



ASSSA
magazine

35

Especial 90 aniversario

**Conociendo la
historia de ASSSA**

90th anniversary special

*Getting to know
ASSSA's history*

Los cuidados de la voz
Looking after your voice

**Cajas Atornilladas
Cervicales; innovación en
intervención quirúrgica**

*Cervical Screw Cages:
Surgical Innovation*

**Los beneficios de las
actividades dirigidas en
el medio acuático**

*The benefits of
instructor-led
water-based activities*

Rincones bellos: Cádiz
Beautiful places: Cádiz



ENE - JUN 2025

Índice · Index

4 Noticias ASSSA · ASSSA news

5 Gracias ASSSA · Thank you ASSSA

6 Cuida tu salud · Look after your health

Los cuidados de la voz

Looking after your voice

8 Cuida tu salud · Look after your health

Valoración geriátrica integral, fundamental para los mayores

Comprehensive geriatric assessment (CGA), essential for older people

10 Practica deporte · Sports for everyone

Los beneficios de las actividades dirigidas en el medio acuático

The benefits of instructor-led water-based activities



12 Tecnología médica · Medical technology

Cajas Atornilladas Cervicales: innovación en intervención quirúrgica

Cervical Screw Cages: Surgical Innovation



14 Tu alimentación · Your diet

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

Small Intestinal Bacterial Overgrowth (SIBO), a call for calm



16 Especial 90 aniversario · 90th anniversary special

Conociendo la historia de ASSSA

Getting to know ASSSA's history

18 Recetas saludables · Healthy recipes

Espaguetis integrales con verduras y soja

Wholewheat spaghetti with vegetables and soy sauce

22 Consulta dental · Dental consultation

¿Existe una conexión entre periodontitis y diabetes?

Is there a connection between periodontitis and diabetes?

24 Consejos de salud · Health tips

26 Rincones bellos · Beautiful places

Cádiz · Cadiz



28 Seguros · Insurance

La experiencia, fundamental en el seguro de salud

Experience, fundamental in health insurance

30 Pasatiempos · Puzzles

Créditos · Credits

Editada, redactada y diseñada por el Dpto. de Marketing y Comunicación de ASSSA

Edited, written and designed by the ASSSA Marketing and Communication Department

Colaboradores / Collaborators

Dra. Laura Gañan
Dr. Jordi Amat Olba
D. Christian Neco
Dr. José Vicente Mollá
Dr. Esteban Fuentes
D.ª Gema Penalva
Dr. Ekkehard Armin
Matthias Pfitzenmaier

Traducciones / Translations

Tryama

Imágenes / Images

Archivo Gráfico ASSSA

Mádanos tus sugerencias / Send your suggestions
magazine@asssa.es



Visita nuestro blog / Visit our blog

asssa.es



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

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

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

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 YEARS OF EVOLUTION

We are really satisfied with the results of the financial year 2024. The strong growth that ASSSA has experienced, reflected in the sector rankings, put us in a new level, amply exceeding the initial estimates.

The opening of our Regional Headquarters in Malaga has been a great impulse to continue with our expansion in Andalusia and, more specifically, on the Costa del Sol, a key region for our development. It is a significant step which allows us to increase our presence at a national level and also to get closer to new markets.

Now, we enter the year 2025, a very special year: we celebrate 90 years of history, thus becoming one of the oldest insurance companies. Several generations have already benefited from our services and we have adapted, at any time, to the different market circumstances to offer the best health insurance.

And being faithful to our philosophy to improve everyday, we will keep walking with the support and confidence of our policyholders, collaborators, medical professionals and ASSSA staff. We are sure and confident about the promising future ahead.





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.

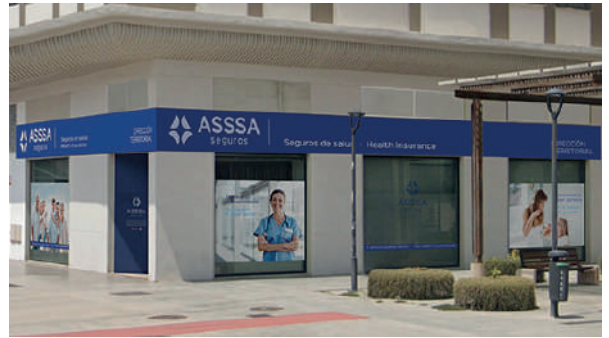
Con este sello ponemos en valor nuestra experiencia y agradecemos la confianza de todos los que forman parte de la familia ASSSA, así como de los que nos acompañarán en este camino hacia un futuro ilusionante.

Introducing the 90th Anniversary Stamp

ASSSA will be 90 years old in 2025! On 18 March 1935, a select group of doctors came together to offer quality health insurance, and to celebrate this milestone, we are introducing our 90th anniversary stamp.

Its design conveys both tradition, with its classic shape and structure, and modernity, with its clean and tidy typography. Everything is contained within a circle, communicating safety and security, two of our Company's greatest values.

With this stamp, we value our experience and thank all those who are part of the ASSSA family for their trust, as well as those who will accompany us on our journey towards an exciting future.



