



**ASSSA**  
magazine

35

**Especial 90 aniversario**

Conociendo la  
historia de ASSSA

***Especial 90è aniversari***

*Coneixent la  
història d'ASSSA*

Los cuidados de la voz  
*Com tenir cura de la veu*

Cajas Atornilladas  
Cervicales: innovación en  
intervención quirúrgica

*Caixes Caragolades  
Cervicals: innovació en les  
intervencions quirúrgiques*

Los beneficios de las  
actividades dirigidas en  
el medio acuático

*Els beneficis de les  
activitats dirigides en  
el medi aquàtic*

Rincones bellos: Cádiz  
*Espais encissadors: Cadis*



ENE - JUN 2025

# Índice · Índex

## 4 Noticias ASSSA · *Notícies ASSSA*

## 5 Gracias ASSSA · *Gràcies ASSSA*

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

Los cuidados de la voz  
*Com tenir cura de la veu*

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

Valoración geriátrica integral, fundamental para los mayores  
*Valoració geriàtrica integral, fonamental per a les persones grans*

## 10 Practica deporte · *Practica esport*

Los beneficios de las actividades dirigidas en el medio acuático  
*Els beneficis de les activitats dirigides en el medi aquàtic*



## 12 Tecnología médica · *Tecnologia mèdica*

Cajas Atornilladas Cervicales: innovación en intervención quirúrgica  
*Caixes Caragolades Cervicals: innovació en les intervencions quirúrgiques*



## 14 Tu alimentación · *La teva alimentació*

Sobrecrecimiento Bacteriano Intestinal (SIBO), una llamada a la calma  
*Sobrecreixement Bacterià Intestinal (SIBO): una crida a la calma*



## 16 Especial 90 aniversario · *Especial 90è aniversari*

Conociendo la historia de ASSSA  
*Coneixent la història d'ASSSA*

## 18 Recetas saludables · *Receptes saludables*

Espaguetis integrales con verduras y soja  
*Espaguetis integrals amb verdures i soja*

## 22 Consulta dental · *Consulta dental*

¿Existe una conexión entre periodontitis y diabetes?  
*Hi ha una connexió entre la periodontitis i la diabetis?*

## 24 Consejos de salud · *Consells de salut*

## 26 Rincones bellos · *Espais encissadors*

Cádiz · *Cadix*



## 28 Seguros · *Assegurances*

La experiencia, fundamental en el seguro de salud  
*L'experiència, fonamental en l'assegurança de salut*

## 30 Pasatiempos · *Passatemps*

## Créditos · *Crèdits*

Editada, redactada y diseñada por el Dpto. de Marketing y Comunicación de ASSSA  
*Editada, redactada i dissenyada pel Dept. de Màrqueting i Comunicació d'ASSSA*

Colaboradores / *Col·laboradors*  
Dra. Laura Gañan  
Dr. Jordi Amat Olba  
D. Christian Ñeco  
Dr. José Vicente Mollá  
Dr. Esteban Fuentes  
D.ª Gema Penalva  
Dr. Ekkehard Armin  
Matthias Pfitzenmaier

Traducciones / *Traduccions* Trayma

Imágenes / *Imatges* Archivo Gráfico ASSSA

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



Visita nuestro blog / *Visita el nostre blog*

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



La información publicada en este medio no sustituye ni complementa en modo alguno la atención directa de un médico, ni su diagnóstico, ni el tratamiento que prescriba; tampoco debe utilizarse para el autodiagnóstico.

El uso que haga el lector de este servicio se realiza bajo su exclusiva responsabilidad. ASSSA recomienda que para cualquier cuestión relacionada con su salud consulte siempre con un médico.

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

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



**Herminio Martínez**  
Presidente / President

## 90 AÑOS DE EVOLUCIÓN

Podemos decir que estamos muy satisfechos con el ejercicio 2024. El sólido crecimiento que ha experimentado ASSSA, reflejado en los rankings del sector, nos sitúa en un nuevo nivel, superando ampliamente las previsiones iniciales.

La apertura de la Dirección Territorial de Málaga ha supuesto un gran impulso para seguir con nuestra expansión en Andalucía, concretamente en la Costa del Sol, una región clave para nuestro desarrollo. Se trata de un paso importante en nuestra estrategia que permite incrementar nuestra presencia a nivel nacional, así como acercarnos a nuevos mercados.

Ahora iniciamos el año 2025, también un año muy especial: cumplimos 90 años de historia, convirtiéndonos en una de las aseguradoras más longevas. Ya son varias generaciones las que se han beneficiado de nuestros servicios, habiéndonos adaptado, en cada momento, a las circunstancias de mercado para ofrecer el mejor seguro de salud.

Y siendo fieles a nuestra filosofía de mejorar continuamente, seguiremos caminando con el apoyo y confianza de nuestros asegurados, colaboradores, profesionales médicos y personal ASSSA, seguros del futuro prometedor que nos espera.

## 90 ANYS D'EVOLUCIÓ

*Podem dir que estem molt satisfets amb l'exercici 2024. El sòlid creixement que ha experimentat ASSSA, reflectit en els rànquings del sector, ens situa en un nou nivell, superant àmpliament les previsions inicials.*

*L'obertura de la Direcció Territorial de Màlaga ha suposat un gran impuls per seguir amb la nostra expansió a Andalusia, concretament a la Costa del Sol, una regió clau pel nostre desenvolupament. Es tracta d'un pas important en la nostra estratègia que permet incrementar la nostra presència a nivell nacional, així com apropar-nos a nous mercats.*

*Ara iniciem l'any 2025, també un any molt especial: complim 90 anys d'història, convertint-nos en una de les asseguradores més longeves. Ja són varies generacions les que s'han beneficiat dels nostres serveis, havent-nos adaptat, en cada moment, a les circumstàncies de mercat per oferir la millor assegurança de salut.*

*I, sent fidels a la nostra filosofia de millorar contínuament, seguirem caminant amb el recolzament i confiança dels nostres assegurats, col·laboradors, professionals mèdics i personal ASSSA, segurs del futur prometedor que ens espera.*





## Presentamos sello conmemorativo 90 aniversario

¡En ASSSA cumplimos 90 años en 2025! El 18 de marzo de 1935 un grupo selecto de médicos se unieron para ofrecer un seguro de salud de calidad, y para celebrar este hito, presentamos nuestro sello conmemorativo 90 aniversario.

Su diseño transmite tradición, con su forma y estructura clásica, y modernidad, con su tipografía limpia y ordenada. Todo queda recogido dentro de un círculo, comunicando seguridad y protección, dos grandes valores de nuestra Compañía.

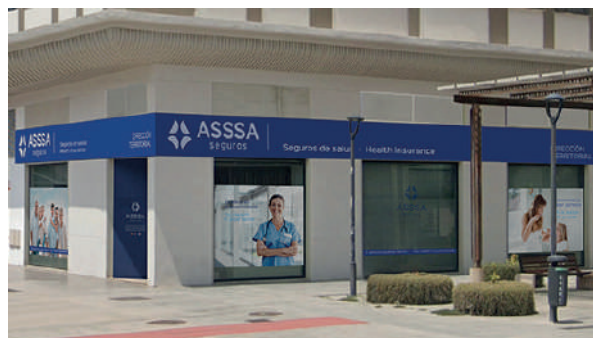
Con este sello ponemos en valor nuestra experiencia y agradecemos la confianza de todos los que forman parte de la familia ASSSA, así como de los que nos acompañarán en este camino hacia un futuro ilusionante.

## *Presentem segell commemoratiu 90 aniversari*

*A ASSSA complim 90 anys el 2025! El 18 de març de 1935 un grup selecte de metges es van unir per oferir una assegurança de salut de qualitat, i per celebrar aquesta fita, presentem el nostre segell commemoratiu 90 aniversari.*

*El seu disseny transmet tradició, amb la seva forma i estructura clàssica, i modernitat, amb la seva tipografia neta i ordenada. Tot queda recollit dins d'un cercle, comunicant seguretat i protecció, dos grans valors de la nostra Companyia.*

*Amb aquest segell posem en valor la nostra experiència i agraïm la confiança de tots els que formen part de la família ASSSA, així com dels que ens acompanyaran en aquest camí cap a un futur il·lusionant.*



## Inauguramos Dirección Territorial en Málaga

¡Ya está abierta nuestra nueva Dirección Territorial en Málaga! Ubicada en la capital, en Callejones del Perchel, esta oficina sustituye a las de Liborio García y Alameda de Colón, centralizando los servicios.

A partir de ahora, tanto asegurados como interesados podrán ser atendidos por el personal procedente de Previsión Médica en unas instalaciones modernas, amplias y de fácil acceso, aportando mayor comodidad y eficacia. Además, con ella empezamos a gestionar desde un mismo lugar toda la actividad de la zona.

Con esta apertura, señal de nuestro crecimiento, reforzamos nuestra red de oficinas apostando por una zona tan importante como la Costa del Sol, para continuar ofreciendo una asistencia sanitaria de calidad.

¡Esperamos su visita!

## *Inaugurem Direcció territorial a Màlaga*

*Ja està oberta la nostra Nova Direcció Territorial a Màlaga! Ubicada a la capital, a Callejones del Perchel, aquesta oficina substitueix a les de Liborio García i Alameda de Colón, centralitzant els serveis.*

*A partir d'ara, tant assegurats com interessats podran ser atesos pel personal procedent de Previsió Mèdica en unes instal·lacions modernes, àmplies i de fàcil accés, aportant major comoditat i eficàcia. A més, amb ella comencem a gestionar des d'un mateix lloc tota l'activitat de la zona.*

*Amb aquesta obertura, senyal del nostre creixement, reforcem la nostra xarxa d'oficines apostant per una zona tan important com la Costa del Sol, per continuar oferint una assistència sanitària de qualitat.*

*Esperem la seva visita!*

# Gracias ASSSA · Gràcies ASSSA

Agradecer toda la atención prestada por este maravilloso equipo, siempre atentos y ayudándote en todo lo posible. El trato por parte de ASSSA, excelente, y ante cualquier duda siempre te ayudan.

Estoy super agradecido y NO cambiaría de compañía, ¡un 10!

Agrair tota l'atenció prestada per aquest meravellós equip, sempre atents i ajudant-te en tot el possible. El tracte per part d'ASSSA, excel·lent, i davant qualsevol dubte sempre t'ajuden.

Estic molt agraït i NO canviaria de companyia, un 10!



Carlos Balboa Solano  
Póliza 67.341 / Pòlissa 67.341

Hace muchos años que estamos en esta aseguradora, desde AME (Asistencia Médica), y siempre nos ha funcionado muy bien. Después, al fusionarse con ASSSA, ha mejorado el cuadro médico. Además, la prima nos ha subido muy poco en todos los años que llevamos asegurados.

Lo que nos convenció también de ASSSA fue que no había copagos.

Contamos siempre con el mejor consejo de su personal.

