

MASQUE SALUD

ALICANTE

REVISTA TRIMESTRAL GRATUITA
SALUD, BELLEZA Y BIENESTAR
Nº 21 ABRIL - JUNIO 2012

www.masqsalud.com

NOW IN ENGLISH



Nutrición y Golf
Nutrition and Golf
Luce una sonrisa
de cine

*Flash a film
star smile*

**Sexo en la
menopausia**
*Sex during the
menopause*

**Innovando en
ortopedia médica**
*Innovating in medical
orthopaedics*



A PARTIR DE
30 EUR/MES
 HASTA LOS
 49 AÑOS

DKV UMLF
 SEGUROS MÉDICOS | UNIÓN MÉDICA LA FUENCISLA

DKV SELECCIÓN

Aseguramos tu salud sin límite de edad

Los pacientes del Levante estamos de enhorabuena. DKV Selección ofrece una póliza muy interesante que cubre la asistencia primaria y la atención de especialistas y los ingresos hospitalarios (incluyendo cirugía), estemos en la provincia de Alicante o en la Región de Murcia.

Sólo una gran marca de seguros como DKV puede ofrecerte los acuerdos con los principales hospitales y una red de médicos especialistas muy cerca de ti. Todo ello sin límite de edad en la contratación y pudiendo pagar tu seguro médico mensualmente*.

Norte, sur, este y oeste. En la provincia de Alicante los pacientes de DKV Selección tienen a su servicio el Hospital Internacional Medimar, el USP Hospital San Jaime, el Hospital de Dénia (gestionado por Marina Salud) y el Hospital de Levante, centros concertados en la póliza. La calidad asistencial que quieres, cuando la necesitas.

TARIFAS 2012

EDAD ACTUARIAL	MENSUAL	TRIMESTRAL	SEMESTRAL	ANUAL
HASTA 49 AÑOS	30,00 EUR	88,31 EUR	173,22 EUR	339,65 EUR
DE 49 A 64 AÑOS	59,00 EUR	173,67 EUR	340,67 EUR	667,98 EUR
MÁS DE 64 AÑOS	85,00 EUR	250,20 EUR	490,79 EUR	962,34 EUR

TALÓN DE ASISTENCIA: 3 EUR (IMPUESTOS INCLUIDOS)

*El pago mensual en el tramo hasta 49 años sólo será válido para pólizas con más de 1 asegurado.

COBERTURAS DESDE LA CONTRATACIÓN

- > Asistencia Primaria.
- > Especialidades.
- > Medios de diagnóstico.
- > Hospitalizaciones médicas.
- > UVI.
- > Urgencias quirúrgicas.
- > Urgencias España y extranjero.
- > Ambulancias.

COBERTURAS DESDE LOS 6 MESES

- > Ampliación de hospitalizaciones quirúrgicas y medios de diagnóstico y tratamiento.

COBERTURAS DESDE LOS 10 MESES

- > Incluye los partos, la anestesia epidural y neonatología.

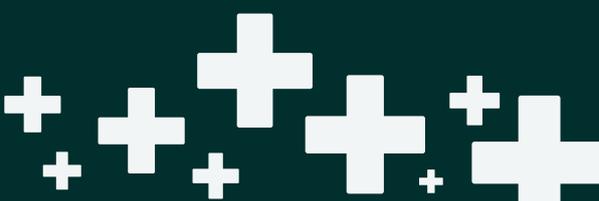
CENTROS CONCERTADOS:



PARA MÁS INFORMACIÓN:

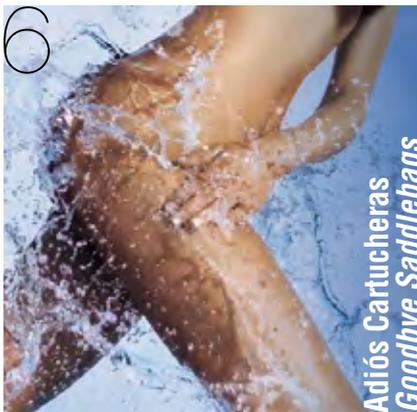
DKV ALICANTE
 París 4, entresuelo, oficina 3
 03003 Alicante
 Tel.: 965 134 575
 Fax: 965 929 087

www.dkvseguros.com



¡Vive la Salud!

a member of **MUNICH HEALTH**



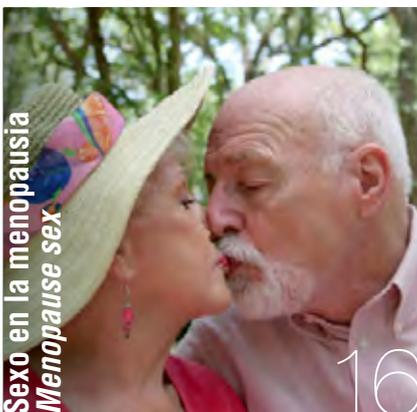
Adiós Cartucheras
Goodbye Saddlebags



Parafarmacia
Medimar
Parapharmacy
Medimar



Fisioterapia Medimar
Physiotherapy Medimar



Sexo en la menopausia
Menopause sex



Nutrición y medicina cosmética
Nutrition & cosmetic medicine



Querrás ir descalzo
You'll want to take your shoes off

Welcome

Somos la revista de medicina y salud líder en la provincia de Alicante. La necesidad de atender e informar sobre salud y bienestar, a los residentes europeos de distintas nacionalidades, ha sido el motivo por el que MAS QUE SALUD se convierte en una publicación bilingüe. El sol, la gastronomía, la cultura, las infraestructuras,... todos los elementos por los que Alicante es popular además de por su nivel tecnológico en clínicas y hospitales y, por la calidad humana de sus profesionales, somos referente en la comunidad europea, y a ella nos queremos dirigir, dándole una calurosa bienvenida en nuestra publicación y nuestro portal en internet www.masqsalud.com, <https://www.facebook.com/masqsaludcom>

We are the leading medical and health magazine in the province of Alicante. The need of keeping the European residents of different nationalities informed about health and well-being was the main reason for us to change "MÁS QUE SALUD (More than health)" into a bilingual magazine. Alicante is very popular due to its weather, culture, gastronomy and infrastructure, but not only that. Clinics and hospitals offer superior technology and highly qualified staff which is what makes the city a benchmark in the European Union. Please give a warm welcome to our magazine and internet portal www.masqsalud.com, <https://www.facebook.com/masqsaludcom>

REVISTA: MQS ALICANTE. COLABORADORES: MARÍA ACACIA, ALBERTO ALBERT, CARMEN POMARES, ARIADNA BROTONS, JUAN CARLOS PADILLA, BARTOLOMÉ LLORET, INSTITUTO DAVO, OFTALMAR, ENRIQUE ALBORS, JOSÉ SALVADOR, ANTONIO CALDERÓN, JUAN ROCAMORA, FEDERICO MANGADA, VICENTA LLORCA, MARÍA MINANO, GERMAN PINERO, JUAN ANTONIO SAEZ, JOSÉ MARÍA PONCE DE LEÓN, ALICIA ESPARZA, AMOR ABAD, ALFREDO GÓMEZ DE CÁDIZ, ANA BONESSO, HIJOS DE ENRIQUE GARRIGÓS, ALMUDENA SOLER, PEDRO NUÑO DE LA ROSA. CONTENIDOS: LIDIANA CIBANAL, comunicación@masqsalud.com FOTOGRAFÍA: D-PHOTO. MQS NO SE HACE RESPONSABLE DE LA OPINIÓN DE SUS COLABORADORES EN SUS TRABAJOS PUBLICADOS. NI SE IDENTIFICA NECESARIAMENTE CON LA OPINIÓN DE LOS MISMOS. ASIMISMO, LA RESPONSABILIDAD DE LA INFORMACIÓN VERTIDA EN CADA ARTÍCULO ES DE SU AUTOR. DEPOSITO LEGAL_A-1101-2006 IMPRESIÓN: JIMÉNEZ GODÓY. CONTRATACIÓN PUBLICIDAD: info@masqsalud.com

Síguenos en:



Nutrición y golf

Nutrition and golf

EL MEJOR ALIADO PARA COMERSE EL GREEN

Nada queda al azar en la preparación de un golfista de élite. Detrás de un buen resultado, hay mucho entrenamiento, gran esfuerzo físico y mental, y una dieta pensada para rendir en momentos de mayor exigencia, como el Volvo World Match Play, el torneo que se celebra en Finca Cortesín. Una adecuada alimentación será clave para vencer al bello campo malagueño.