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!

Inauguration of our new Territorial Office in Malaga

Our new Regional Office in Malaga is now open! Located in the capital, in Callejones del Perchel, this office replaces the Liborio García and Alameda de Colón offices, centralising services.

From now on, Policyholders and interested parties can be attended by Previsión Médica staff in modern, spacious and easily accessible facilities, providing greater comfort and efficiency. In addition, we are now managing all our activities in the area from a single location.

With this opening, a sign of our growth, we reinforce our network of offices in an area as important as the Costa del Sol, in order to continue providing quality health care.

We look forward to your visit!

Gracias ASSSA · *Thank you 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!

I would like to express my gratitude for all the attention given by this amazing team, always attentive and helping in every possible way. The service from ASSSA has been excellent, and they are always available to assist with any queries.

I am extremely grateful and would NOT change companies, a 10 out of 10!



Carlos Balboa Solano
Póliza 67.341 / Policy 67.341

Necesitaba un seguro médico para nuestro Visado Nómada y Estudiante, y mi abogado me recomendó ASSSA, una de las mejores compañías de seguros de salud en España. El personal es extremadamente profesional y hablan inglés con fluidez. Desde el momento en el que conocí al equipo ASSSA me sentí muy tranquila por su profesionalidad. Están siempre dispuestos a responder todas nuestras preguntas e inquietudes.

ASSSA me ha cubierto a mí y a mis hijos de manera asequible y ofreciendo un servicio excepcional. ¡Estamos muy contentos!

I needed a health insurance for our Nomad and Student Visa, and my lawyer recommended ASSSA as one of the best health insurance companies in Spain. The staff is extremely professional and fluent in English. From the moment I met the ASSSA team, I felt very reassured by their professionalism. They are always willing to answer all our questions and concerns.

ASSSA has provided coverage for me and my children in an affordable way while offering exceptional service. We are extremely happy!



Catalina Pernisco
Póliza 70.036 / Policy 70.036

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
> Otorhinolaryngologist (ENT).
La Rueda Medical Centre

- 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.

Looking after your voice

Our voice is the sound we produce when speaking, singing or performing any other type of vocal communication. It's generated in the larynx, specifically through the voluntary movement of the vocal cords as the air passes in expiration from the lungs.

It's an extremely valuable resource and its importance lies in its usefulness for communicating with each other and even for survival.

It's estimated that 5% of the population suffers from a voice disorder that requires specialist attention.

The voice is altered when different pathologies appear in the vocal cords, or for neurological and/or psychiatric reasons. Pathologies are diagnosed and treated by an otorhinolaryngologist (ear, nose and throat specialist) using laryngeal fibroscopy and/or stroboscopy, methods that allow an accurate view of the vocal cords and assessment of their mobility and vibration in phonation. Using these methods we can diagnose:

- Nodules, which improve especially well with rehabilitation.
- Polyps, which are usually resolved with surgical methods.
- Acute or chronic laryngitis, caused by infections and frequently by gastroesophageal reflux (heartburn).
- Vocal cord paralysis, the result of previous surgery on the thyroid gland, heart or due to idiopathic causes (several possible causes), etc.

In the case of neurological or psychiatric problems, the vocal cords are normal but their functionality is affected.

Similarly, people who tend to use their voice a lot for work or other reasons are more predisposed to suffer problems derived from misuse or overuse.

All these problems can be treated, when there is no other remedy, through speech therapy, medication in case of gastroesophageal reflux or infectious laryngitis, surgery in cases of polyps or paralysis, etc. **It's especially important that each individual does their part to help in their own healing and prevent their voice from getting worse.**

How can you take care of your voice?

Hydration: Drink enough water, at least 1.5 litres a day. Keeping your vocal cords hydrated is critical.

Avoid irritants: Eliminate or reduce the consumption of alcohol, caffeine and tobacco, as they contribute to dehydrating the voice.

Vocal warm-ups: Before long efforts, a long talk or singing, perform vocal warm-up exercises.

Rest: Allow the voice to rest, especially if it has been used intensively.

Posture: Maintain good posture when speaking or singing to facilitate breathing and voice projection.

Diet: It's important to prioritise foods as part of an anti-reflux diet, especially if you already have a hiatus hernia, gastritis, etc.

To sum up, take care of your voice, eat a healthy diet and exercise to maintain a healthy mind. All this will go a long way towards helping prevent vocal cord problems and will also take care of your physical and mental health at the same time.



Somos un centro médico especializado que compagina la última tecnología con la experiencia de un equipo multidisciplinario de profesionales médicos.

DERMATOLOGIA
LAURA SERRA

Enfermedades frecuentes
o consultas frecuentes:

- Acné
- Eccemes
- Revisión de pecas
- Eliminación de verrugas/manchas benignas
- Rutinas faciales cosméticas

En Elit ofrecemos atención personalizada en **dermatología**. Realizar revisiones anuales permite detectar y prevenir enfermedades, además de optimizar rutinas de higiene y cosmética adaptadas a tu piel.

