness, when our health is affected.

*For this reason, when choosing a health insurance provider, it's vital to make sure the staff are approachable and treat their Policyholders as individuals, as this will make all the difference.*

At ASSSA **we take great care with our communication and the way we treat policyholders and applicants.** We give our service the value it deserves to ensure it's always of the highest quality. Our customer service team is made up of **well-trained, empathetic and multilingual people** who identify with values like vocation and commitment.

**Warmth and individualised professional attention are our hallmarks.** We have a wide network of offices in a number of locations across the country and **we place great emphasis on the personal relationship with our Policyholders.** From the outset, we assign our clients a contact person to help them with all the procedures and resolve their queries with complete transparency, both when

*they contract their insurance and when they use our various services.*

*Along with this and to ensure unbeatable, easily accessible medical treatment, we have an **extensive list of Medical Directory who are fully committed to patient care.** We work with excellent doctors, clinics with advanced technology and international hospitals. Their aim is to look after people, so they're attentive to their needs and do their best to provide diagnosis and treatment as quickly and accurately as possible. Plus, **to bring us closer to everyone we deal with, even people of different nationalities,** we have a large number of medical centres providing multilingual attention and translation services, which means communication is fluent and without language barriers.*

**Digitisation is another feature of our unique and friendly service.** We're committed to continuing to improve accessibility by making our website available to our Policyholders in different languages. They can look quickly and easily at the constantly updated list of Medical Directory and access the Insured Portal to see all the detailed information about their policies and carry out procedures simply and securely.

*All this is possible thanks to our **more than 80 years of experience** and our constant efforts to ensure our Policyholders always feel protected and well supported.*

**With ASSSA, closeness and professionalism in Health care.**





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 - asssa.es

**DIRECCIONES TERRITORIALES**  
*REGIONAL HEADQUARTERS*

**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

**OFICINA PRINCIPAL INTERNACIONAL**  
*INTERNATIONAL HEADQUARTERS*

**ORIHUELA COSTA (ALICANTE)**

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

**SUCURSALES**  
*BRANCH OFFICES*

**ALICANTE**

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

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

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

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

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

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

**ALMERÍA**

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

**BARCELONA**

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

**GIRONA**

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

**LAS PALMAS**

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

**MÁLAGA**

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

**Fuengirola**

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

**MURCIA**

**Los Alcázares**  
Urbanización Oasis  
c/ Penélope, 110 - Los Narejos  
Tel. 968 574 459  
30710 - losalczares@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 · *Point of care*



**ASSSA**  
seguros

Tu salud en buenas manos  
*Your health in good hands*



---

AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

---

Compañía fundada en 1935 · *Company founded in 1935*