“Para un golfista, la comida tiene más que ver con nutrición que con gastronomía; se preocupan por llevar una dieta sana”, indica Schilo Van Coevorden, responsable de la alimentación de los 24 participantes en Finca Cortesín. Prepara sus fogones para acoger esta gran cita que reúne en mayo a buena parte de los mejores del mundo.

Una vuelta de golf dura unas cuatro horas y conlleva enorme desgaste físico y mental. La correcta alimentación es vital para rendir. “Un error de concentración viene motivado por una insuficiente hidratación o alimentación incorrecta”, explica Francisco Fernández, nutricionista de la Federación Española de Golf. “La comida debe proporcionar la energía necesaria para 18 hoyos, es nuestro combustible”.

Como pauta general, aconseja cinco comidas al día. “El desayuno es importantísimo y debe combinar hidratos de carbono y proteínas: cereales, leche, yogur, jamón, queso, pan con aceite, etc. A media mañana, un yogur bebido, frutos secos o un pequeño bocadillo de pavo o jamón para mantener el nivel de azúcar en la sangre”. En el almuerzo, un nuevo aporte de hidratos de carbono de asimilación lenta como pasta o arroz, junto a proteínas y verduras. A media tarde, otra pieza de fruta o un yogur, y por la noche, una cena ligera con proteínas, ensalada o patatas, hervidas o asadas. Para rendir en el campo, no solo es importante qué se come sino cuándo.

Se aconseja dejar mínimo dos horas entre la comida y el golf, pero en torneos, como el Volvo World Match Play de Finca Cortesín, el jugador está condicionado por los horarios y se hace más evidente cuidar la alimentación.



THE BEST WAY TO EAT UP THE GREEN

Elite golfers leave nothing to chance when it comes to preparation. Behind every great result are countless hours of training, enormous physical and mental effort and a diet designed to perform when the going gets tough as the Volvo World Match Play, the tournament held at Finca Cortesín. Eating right is a prerequisite to winning on this beautiful course in Málaga.

“Food has more to do with nutrition than gastronomy for golfers. They are increasingly concerned with a healthy diet”, said Schilo Van Coevorden, who is responsible for feeding the 24 players at Finca Cortesin. He is firing up the burners for this great event that attracts many of the world’s finest golfers.

A round of golf takes around four hours and has an enormous physical and mental toll. Eating correctly is vital to performance. “Lapses in concentration can be caused by poor hydration or a bad diet”, explained Francisco Fernández, nutritionist at the Spanish Golf Federation. “Lunch has to provide enough energy for 18 holes. It is our fuel”.

As a general rule he recommends five meals a day. “Breakfast is extremely important and should combine carbohydrates and protein: cereals, milk, yoghurt, ham, cheese, bread with oil, etc. Mid-morning, a yoghurt with some nuts or a small turkey or ham sandwich to keep blood sugar levels up. At lunch you need another dose of slow-release carbohydrates such as pasta or rice, and some proteins and vegetables. Mid afternoon it’s time for some more fruit or yoghurt and in the evening, a light dinner of protein and salad or boiled or baked potatoes. To optimise your performance, when you eat is just as important as what you eat.

You should eat at least two hours before play, but during tournaments like the Volvo World Match Play at Finca Cortesín, players tied to a timetable have to pay more attention to their diets. “The brain needs energy to concentrate and stable blood sugar levels also give the player emotional stability”, explained Steve Blackless, European Tour’s coach. The ability to concentrate and a good attitude are essential to a good result.





“La mente necesita energía para concentrarse, y mantener un nivel de azúcar equilibrado ayuda a la estabilidad del ánimo del jugador”, explica Steve Blacklee, entrenador del European Tour. La capacidad de concentración y una buena actitud son fundamentales para una buena tarjeta.

“Recomendamos comer algo hacia el hoyo 4/5, obligatorio a mitad del recorrido y algo más en el 13/14. Frutas, barritas o frutos secos son buena opción”, apunta Francisco Fernández. Tan importante es mantener el nivel de energía como la hidratación. “Es necesario beber en cada hoyo-hoyo y medio, jugando se pierde mucho líquido, de litro y medio a dos en 18 hoyos”.

Los grandes campeones lo tienen muy claro, como Sergio García, mejor español en el ranking mundial. “Bebo agua en el campo constantemente, no suelo tomar bebidas isotónicas a no ser que haga mucho calor”. El ganador de 22 títulos suele echar mano de la fruta durante el recorrido, manzanas o plátanos, y lleva una dieta muy equilibrada en la que el desayuno -cereales y fruta- juega un papel importante. “De vez en cuando me doy algún capricho y disfruto de mi plato favorito: arroz con bogavante”, indica.

De disfrutar de la vida y los mejores alimentos de la tierra sabe un rato Miguel Ángel Jiménez. El malagueño lleva 24 años en el Tour Europeo y suma 18 victorias. “Me cuido, pero sin obsesionarme. Como de todo aunque sin pasarme. En competición, desayuno café, zumo de naranja natural, cereales y pan con aceite. Algún día solo proteínas. A veces no tenemos tiempo de comer y el desayuno es esencial”. Toma plátanos y agua en abundancia durante el recorrido, y en su almuerzo no faltan hidratos de carbono. La cena a base de proteínas y ensalada completa la dieta que sigue en los torneos. Jiménez ha hecho de su actitud una seña de identidad. Pocos saben combinar la exigencia que conlleva la élite con una capacidad natural de disfrutar de la vida. La comida es parte fundamental. “De vez en cuando me doy un homenaje: un chiringuito de pescaíto frito, sardinas, jamón ibérico, vino y aceite de oliva que también son sanos si se tiene cuidado. Y de postre, un puro. Aunque esta sea una revista de salud, cuando gano, me premio algún vicio hay que tener, no estamos hechos de acero!”.

Para vencer en el Volvo World Match Play de Finca Cortesín será necesario el mejor golf y gran resistencia física. Habrá que pelear contra los rivales y contra un campo exigente, y será fundamental cuidar la alimentación e hidratación durante el torneo. Puede que el mejor aliado no esté en el campo, sino en la mesa.