Fa molts anys que estem amb aquesta asseguradora, des d' AME (Asistencia Médica), i sempre ens ha funcionat molt bé. Després, en fusionar-se amb ASSSA, ha millorat el quadre mèdic. A més, la prima ens ha pujat molt poca cosa en tots els anys que estem assegurats.

Allò que ens va convèncer també d'ASSSA és que no hi hagués copagaments.

Contem sempre amb el millor consell del seu personal.



Inés Diego Espelleta / Cales Homs  
Pólizas 56.843 - 56.844 / Pòlisses 56.843 - 56.843

## Los cuidados de la voz

La voz es aquel sonido que producimos al hablar, cantar o realizar cualquier otro tipo de comunicación vocal. Se genera en la laringe, concretamente mediante el movimiento voluntario de las cuerdas vocales al pasar el aire en espiración desde los pulmones.

Es un recurso extremadamente valioso y su importancia radica en su utilidad para comunicarnos entre nosotros, incluso para sobrevivir.

Se estima que un 5% de la población sufre algún trastorno de la voz que requiere atención por parte del especialista.



**La voz se altera cuando aparecen diferentes patologías en las cuerdas vocales, o por motivos neurológicos y/o psiquiátricos.** Las patologías las diagnostican y tratan los otorrinolaringólogos mediante la fibroscopia laríngea y/o la estroboscopia, métodos que permiten visualizar con precisión las cuerdas vocales, así como valorar su movilidad y vibración en la fonación. Con ellas podemos diagnosticar:

- Nódulos, que mejoran sobre todo con rehabilitación.
- Pólipos, que suelen solucionarse con métodos quirúrgicos.
- Laringitis, agudas o crónicas, causadas por procesos infecciosos y frecuentemente por el reflujo gastroesofágico.



**Dra. Laura Gañan**

> Otorrinolaringóloga (ORL).  
Centro Médico La Rueda  
> Otorrinolaringòloga (ORL).  
Centre Mèdic La Rueda

- Parálisis de cuerdas vocales, fruto de cirugías previas sobre la glándula tiroidea, el corazón o causa idiopática (varias causas posibles), etc.

En cuanto a los problemas neurológicos o psiquiátricos, las cuerdas vocales son normales pero su funcionalidad se ve afectada.

Asimismo, aquellas personas que, por motivos laborales o de otra índole, tienden a usar mucho la voz están más predispuestas a padecer problemas derivados del mal uso o sobreuso.

Todos estos problemas pueden tratarse, cuando no hay otro remedio, mediante logopedia, medicamentos en caso de reflujo gastroesofágico o de laringitis infecciosas, cirugía en casos de pólipos o parálisis... Y **es especialmente importante que cada individuo ponga de su parte para ayudar en la mejoría y evitar que su voz empeore.**

### ¿Cómo podemos cuidar nuestra voz?

**Hidratación:** Beber suficiente agua, al menos 1,5 litros al día. Mantener las cuerdas vocales hidratadas es fundamental.

**Evitar irritantes:** Eliminar o reducir el consumo de alcohol, cafeína y tabaco, ya que contribuyen a deshidratar la voz.

**Calentamientos vocales:** Antes de largos esfuerzos, una larga charla o cantar, realizar ejercicios de calentamiento vocal.

**Descanso:** Permitir que la voz descanse, especialmente si se ha usado intensamente.

**Postura:** Mantener una buena postura al hablar o cantar para facilitar la respiración y la proyección de la voz.

**Dieta:** Es importante priorizar alimentos centrados en una dieta antirreflujo, sobre todo en casos donde presentamos una hernia de hiato, gastritis, etc.

En resumen, cuide su voz, haga dieta sana y ejercítese para mantener una mente sana. Todo ello ayudará a evitar en gran medida los problemas de las cuerdas vocales y, al mismo tiempo, cuidará también su salud física y mental.

## Com tenir cura de la veu

La veu és el so que produïm quan parlem, cantem o fem qualsevol altra mena de comunicació vocal. Es genera a la laringe, concretament mitjançant el moviment voluntari de les cordes vocals quan hi passa l'aire en espiració des dels pulmons.

És un recurs extremadament valuós i la seva importància radica en la seva utilitat per comunicar-nos entre nosaltres, fins i tot per sobreviure.

*Es calcula que un 5 % de la població pateix algun trastorn de la veu que requereix atenció per part de l'especialista.*

**La veu s'altera quan apareixen diferents patologies en les cordes vocals, o per motius neurològics o psiquiàtrics.** Les patologies les diagnostiquen i tracten els otorrinolaringòlegs mitjançant la fibroscòpia laríngia o l'estroboscòpia, mètodes que permeten visualitzar amb precisió les cordes vocals, així com valorar-ne la mobilitat i vibració en la fonació. Són proves que permeten diagnosticar:

- Nòduls, que milloren, sobretot, amb rehabilitació.
- Pòlips, que acostumen a solucionar-se amb cirurgia.
- Laringitis, agudes o cròniques, causades per processos infecciosos i freqüentment pel reflux gastroesofàgic.
- Paràlisi de les cordes vocals, com a resultat de cirurgies prèvies sobre la glàndula tiroides, el cor o causa idiopàtica (diverses causes possibles), etc.

Quant als problemes neurològics o psiquiàtrics, les cordes vocals són normals, però la funcionalitat es veu afectada.

Així mateix, les persones que, per motius laborals o d'una altra mena, tenen tendència a fer servir molt la veu tenen més predisposició a patir problemes derivats del mal ús o l'ús excessiu.

Tots aquests problemes poden tractar-se, quan no hi ha cap altre remei, mitjançant logopèdia, medicaments (en el cas del reflux gastroesofàgic o les laringitis infeccioses), cirurgia (en cas de pòlips o paràlisi)... **I és especialment important que cada individu posi de la seva part per contribuir a la millora i evitar que la veu empitjori.**

### Com podem cuidar-nos la veu?

**Hidratació:** beure aigua suficient, com a mínim 1,5 litres cada dia. Mantenir les cordes vocals hidratades és fonamental.

**Evitar substàncies irritants:** eliminar o reduir el consum d'alcohol, cafeïna i tabac, perquè contribueixen a deshidratar les cordes vocals.

**Escalfaments vocals:** abans de fer esforços llargs, parlar durant molta estona o cantar, fer exercicis d'escalfament vocal.

**Descans:** permetre que la veu descansi, especialment si s'ha emprat intensament.

**Postura:** mantenir una bona postura quan parlem o cantem per facilitar la respiració i la projecció de la veu.

**Dieta:** és important prioritzar aliments centrats en una dieta per evitar el reflux, sobretot en casos on hi ha una hèrnia hiatal, gastritis, etc.

En conclusió, cuida la veu, segueix una dieta saludable i exercita la ment per mantenir-la sana. Tot això ajudarà a evitar, en gran manera, els problemes de les cordes vocals i, al mateix temps, també cuidarà la teva salut física i mental.



# Valoración geriátrica integral, fundamental para los mayores

Cada vez la esperanza de vida a nivel mundial es mayor. En España, solo en los últimos 20 años, el número de personas mayores de 65 años ha aumentado un 40% según el Instituto Nacional de Estadística (INE).

El envejecimiento saludable es clave, e influye el entorno físico, social, socioeconómico y personal. Estos factores afectan de forma directa a la salud de las personas, impactando en la oportunidad de seguir buenos hábitos de vida.

Por ello, en el campo médico de la geriatría se realiza una valoración completa e interdisciplinar de la persona, la valoración geriátrica integral. Esta permite tener una visión global y analizar **diferentes aspectos**:

## • Médicos

Se hace una revisión de las enfermedades crónicas, insuficiencia cardíaca, enfermedades respiratorias, accidentes vasculares cerebrales, diabetes, reumatismos, insuficiencia renal, demencias y comorbilidades (la coincidencia de varias de ellas). Asimismo, se analizan las enfermedades agudas y la progresión o empeoramiento de las crónicas.

Para ello, **se realizan pruebas diagnósticas, como analíticas, y de imagen**. Además, se observa la medicación prescrita para optimizar el tratamiento, eliminando la superflua y añadiendo la necesaria. También se valoran los déficits sensitivos, auditivos y visuales.

## • Funcionales

Se basa en la capacidad del paciente para realizar las actividades diarias como el control de evacuaciones, higiene y capacidad de vestirse, comer, trasladarse... Para ello se utiliza un cuestionario llamado índice de Barthel, que indica el grado de dependencia, además del Índice de Lawton, que objetiva la capacidad de realizar actividades instrumentales: leer, manejar dinero, cocinar, etc.

## • Cognitivos

Se realiza una valoración neuropsicológica para diagnosticar si existe o no deterioro cognitivo o demencia. Así, **se explora el lenguaje, la memoria o la capacidad de resolución de problemas** utilizando test de memoria, como el MiniMental Test de Lobo, el más utilizado y elemental.



Dr. Jordi Amat Olba

> Director Médico ASSSA Barcelona  
> Director Mèdic d'ASSSA Barcelona

## • Nutricional

Se observa si existe malnutrición o riesgo de desnutrición, y **se optimiza la dieta a las necesidades** teniendo en cuenta aspectos como el déficit de masticación o los problemas de deglución que conllevan atragantamientos, debiéndose dar, en estos casos, alimentos triturados y líquidos con espesante.

## • Emocionales

Se valoran las capacidades de ser feliz, la ilusión, la ansiedad y la depresión con la escala de Depresión de Yesavage, así como la tendencia a la agitación o agresividad tanto física como verbal. En el momento final de vida se realizan pautas de actuación y, en caso de ser mentalmente competente, el Testamento Vital o Documento de Voluntades Anticipadas.



## • Sociales y ambientales

Se analiza con quién vive, los recursos y ayudas que dispone, la adecuación de la vivienda a sus necesidades, la familia y el soporte que le dan, y su red social de amistades.

Con todo, se diagnostican los grandes síndromes geriátricos: riesgo de caídas, inmovilidad, incontinencia, deterioro cognitivo, delirio, desnutrición y polifarmacia (uso simultáneo de diferentes medicamentos).

Teniendo en cuenta estos datos **se prepara un plan de cuidados individualizado para promover la independencia y mejorar la calidad de vida de los mayores**, un grupo poblacional heterogéneo y complejo que es necesario tener en cuenta.

# Valoració geriàtrica integral, fonamental per a les persones grans

L'esperança de vida a escala mundial cada cop és més elevada. A Espanya, només en els últims 20 anys, el nombre de persones majors de 65 anys ha augmentat un 40 % segons l'Institut Nacional d'Estadística (INE).

Envellir de manera saludable és clau, i hi influeix l'entorn físic, social, socioeconòmic i personal. Aquests factors afecten de manera directa a la salut de les persones, impactant en l'oportunitat de seguir uns bons hàbits de vida.