930 375 097
hello@elitsportslab.com
Instagram: @elitsportslab

Rambla del Cellar 121
Local 7, 08173,
Sant Cugat del Vallès,
Barcelona.



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
> Medical Director 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.

Comprehensive geriatric assessment (CGA), essential for older people

Life expectancy worldwide is increasing. In Spain, in the last 20 years alone, the number of people over 65 has increased by 40% according to the National Institute of Statistics (INE).

Healthy ageing is key and is influenced by the physical, social, socio-economic and personal environment. These factors directly affect people's health, impacting the opportunity to follow good lifestyle habits.

So, in the medical field of geriatrics, a complete and interdisciplinary assessment of the person is carried out, the comprehensive geriatric assessment. This allows an overall view and analyses a range of **different aspects**:

- **Medical**

A check-up is performed for chronic diseases, heart failure, respiratory diseases, cerebral vascular accidents, diabetes, rheumatism, renal failure, dementias and comorbidities (the coincidence of several of them). Likewise, acute diseases and the progression or worsening of chronic diseases are analysed.

To do this, **diagnostic tests, such as analytical tests and imaging tests are performed**. Any prescribed medication is also looked at to optimise treatment, eliminating the superfluous and adding what may be necessary. Sensory, auditory and visual deficits are also assessed.

- **Functional**

This is based on the patient's ability to perform daily activities such as bowel movements, hygiene and the ability to dress, eat, move around, etc. To do this, a questionnaire called the Barthel Scale is used to rank the person's degree of independence, in addition to the Lawton Scale, which assesses the ability to perform instrumental activities: reading, handling money, cooking, etc.

- **Cognitive**

A neuropsychological assessment is performed to diagnose whether or not there is cognitive impairment or dementia. **Language, memory and problem-solving skills are explored** using memory tests, such as the Lobo MiniMental Test, the most basic and often used test in Spain.



- **Nutritional**

Possible malnutrition or risk of malnutrition is observed and **diet is optimised to the person's needs** taking into account aspects such as difficulty chewing or problems with swallowing that can lead to choking; in these cases, crushed foods and liquids with thickener must be given.

- **Emotional**

The ability to be happy, illusion, anxiety and depression are assessed with the Yesavage Depression scale, as well as the tendency towards both physical and verbal agitation or aggression. Guidelines for action at the end of life are put in place and, if mentally competent, the Living Will or Advance Directive documents are drawn up.

- **Social and environmental**

This part of the assessment analyses who the person lives with, the resources and help they have, whether the home is adequate for their needs, family and support provided and their social network of friends.

This enables major geriatric syndromes to be diagnosed: risk of falls, immobility, incontinence, cognitive impairment, delirium, malnutrition and polypharmacy (simultaneous use of different medications).

Using this information, **an individualised care plan is prepared to promote independence and improve quality of life for older people**, a heterogeneous and complex population group that must be taken into account.

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
> *Water-based activities and swimming classes instructor.*
Arena Alicante Sports Club

- 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.

The benefits of instructor-led water-based activities

Water-based activities offer a perfect balance between the physical and the mental and can be enjoyed by everybody, regardless of their physical condition or age.

Physical benefits

- Low impact

Because water reduces the effects of gravity, your knees, ankles, hips and back can move freely and don't suffer the impact on the joints of land-based activities, as **they don't have to support your entire bodyweight**. This makes it ideal for people with injuries or in search of an effective form of exercise without damaging their joints, while strengthening the muscles that surround them and providing them with more stability.

- Complete cardiovascular training

Water activates the cardiovascular system, both in gentle activities (like aquagym) and more intense workouts (like poolbike). **The feeling of fatigue is much less, so the perceived effort is lower**. This allows for longer or more frequent sessions, which in the long term significantly improves endurance and cardiovascular health.

- Muscle strengthening and toning

Water has the unique property of offering natural resistance in all directions. So, when you move in it, you work your muscles without using weights or machines, strengthening legs, arms and core, which improves posture and balance.

- Calorie burning

It's a very effective calorie-burning sport because, without realising it, you're working more intensely than in land-based activities without feeling the same level of exhaustion as running or in a high-intensity class at the gym. This makes it an ideal tool for **weight loss or weight control**.

Mental benefits

- Stress reduction

Water has an almost immediate effect on people's mental state. The feeling of floating, the gentle pace of the exercises and the constant contact with the water create a **unique atmosphere of calm** that's difficult to find in other forms of exercise.

- Mood improvement

As well as releasing endorphins, instructor-led classes in water have a **playful component** that contributes to releasing tensions and enhancing well-being.

- Better sleep quality

After a session, the body and mind are more relaxed. Physical exercise, in addition to the calmness provided by water, **helps regulate sleep patterns**, making it easier to fall asleep and rest better.

- Increased self-esteem.

People feel safer and more comfortable with their bodies, as water **allows them to overcome limitations safely and without pressure**, adapting to each person. Being able to move without pain, in a friendly environment, contributes to improving self-confidence.