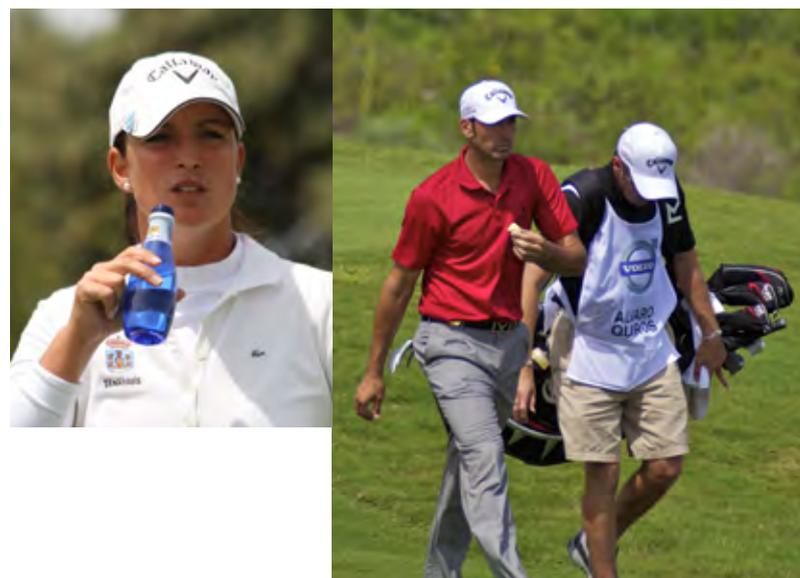
www.volvoingolf.com

“We recommend having something to eat towards the 4/5th hole, and something halfway through the round followed by another bite at the 13/14th hole. Fruit, energy bars and nuts are good choices”, said Francisco Fernández. Hydration is just as important as maintaining energy levels in the body. “You must drink every hole/hole and a half; players have been seen to lose between one and half and two litres in 18 holes”.

Great champions like Sergio García, the highest ranked Spanish golfer, know all about this. “I drink water all the time when I play. I don’t usually have isotonic drinks unless it is very hot”. Sergio, who has won 22 international titles, usually takes apples or bananas and eats a very balanced diet of which breakfast -cereals and fruit- is very important part. “From time to time I allow myself a treat and enjoy my favourite dish: rice with lobster”, he confessed.

Miguel Ángel Jiménez knows a thing or two about enjoying life and good food. He has been on the European Tour for 24 years and has won 18 times. “I look after myself, but I’m not obsessive. I eat everything but try not to overdo it. I have coffee, freshly squeezed orange juice, cereals and bread and oil for breakfast. Some days, only protein. Sometimes we don’t have time to eat and a good breakfast is essential”. He has bananas and plenty of water during play, and carbohydrates at lunchtime. He eats a protein-based dinner with salad. His attitude is his sign of identity. Few can combine the demands of an elite golfer with a natural ability to enjoy life. Food is an essential part of this. “From time to time I treat myself: a beach bar with fried fish, sardines, Ibérico ham, wine and olive oil, which are also healthy in moderation. And for dessert, a cigar. Even though this is a health magazine, when I win I reward myself... I have to have some bad habits! I’m not made of stone!”.

You need to play the best possible golf and be really tough to triumph in the Volvo World Match Play at Finca Cortesín. You have to compete against your rivals on a demanding course, and be careful what you eat and to stay hydrated throughout the tournament. Your best ally might be on the table, not on the course.





Dr. José
Salvador

Adiós cartucheras Goodbye cartridge

El volumen en las caderas femeninas se relaciona con factores hereditarios y hormonales sobre todo, pero intervienen también una mala alimentación y una vida sedentaria. Además se trata de una zona corporal que se resiste a las dietas de adelgazamiento y el ejercicio.

En ocasiones esta grasa localizada coincide también con la presencia de celulitis o piel de naranja.

Aunque la liposucción puede estar indicada para tratar los acumulos grasos de cualquier zona corporal como papada, abdomen, flancos, brazos, muslos, rodillas, tobillos o espalda, las cartucheras son la zona más común en las mujeres.

Las candidatas ideales deben contar con acumulos grasos localizados y tener la piel firme y elástica. La liposucción no elimina la celulitis pero puede mejorarla sobre todo si la combinamos con otros tratamientos como la radiofrecuencia, encaminada a retensar la piel flácida.

Actualmente se están aplicando técnicas de extracción de células madre de la grasa o conservación de grasa en bancos para usos posteriores y combinación de grasa con factores de crecimiento plaquetario que aumentan la supervivencia de los injertos grasos en los rellenos para remodelar zonas como la cara, mamas o defectos de tejidos blandos.

The volume in women's hips is related to heredity and hormonal above all, but there are also poor diet and a sedentary lifestyle. In addition it is a body part that refuses to dieting and exercise.

Sometimes this fat located coincides with the presence of cellulite or orange peel.

Although liposuction may be indicated to treat fat deposits of any body part and chin, abdomen, flanks, arms, thighs, knees, ankles or back, cartridge are the most common in women.

The ideal candidates must have localized fat deposits and keep skin firm and elastic. Liposuction does not remove cellulite but can improve especially if combined with other treatments such as radiofrequency, designed to retighten the loose skin.

Currently techniques are being applied to extracting stem cells from fat or fat storage banks for future use and combination of fat with platelet growth factors that increase fat graft survival in areas such as fillers to reshape the face, breasts taken or soft defects.



La liposucción paso a paso / Liposuction step by step

- 1- estudio fotográfico / photo studio
- 2- diseño del área a tratar / design of the treatment area
- 3- monitorización del paciente / patient monitoring
- 4- incisiones quirúrgicas mínimas / minimal surgical incisions
- 5- solución anestésica local que ayuda a diluir la grasa / local anesthetic solution that helps to dilute the fat
- 6- aspiración grasa con bomba de aspiración o ultrasonidos / fat suction or ultrasonic aspiration pump
- 7- sutura y vendaje con panti postliposucción / suture and dressing panty postliposucción
- 8- drenajes linfáticos para desinflamar / to swollen lymph drainage
- 9- reincorporación a la vida laboral en 4-5 días / return to working life in 4-5 days
- 10- resultados visibles hacia los 15-30 días / visible results to the 15-30 days

Espermatozoides: analizando a los más pequeños

Sperm: testing the tiniest

Ariadna Brotons



De forma habitual se analiza en el varón la calidad seminal en los estudios de fertilidad. En un **seminograma básico** se observa la concentración de espermatozoides, la movilidad y la morfología de estos. Si se va a un centro especializado además se estudia el **recuento de espermatozoides móviles** tras una capacitación espermática. Esta prueba nos da una guía de que técnica de reproducción asistida aplicar en esa pareja. Pero sin embargo estos parámetros no permiten evaluar la calidad del ADN. Cuando el ADN está fragmentado, la tasa de fertilización en el óvulo es menor, la calidad del embrión es peor y el número de ciclos fallidos aumenta.

La fragmentación del ADN espermático es un factor importante en la infertilidad masculina, ya que el 25% de los hombres infértiles tienen la fragmentación del ADN elevada. Incluso el 10% de los hombres con un seminograma normal tienen la fragmentación alta.

Por este motivo es importante la valoración de la fragmentación del ADN a la hora de realizarse un tratamiento de reproducción asistida. Esta prueba se realiza de forma más habitual durante los estudios de fertilidad.

Cuando el resultado es positivo se puede valorar la posibilidad de dar tratamiento con antioxidantes para disminuirla o incluso realizar otras pruebas para comprobar otros factores genéticos.

Siempre nos gusta recordar que las pruebas a realizar deben ser recomendadas por un experto en la materia y que es conveniente consultar en centros especializados.

*A sperm quality test is a common component of a fertility study. A **basic seminogram** measures the concentration of spermatozoa, their mobility and morphology. If you undergo a specialised study, this will include a **mobile sperm count** after sperm capacitation. This test helps us to decide which assisted reproduction technique is best for the couple. However, these tests do not evaluate DNA quality. DNA fragmentation is known to reduce fertilisation rates as well as having a negative effect on the embryo quality and leading to more failed cycles.*

Sperm DNA Fragmentation is an important factor in male infertility because 25% of infertile men have high DNA fragmentation. Up to 10% of men with normal seminograms have high fragmentation.