Per això, en el camp mèdic de la geriatria es fa una valoració completa i interdisciplinària de la persona, la valoració geriàtrica integral, que permet tenir una visió global i analitzar diferents aspectes:

## • Mèdics

Es revisen les malalties cròniques, la insuficiència cardíaca, les malalties respiratòries, els accidents vasculars cerebrals, la diabetis, els reumatismes, la insuficiència renal, les demències i les comorbiditats (la coincidència de més d'una). A més, s'analitzen les malalties agudes i la progressió o l'empitjorament de les cròniques.

Amb aquest objectiu, **es fan proves diagnòstiques, com anàlisis, i d'imatge**. També s'observa la medicació prescrita per optimitzar el tractament, eliminant-ne la supèrflua i afegint-ne la necessària. Igualment, es valoren els dèficits sensitius, auditius i visuals.

## • Funcionals

Es basa en la capacitat del pacient per fer les activitats diàries, com el control d'evacuacions, la higiene i la capacitat de vestir-se, menjar, traslladar-se... Es fa servir un qüestionari anomenat índex de Barthel, que indica el grau de dependència, a més de l'índex de Lawton, que objectiva la capacitat de fer activitats instrumentals: llegir, gestionar diners, cuinar, etc.

## • Cognitius

Es fa una valoració neuropsicològica per diagnosticar si hi ha o no deteriorament cognitiu o demència. Així, **s'explora el llenguatge, la memòria o la capacitat de resolució de problemes** fent servir test de memòria, com el test MiniMental de Lobo, el més utilitzat i universal.



## • Nutricional

S'observa si existeix malnutrició o risc de desnutrició, i **s'optimitza la dieta segons les necessitats** de la persona, tenint en compte aspectes com el dèficit de masticació o els problemes de deglució que comporten ennuegaments. En aquests casos, cal proporcionar aliments triturats i líquids amb espessidor.

## • Emocionals

Es valoren les capacitats de ser feliç, la il·lusió, l'ansietat i la depressió amb l'escala de depressió de Yesavage, així com la tendència a l'agitació o agressivitat tant física com verbal. En el moment final de la vida es fan pautes d'actuació i, en cas de ser mentalment competent, el testament vital o el document de voluntats anticipades.

## • Socials i ambientals

S'analitza amb qui viu, els recursos i les ajudes de què disposa, l'adequació de l'habitatge a les seves necessitats, la família i el suport que rep, i la xarxa social d'amistats.

Amb tot, es diagnostiquen les grans síndromes geriàtriques: risc de caigudes, immobilitat, incontinència, deteriorament cognitiu, deliri, desnutrició i polifarmàcia (consum simultani de diferents medicaments).

Tenint en compte aquestes dades, **es prepara un pla d'atenció individualitzat per promoure la independència i millorar la qualitat de vida de les persones grans**, un grup poblacional heterogeni i complex que s'ha de tenir en compte.

# Los beneficios de las actividades dirigidas en el medio acuático

Las actividades acuáticas ofrecen un equilibrio perfecto entre lo físico y lo mental, y permiten que cualquiera, independientemente de su condición física o edad, pueda aprovecharse.

## Beneficios físicos

- Bajo impacto

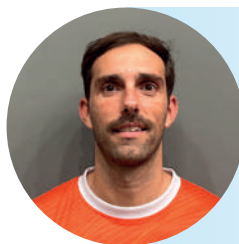
Gracias a que el agua reduce la gravedad, las rodillas, tobillos, caderas y espalda tienen movimientos libres y no sufren el impacto articular propio de las actividades de tierra, ya que **no tienen que soportar todo el peso del cuerpo**. Esto lo hace ideal para personas con lesiones o que buscan una forma de ejercicio efectiva sin dañar sus articulaciones, fortaleciendo la musculatura que las rodea y dotándolas de más estabilidad.

- Entrenamiento cardiovascular completo

El agua activa el sistema cardiovascular, tanto en actividades suaves (como aquagym: gimnasia acuática), como intensas (como poolbike: ciclismo acuático). **La sensación de fatiga es mucho menor, por lo que no se percibe tanto esfuerzo**. Esto permite que se puedan realizar sesiones más largas o frecuentes, lo que a largo plazo mejora notablemente la resistencia y salud cardiovascular.

- Fortalecimiento y tonificación muscular

**El agua tiene la propiedad única de ofrecer resistencia natural** en todas las direcciones. Así, cuando nos movemos en ella, trabajamos nuestros músculos sin usar pesas o máquinas, fortaleciendo piernas, brazos y core, lo que mejora la postura y el equilibrio.



**D. Christian Ñeco**

> Monitor de actividades dirigidas en el medio acuático y natación.  
Club Deportivo Arena Alicante  
> *Monitor d'activitats dirigides en el medi aquàtic i natació.*  
Club Esportiu Arena Alicante

- Quema de calorías

Es un deporte muy efectivo para quemar calorías, ya que, sin darnos cuenta, estamos trabajando más intensamente que en actividades de tierra sin sentir el mismo nivel de agotamiento que corriendo o en una clase de alta intensidad en el gimnasio. Por ello, es una herramienta **ideal para reducir o controlar el peso**.

## Beneficios mentales

- Reducción del estrés

El agua tiene un efecto casi inmediato en el estado mental de las personas. La sensación de flotar, el ritmo suave de los ejercicios y el contacto constante con el agua crean un **ambiente único de tranquilidad** que es difícil de encontrar en otras formas de ejercicio.

- Mejora del estado de ánimo

Además de liberar endorfinas, las clases dirigidas en el agua tienen un **componente lúdico** que contribuye a liberar tensiones y potenciar el bienestar.

- Mejor calidad del sueño

Después de una sesión, el cuerpo y la mente están más relajados. El ejercicio físico, sumado a la calma que proporciona el agua, **ayuda a regular los patrones de sueño**, a conciliarlo fácilmente y a descansar mejor.

- Aumento de la autoestima

Las personas se sienten más seguras y cómodas con sus cuerpos, ya que el agua **permite superar límites de manera segura y sin presión**, adaptándose a cada persona. El hecho de poder moverse sin dolor, en un entorno amable, contribuye a mejorar la confianza en uno mismo.

El medio acuático es más que un espacio para hacer ejercicio; es un lugar donde encontrar alivio, fortaleza y bienestar. Si aún no ha probado las actividades en el agua, animamos a hacerlo. No solo mejorará su forma física, sino que también descubrirá una manera de cuidar su salud mental en un ambiente agradable y seguro.

# Els beneficis de les activitats dirigides en el medi aquàtic

Les activitats aquàtiques ofereixen un equilibri perfecte entre l'àmbit físic i el mental, i permeten que qualsevol persona, independentment de l'edat o la condició física, se'n pugui beneficiar.

## Beneficis físics

- Baix impacte

Gràcies al fet que l'aigua redueix la gravetat, els genolls, els turmells, els malucs i l'esquena tenen moviment lliure i no suporten l'impacte articular propi de les activitats de terra, perquè **no han de sostenir tot el pes del cos**. Això fa que aquestes activitats siguin ideals per a persones amb lesions o que busquen una forma d'exercici efectiva sense danyar les articulacions, tot enfortint la musculatura que les envolta i dotant-les de més estabilitat.

- Entrenament cardiovascular complet

L'aigua activa el sistema cardiovascular, tant en activitats suaus (com l'aiguagim o gimnàstica aquàtica) com intenses (com el poolbike o ciclisme aquàtic). **La sensació de fatiga es redueix molt, de manera que no es percep tant d'esforç**. Això permet que es puguin fer sessions més llargues o freqüents, la qual cosa millora notablement la resistència i la salut cardiovascular a llarg termini.

- Enfortiment i tonificació musculars

**L'aigua té la propietat única d'oferir resistència natural** en totes les direccions. Així, quan ens hi movem, treballem els nostres músculs sense haver de fer servir peses o màquines, i enfortim les cames, els braços i el core, la qual cosa ajuda a millorar la postura i l'equilibri.

- Crema de calories

És un esport molt efectiu per cremar calories perquè, sense adonar-nos-en, estem treballant més intensament que en les activitats de terra sense sentir el mateix nivell d'esgotament que quan correm o en una classe d'alta intensitat al gimnàs. Per això, és una eina **ideal per reduir o controlar el pes**.

## Beneficis mentals

- Reducció de l'estrès

L'aigua té un efecte gairebé immediat en l'estat mental de les persones. La sensació de surar, el ritme suau dels exercicis i el contacte constant amb l'aigua creen un **ambient únic de tranquil·litat** que és difícil de trobar en altres formes d'exercici.

- Millora de l'estat d'ànim

A més d'alliberar endorfines, les classes dirigides en l'aigua tenen un **component lúdic** que contribueix a alliberar tensions i potenciar el benestar.

- Millor qualitat del son

Després d'una sessió, el cos i la ment estan més relaxats. L'exercici físic, sumat a la calma que proporciona l'aigua, **ajuda a regular els patrons del son**, a adormir-se amb facilitat i a descansar millor.

- Augment de l'autoestima

Les persones se senten més segures i còmodes amb els seus cossos, ja que l'aigua **permet superar límits de manera segura i sense pressió**, adaptant-se a cada persona. El fet de poder moure's sense dolor, en un entorn amable, contribueix a millorar la confiança en un mateix.

El medi aquàtic és més que un espai per fer exercici: és un lloc on trobar alleujament, força i benestar. Si encara no has provat les activitats a l'aigua, t'animem a fer-ho. No només millorarà la teva forma física, sinó que també descobriràs una manera de tenir cura de la teva salut mental en un ambient agradable i segur.



# Cajas Atornilladas Cervicales: innovación en intervención quirúrgica

La patología cervical degenerativa es una afección común que afecta a la columna vertebral en la zona del cuello, causando dolor, rigidez y diversos síntomas neurológicos que pueden limitar la calidad de vida de quienes la padecen.

Una de las opciones para solucionarla es la artrodesis cervical anterior, una intervención quirúrgica que consiste en fusionar dos vértebras, impidiendo el movimiento y, así, hacer desaparecer el dolor, actuando en la parte anterior de la vértebra. Para ello, se pueden utilizar varias técnicas.

Las técnicas tradicionales de artrodesis cervical anterior restablecían la función del disco cervical retirado utilizando tres elementos: el hueso del propio paciente, cajas de titanio o PEEK (termoplástico) rellenas de materiales que fomentaban la fusión, y placas cervicales para facilitar la integración de las prótesis.

Sin embargo, la aparición de las cajas atornilladas supone un hito destacable en la innovación de la artrodesis cervical anterior.

La principal diferencia radica en la **mínima invasión** que caracteriza a esta técnica, lo que se traduce en **menores riesgos, tiempos de recuperación más cortos y resultados más satisfactorios**.



**Caja atornillada cervical.**  
Obsérvese su completa ubicación entre las dos vértebras ("perfil sagital cero") como sustituto discal.