The aquatic environment is more than just a place to exercise; it's a place to find relief, strength and wellness. If you haven't tried water-based activities yet, we encourage you to do so. Not only will you improve your fitness, but you'll also discover a way to take care of your mental health in a pleasant and safe environment.



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**.

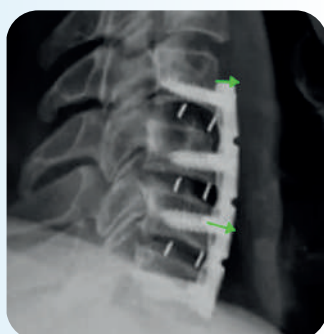


Caja atornillada cervical.
Obsérvese su completa ubicación entre las dos vértebras ("perfil sagital cero") como sustituto discal.

Cervical screw cage.
Note its complete location between the two vertebrae ("zero sagittal profile") as a disc substitute.

Placa cervical con cajas no atornilladas.
Obsérvese el perfil de la placa (flechas) que ocupa el espacio entre las vértebras y el esófago.

Cervical plate with non-screw cages.
Note the profile of the plate (arrows) occupying the space between the vertebrae and the oesophagus.



Dr. José Vicente Mollá

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

> Neurosurgeon specialising in spinal surgery. Vithas Alicante Perpetuo Socorro Hospital

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.
Bolted cervical intersomatic cage.



Resultado de incluir la caja en la zona cervical.
Result of including the cage in the cervical area.

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.



Cervical Screw Cages: Surgical Innovation

Degenerative cervical pathology is a common condition that affects the spine in the neck area, causing pain, stiffness and various neurological symptoms that can limit the quality of life of people who suffer from it.

One of the options to repair the condition is anterior cervical arthrodesis, a surgical procedure that consists of fusing two vertebrae, preventing movement and making the pain disappear by acting on the anterior part of the vertebra. Various techniques can be used for this.

Traditional anterior cervical arthrodesis techniques restored the function of the removed cervical disc using three elements: the patient's own bone, titanium or PEEK (thermoplastic) cages filled with materials that promoted fusion, and cervical plates to facilitate the integration of the prostheses.

However, the appearance of screw cages is a remarkable milestone in the innovation of anterior cervical arthrodesis.

*The main difference lies in the **minimal invasion** that characterises this technique, which translates into lower risks, **shorter recovery times and more satisfactory results**.*

Compared to any disc substitute (non-screw cages or bone grafts), screw cages allow greater contact between the

fused vertebrae in addition to added structural support that maintains the height of the disc space, facilitating bone integration.

Compared to classic cervical plates (often accompanied by non-screw cages or bone grafts), the main advantage of screw cages is a zero sagittal profile, that is, by being integrated into the vertebrae, they don't occupy prevertebral space, avoiding the formation of osteophytes (bony protuberances in the joints) and the appearance of mechanical dysphagia (difficulty in swallowing when compressing the oesophagus). Plus, screw cages require less space for implantation, resulting in a much smaller wound and less need for traction/separation of neighbouring structures (oesophagus).

*In summary, cervical screw cages represent an **advanced and effective therapeutic option in the treatment of degenerative cervical pathology**, providing patients with stability, correct bone integration, prevention of complications and a faster and less painful recovery. **This minimally invasive technique has revolutionized the field of spinal surgery**, being a safe and much more effective alternative to achieve the proposed objectives (recovering the curvature of the spine in the cervical region) with a modern and less invasive approach.*

This technique, performed by an experienced surgical team, considerably reduces the risks associated with surgery, favours a prompt recovery by minimising the impact on the surrounding tissues, decreases blood loss and facilitates a shorter hospital stay and faster recovery compared to conventional techniques.

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
> *Digestive System Specialist. Surgery and Digestive, Viamed Santa Elena Hospital*

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.



Small Intestinal Bacterial Overgrowth (SIBO), a call for calm



SIBO (or Intestinal Bacterial Overgrowth) is a pathology described several decades ago that has recently attracted the attention of the medical community and the general population, receiving a lot of publicity on social media.

It's caused by an excessive increase in bacteria in the small intestine, and factors that may contribute to its appearance include alterations in intestinal motility, anatomical abnormalities such as previous surgeries of the gastrointestinal tract, excessive use of antibiotics and certain gastrointestinal diseases.

*In terms of the **symptoms** that have been classically attributed to SIBO, they can be diverse and non-specific, including constipation, abdominal bloating, gas and flatulence, nausea or diarrhoea, the latter being the most*

associated symptom. Nutritional deficiencies have been observed in more severe and rare cases.

***Diagnosis** is usually based on breath tests that measure the production of hydrogen and methane after the ingestion of a certain substrate, such as lactulose or glucose. An increase in these gases may suggest the presence of bacterial overgrowth.*

However, the most reliable test is jejunal aspiration and subsequent cultivation, which is usually not done because it's expensive. The test requires an endoscopy, so this method is not used in clinical practice.