That is why a sperm DNA fragmentation test is an important part of assisted reproduction treatments. The test is usually performed as part of a fertility study.

When the result is positive, antioxidant treatment may be prescribed to reduce the level and further tests may be performed to identify other genetic factors.

Remember that tests of this kind should be recommended by an expert in the subject. Always use a specialised centre.

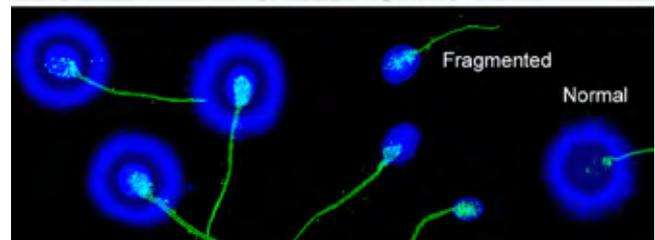
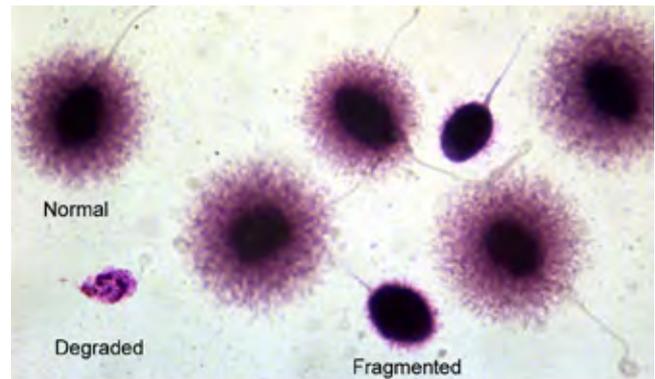
Imágenes de la técnica de estudio de la fragmentación del ADN en espermatozoides en campo claro (arriba) y fluorescencia (abajo).

Photographs of the Sperm DNA Fragmentation Test on spermatozoa in a bright-field magnifier (above) and fluorescence (below).

La Causas que puedan aumentar esta tasa:

Factors that can increase this rate:

- 1- Elevada temperatura testicular: estados febriles, presencia de un varicocele, ciertos trabajos o ropa apretada / *High testicular temperature: fever, presence of a varicocele (enlarged vein in or near scrotum), certain professions and tight clothing*
- 2- Exposición a contaminantes como pesticidas o altos niveles de contaminación / *Exposure to harmful substances such as pesticides and high levels of contamination*
- 3- Uso de fármacos: ciertos antidepresivos y antibióticos / *Medications: certain antidepressants and antibiotics*
- 4- Edad avanzada, tabaquismo o alguna infección como Chlamydia trachomatis / *Advanced age, smoking and some infections, such as chlamydia trachomatis*



Centro de Medicina Reproductiva INVITAM

Ginecología y Obstetricia, Urología, Fertilidad y Psicología

Tel: 966 091666 - 966 091 667 Avda. Universidad, 24 - Elche

www.invitam.es





Dr. Enrique Albors

Grapas contra el dolor de espalda. *Surgical staples in the treatment of back pain*

El dolor se debe a una afección de la propia espalda. Son las afecciones mecánicas que se reconocen porque el dolor que se siente varía según la postura en la que se encuentre el paciente, los movimientos que realice y los esfuerzos a los que se someta. Estos dolores no se acompañan de ningún signo de enfermedad general, como la fiebre o la pérdida de peso.

La técnica se aplica en pacientes con lumbalgia, cervicalgias y ciáticas

La Neuroreflejo terapia (NRT) es un nuevo método eficaz para tratar las patologías mecánicas de la columna vertebral: lumbalgia, cervicalgias y ciáticas.

Esta técnica ha demostrado una elevada eficacia (92%) en los estudios en pacientes con dolor de espalda de causa mecánica que duran 14 días o más, que son resistentes a los tratamientos farmacológicos y en los que no es necesaria la cirugía de urgencia.

La NRT coloca temporalmente y de modo superficial un material quirúrgico -micrograpas con el objetivo

Pain is caused by a condition affecting the back itself. Such mechanical conditions are diagnosed when the pain experienced varies according to the patient's position, movements and exertion. These pains are not associated with any general signs of illness such as fever or weight loss.

The technique is suitable for patients with lower back, neck and sciatic pain

Nowadays these painful episodes are known to be caused by the effect of substances released by the fine nerve fibres, which trigger the mechanisms that cause pain, inflammation and muscle spasm.

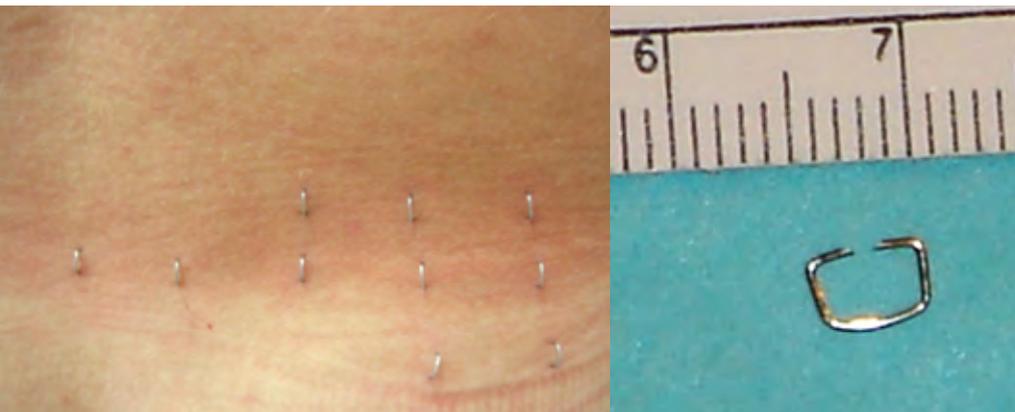
The use of surgical staples eliminates back pain in 92% of cases

Neuroreflexotherapy (NRT) is an innovative, effective method for treating mechanical disorders of the spine: lower back, neck and sciatic pain.

The technique has proven highly effective (92%) in studies of patients with back pain of mechanical origin lasting 14 days or more, who are resistant to pharmacological treatment and who do not require emergency surgery.

NRT consists of temporarily implanting surgical staples on the skin surface to stimulate the skin nerve fibres related to the nerves involved in pain, inflammation and muscle spasm.

The surgical staples are implanted without anaesthesia on an outpatient basis. They are kept in place for a maximum of 90 days. This technology relieves pain, improves mobility and reduces or eliminates the need for drugs.



Hoy en día se sabe que estos episodios dolorosos se deben esencialmente a la acción de unas sustancias liberadas por las fibras nerviosas finas, las cuales ponen en marcha los mecanismos que causan dolor, inflamación y la contractura muscular.

Las grapas permiten eliminar el dolor de espalda en el 92% de los casos

de estimular las fibras nerviosas de la piel relacionada con los nervios implicados en el dolor, la inflamación y la contractura muscular.

La colocación de las minigrapas no requiere anestesia y se realiza de manera ambulatoria. En un máximo de 90 días se las retiramos al paciente. El uso de esta tecnología mejora el dolor, el grado de movilidad y reduce o elimina el uso de medicación en el tratamiento.