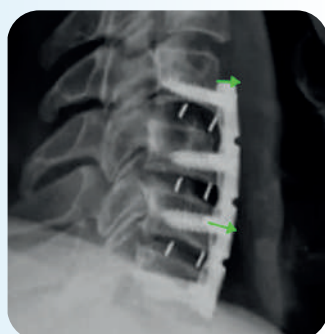
**Caixa caragolada cervical.**  
Es pot observar la seva completa ubicació entre les dues vèrtebres («perfil sagital zero») com a substitut discal.

## Placa cervical con cajas no atornilladas.

Obsérvese el perfil de la placa (flechas) que ocupa el espacio entre las vértebras y el esófago.

## Placa cervical amb caixes no caragolades.

Es pot observar el perfil de la placa (fletxes) que ocupa l'espai entre les vèrtebres i l'esòfag.



**Dr. José Vicente Mollá**

> Neurocirujano especialista en cirugía de columna. Hospital Vithas Alicante Perpetuo Socorro

> Neurocirurgià especialista en cirurgia de columna. Hospital Vithas Alicante Perpetuo Socorro

Si las comparamos con cualquier sustituto discal (cajas no atornilladas o injertos óseos), las cajas atornilladas permiten mayor contacto entre las vértebras fusionadas además de un soporte estructural añadido que mantiene la altura del espacio discal, facilitando la integración ósea.



**Caja intersomática cervical atornillada.**  
*Caixa intersomàtica cervical caragolada.*



**Resultado de incluir la caja en la zona cervical.**  
*Resultat d'incloure la caixa a la zona cervical.*

Si las comparamos con las placas cervicales clásicas (a menudo acompañadas de cajas no atornilladas o injertos óseos), las cajas atornilladas ofrecen como principal ventaja un perfil sagital cero, es decir, al quedar integradas dentro de las vértebras, no ocupan espacio prevertebral evitando la formación de osteofitos (protuberancias óseas en las articulaciones) y la aparición de la disfagia mecánica (dificultad para tragar al comprimir el esófago). Además, las cajas atornilladas requieren menos espacio para su implantación, lo que se traduce en una herida mucho más pequeña y en una necesidad menor de tracción/separación de estructuras vecinas (esófago).

En resumen, las cajas atornilladas cervicales representan una **opción terapéutica avanzada y efectiva en el tratamiento de la patología cervical degenerativa**, brindando a los pacientes estabilidad, integración ósea correcta, prevención de complicaciones y una recuperación más rápida y menos dolorosa. **Esta técnica mínimamente invasiva ha revolucionado el campo de la cirugía espinal**, siendo una alternativa segura y mucho más eficaz para lograr los objetivos propuestos (recuperar la curvatura de la columna vertebral en la región cervical) con un enfoque moderno y menos invasivo.

Esta técnica, realizada por un equipo quirúrgico experimentado, reduce considerablemente los riesgos asociados a la cirugía, favorece una pronta recuperación al minimizar el impacto en los tejidos circundantes, disminuye la pérdida de sangre, y facilita una estancia hospitalaria más corta y una recuperación más rápida en comparación con las técnicas convencionales.



## Caixes Caragolades Cervicals: innovació en les intervencions quirúrgiques

La patologia cervical degenerativa és una afecció comuna que afecta la columna vertebral, en la zona del coll, i causa dolor, rigidesa i diversos símptomes neurològics que poden limitar la qualitat de vida de les persones que la pateixen.

Una de les opcions per solucionar-la és l'artròdesi cervical anterior, una intervenció quirúrgica que consisteix a fusionar dues vèrtebres, impedit-ne el moviment, amb l'objectiu de fer desaparèixer el dolor actuant en la part anterior de la vèrtebra. Per fer-ho, es poden fer servir diverses tècniques.

Les tècniques tradicionals d'artròdesi cervical anterior restablen la funció del disc cervical retirat fent servir tres elements: l'os del pacient mateix, caixes de titani o PEEK (termoplàstic) plenes de materials que fomentaven la fusió, i plaques cervicals per facilitar la integració de les pròtesis.

No obstant això, l'aparició de les caixes caragolades suposa una fita destacable en la innovació de l'artròdesi cervical anterior.

La diferència principal radica en la **invasió mínima** que caracteritza aquesta tècnica, la qual cosa es tradueix en **menys riscos, temps de recuperació més curts i resultats més satisfactoris**.

Si les comparem amb qualsevol substitut discal (caixes no caragolades o empelts ossis), les caixes caragolades permeten que hi hagi més contacte entre les vèrtebres fusionades, a més d'un suport estructural afegit que manté l'altura de l'espai discal, tot facilitant la integració òssia.

Si les comparem amb les plaques cervicals clàssiques (sovint acompanyades de caixes no caragolades o empelts ossis), les caixes caragolades ofereixen com a avantatge principal un perfil sagital zero, és a dir, com que queden integrades a dins de les vèrtebres, no ocupen espai prevertebral, la qual cosa evita la formació d'osteòfits (protuberàncies òssies a les articulacions) i l'aparició de disfàgia mecànica (dificultat per empassar a causa de la compressió de l'esòfag). A més, les caixes caragolades necessiten menys espai per a la seva implantació, la qual cosa es tradueix en una ferida molt més petita i en una necessitat menor de tracció/separació de les estructures veïnes (esòfag).

En resum, les caixes caragolades cervicals representen una **opció terapèutica avançada i efectiva en el tractament de la patologia cervical degenerativa**, i ofereixen als pacients estabilitat, una integració òssia correcta, prevenció de complicacions i una recuperació més ràpida i menys dolorosa. **Aquesta tècnica mínimament invasiva ha revolucionat el camp de la cirurgia espinal** i és una alternativa segura i molt més eficaç per aconseguir els objectius proposats (recuperar la curvatura de la columna vertebral en la regió cervical) amb un enfocament modern i menys invasiu.

Aquesta tècnica, realitzada per un equip quirúrgic experimentat, redueix considerablement els riscos associats a la cirurgia, afavoreix una recuperació ràpida en minimitzar l'impacte en els teixits circumdants, disminueix la pèrdua de sang i facilita una estada hospitalària més curta i una recuperació més ràpida en comparació amb les tècniques convencionals.

# Sobrecrecimiento Bacteriano Intestinal (SIBO), una llamada a la calma

El SIBO (o Sobrecrecimiento Bacteriano Intestinal) es una patología descrita hace varias décadas que recientemente ha atraído la atención de la comunidad médica y de la población general, con gran difusión en redes sociales.

Se produce por un aumento excesivo de bacterias en el intestino delgado, y los factores que pueden contribuir a su aparición incluyen alteraciones de motilidad intestinal, anomalías anatómicas como cirugías previas del tracto gastrointestinal, una utilización excesiva de antibióticos o ciertas enfermedades gastrointestinales.

Respecto a los **síntomas** que se han atribuido clásicamente al SIBO, pueden ser diversos e inespecíficos: estreñimiento, distensión abdominal, gases y flatulencias, náuseas o diarrea, siendo esta última el síntoma más asociado. En casos más graves y raros se han observado deficiencias nutricionales.

Su **diagnóstico** se suele basar en pruebas de aliento que miden la producción de hidrógeno y metano tras la ingesta de un determinado sustrato, como la lactulosa o la glucosa. Un aumento de estos gases podría sugerir la presencia de un sobrecrecimiento bacteriano.

Sin embargo, la prueba más fiable es el aspirado jejunal y posterior cultivo, que habitualmente no se realiza por ser costoso. Este requiere de la endoscopia, por lo que su utilización no se emplea en la práctica clínica.

Tras su diagnóstico, el **tratamiento** más empleado hasta la fecha son antibióticos, particularmente la rifaximina. Determinadas dietas también han demostrado cierta mejoría de los síntomas, aunque con escasa evidencia científica.

## Prudencia en el diagnóstico

Su creciente popularidad y el aumento considerable de diagnósticos ha puesto en alerta a las principales sociedades nacionales de gastroenterología, como la Sociedad española de Patología Digestiva o la Asociación Española de Neurogastroenterología y Motilidad.

Dichas asociaciones actualmente no recomiendan la realización de un test de aliento diagnóstico de sobrecrecimiento bacteriano en pacientes con síntomas



**Dr. Esteban Fuentes**

> Especialista en Aparato Digestivo. Cirugía y Digestivo Hospital Viamed Santa Elena

> Especialista en Aparell Digestiu. Cirurgia i Digestiu Hospital Viamed Santa Elena

inespecíficos y ausencia de un factor claramente predisponente, como una cirugía intestinal o alteraciones de la contractilidad intestinal.

Además, recientemente un grupo de expertos han redactado un documento donde muestran escepticismo con esta situación actual, ya que **hasta la fecha no se dispone de una definición precisa y ampliamente aceptada de esta patología**, e incluso no hay un acuerdo de a partir de cuándo se puede considerar una prueba como positiva. Por tanto, **recomiendan cautela ante un resultado positivo** en pacientes sin cambios importantes en la contractilidad intestinal o anatómicos.

Por otra parte, aunque se emplean ampliamente los test de aliento como alternativas no invasivas, presentan una baja precisión para el diagnóstico, debiendo interpretar los resultados con prudencia.

Por todo ello, **se debe tomar con cuidado un diagnóstico mediante test de aliento cuando no exista una condición que claramente lo favorezca**, siendo en muchas ocasiones síntomas que pueden deberse a otros trastornos gastrointestinales.



# Sobrecreixement Bacterià Intestinal (SIBO): una crida a la calma



*El SIBO (o sobrecreixement bacterià intestinal) és una patologia descrita fa diverses dècades que recentment ha cridat l'atenció de la comunitat mèdica i de la població general, amb una gran difusió a les xarxes socials.*

*Es produeix per un augment excessiu de bacteris a l'intestí prim i els factors que poden contribuir a la seva aparició inclouen alteracions de motilitat intestinal, anomalies anatòmiques, com ara cirurgies prèvies del tracte gastrointestinal, un consum excessiu d'antibiòtics o algunes malalties gastrointestinals.*

*Pel que fa als **síntomes** que s'han atribuït clàssicament al SIBO, poden ser diversos i inespecífics: estrenyiment, distensió abdominal, gasos i flatulències, nàusees o diarrea (el símptoma més associat). En casos més greus i rars, s'han observat deficiències nutricionals.*

*El **diagnòstic** s'acostuma a basar en proves d'alè que mesuren la producció d'hidrogen i metà després d'ingerir un substrat determinat, com la lactulosa o la glucosa. L'augment d'aquests gasos podria suggerir la presència d'un sobrecreixement bacterià.*

*No obstant això, la prova més fiable és l'aspirat del jejú i el cultiu posterior, i no es fa de manera habitual perquè és car. Això és perquè és necessària l'endoscòpia, per la qual cosa la seva utilització no es fa servir en la pràctica clínica.*

*Un cop diagnosticat, el **tractament** més comú fins a l'actualitat són els antibiòtics, concretament la rifaximina. Algunes dietes també han demostrat millorar fins a cert punt els símptomes, tot i que amb escassa evidència científica.*