*Following diagnosis, the most widely used **treatment** to date is antibiotics, particularly rifaximin. Certain diets have also shown some improvement in symptoms, although with little scientific evidence.*

Prudence in diagnosis

***Its growing popularity and the considerable increase in diagnoses has alerted the main national gastroenterology societies**, including the Spanish Society of Digestive Pathology and the Spanish Association of Neurogastroenterology and Motility.*

These associations currently do not recommend the performance of a diagnostic breath test for bacterial overgrowth in patients with non-specific symptoms and the absence of a clearly predisposing factor, such as intestinal surgery or alterations in intestinal contractility.

*In addition, a group of experts recently drafted a document expressing their scepticism with this current situation, since **to date there is no precise and widely accepted definition of this pathology**, and there is even no agreement on when a test can be considered as positive. They therefore **recommend caution in the face of a positive result** in patients without significant changes in intestinal or anatomical contractility.*

It should also be said that, although breath tests are widely used as non-invasive alternatives, they have a low accuracy for diagnosis and the results must be interpreted with caution.

*This means that a diagnosis by breath test **should be viewed with care when there is no condition that clearly favours it**, with symptoms in many cases likely to be due to other gastrointestinal disorders.*

Referencias / References:

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.

ASSSA was founded in Madrid 90 years ago to offer quality healthcare.

Since then, the Company has been evolving and adapting to improvements made during this time.



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.

Over the years we've remained true to our commitment to closeness and professionalism so we can reach more people, relying on our extensive network of offices to achieve our goal.

90th anniversary special

Getting to know ASSSA's history

ASSSA began operating on 18 March 1935 in Madrid. A select group of doctors, who could see what was needed at that time, joined forces with the clear aim of offering quality private healthcare to a multitude of people to look after their health, something that was especially important in the Civil War and the Spanish postwar period.

During the years of the Spanish Transition, ASSSA gradually grew in size, launching different products and adapting to new demands, until in 1991 the Company decided to expand to the east of the country and attract international customers living in the area.

This action involved a giant leap forward for ASSSA, which began to expand its activity, modernise its brand image and

open a number of branches on the Costa Blanca, finally moving the company Headquarters from Madrid to Alicante in 2004.

Since then, ASSSA's presence and importance has been continuously strengthened with the acquisition of various portfolios from national companies. Plus, the company's medical directory and mediation network have expanded and new branches and regional headquarters have opened, prioritising proximity to its Insured customers.

Currently, ASSSA is a highly specialised healthcare company with a strong commitment to Health. The company is continuously developing, launching new products, approaching different markets, opting for innovation and dissemination and taking on new challenges with one clear aim in mind: to offer the best service to its Insured.

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

We've improved processes and streamlined procedures by investing in digitalisation and new technologies.



2025

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

We're celebrating 90 years of growing, learning, improving and caring for more and more people.



Tu **salud**
en *buenas manos*

Your **health**
in *good hands*



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

We've been adapting our products to the needs of different audiences.



Espaguetis integrales con verduras y soja

Wholewheat spaghetti with vegetables and soy sauce



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva
> Restobar Chef Gema Penalva

Ingredientes (4 personas)

Ingredients (4 people)



**Para las
verduras:**

*For the
vegetables:*

- 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 white onion.
- 8 cauliflower florets.
- ½ red pepper.
- ½ green pepper.
- 3 mushrooms.
- 1 handful of asparagus.
- 1 carrot.
- 15 g EVOO.

**Para los
espaguetis:**

*For the
spaghetti:*

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

- 400 g wholewheat spaghetti.
- 10 g EVOO.
- A pinch of salt.

**Otras:
Others:**

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

- 50 ml soy sauce.
- 1 garlic clove.
- Zest of 1 lemon.

Elaboración · Method

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.

First of all, chop the vegetables:

- *White onion: cut into julienne.*
- *Peppers: cut into thin strips.*
- *Cauliflower: cut into small florets.*
- *Mushrooms: cut into 6 pieces.*
- *Carrot: peel and either cut into slices or julienne.*
- *Asparagus: fold them a little to separate the hardest part.*

Take a large, hot frying pan and drizzle with olive oil. Add the vegetables in order: onion, peppers, mushrooms, cauliflower, asparagus and carrot. Fry gently and set aside.





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.

For the spaghetti:

Prepare a pan with plenty of water. We recommend 1 litre of water per 100 g of pasta. Add a drizzle of oil and salt, then leave it covered until it comes to the boil. At that moment, add the pasta and leave it to boil for the time indicated by the manufacturer. Strain and set aside. To stop the pasta sticking together, you can add a tablespoon of oil and mix in well.



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.

Once the pasta and vegetables are ready, mix everything together in the pan, grate the garlic and the lemon zest and finish with the soy sauce. Allow it to reduce a little and it's ready.

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.

This dish can be adapted to any allergy or intolerance, as there are many varieties of pasta: gluten-free, egg-free legume and others. Gluten free soy sauce is also available. You can vary the vegetables according to the season and you can also add fish, seafood or meat.

Bon appétit!

Bon appétit!

Beneficios y curiosidades · Benefits and interesting facts

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.