Doctor!!, me duele la espalda

La **NRT Neuroreflejo terapia** es un nuevo método eficaz para tratar las patologías mecánicas de la columna vertebral: **lumbalgia, cervicalgias y ciáticas.**

Las grapas permiten eliminar el dolor de espalda en el **92%** de los casos

www.facebook.com/doctoralbors

Dr. Enrique Albors traumatólogo

Director de la Unidad de Ozonoterapia del Hospital Internacional Medimar

DR. ALBORS
OXÍGENO - OZONOTERAPIA

medimar HOSPITAL INTERNACIONAL

Avda Denia 78 Alicante - 965 162 200 Ext. 8046

www.doctoralbors.com

Litotricia / Lithotripsy: eliminar piedras sin cirugía *non-surgical stone removal*

Dr. Bartolomé
Lloret



La litiasis es la formación de cálculos en alguna vía excretora (urinaria, biliar, pancreática, salival, lagrimal, etc). El Hospital Internacional Medimar fue el primero en instalar las máquinas de LITOTRICIA en nuestra región, permitiendo tratar las piedras del aparato urinario sin cirugía, con una mínima sedación, sin estancia hospitalaria.

¿Debo prepararme de alguna forma antes de la litotricia? Lo único es de deberá traer una radiografía de su aparato urinario para visualizar si su piedra sigue en el mismo lugar porque los cálculos se pueden mover y no estar en el mismo sitio de la localización anterior.

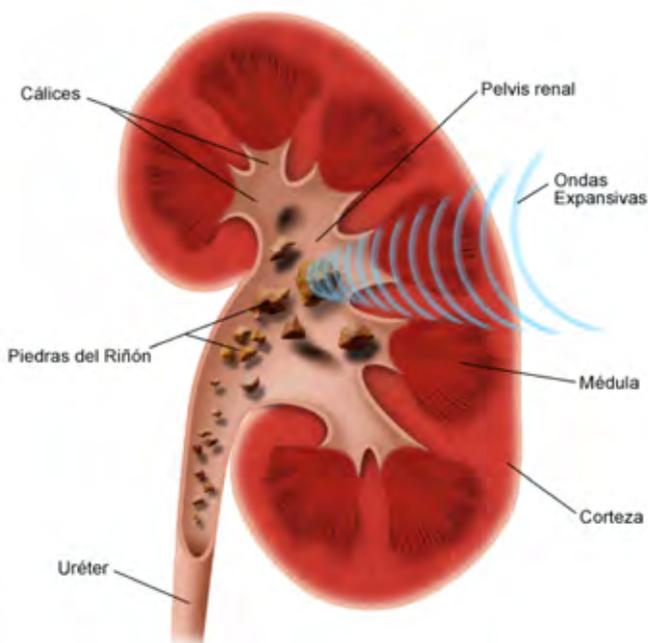
¿Qué ocurre con los fragmentos rotos de la litiasis?

Las ondas de choque rompen la litiasis en múltiples fragmentos que en principio van a ser expulsados por la orina.

Después de la litotricia ¿qué ocurre? En principio usted permanecerá durante un rato en la sala donde le han aplicado el tratamiento para evaluar su evolución. Si tiene dolor se podrá tomar un analgésico. Y si no ocurre ninguna contraindicación podrá marcharse a casa.

¿Hay algún efecto secundario? El efecto secundario más frecuente es orinar sangre después del tratamiento. No se preocupe porque con la ingesta de agua y en días desaparecerá.

¿Habrá que repetir las sesiones? Por lo general son necesarias varias sesiones de litotricia para poder hablar de éxito del tratamiento.



¿Cuál es el método de prevención para evitar más litiasis? La mejor prevención es la ingesta de líquidos abundantes, una dieta adecuada y en algunos casos medicación junto a visitas periódicas a su urólogo.

¿Después de tener una litiasis, existe más probabilidad de desarrollar otra? En efecto, una vez que ha tenido una litiasis, la probabilidad de tener otra litiasis del aparato urinario es del 50%.

Lithiasis is the name given to the formation of stones or calculi in an excretory system (urinary, bile, salivary, lacrimal, etc.). The Hospital Internacional Medimar was the first in the region to install LITHOTRIPSY machines, enabling it to offer non-surgical treatment of stones in the urinary system under only light sedation and with no hospital stay.

What do I need to do to prepare myself for lithotripsy? Just bring along an X-ray of your urinary system to show whether the stone is in the same place, because stones can move and may not be in the same position as before.

What happens to the broken stone fragments? Shock waves shatter stones into numerous fragments, which are then expelled in urine.

What happens after lithotripsy? You will spend some time in the room where you had the treatment in order to monitor your progress. If you are in pain, you can take an analgesic. If there are no contraindications you will be able to go home.

Are there any side effects? The most frequent side effect after the treatment is urinating blood. Don't worry. Drink plenty of water and this side effect will disappear in a few days.

Will I need to have more sessions? Generally speaking, several sessions of lithotripsy are needed before the treatment can be declared a success.

How can I prevent more stones from forming? The best way to do this is by drinking plenty of fluids, a suitable diet, and in some cases medication, as well as regular visits to your urologist.

If I have had one stone, am I more likely to develop another? That's right. Once you have had one stone in the urinary system, there is a 50% likelihood that you will develop another.

Hospital Internacional MEDIMAR

Telf: 965 162 200

Avda. Denia,78 - Alicante

www.saludhombre.es



**Centro de Salud
para el Hombre**



Dr. Juan
Rocamora

Laser para el tratamiento de las hemorroides / *Laser treatment for haemorrhoids*

El tejido hemorroidal es un componente anatómico normal que consiste en un engrosamiento de la submucosa del canal anal.

Las hemorroides no son varicosidades, sino el resultado del agrandamiento, congestión y desplazamiento hacia abajo del revestimiento del canal anal.

¿Por qué se producen?

Herencia (afección de familias enteras), estreñimiento, diarrea, esfuerzos al defecar, dieta, alteración del tono esfinteriano después de operaciones o sedentarismo.

Una solución eficaz: Tratamiento Quirúrgico

En nuestra clínica empleamos habitualmente la hemorroidectomía abierta según técnica de Milligan-Morgan, pero para la disección y extirpación de los paquetes

hemorroidales se utiliza gel bisturí de Láser CO2 que consigue una disección mucho más precisa y une a su efecto antiinflamatorio el de producir una mínima lesión en profundidad (1mm frente a 1 cm que produce el bisturí eléctrico). Con esta técnica se reduce de forma considerable el dolor postoperatorio y, fundamentalmente, el período de cicatrización de las heridas.

Tipos de hemorroides / *Types of haemorrhoids*

- Hemorroides externas / *External haemorrhoid*. Congestión del plexo hemorroidal inferior situado por debajo de la línea dentada. / *Congestion of the inferior haemorrhoidal plexus below the dentate line.*
- Hemorroides internas / *Internal haemorrhoids*. Agrandamiento y descenso del tejido hemorroidal situado por encima de la línea dentada. / *Enlarged, descended haemorrhoidal tissue situated above the dentate line.*
- Hemorroides mixtas / *Mixed haemorrhoids*. Combinación de externas e internas. Frecuentes en personas que realizan esfuerzos expulsivos. / *Combination of external and internal. Common in people who strain when defecating*

Haemorrhoidal tissue is a normal anatomical component that consists of thickening of the submucosa of the anal canal.

Haemorrhoids (piles) are not varicose veins, but are the result of enlargement, congestion and downward displacement of the inside lining of the anal canal.

Why do they appear?