## Prudència en el diagnòstic

*La seva popularitat creixent i l'augment considerable de diagnòstics ha posat en alerta les principals societats nacionals de gastroenterologia, com la Societat Espanyola de Patologia Digestiva o l'Associació Espanyola de Neurogastroenterologia i Motilitat.*

*Actualment, aquestes associacions no recomanen la realització d'un test d'alè diagnòstic de sobrecreixement bacterià en pacients amb símptomes inespecífics i absència d'un factor clarament predisposant, com una cirurgia intestinal o alteracions de la contractilitat intestinal.*

*A més, recentment un grup d'experts ha redactat un document on mostra escepticisme amb aquesta situació actual, ja que **fins ara no existeix una definició precisa i àmpliament acceptada d'aquesta patologia**, i fins i tot no hi ha un acord sobre a partir de quan es pot considerar una prova com a positiva. Per tant, **es recomana cautela davant d'un resultat positiu** en pacients sense canvis importants en la contractilitat intestinal o anatòmics.*

*Així mateix, tot i que els tests d'alè es fan servir àmpliament com a alternatives no invasives, tenen una precisió baixa per al diagnòstic, de manera que els resultats s'han d'interpretar amb prudència.*

*Per tot això, **s'ha de prendre amb cautela un diagnòstic mitjançant un test d'alè quan no existeixi una condició que clarament l'afavoreixi**, donat que en moltes ocasions hi ha símptomes que es poden atribuir a altres trastorns gastrointestinals.*

## Referencias / Referències:

- 1.- Martín Domínguez V, y col. Small intestinal bacterial overgrowth. A position paper of ASENEM-SEPD. Rev Esp Enferm Dig. 2023 Dec;115(12):679-681.
- 2.- Alcedo González J, et al. Common questions and rationale answers about the intestinal bacterial overgrowth syndrome (SIBO). Gastroenterol Hepatol. 2024 Jun 7:502216.

# Especial 90 aniversario

## Conociendo la historia de ASSSA

ASSSA nace el 18 de marzo de 1935 en Madrid. Un selecto grupo de médicos, observando las necesidades del momento, se unieron con el claro objetivo de ofrecer sanidad privada de calidad a multitud de personas para cuidar su salud, algo que fue especialmente importante en la Guerra Civil y la posguerra española.

Durante los años de la Transición española, ASSSA fue creciendo poco a poco lanzando distintos productos y adaptándose a las nuevas demandas, hasta que en 1991 la Compañía decide expandirse al este del país, apostando por los clientes internacionales residentes en la zona.

Esta acción supone un gran salto para ASSSA, que empieza a extender su actividad, moderniza su imagen de marca y abre diferentes sucursales en la Costa Blanca, trasladando finalmente las Oficinas Centrales de Madrid a Alicante en 2004.

Desde ese momento se refuerza de manera constante su presencia e importancia con la adquisición de diferentes carteras de compañías nacionales. Además, se amplía el cuadro médico y la red de mediación, y se abren nuevas sucursales y direcciones territoriales, priorizando la proximidad con los Asegurados.

Actualmente ASSSA es una Compañía altamente especializada en asistencia sanitaria, comprometida firmemente con la Salud; una Compañía que está continuamente en desarrollo lanzando nuevos productos, acercándose a diferentes mercados, apostando por la innovación y la divulgación, y asumiendo nuevos retos con un claro objetivo: ofrecer el mejor servicio a sus Asegurados.



1935

Hace 90 años nace ASSSA en Madrid para ofrecer una asistencia sanitaria de calidad.

Desde entonces, la Compañía ha ido evolucionando y adaptándose a las mejoras de cada tiempo.

*Fa 90 anys, ASSSA va néixer a Madrid per oferir una assistència sanitària de qualitat.*

*Des d'aleshores, la Companyia ha anat evolucionant i adaptant-se a les millores de cada temps.*



Durante todos estos años hemos apostado por la cercanía y profesionalidad para llegar a más personas, contando, para ello, con nuestra amplia red de oficinas.

*Durant tots aquests anys, hem apostat per la proximitat i professionalitat per arribar a més persones, comptant, per aconseguir-ho, amb la nostra àmplia xarxa d'oficines.*

# Especial 90è aniversari

## Coneixent la història d'ASSSA

ASSSA va néixer el 18 de març de 1935 a Madrid. Un selecte grup de metges, observant les necessitats del moment, es va unir amb l'objectiu clar d'oferir sanitat privada de qualitat a multitud de persones per cuidar la seva salut, cosa que va ser especialment important durant la Guerra Civil i la postguerra espanyoles.

Durant els anys de la Transició, ASSSA va anar creixent a poc a poc, comercialitzant diferents productes i adaptant-se a les noves demandes, fins que l'any 1991 la Companyia va decidir expandir-se a l'est del país, apostant pels clients internacionals que hi vivien.

Aquesta acció va suposar un gran salt per a ASSSA, que va començar a estendre la seva activitat, va modernitzar la seva imatge de marca i va obrir diferents sucursals a la Costa Blanca, fins que l'any 2004 va traslladar les Oficines Centrals de Madrid a Alacant.

Des d'aquell moment, ha anat reforçant de manera constant la seva presència i importància amb l'adquisició de diferents carteres de companyies nacionals. A més, s'han ampliat el quadre mèdic i la xarxa de mediació, i s'han obert noves sucursals i direccions territorials, prioritzant la proximitat amb els Assegurats.

Actualment, ASSSA és una Companyia altament especialitzada en assistència sanitària, fermament compromesa amb la Salut; una Companyia que està constantment en desenvolupament amb la comercialització de nous productes, apropant-se a diferents mercats, apostant per la innovació i la divulgació, i assumint nous reptes amb un objectiu clar: oferir el millor servei als Assegurats.

Hemos mejorado procesos y agilizado los trámites invirtiendo en la digitalización y las nuevas tecnologías.

Hem millorat processos i agilitzat els tràmits invertint en digitalització i noves tecnologies.



2025

Celebramos 90 años creciendo, aprendiendo, mejorando y cuidando de cada vez más personas.

Celebrem 90 anys creixent, aprenent, millorant i cuidant de cada cop més persones.



Tu **salud**  
en *buenas manos*

La teva **salut**  
en *bones mans*

Hemos ido adaptando nuestros productos a las necesidades de diferentes públicos.

Hem anat adaptant els nostres productes a les necessitats de diferents públics.



# Espaguetis integrales con verduras y soja

## Espaguetis integrals amb verdures i soia

**Ingredientes** (4 personas)

**Ingredients** (4 persones)



**D.ª Gema Penalva**

> Chef en Restobar Gema Penalva

> Restobar Chef Gema Penalva



**Para las  
verduras:**

*Per a les  
verdures:*

- 1 cebolla dulce.
- 8 arbolitos de coliflor.
- ½ pimiento rojo.
- ½ pimiento verde.
- 3 champiñones.
- 1 puñado de espárragos.
- 1 zanahoria.
- 15 g de AOVE.

- 1 ceba dolça.
- 8 arbrets de coliflor.
- ½ pebrot vermell.
- ½ pebrot verd.
- 3 xampinyons.
- 1 manat d'espàrrecs.
- 1 pastanaga.
- 15 g d'OOVE.

**Para los  
espaguetis:**

*Per als  
espaguetis:*

- 400 g de espaguetis integrales.
- 10 g de AOVE.
- Un puñado de sal.

- 400 g d'espaguetis integrals.
- 10 g d'OOVE.
- Una mica de sal.

**Otras:**

*Altres:*

- 50 ml de salsa de soja.
- 1 diente de ajo.
- Ralladura de 1 limón.

- 50 ml de salsa de soia.
- 1 gra d'all.
- Ratlladura de la pell d'una llimona.

## Elaboración · Preparació

En primer lugar, cortamos todas las verduras:

- Cebolla dulce: cortamos en juliana.
- Pimientos: cortamos en tiras finas.
- Coliflor: cortamos en arbolitos.
- Champiñones: los separamos en 6 trozos.
- Zanahoria: la pelamos y la podemos cortar en rodajas o juliana.
- Espárragos: los doblamos un poco para separarlos de la parte más dura.

En una sartén grande y caliente, echamos un chorrito de aceite de oliva. Vamos añadiendo las verduras por orden: cebolla, pimientos, champiñones, coliflor, espárragos y zanahoria. Salteamos y reservamos.

*Primer de tot, tallem totes les verdures:*

- *Ceba dolça: la tallem en juliana.*
- *Pebrots: els tallem en tires fines.*
- *Coliflor: la tallem separant els arbres.*
- *Xampinyons: els tallem en 6 trossos.*
- *Pastanaga: la pelem i la tallem en rodanxes o en juliana.*
- *Espàrrecs: els dobleguem una mica per separar-ne la part més dura.*

*Escalfem una paella gran i, quan estigui calenta, hi afegim un rajolí d'oli d'oliva. Anem afegint les verdures per ordre: ceba, pebrots, xampinyons, coliflor, espàrrecs i pastanaga. Ho saltem tot i reservem.*





### Para los espaguetis:

Preparamos una olla con abundante agua. Se recomienda 1 litro de agua por cada 100 g de pasta. Añadimos un chorrito de aceite y sal, y la dejamos tapada hasta que llegue a ebullición. En ese momento añadiremos la pasta y la dejaremos en ebullición durante el tiempo que indique el fabricante. Colamos y reservamos. Para que no se peguen podemos ponerle una cucharada de aceite y mezclarlos bien.

### Per als espaguetis:

Preparem una olla amb aigua abundant. Es recomana posar-hi 1 litre d'aigua per cada 100 g de pasta. Afegim un rajolí d'oli i sal, i deixem l'olla tapada fins que l'aigua comenci a bullir. En aquest moment, hi posem la pasta. La deixarem bullir durant el temps que indiqui el fabricant. Colem i reservem. Per tal que els espaguetis no s'enganxin, podem afegir una cullerada d'oli i remenar-los bé.

Una vez tenemos la pasta y las verduras, lo mezclamos todo en la sartén, rallamos el ajo, la piel del limón y terminamos con la salsa de soja. Dejamos que reduzca un poco y ya estaría listo.

*Un cop tenim la pasta i les verdures, ho barregem tot a la paella i ratllem a sobre l'all i la pell de la llimona. Per acabar, hi posem la salsa de soia. Deixem que redueixi una mica i el plat ja estarà a punt.*

Este plato lo podemos adaptar a cualquier alergia o intolerancia, ya que existen muchas variedades de pasta: sin gluten, de legumbres sin huevo... La salsa de soja también podemos encontrarla sin gluten. Las verduras es recomendable variarlas según temporada, y se le puede añadir pescado, marisco o carne.

*Aquest plat el podem adaptar a qualsevol al·lèrgia o intolerància, tenint en compte que hi ha moltes varietats de pasta: sense gluten, de llegums, sense ou... De salsa de soia també n'hi ha sense gluten. És recomanable variar les verdures segons la temporada, i és un plat que admet peix, marisc o carn.*

Bon appétit!

Bon appétit!