Wholewheat spaghetti: the main difference with regular pasta is that the germ and bran aren't removed when the flour is ground. Wholewheat pasta has a lower glycaemic index and is an ally for controlling diabetes, as it helps keep sugar levels stable. Its fibre content helps prevent constipation and cardiovascular disease, as well as increasing feelings of satiety. The latter can help with weight management, as the whole grain contains more vitamins and minerals, such as iron, magnesium, vitamin B (which is important for keeping you active and healthy) and 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.

Soy sauce: used in cooking as a condiment to give a salty, umami flavour. Numerous soy sauces are available, but the best ones are naturally fermented, as they contain a lot of protein, fibre and probiotics (if not pasteurised). Soy sauce is more antioxidant than oranges or wine, making it beneficial in preventing cancer, diabetes, obesity and hypertension. Soy sauce also contains isoflavones, an important plant compound that acts in a similar way to human oestrogens and contributes to maintaining good bone health. Soy sauce is very intense, which helps to replace salt.

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.

Cauliflower: a cruciferous vegetable rich in antioxidants, vitamins and fibre. Cauliflower's most notable nutritional values include its high content of vitamin C, which protects cells against oxidation and improves iron absorption; folate, which helps the immune system, and potassium, which contributes to the proper functioning of the nervous and muscular system. Plus, it's the second richest vegetable in ascorbic acid after peppers, so it helps fight infections, reduce inflammation and keep the body's tissues healthy.



GRUPO
HCB



HOSPITAL
HCB BENIDORM



HOSPITAL
HCB DÉNIA



CENTRO MÉDICO
HCB CALPE



CENTRO MÉDICO
HCB MORAIRA



CENTRO MÉDICO
HCB ALBIR

ASISTENCIA SANITARIA DE EXCELENCIA
CERCA DE TI



HCBHOSPITALES.COM

¿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
> *Odontologist and Medical Director
of La Malagueta Medical Centre*

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!



Is there a connection between periodontitis and diabetes?

Chronic oral inflammation has been shown to have a negative impact on diabetes, which in turn multiplies and predisposes to severe inflammation of the periodontium (periodontitis).

The reason for this is that periodontitis increases the insulin resistance of tissues, interfering with blood sugar regulation.

But what is periodontitis?

It's a very common infectious disease that affects just over half of adults. It's caused by bacteria found in dental plaque that form tartar (biofilm).

In periodontitis, the gums and jaw are chronically inflamed. This tissue, which anchors the teeth in the jaw, is gradually destroyed.

Left untreated, periodontitis can not only lead to tooth loss, but also to a deterioration in general health and, in the case of diabetics, a worsening of blood sugar control.

What impact does periodontitis have on diabetes?

Diabetics who have severe periodontitis are twice as likely to have a heart attack than diabetics whose periodontium is slightly or not at all inflamed. In the case of kidney disease resulting from diabetes, patients who also have severe periodontitis are eight times more likely to be at risk of kidney failure.

How can I protect myself from periodontitis?

Take the time for regular and all-round dental care! Good dental care that specifically removes bacterial plaque should be performed twice a day. To do this, it's best to always use dental floss and interdental brushes to clean the spaces between the teeth that a normal brush can't reach. Plus, the toothpaste used should be one that protects against bacterial plaque and inflammation, so reducing the progression of periodontal disease.

It's also wise to visit the dentist for a check-up and cleaning at least twice a year, especially if you're diabetic.

Should I tell my dentist about my diabetes?

It's important to tell the dentist the type of diabetes, duration, blood sugar control and the presence of secondary diseases and comorbidities (coexistence of two or more diseases), as these factors can influence the likelihood of periodontal disease, its course and severity. In fact, poor blood sugar control reduces the success of periodontal treatment.

Only if the dentist is informed will they be able to adapt the treatment in the best way.

*All in all, scientific **studies have shown that successful treatment of periodontitis can not only improve oral symptoms but also diabetes**, significantly lowering blood sugar levels and, as a consequence, decreasing the likelihood of diabetes complications to a normal risk.*

With consistent and regular oral care, you can do a lot to protect yourself from 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.

What should a first-aid kit contain?

The first-aid kit is an essential resource. But do you know what it should look like and what products it should contain?

It is important that it is in a **suitable place**: clean, dry and spacious. It is a mistake to keep it in the kitchen or bathroom, places exposed to heat and humidity. It should also be out of reach of children. Everyone should know where it is **located**, and it is important that it does not have locks. In addition, **the contents should be checked** at least twice a year to throw out what has expired and to replenish the products.

Contents

Sanitary material:

- Alcohol wipes or disinfectant gel.
- Antiseptics (hydrogen peroxide, iodine solution or alcohol). This last one should only be used if none of the others are available.
- Plasters and bandages of different sizes.
- Gauze pads. They should be kept tightly closed.
- Physiological saline solution.
- Surgical tape.
- Small scissors.
- Latex gloves.
- Triangular handkerchief to improvise a sling.
- Thermometer.
- Hot and cold bag.

Medicines:

- Commonly used medication. Write on the box or on a piece of paper what it is taken for, dosage, administration interval and duration of treatment.
- Antipyretic analgesics (paracetamol and ibuprofen). They should be **used appropriately** and responsibly and the patient should see their GP if the problem does not improve within 3 days.
- Antihistamines, especially if there is an allergic person at home.
- Antacids for stomach pain and laxatives.
- Ointment for minor burns.
- Ointment for stings.
- Antidiarrhoeal.