Hereditary (entire families are affected), constipation, diarrhoea, straining while defecating, changes in sphincter tone after surgery or a sedentary lifestyle.

An effective solution: Surgical treatment

At our clinic we habitually use open haemorrhoidectomy according to the Milligan-Morgan technique, but using a Laser CO2 gel scalpel to dissect and remove the haemorrhoidal packets. This allows much more accurate dissection and has an anti-inflammatory effect, creating only a shallow wound (1 mm as opposed to 1 cm achieved with an electric scalpel). Post-operative pain is considerably reduced with this technique, and wounds heal more quickly.



DR. ROCAMORA
Laser - Branding - Crioterapia
Patología Ano-Rectal. Solución rápida

Hospital Internacional MEDIMAR

Telf: 965 162 200

Avda. Denia, 78 - Alicante

www.doctorrocamora.com

Salud bucal en los niños

Oral health and children

Dra. Carmen
Pomares



El **odontopediatra** es el encargado de explorar y tratar a nivel bucal al paciente infantil. La Asociación Española de Odontopediatría recomienda que la **primera revisión infantil** se haga entre los **12 y 18 meses de edad**, y siempre que sea posible una vez que se haya completado la dentición primaria, a los tres años.

En odontología infantil nos encargamos de detectar posibles anomalías en la posición de los **maxilares** o dientes por si se precisa de **ortodoncia**, o si existen caries o filtraciones en los surcos dentarios para hacer un tratamiento restaurador, como que se precise realizar una pulpectomía o colocar una corona de acero inoxidable o tratar traumatismos dentarios si acontecen. Otras veces es un problema con los tejidos blandos del que nos encargamos en **periodoncia** para tratar tanto la inflamación (gingivitis) cómo tratamiento de dientes retenidos, retirar frenillos con laser por indicación del logopeda, preparación de tejidos para ortodoncia, etc.

La presencia de los dientes temporales o de leche en los niños hace que el tratamiento cambie respecto al adulto, de forma que las lesiones ocurridas en la **dentición temporal** se tratarán de una manera menos conservadora que las ocurridas en los **dientes permanentes**.

Se realizará la historia clínica del niño, valorando sus antecedentes médicos. Dependiendo de cada caso, podría ser preciso complementar la exploración dental con radiografías. Una vez terminado el examen clínico con el consentimiento paterno/materno se realizará el tratamiento adecuado y un seguimiento de la salud bucal durante el crecimiento.

Pretendemos inculcar a los más pequeños y a sus padres unos hábitos saludables para evitar tratar los dientes de leche y así evitar consecuencias sobre los definitivos. Tenemos un **Programa de Atención Infantil en el que prevenimos y si es necesario tratamos**. A sus hijos se les va a enseñar cómo deben limpiarse la boca, cepillarse los dientes y cómo conservar un buen estado de salud bucal.

El objetivo primordial es tener bocas sanas en niños, para conseguir bocas sanas en adultos, por ello en la Clínica Perio&Implant la revisión bucal en niños es gratuita.



*Paediatric dentistry is the branch of dentistry responsible for examining and treating children. The Spanish Paediatric Dentistry Association recommends that children have their **first dental examination** at between **12 and 18 months of age**, and as often as possible once all their baby teeth are through at three years of age.*

*During childhood, dentists detect any possible abnormalities in the position of the **jaws** or teeth that require **orthodontics**, check for caries and filtrations in the dental grooves, do restorative treatment and root canals, fit stainless steel crowns and treat any dental abnormalities that may appear. In the case of gum conditions, we perform **periodontal** procedures to treat inflammation (gingivitis), impacted teeth, remove the fraenum with laser surgery if this is causing speech problems,*

prepare tissues for orthodontics, etc.

When children have their primary or baby teeth, they require different treatment from adults. Damage to baby teeth tends to be treated less conservatively than that affecting the permanent teeth.



The child's medical history is taken and evaluated and, depending on the individual case, a full oral examination with X-rays may be required. Parents are asked to give consent to an examination, after which their children receive any necessary treatment and their oral health is followed up as they grow.

*We encourage healthy habits in children and their parents with a view to preventing damage to the baby teeth and future consequences for adult teeth. We have a **Child Care Service for prevention and, if necessary, treatment**. Your children will learn oral hygiene and how to brush their teeth to keep their mouths healthy.*

Our main objective is to keep children's mouths healthy so that they have healthy adult mouths, which is why at Clínica Perio&Implant we do not charge for child checkups.

PERIO&IMPLANT

Telf: 965 124 715

Carratalá, 26 - entreplanta. Alicante

www.perioimplant.es





Dr. Anthonio
Calderón

Tratamiento paliativo de la artrosis de la rodilla / *Palliative treatment of knee arthrosis.*

Hoy día se conoce que la artrosis es una enfermedad que afecta a miembros de una familia y que hasta un 24% de los pacientes presenta una predisposición genética.

El tratamiento de la artrosis presenta una serie de posibilidades que van desde un analgésico y condroprotectores, pasando por las infiltraciones locales y terminando en la implantación de una prótesis de rodilla.

TRATAMIENTO CON INFILTRACIONES INTRARATICULARES

1. Corticoides: tiene un efecto temporal, paliativo de la sintomatología, puede ser repetitivo, utilizarlo como adyuvante para otros tratamientos y su paso a la circulación general es mínimo. Se puede utilizar para el tratamiento de la inflamación articular aguda y crónica.

2. Ácido Hialurónico: se utiliza para recuperar la viscoelasticidad del líquido sinovial que se pierde en el proceso artrósico y hace que el cartilago está más desprotegido. Mejora la lubricación articular, mantiene la separación de las superficies articulares actuando como relleno de apoyo viscoelástico y amortigua la carga.

3. Factores plaquetarios de crecimiento: se extraen de la propia sangre del paciente. Se extrae la sangre, se centrifuga y se separa el plasma rico en plaquetas que contiene los factores de crecimiento. Estos factores ayudan a la recuperación del cartílago al promover la síntesis de ácido hialurónico, modulando el metabolismo y fomentando la producción de factores condroprotectores. Se disminuye la posibilidad de un proceso inflamatorio y se aceleran los procesos fisiológicos de la reparación de los tejidos.

Arthrosis is a condition that runs in families and up to 24% of patients have a genetic predisposition to the condition.

There are a number of options available for treating arthrosis, which starts with analgesics and chondroprotective agents followed by local infiltrations and, finally, knee replacement.

TREATMENT WITH INTRA-ARTICULAR INFILTRATIONS

1. Corticosteroids: These have a temporary, palliative effect on the symptoms. They can be repeated several times or used as an adjuvant for other treatments and they barely enter the general circulation. Corticosteroids are used to treat both acute and chronic inflammation.

2. Hyaluronic Acid: This is used to restore the viscoelasticity of the synovial fluid which has been lost due to the arthrosis and has exposed the cartilage. It enhances joint lubrication, maintains the separation between the joint surfaces and acts as a viscoelastic support structure and shock absorber.

2. Platelet growth factors: These are extracted from the patient's own blood, which is centrifuged to obtain platelet-rich plasma containing growth factors. These factors encourage recovery of the cartilage because they promote synthesis of hyaluronic acid, modulating the metabolism and triggering production of chondroprotective factors. This limits the inflammatory process while accelerating physiological tissue repair processes.