## Beneficios y curiosidades · *Beneficis i curiositats*

**Espaguetis integrales:** la diferencia principal con la pasta normal es que en esta no se elimina el germen y el salvado cuando se muele la harina. La pasta integral posee un menor índice glucémico y es un aliado para controlar la diabetes, ya que ayuda a mantener estables los niveles de azúcar. La fibra que contienen ayuda a prevenir el estreñimiento y las enfermedades cardiovasculares, así como a incrementar la sensación de saciedad. Esto último puede ayudar al control del peso, al estar hecha con el grano entero contiene más vitaminas y minerales, como el hierro, el magnesio, la vitamina B, que es importante para mantenernos activos y saludables, o el zinc.

**Espaguetis integrals:** la diferencia principal respecte a la pasta normal és que en aquesta no s'eliminen ni el germen ni el salvat a l'hora de moldre el cereal. La pasta integral té un índex glucèmic més baix i és una bona aliada per controlar la diabetis, perquè ajuda a mantenir estables els nivells de sucre. La fibra que conté ajuda a prevenir l'estrenyiment i les malalties cardiovasculars, i també incrementa la sensació de sacietat. Això últim pot contribuir al control del pes, donat que, com que està feta amb el gra sencer, conté més vitamines i minerals, com ara ferro, magnesi, vitamina B (important per mantenir-nos actius i saludables) o zinc.

**Salsa de soja:** se utiliza en la cocina como condimento para dar sabor salado y umami. Existen numerosas salsas de soja, pero las mejores son las de fermentación natural, ya que contienen una gran cantidad de proteínas, fibras y probióticos (si no está pasteurizada). La salsa de soja es más antioxidante que las naranjas o el vino, lo que lo convierte en beneficioso para prevenir el cáncer, la diabetes, la obesidad o la hipertensión. Otra cualidad importante es la isoflavona, un compuesto vegetal que actúa similar a los estrógenos humanos y que contribuye a mantener una buena salud ósea. La salsa de soja es muy intensa, lo que nos ayuda a sustituir la sal.

**Salsa de soia:** es fa servir a la cuina com a condiment per aportar sabor salat i umami. De salses de soia n'hi ha moltes, però les millors són les de fermentació natural, perquè tenen una gran quantitat de proteïnes, fibres i probiòtics (si no estan pasteuritzades). La salsa de soia és més antioxidant que les taronges o el vi, i per tant és beneficiosa per prevenir el càncer, la diabetis, l'obesitat o la hipertensió. Una altra qualitat important és la isoflavona, un compost vegetal que actua d'una manera similar als estrògens humans i que contribueix a mantenir una bona salut òssia. La salsa de soia és molt intensa, cosa que ens ajuda a substituir la sal.

**Coliflor:** verdura crucífera rica en antioxidantes, vitaminas y fibra. Entre sus valores nutricionales destaca el alto contenido en vitamina C, que protege las células frente a la oxidación y mejora la absorción de hierro; folato, que ayuda al sistema inmunitario; y potasio, que contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Además, es la segunda hortaliza que más ácido ascórbico aporta después de los pimientos, por lo que nos ayuda a combatir infecciones, reducir la inflamación y cuidar nuestros tejidos.

**Coliflor:** verdura crucífera rica en antioxidants, vitamines i fibra. Entre els seus valors nutricionals destaquen l'alt contingut de vitamina C, que protegeix les cèl·lules de l'oxidació i millora l'absorció de ferro; el folat, que ajuda al sistema immunitari; i el potassi, que contribueix al bon funcionament del sistema nerviós i muscular. A més, és la segona hortalissa que més àcid ascòrbic aporta després dels pebrots, així que ens ajuda a combatre les infeccions, reduir la inflamació i cuidar els teixits.



# ¿Existe una conexión entre periodontitis y diabetes?

Se ha demostrado que la inflamación bucal crónica tiene un impacto negativo en la diabetes, y esta, por su parte, multiplica y predispone a sufrir una inflamación grave del periodonto (periodontitis).

El motivo es que la periodontitis aumenta la resistencia a la insulina de los tejidos y, por tanto, dificulta la regulación del azúcar en sangre.

## Pero ¿qué es la periodontitis?

Es una enfermedad infecciosa muy común que afecta a poco más de la mitad de los adultos. Está causada por bacterias que se encuentran en la placa dental y que forman sarro (biopelícula).

En la periodontitis, las encías y la mandíbula están crónicamente inflamadas. Este tejido, que ancla los dientes en la mandíbula, se destruye gradualmente.

Si la periodontitis no se trata, no sólo puede provocar la pérdida de dientes, sino también un deterioro de la salud general y, en el caso de los diabéticos, un empeoramiento del control del azúcar en sangre.



## ¿Cuál es el impacto de la periodontitis en la diabetes?

Los diabéticos que padecen periodontitis grave tienen un riesgo de infarto 2 veces mayor que los diabéticos cuyo periodonto está ligeramente o nada inflamado. En el caso de



**Dr. Ekkehard Armin  
Matthias Pfitzenmaier**

> Odontólogo y Director Médico  
del Centro Médico La Malagueta  
> *Odontòleg i Director Mèdic  
del Centre Mèdic La Malagueta*

la enfermedad renal como consecuencia de la diabetes, el riesgo de insuficiencia renal aumenta 8,5 veces en pacientes que también padecen periodontitis grave.

## ¿Cómo puedo protegerme de la periodontitis?

¡Tómese el tiempo para un cuidado dental regular y completo! Se debe llevar un buen cuidado dental dos veces al día que elimine específicamente la placa bacteriana. Para ello, lo mejor es utilizar siempre hilo dental y cepillos interdentales para limpiar los espacios entre los dientes a los que no puede llegar el cepillo normal. Además, se debe utilizar una pasta de dientes que proteja de la placa bacteriana y de la inflamación y, por tanto, reduzca la progresión de la enfermedad periodontal.

También se recomienda visitar al dentista para revisión y limpieza al menos dos veces al año, especialmente si es diabético.

## ¿Debería informarle a mi dentista sobre mi diabetes?

Es importante comunicar al dentista el tipo de diabetes, la duración, el control de azúcar en sangre y la presencia de enfermedades secundarias y comorbilidades (coexistencia de dos o más enfermedades), ya que estos factores pueden influir en la probabilidad de enfermedad periodontal, su curso y gravedad. De hecho, el mal control del azúcar en sangre reduce el éxito del tratamiento periodontal.

**Sólo si el dentista está informado podrá adaptar de forma óptima el tratamiento.**

Con todo, **los estudios científicos han demostrado que el tratamiento exitoso de la periodontitis no sólo puede mejorar los síntomas bucales, sino también la diabetes**, reduciendo significativamente los niveles de azúcar en sangre y, como consecuencia, disminuyendo la probabilidad de sufrir complicaciones de la diabetes a un riesgo normal.

¡Con un cuidado bucal constante y regular, puede hacer mucho para protegerse de la periodontitis!



## Hi ha una connexió entre la periodontitis i la diabetis?

*S'ha demostrat que la inflamació bucal crònica té un impacte negatiu en la diabetis i que aquesta predispone a patir una inflamació greu del periodonci (periodontitis) i en multiplica les possibilitats.*

*El motiu és que la periodontitis augmenta la resistència a la insulina dels teixits i, per tant, dificulta la regulació del sucre a la sang.*

### Però què és la periodontitis?

*És una malaltia infecciosa molt comuna que afecta a poc més de la meitat dels adults. És causada per bacteris que es troben a la placa dental i que formen tosca (biopel·lícula).*

*En la periodontitis, les genives i la mandíbula estan inflamades de manera crònica. Aquest teixit, que subjecta les dents a la mandíbula, es destrueix gradualment.*

*Si no es tracta, la periodontitis no només pot provocar la pèrdua de les dents, sinó també un deteriorament de la salut general i, en el cas dels diabètics, un empitjorament del control del sucre a la sang.*

### Quin és l'impacte de la periodontitis en la diabetis?

*Els diabètics que pateixen periodontitis greu tenen un risc d'infart dos cops superior al dels diabètics amb el periodonci poc o gens inflammat. En el cas de la malaltia renal a conseqüència de la diabetis, el risc d'insuficiència renal augmenta 8,5 cops en pacients que també tenen periodontitis greu.*

### Com em puc protegir de la periodontitis?

*Dedica el temps necessari a cuidar les dents de manera regular i completa! Cal dur a terme una bona cura dental dos cops al dia que elimini específicament la placa bacteriana. Per fer-ho, la millor opció és fer servir sempre fil dental i raspalls interdental per netejar els espais entre les dents als quals no arriba el raspall convencional. A més, s'ha de fer servir una pasta de dents que protegeixi de la placa bacteriana i de la inflamació i, per tant, que redueixi la progressió de la malaltia periodontica.*

*També es recomana visitar el dentista per fer una revisió i una higiene dental com a mínim dos cops l'any, especialment en cas de tenir diabetis.*

### Hauria d'informar el dentista sobre la meua diabetis?

*És important comunicar al dentista el tipus de diabetis, la durada, el control del sucre en sang i la presència de malalties secundàries i comorbiditats (coexistència de dues o més malalties), ja que aquests factors poden influir en la probabilitat de malaltia periodontica, el seu curs i la gravetat. De fet, el mal control del sucre en sang redueix l'èxit del tractament periodontal.*

### Només si el dentista està informat podrà adaptar de manera òptima el tractament.

*Amb tot, els estudis científics han demostrat que el tractament exitós de la periodontitis no només pot millorar els símptomes bucal, sinó també la diabetis, reduint significativament els nivells de sucre en sang i, com a conseqüència, disminuint la probabilitat de patir complicacions de la diabetis a un risc normal.*

*Amb una cura bucal constant i regular, pots fer molt per protegir-te de la periodontitis!*



### ¿Qué debe tener el botiquín de casa?

El botiquín es un recurso de primera necesidad. Pero ¿sabe cómo debe ser y qué productos debe incluir?

Es importante que esté en un **lugar adecuado**: limpio, seco y espacioso. Es un error tenerlo en la cocina o en el baño, lugares expuestos al calor y a la humedad. Además, debe estar fuera del alcance de los niños. Todos deben saber su **ubicación**, y es importante que no tenga cerraduras. Además, conviene **revisar su contenido** al menos 2 veces al año para tirar lo que haya caducado y reponer los productos.

#### Contenido

##### Material sanitario:

- Toallitas de alcohol o gel desinfectante.
- Antisépticos (agua oxigenada, solución yodada o alcohol). Este último solo se debe utilizar en el caso de no tener ninguno de los anteriores.
- Tiritas y vendas de distintos tamaños.
- Gasas. Deben guardarse bien cerradas.
- Suero fisiológico.
- Esparadrapo.
- Tijeras pequeñas.
- Guantes de látex.
- Un pañuelo triangular para improvisar un cabestrillo.
- Termómetro.
- Bolsa de frío y calor.