All medicines must be in their corresponding packaging and it should also include a **list of emergency telephone numbers** along with family emergency contacts.

In the case of penetrating or deep wounds, more serious burns, blows with deformity or severe pain, or to the head, should be assessed by a health professional.



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

Learning to eat without sugar

Sugar consumption, when is consumed in excess, has detrimental effects on our health. The limit, according to the OMS (World Health Organisation), is 5-6 teaspoons of free sugar per day (25 g). However, the average consumption per day in Spain is about 20 (94 g), an exorbitant amount.

But do we have to eliminate all sweets from our diet? It depends:

- **Added sugars, the ones that need to be limited.** These are the ones added to foods. They are also present in honey, syrups and fruit juices.
- **Intrinsic sugars, the sugars that should not be limited,** naturally present in the intact structure (without crushing, squeezing, or blending) of fruits, vegetables, and milk.

Attention should be paid to ultra-processed foods, as you do not expect them to contain sugar (around 80% of sugars are ingested without consumers being aware), **and also in products labelled as "0% sugar"**, as they contain a large amount of sweeteners, which do not provide any benefit.

The best health advice is therefore to educate our palate by reducing sweetness in our diet, one of the best strategies for controlling pathologies such as obesity or diabetes.

Tips for everyday life

- Buy fresh products.
- Do not have products with added sugars.
- Replace soft drinks with lemon or fruit infused water, tea, herbal teas or coffee (without sugar).
- Prepare homemade sauces.
- Change desserts for natural or dried fruit, natural yoghurt or dark chocolate.
- It's better to eat whole piece of fruit than juiced.
- Always read the labels on processed foods. Sugar is hidden behind names ending in -ose or -syrup, in malt extract, maltodextrin, dextrin or wheat dextrin. The higher it is on the ingredient list, the higher the percentage.
- Replace cereals and pastries at breakfast with eggs, oatmeal, cheese, plain yoghurt, wholemeal bread or healthy fats.
- Choose healthy snacks such as nuts, hard-boiled egg, toast with quality bread or fruit.

It is important not to be obsessed or hard on yourself, as sporadic consumption does not represent a health hazard.

Nowadays, access to all products containing sugars is easy, so it is essential to educate our children about a correct and healthy diet.

ASSSA Medical Services



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.

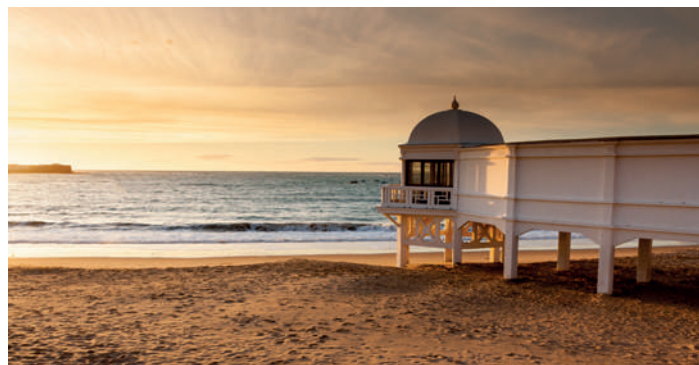
Recomendamos visitar las **Puertas de la Tierra**, reducto de la muralla de entrada a la ciudad, y contemplar las espectaculares puestas de sol con los surfistas de fondo en la **playa de La Caleta**, en cuyos dos extremos se encuentran el **Castillo de Santa Catalina** y el **Castillo de San Sebastián**.

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 / Sunset at La Caleta

Cadiz

Surrounded by water except for a narrow passage, Cadiz preserves traces of the different cultures that settled here throughout its 3,000-year history.

Cadiz, popularly known as "La Tacita de Plata" (the little silver cup), is considered the oldest city in the West and its cultural wealth is due to its being both a participant and the focal point of various historical events. The cathedral of **Santa Cruz sobre el Mar (Holy Cross over the Sea)**, standing almost on the water's edge, is the first thing that stands out for its beauty and its great size. Declared an Asset of Cultural Interest (BIC), it's in the **Barrio del Pópulo**, a maze of streets to wander around that's marked out by the four arches that once framed the gates in the medieval wall.

In this area you'll find the **Roman Theatre**, the second largest in Spain and the oldest from the Roman era; the bright square of **Plaza de San Juan de Dios**, where exotic products that came from the Americas were once sold, and **Plaza de las Flores**, the colourful square known for the scent of flowers that captivates all the visitors who come here. For some great views, the best viewpoint is the **Torre Tavira**, one of more than 100 towers dotted across the city.

We recommend visiting the **Puertas de la Tierra**, a fortified tower and one of the gateways through the wall that surrounds the city, and watching the spectacular sunsets with surfers in the background on **La Caleta beach**, with castles at each end, **Castillo de Santa Catalina** and **Castillo de San Sebastián**.