Objetivo de las infiltraciones *The benefits of infiltrations*

- 1- Aliviar-suprimir la inflamación / *Alleviate-suppress inflammation*
- 2- Calmar el dolor / *Relieve pain*
- 3- Completar el efecto del tratamiento médico / *Complete the effect of the medical treatment*
- 4- Facilitar la rehabilitación en pacientes con intolerancia al tratamiento oral / *Encourage rehabilitation of patients with intolerance to oral treatments*



Unidad de Cirugía de Rodilla y Traumatología Deportiva

Hospital Internacional MEDIMAR

Tel: 965 162 200 (Ext.8104 - 8112) - 637 787 394

Avda. Denia,78 - Planta 1ª. Alicante

www.doctorcalderon.info

Factores de crecimiento plaquetario y ozonoterapia en medicina estética / *Platelet growth factor and ozone therapy in cosmetic medicine*

Dr. Alberto Albert



El tratamiento con Plasma Rico en Factores de Crecimiento Ozonizado (PRPO), es uno de los tratamientos estrella para el rejuvenecimiento facial. Es la técnica más novedosa que permite aislar y utilizar los factores de crecimiento presentes en la sangre del propio paciente para potenciar, acelerar y estimular la regeneración del tejido celular subcutáneo.

OBTENCIÓN Y APLICACIÓN

Para su obtención se realiza una pequeña extracción de sangre del paciente, y se separan las fracciones plasmáticas mediante una centrifugación controlada.

A continuación, el plasma se inyecta muy superficialmente bajo la zona de la piel que deseamos tratar, aplicando previamente una pomada anestésica. La inyección se realiza con jeringa y aguja de muy pequeño calibre, resultando prácticamente indolora.

EFFECTOS SECUNDARIOS

Puede aparecer de forma transitoria un ligero enrojecimiento, hinchazón ó pequeños hematomas. No existen reacciones alérgicas, ni rechazo por ser este plasma obtenido del propio paciente.

CANTIDAD Y FRECUENCIA DE LAS SESIONES

El protocolo de tratamiento es de 3 a 6 sesiones cada 15 días, realizándose una sesión de mantenimiento cada 6 meses, dependiendo del grado de envejecimiento y de las características de la piel, e intercalando sesiones de ácido hialurónico con vitaminas.

TRATAMIENTO CON OZONO DE ARAÑAS VASCULARES

Las telangiectasias o arañas vasculares que aparecen frecuentemente en las piernas



son debidas a una dilatación de la parte terminal de una vena a consecuencia de un trastorno circulatorio. Estas venitas son superficiales y tienen un núcleo central del que nacen finas ramificaciones de color rojo o violáceo cuya forma asemeja a una araña. Los pacientes tratados con ozonoterapia han mostrado una mejoría de la condición vascular y se ha comprobado la reducción del edema de la pierna, con importante mejoría de los hormigueos, cansancio o pesadez.

Ozone Growth Factor Plasma Therapy is one of the most effective facial rejuvenation treatments available. This innovative technique isolates and uses the growth factors present in the patient's own blood to boost, accelerate and stimulate subcutaneous cellular tissue regeneration.

OBTAINING AND APPLICATION

This substance is obtained by drawing a small amount of blood from the patient and separating the plasma fraction using controlled centrifugation.

The plasma is then injected just under the skin to treat after first applying an anaesthetic cream. A syringe and extremely fine needle are used, making this a practically painless procedure.

SIDE EFFECTS.

Some slight reddening, swelling or bruising may appear. There are no allergic reactions or rejection because the plasma is obtained from the patient himself.

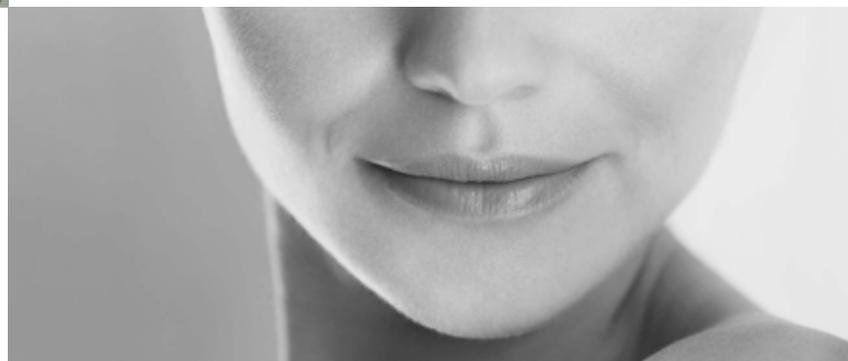
QUANTITY AND FREQUENCY OF SESSIONS

The treatment protocol is from three to six sessions at 15 day intervals, with a maintenance session every six months depending on the degree of aging and the characteristics of the skin, alternating these with sessions with hyaluronic acid and vitamins.

OZONE TREATMENT FOR SPIDER VEINS

Telangiectasia or spider veins often appear on the legs. The problem occurs when the end of the vein widens due to circulatory problems. These small dilated blood vessels are near the surface and have a central nucleus and a radial array of red or purplish arterioles whose shape resembles a spider.

Ozone therapy has been shown to improve the vascular condition of patients and it has also been seen to reduce swelling of the legs, with significant improvement with regard to tingling, and tired and heavy-feeling legs.



Clínica de Medicina Ortopédica y Ozonoterapia

Telf: 965 217 511

Colón 21, 1º izq. Alicante

www.albertoalbert.com

albertoalbert

Clínica de Medicina Ortopédica - Ozonoterapia





Dr. Federico
Mangada

Unidad del ronquido y vértigo *Snoring and vertigo unit*

El Dr. Federico Mangada de la Unidad de Otorrinolaringología del Hospital Internacional Medimar, junto a un equipo de protésicos, D. Antonio Soria y D. Miguel Navarro, ha diseñado un dispositivo intraoral totalmente novedoso, destinado a aquellas personas que sufren esta incómoda patología. Se trata de una **pequeña fécula**, diferente a las ya existentes, que se adapta a los dientes superiores y cuyo mecanismo se fundamenta en una lengüeta que retiene la lengua, facilitando el paso del aire y evitando el ronquido. Pacientes a los que se diagnosticó roncopatía y prescribió **Roncofer**, presentan resultados excelentes y han conseguido mejorar su calidad de vida y la de su entorno familiar. RONCOFER es un **sistema no invasivo, cómodo, indoloro, extremadamente sencillo de utilizar y efectivo.**

*Dr Federico Mangada at the Ear, Nose and Throat Unit at Hospital Internacional Medimar and a team of prosthetic experts, Antonio Soria and Miguel Navarro, have designed a totally innovative oral device for people who suffer from this bothersome problem. This small, unique stress guard, fits on the upper teeth. It works by retaining the tongue, which allows air through and stops snoring. **Roncofer** gives excellent results and use of the device improves the quality of life of patients and their family members alike. RONCOFER is a **non-invasive, convenient, painless, extremely simple system and is an effective solution for snorers.***



Dr. Federico Mangada
OTORRINOLARINGOLOGO

Unidad del ronquido y vértigo

Tel: 965 162 200 (Ext.8076), 616 768 595
Avda. Denia,78 - Alicante
www.roncofer.es



PARAFARMACIA MEDIMAR

MEDIMAR DRUGSTORE

Facial and body care products
Embarazo y Cuidados de Bebés
Nutrición y dieta
Tratamientos Solares
Suplementos Vitamínicos
Higiene Bucal

Facial and body care products
Baby and pregnancy Childcare
Nutrition and diet
Solar treatments
Vitamin supplements
Bucal Higiene

Parafarmacia
 medimar
HOSPITAL INTERNACIONAL

MÁS para ofrecer lo mejor *MORE to offer the best*

Hospital Internacional Medimar acaba de conseguir la **Certificación de Calidad ISO 9001**, que ratifica la eficacia y el uso de los estándares más avanzados en el área quirúrgica. Esta homologación implica el cumplimiento estricto de los más exigentes requisitos en cuanto a organización, rigor, procedimientos y protocolos en todo el proceso operatorio de nuestros pacientes. Lo que nos enorgullece especialmente y viene a reconocer el trabajo desarrollado por nuestros profesionales a lo largo de muchos años de dedicación.