##### Medicamentos:

- Medicación utilizada habitualmente. Escribir en la caja o en un papel para qué se toma, dosis, intervalo de administración y tiempo de duración del tratamiento.
- Analgésicos antitérmicos (paracetamol e ibuprofeno). Se debe hacer un **uso adecuado** y responsable de ellos y acudir a nuestro médico de cabecera si el problema no mejora en 3 días.
- Antihistamínicos, especialmente si hay en casa alguna persona alérgica.
- Antiácidos para el dolor de estómago y laxantes.
- Pomada para quemaduras leves.
- Pomada para las picaduras.
- Antidiarreico.

Todos los medicamentos deben estar en su envase correspondiente. Así mismo, debe incluir un **listado de teléfonos de emergencia** junto con los contactos familiares de emergencia.

En el caso de las heridas penetrantes o profundas, las quemaduras más graves, golpes en la cabeza, o con deformidad o dolor intenso, deben ser evaluadas por un profesional sanitario.

### Què ha de tenir la farmaciola de casa?

La farmaciola és un recurs de primera necessitat. Però sap com ha de ser i quins productes ha d'incloure?

És important que estigui en un **lloc adequat**: net, sec i espaiós. És un error tenir-la a la cuina o al bany, perquè són llocs exposats a la calor i la humitat. A més, ha d'estar fora de l'abast dels infants. Tots han de saber quina és la **ubicació** i és important que no tingui panyes. Convé **revisar-ne el contingut** com a mínim dos cops l'any per llençar els productes caducats i reposar-los.

#### Contingut

##### Material sanitari:

- Tovallolletes d'alcohol o gel desinfectant.
- Antisèptics (aigua oxigenada, una solució iodada o alcohol). Aquest últim només s'ha de fer servir si no disposem de cap de les altres opcions.
- Tiretes i benes de diferents mides.
- Gases. S'han de guardar ben tancades.
- Sèrum fisiològic.
- Esparadrap.
- Tisores petites.
- Guants de làtex.
- Mocador triangular per poder improvisar un cabestrell.
- Termòmetre.
- Bossa de fred i calor.

##### Medicaments:

- Medicació utilitzada habitualment. Es recomana escriure a la caixa o en un paper per a què es pren, la dosi, l'interval d'administració i la durada del tractament.
- Analgèsics antitèrmics (paracetamol i ibuprofèn). Se n'ha de fer un **ús adequat** i responsable, i visitar el metge de capçalera si el problema no millora en tres dies.
- Antihistamínics, especialment si a casa hi ha alguna persona al·lèrgica.
- Antiàcids per al mal d'estómac i laxants.
- Pomada per a cremades lleus.
- Pomada per a les picades.
- Antidiarreic.

Tots els medicaments han d'estar en l'envàs corresponent. A més, s'ha d'incloure un **llistat de telèfons d'emergència** juntament amb els contactes familiars d'emergència.

Les ferides penetrants o profundes, les cremades més greus i els cops amb deformitat o dolor intens, o al cap, han de ser avaluats per un professional sanitari.



## Aprender a comer sin azúcar

El consumo de azúcar, cuando es en exceso, tiene efectos perjudiciales para la salud. La cantidad límite, según la OMS, son 5-6 cucharaditas de azúcar libre al día (25 g). Sin embargo, el consumo medio al día en España es de unas 20 (94 g), una cantidad desorbitada.

**¿Pero tenemos que eliminar de la dieta todos los dulces?** Depende:

- **Los azúcares libres, los que hay que limitar.** Son los que se añaden a los alimentos. Están presentes también en la miel, jarabes y zumos de fruta.
- **Los azúcares intrínsecos, los que no hay que limitar.** Presentes de manera natural en la estructura intacta (sin triturar, exprimir ni licuar) de frutas, verduras y leche.

**Hay que prestar atención a los alimentos ultraprocesados**, ya que no esperas que tengan azúcar (alrededor del 80% de los azúcares se ingieren sin que los consumidores sean conscientes), **y los productos etiquetados como «0% azúcar»**, ya que llevan una gran cantidad de edulcorantes, que no aportan ningún beneficio.

Lo más recomendable para la salud es, por tanto, educar al paladar disminuyendo el dulzor en la dieta, una de las mejores estrategias para controlar patologías como la obesidad o la diabetes.

### Consejos para el día a día

- Comprar productos frescos.
- No tener en casa productos con azúcares libres.
- Sustituir los refrescos por agua infusionada con limón o frutas, té, infusiones o café (sin azúcar).
- Preparar salsas caseras.
- Cambiar los postres por fruta natural o deshidratada, yogur natural o chocolate negro.
- Tomar la fruta entera mejor que exprimida.
- Leer siempre las etiquetas de los alimentos procesados. El azúcar se esconde detrás de nombres acabados en -osa o -syrup, en el extracto de malta, la maltodextrina, la dextrina o la dextrina de trigo. Cuando más arriba esté en la lista de ingredientes, más porcentaje.
- Sustituir los cereales y bollería del desayuno por huevos, copos de avena, queso, yogur natural, pan integral o grasas saludables.
- Escoger snacks saludables como frutos secos, huevo duro, una tostada con pan de calidad o fruta.

Es importante no obsesionarse, ya que un consumo esporádico no representa un peligro para la salud.

Actualmente el acceso a todos los productos con azúcares es fácil, por lo que es fundamental educar a nuestros menores en una alimentación correcta y saludable.

Servicios Médicos ASSSA

## Aprender a menjar sense sucre

El consum de sucre, quan és excessiu, és perjudicial per a la salut. Segons l'OMS, el límit són 5-6 cullerades de sucre lliure al dia (25 g). No obstant això, a Espanya se'n consumeixen, de mitjana, 20 al dia (94 g), una quantitat desorbitada.

**Però cal que eliminem de la dieta tots els aliments dolços?** Depèn:

- **Sucres lliures, els que s'han de limitar.** Són els que s'afegeixen als aliments. També són presents en la mel, els xarops i els suc de fruita.
- **Sucres intrínsecs, els que no cal limitar.** Els trobem de manera natural en l'estructura intacta (sense triturar, espremer ni licuar) de fruites, verdures i llet.

**S'ha de tenir cura amb els aliments ultraprocesats**, ja que no esperes que tinguin sucre (al voltant del 80 % dels sucres s'ingereixen sense que els consumidors en siguin conscients), **i els productes etiquetats com a «0 % sucre»**, perquè porten una gran quantitat d'edulcorants que no aporten beneficis.

El més recomanable per a la salut és, per tant, educar el paladar disminuint la dolçor a la dieta, una de les millors estratègies per controlar patologies com l'obesitat o la diabetis.

### Consells pel dia a dia

- Comprar productes frescos.
- No tenir productes amb sucres lliures.
- Substituir els refrescs per aigua infusionada amb llimona o fruites, te, infusions o café (sense sucre).
- Preparar salses casolanes.
- Canviar les postres per fruita natural o deshidratada, iogurt natural o xocolata negra.
- Menjar la fruita sencera i no pas espremuda.
- Llegir sempre les etiquetes dels aliments processats. El sucre s'amaga darrere de noms acabats en -osa o -syrup, així com en l'extracte de malta, la maltodextrina, la dextrina o la dextrina de blat. Com més amunt aparegui en la llista d'ingredients, més percentatge de sucre n'hi ha.
- Substituir els cereals i la brioixeria de l'esmorzar per ous, flocs de civada, formatge, iogurt natural, pa integral o greixos saludables.
- Triar snacks saludables, com ara fruita seca, ou dur, una torrada de pa de qualitat o fruita.

És important no obsessionar-se, perquè un consum esporàdic no representa cap perill per a la salut.

Actualment l'accés a tots els productes amb sucre és fàcil, per la qual cosa és fonamental educar els infants en una alimentació correcta i saludable.

Serveis Mèdics ASSSA



# Cádiz

Rodeada de agua salvo por un estrecho paso, Cádiz conserva las huellas de las diferentes culturas que se asentaron a lo largo de sus 3.000 años de historia.

Cádiz, llamada popularmente “La Tacita de Plata”, está considerada la ciudad más antigua de Occidente y su riqueza cultural se debe a que fue partícipe y seno de diferentes acontecimientos históricos. Su **Catedral Santa Cruz sobre el Mar**, situada casi al borde del agua, es lo primero que destaca por su belleza y sus grandes dimensiones. Declarada Bien de Interés Cultural (BIC), está localizada en el **Barrio del Pópulo**, un entramado de calles por las que perderse y delimitadas por los cuatro arcos que correspondían a las puertas de la muralla medieval.

En esta zona encontramos el **Teatro Romano**, el segundo más grande de España y el más antiguo de la época romana; la luminosa **Plaza de San Juan de Dios**, donde antiguamente se vendían los productos exóticos que llegaban de las Américas; y la **Plaza de las Flores**, conocida así por su colorido y aroma a florado que hechiza a todos los visitantes. Para contemplar unas estupendas vistas, el mejor mirador es la **Torre Tavira**, una de las más de 100 torres que hay repartidas por toda la ciudad.

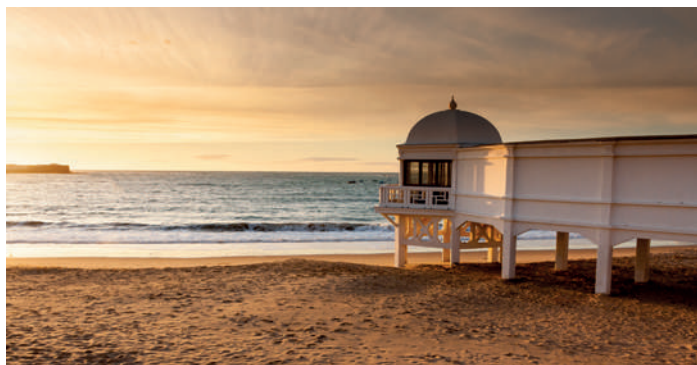
Recomendamos visitar las **Puertas de la Tierra**, reducto de la muralla de entrada a la ciudad, y contemplar las espectaculares puestas de sol con los surfistas de fondo en la **playa de La Caleta**, en cuyos dos extremos se encuentran el **Castillo de Santa Catalina** y el **Castillo de San Sebastián**.

## Gastronomía

Los platos gaditanos se basan en productos de mar, como el **pescaíto frito**, la **tortilla de camarones**, las **papas con chocos** (guiso hecho con patatas y sepia), **ortiguillas** (anémonas rebozadas) o la **mojama** (salazón de atún). Para algo dulce, el **alfajor de Medina Sidonia**, de tradición árabe, una receta que se ha transmitido de generación en generación.

## Fiestas

La más importante, popular y divertida es el **Carnaval**, celebrado el jueves anterior al domingo de Ramos, y declarado de Interés Turístico Internacional, Tesoro del Patrimonio Cultural Inmaterial de España, y BIC. Sus raíces se remontan al siglo XVIII, y destaca, además de por los desfiles, por sus chirigotas, agrupaciones musicales que utilizan la sátira y el doble sentido en sus canciones para hacer reír al público, centrándose en la actualidad política y social.