Gastronomy

Local Cadiz dishes are based on seafood and include **pescadito frito** (little fried fish), **tortilla de camarones** (shrimp omelette), **papas con chocos** (a stew made with potatoes and cuttlefish), **ortiguillas** (sea anemones in batter) and **mojama** (dried and salted tuna). For something sweet, try the **alfajor de Medina Sidonia**, an almond and honey sweetmeat dating from Arab times to a recipe that has been handed down from generation to generation.

Festivals

The biggest, most popular and definitely most fun is **Carnival**, held on the Thursday before Palm Sunday and declared of International Tourist Interest, Treasure of the Intangible Cultural Heritage of Spain, and BIC Asset of Cultural Interest. Its roots date back to the 18th century and highlights include the parades and the chirigotas, musical troupes that use satire and double meaning in their songs to make the public laugh, focusing on current political and social issues.



Servicio Médico



Hospitalización a Domicilio



Servicio de Enfermería



UES

urgencias especiales sanitarias,s.a.

**URGENCIAS MEDICAS Y DE ENFERMERÍA
A DOMICILIO 24 HORAS EN LA COMUNIDAD DE MADRID**

UES (Urgencias Especiales Sanitarias S.A.), es una empresa de servicios médicos pionera y líder en asistencia a domicilio.

En la actualidad trabajamos para las más importantes compañías del sector, como apoyo y complemento de la asistencia primaria.

Avalados por un experiencia de cincuenta años, UES es una sociedad independiente, no vinculada a ninguna compañía de seguros, convirtiéndose desde su creación en el servicio privado, en este sector, más importante de Madrid.

C/ Santa Matilde, 7
28039 Madrid
T. 915 199 256
F. 914 501 200
M. callcenter@ues.es
www.ues.es



URGENCIAS 24 HORAS TEL. 91 519 92 56



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.

Experience, fundamental in health insurance

Experience is what enables us to learn and acquire knowledge. It's what leads us to be who we are and to define our path. It provides peace of mind and credibility. With it, we can grow, move forward, be clear about the objectives we want to pursue and store useful knowledge that contributes to development.

Likewise, a health insurance company with a long history generates solid confidence, as over time it has developed a range of skills that enable it to provide a quality service.

One of the main characteristics of companies with extensive experience is the commitment to **human capital** in order to offer professional and personalised attention. Plus, their track record in the sector makes them knowledgeable about **customers' needs**, so they know how to adapt to the market and offer an appropriate range of products with different cover options to suit that market.

The **solvency** of the insurer is also a determining factor, as it allows it to continue investing to constantly expand its services and guarantees. The company must have an **extensive medical directory** with doctors, medical centres and hospitals with the latest technology.

At ASSSA we're celebrating 90 years of history. Our long journey endorses us as a trusted Insurance Company and makes us one of the most experienced entities in the sector.

*This has been made possible thanks to our **spirit of improvement and high solvency**, which has accompanied us across the years, and our ability to evolve so we can always offer the best service.*

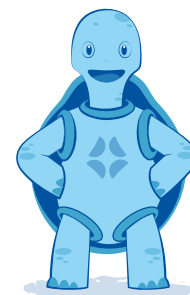
*We still have the same drive and enthusiasm as the first day, continuously growing and expanding into different areas of the country with the opening of new branches and Regional Headquarters shaping our **extensive network of offices**.*

*Our main objective over the years has always been to guarantee the highest quality and safety to our Insured. To do this, we have a **comprehensive Medical Directory**, the result of our extensive track record, and we're committed to our staff, a **multilingual, customer-friendly, professional team of people** who represent the Company's values.*

*We also work to achieve the highest level of **business innovation**, applying new ideas, methods and products with the aim of approaching different audiences and offering first-class customer service. We are able to do all this without losing our **family identity**, one of our most characteristic features.*

At ASSSA we're celebrating this major milestone and setting our sights on the future so we can continue taking care of more and more people's health.





Ajedrez · Chess

		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

Mueven blancas y dan mate en dos

White moves and mate in two

Tablero elaborado por
Chessboard elaborated by



CLUB D'ESCACS
ENRIC VALOR

Club patrocinado por ASSSA
Club sponsored by ASSSA

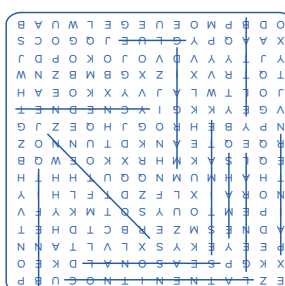
Palabras cruzadas

ENOJOSA

ENCOSURA
PACHULÍ
8 letras
ALICATES
CARFZAD

CABEZADA
DORMITAR
VARIEDAD

2	2	5	6	1	3	7	9	8	4
1	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	

[illegible]

.Re2, Rg2 (1..Rg1 2.Cf2#) 2.Cf2#
1.Ke2 Ka2 (1...Ka1 2.Nf2#) 2.Nf2#

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

Nueva Dirección Territorial New Regional Headquarters

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

MÁLAGA

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

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 · 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*