Atardecer en La Caleta / Posta de sol a La Caleta

# Cadis

*Envoltada d'aigua llevat de per un pas estret, Cadis conserva l'empremta de les diferents cultures que s'hi han assentat al llarg dels seus 3.000 anys d'història.*

Cadis, coneguda popularment com «la Tacita de Plata», es considera la ciutat més antiga d'Occident i la seva riquesa cultural es deu al fet que va ser partícip i seu de diferents esdeveniments històrics. La seva **catedral, Santa Cruz sobre el Mar**, situada gairebé a tocar de l'aigua, és la primera cosa que destaca, per la seva bellesa i les seves grans dimensions. Declarada bé d'interès cultural (BIC), està al **barrio del Pópulo**, un entramat de carrers on perdre's delimitats pels quatre arcs que corresponien a les portes de la muralla medieval.

En aquesta zona trobem el **teatre romà**, el segon més gran d'Espanya i el més antic de l'època romana; la lluminosa **plaza de San Juan de Dios**, on antigament es venien els productes exòtics que arribaven de les Amèriques; i la **plaza de las Flores**, coneguda d'aquesta manera pel seu colorit i l'aroma floral que captiva tots els visitants. Per contemplar unes vistes estupendes, el millor mirador és la **torre Tavira**, una de les més de cent torres que hi ha per tota la ciutat.

Recomanem visitar les **puertas de la Tierra**, reducte de la muralla d'entrada a la ciutat, i contemplar les postes de sol espectaculars amb els surfistes de fons a la **platja de La Caleta**, als dos extrems de la qual trobem el **castell de Santa Caterina** i el **castell de Sant Sebastià**.

## Gastronomia

Els plats de Cadis es basen en productes del mar, com el **pescado frito**, la **tortilla de camarones**, les **papas con chocos** (un guisat de patates i sípia), les **ortiguillas** (anemones arrebossades) o la **mojama** (salaó de tonyina). Quant als dolços, l'**alfajor de Medina Sidonia**, de tradició àrab, és una recepta que s'ha anat transmetent de generació en generació.

## Festes

La més important, popular i divertida és el **carnaval**, que se celebra el dijous anterior al Diumenge de Rams, i declarat d'Interès Turístic Internacional, Tresor del Patrimoni Cultural Immaterial d'Espanya i BIC. Les seves arrels remunten al segle XVIII i destaca, a més de per les desfilades, per les xirigotes, agrupacions musicals que fan servir la sàtira i el doble sentit en les cançons per fer riure el públic, centrant-se en l'actualitat política i social.





## La experiencia, fundamental en el seguro de salud

La experiencia es lo que nos permite aprender y adquirir conocimientos. Es lo que nos lleva a ser quienes somos y a definir nuestro camino. Brinda tranquilidad y credibilidad. Con ella, podemos crecer, avanzar, tener claros los objetivos que queremos y albergar conocimientos útiles que contribuyen al desarrollo.

Así pues, una compañía de seguros de salud con larga trayectoria genera una sólida confianza, ya que a lo largo del tiempo ha ido desarrollando diferentes habilidades que permiten brindar un servicio de calidad.

Una de las características principales de las compañías con amplia experiencia es la apuesta por el **capital humano** para, así, ofrecer una atención profesional y personalizada. Además, su bagaje en el sector les convierte en conocedores de las **necesidades de los clientes**, por lo que saben adaptarse al mercado y ofrecen, con relación a él, una gama adecuada de productos con diferentes coberturas.

La **solvencia** de la aseguradora también es un factor determinante, ya que le permite seguir invirtiendo para ampliar de manera constante sus servicios y garantías. Así mismo, debe contar con un **extenso cuadro médico** con facultativos, centros médicos y hospitales con última tecnología.

**En ASSSA celebramos 90 años de historia.** Nuestro largo camino nos avala como Compañía Aseguradora de confianza y nos convierte en una de las entidades más experimentadas del sector.

Esto ha sido posible gracias a nuestro **espíritu de superación y alta solvencia**, que nos ha acompañado durante todo este tiempo, y a nuestra capacidad de evolucionar para ofrecer siempre el mejor servicio.

Seguimos con las mismas ganas e ilusión que el primer día, creciendo de manera continuada y extendiéndonos a diferentes zonas del país con la apertura de nuevas sucursales y Direcciones Territoriales, conformando nuestra **amplia red de oficinas**.

Nuestro principal objetivo a lo largo de los años ha sido siempre garantizar la máxima calidad y seguridad a nuestros Asegurados. Por ello, contamos con un **extenso Cuadro Médico**, fruto de nuestra amplia trayectoria, y apostamos por nuestro personal, un **equipo multilingüe, cercano y profesional** que representa los valores de la Compañía.

Además, trabajamos para conseguir la máxima **innovación empresarial**, aplicando nuevas ideas, métodos y productos con el objetivo de acercarnos a diferentes públicos y ofrecer una magnífica atención al cliente. Todo ello lo conseguimos sin perder nuestra **esencia familiar**, uno de nuestros rasgos más característicos.

**En ASSSA celebramos este gran hito y miramos al futuro con ilusión para seguir cuidando de la salud de cada vez más personas.**

## L'experiència, fonamental en l'assegurança de salut

L'experiència és allò que ens permet aprendre i adquirir coneixements. És el que ens porta a ser qui som i a definir el nostre camí. Ens aporta tranquil·litat i credibilitat. Amb ella, podem créixer, avançar, tenir clars els objectius que volem i albergar coneixements útils que contribueixen al desenvolupament.

Així doncs, una companyia d'assegurances de salut amb una trajectòria llarga genera una confiança sòlida, perquè al llarg del temps ha anat desenvolupant habilitats diferents que permeten oferir un servei de qualitat.

Una de les característiques principals de les companyies amb àmplia experiència és que aposten pel **capital humà** per, així, poder oferir una atenció professional i personalitzada. A més, el seu bagatge en el sector fa que coneguin les **necessitats dels clients**, amb la qual cosa se saben adaptar al mercat i ofereixen, en relació amb ell, una gamma de productes adequada amb diferents cobertures.

La **solvència** de l'asseguradora també és un factor determinant, ja que li permet continuar invertint per ampliar de manera constant els serveis i les garanties. Així mateix, ha de comptar amb un **quadre mèdic extens** amb facultatius, centres mèdics i hospitals amb l'última tecnologia.

**A ASSSA, celebrem 90 anys d'història.** El nostre llarg camí ens avala com a Companyia Asseguradora de confiança i ens converteix en una de les entitats més experimentades del sector.

Això ha estat possible gràcies al nostre **esperit de superació, a l'alta solvència**, que ens ha acompanyat durant tot aquest temps, i a la nostra capacitat d'evolucionar per oferir sempre el millor servei.

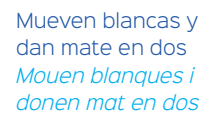
Continuem amb les mateixes ganes i il·lusió que el primer dia, creixent de manera continuada i expandint-nos a diferents zones del país amb l'obertura de noves sucursals i Direccions Territorials, que conformen la nostra **àmplia xarxa d'oficines**.

El nostre objectiu principal al llarg dels anys ha estat sempre garantir la màxima qualitat i la seguretat als nostres Assegurats. Per això, disposem d'un **Quadre Mèdic extens**, fruit de la nostra àmplia trajectòria, i apostem pel nostre personal, un **equip multilingüe, proper i professional** que representa els valors de la Companyia.

A més, treballem per aconseguir la màxima **innovació empresarial**, aplicant noves idees, mètodes i productes amb l'objectiu d'apropar-nos a diferents públics i oferir una atenció al client magnífica. Tot això ho aconseguim sense perdre la nostra **essència familiar**, un dels nostres trets més característics.

**A ASSSA, celebrem aquesta gran fita i mirem al futur amb il·lusió per continuar cuidant la salut de cada vegada més persones.**





## Ajedrez · Escacs

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

Tablero elaborado por  
*Tauler elaborat per*



CLUB D'ESCACS  
ENRIC VALOR

Club patrocinado por ASSSA  
Club patrocinat per ASSSA

## Palabras cruzadas

BUSSEJAR · DUMBO · ENCIAM · FORADAR  
GARSA · LLIMONA · LLUERNA · PATINS  
PUNTES · REBUTJAR · SENSIBLE · SERRA

R R E S Q T S V B R J A H R B W  
P E H E E T S N I T A P N A M Z  
Q B W U I N B K A R K G Z N E I  
K U C P V V S X H N V V O R M I  
O T N P O A C I H J S L U E Q B  
Q J G A N X R T B B D J B U D A  
J A M N R B A R C L M K Q L Z L  
U R A O B U D Q Z M E Z F L R W  
J D I M S S A U P U N T E S P Z  
J P C I X S R O U O W T C W Q Z  
D J N L S E O C M N T B B S G G  
N U E L M J F Z Y S Y W F P K A  
W S M B G A O V Z E M X R I M R  
O H D B B R M W F R O K R D B S  
V O C L O C Z Y D R H Y J M K A  
C U U C J M C H H A Z D M I Y H

ENOJOSA

ENCOSURA  
PACHULÍ  
**8 letras**  
ALICATES  
CABEZADA  
DORMITAR  
VARIEDAD

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

A 20x20 grid of letters. A blue diagonal line runs from the top-left corner to the bottom-right corner. The letters are arranged in a pattern that suggests a hidden message when read along the diagonal.

[illegible]

.Re2, Rg2 (1...Rg12.Cf2#) 2.Cf2#

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

Nueva Dirección Territorial  
Nova Direcció Territorial

## DIRECCIONES TERRITORIALES

DIRECCIONS  
TERRITORIALS

### 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

### MÁLAGA

c/ Callejones del Perchel, 4 - Local 1  
Tel. 952 216 522  
29002 - malaga@asssa.es

## OFICINA PRINCIPAL INTERNACIONAL

OFICINA PRINCIPAL INTERNACIONAL

## ORIHUELA COSTA (ALICANTE)

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

## SUCURSALES

SUCURSALS

### ALICANTE

#### Denia

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

#### Jávea

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

#### Moraira

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

#### Calpe

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

#### Altea

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

#### Ciudad Quesada

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

### ALMERÍA

#### Vera

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

### BARCELONA

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

### CÓRDOBA

Av. del Gran Capitán, 36 - Local 4  
Tel. 957 471 318  
14001 - cordoba@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

#### Torremolinos

Av. Isabel Manoja, 3 - 2ª planta - Of. 8  
Tel. 951 178 463  
29620 - torremolinos@asssa.es

### Fuengirola

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

### Antequera

C/ Lucena, 33 - Bajo 1  
Tel. 952 842 758  
29200 - antequera@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 · Punt d'atenció



**ASSSA**  
seguros

Tu salud en buenas manos  
*La teva salut en bones mans*



AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

---

Compañía fundada en 1935 · *Companyia fundada el 1935*