Éste es un nuevo paso en la estrategia de desarrollo e innovación de Hospital Medimar, que acaba de inaugurar un nuevo edificio de su complejo hospitalario. Se trata de una nueva área de consultas externas, en la que se han instalado unidades clínicas, de las llamadas "de excelencia".

El nuevo edificio, anexo a los dos tradicionales, contiene el **Instituto Davó** de Medicina Oral y Cirugía Maxilofacial. El **Área de Pediatría** que se ha visto reforzado con expertos en cardiología infantil, endocrinología o neurología. Una nueva **Unidad de Psicología** desarrollará con atención tanto a adultos como a niños, tratamiento de adicciones y logopedia. **Oftalmología** Medimar amplía también sus líneas de trabajo: cirugía refractiva, oftalmología infantil, unidades de glaucoma, retina, estrabismo, optometría y diabetes ocular. El **Área de Cirugía plástica** y medicina estética, Biyo nace para ofrecer a belleza y salud, bienestar, antiaging, y cirugía plástica y reparadora.

Una nueva **unidad de trastornos cognitivos** en la que se valora integralmente al paciente con sospecha de padecer deterioro cognitivo y donde se inician las modernas técnicas de rehabilitación cerebral. El tratamiento

físico de las patologías del aparato locomotor se ha ido sofisticando dotando la nueva **Unidad de Fisioterapia**, con los más modernos aparatos para el cuidado de los pacientes.

Todas estas nuevas unidades tienen una faceta común: su integración en un ámbito hospitalario, lo que las dota de un indudable valor añadido en términos de calidad asistencial y seguridad para nuestros pacientes.

Esta es la nueva aportación de Hospital Medimar a la asistencia médica de nuestra colectividad. Una apuesta por la calidad, por la diferenciación, ese plus que dota a la asistencia sanitaria de un carácter distintivo que la hace realmente especial

*Hospital Internacional Medimar has just obtained **ISO 9001 Quality Certification**, which ratifies its efficacy and compliance with the highest standards in the surgical area. This standard guarantees strict compliance with the most exacting requirements in terms of organisation, rigor, procedures and protocols for our patients throughout the operating procedure. We are extremely proud to have obtained this certification, which acknowledges many years of hard work by our employees.*

Obtaining this recognition is yet another step in the development and innovation strategy at Hospital Medimar, which has just opened a new building at its hospital complex. This is the new outpatient clinic area, which houses its clinical units, or so-called "centres of excellence".

*The new facilities, attached to two traditional units, contain the **Instituto Davó**, the hospital's oral and maxillofacial department. The **Paediatric Department** has been upgraded with experts in child cardiology, endocrinology and neurology. A*



*new **Psychology Unit** is now available to treat both adults and children, providing treatments for addictions and speech therapy. **Ophthalmology Medimar** has also added to its areas of work: laser eye surgery, child ophthalmology, glaucoma, retinal, strabismus (squint), optometry and diabetic eye units. The Plastic Surgery and cosmetic medicine department, Biyo, is there to offer beauty and health, well-being, anti-aging, plastic and reparative surgery.*

*A new **cognitive disorder unit** takes an integral approach to evaluating patients with suspected cognitive impairment and offers modern brain rehabilitation techniques. Sophisticated physical treatment for conditions affecting the musculoskeletal system is now available from the new "**Physiotherapy Unit**", which is equipped with advanced patient care equipment. All these new units have one thing in common: they take place in a hospital setting, which means significant improvements in terms of quality of care and safety for our patients.*

This is Hospital Medimar's latest contribution to the healthcare offered by our group. It is these investments in quality and differentiation that give healthcare a distinctive character and make it really special.

Hospital Internacional Medimar

Telf: 965 162 200

Nuevo edificio de Especialidades: c/ Padre Arrupe, 20 - Alicante

www.hospitalmedimar.com





Dr. Gómez de Cádiz

¿Puede haber sexo en la menopausia? / Can i have sex during the menopause?

Indudablemente que sí. Pero éste se va a desenvolver en un mundo nuevo, donde van a ocurrir una serie de circunstancias que no se daban antes. Hemos envejecido, la belleza que antes era vital ahora solo queda una sombra de aquella. Mi pareja con su barriguita y su genio empeorando, tampoco ayudan al deseo. Pero ¿y mis hormonas que me impulsaban a lanzarme a la aventura del amor, han desaparecido? Mis queridos nietos me llaman abuela. Los espejos me aterran. Mi compañero me pide sexo. ¿Qué hago? Pues muy bien mi querida amiga, consulta con los especialistas, déjate aconsejar, apóyate con hormonas, te van a ayudar a continuar con tu vida sexual. Y con el amor, la sensibilidad y el dejarse llevar, pueden conseguir que sigas siendo aquella mujercita encantadora de piel suave. Tu sexualidad no tiene porqué haber terminado.

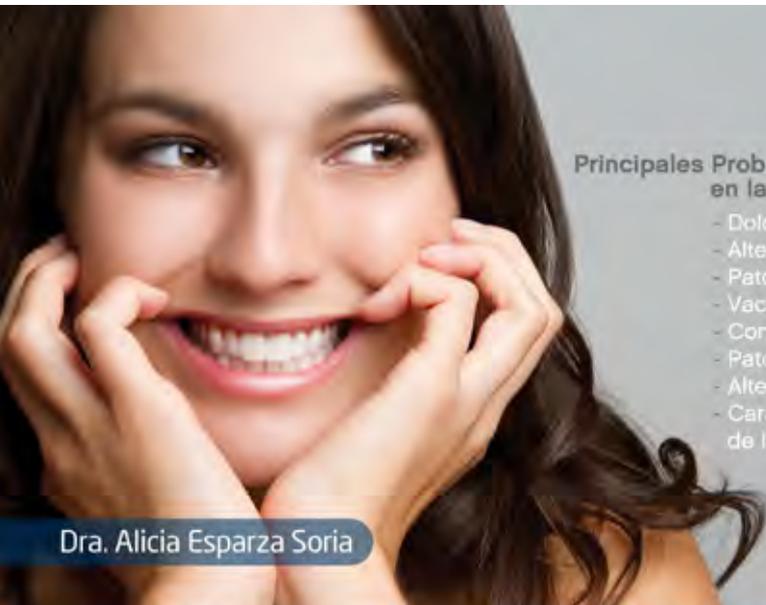
Of course you can. But you are having sex in a new world, where so many things have changed. You are older now and only the shadow of your former, vibrant beauty remains. Your partner has a pot belly and is getting bad tempered, which doesn't help with romance. Have the hormones that triggered my sexual appetite disappeared, too? My darling grandchildren call me granny. I loathe mirrors. My partner wants sex. What can I do? Well, my dear friend, see specialists, take advice and hormone replacement therapy. They will all help you to stay sexually active. With love, sensitivity, you can still be that lovely, charming woman with soft skin. There is no reason why you should forget about sex.



UNIDAD DE GINECOLOGÍA Hospital Internacional Medimar

Avda. Denia, 78 - Alicante Telf: 965 269 080

www.gomezdecadiz.com



Dra. Alicia Esparza Soria

UNIDAD DE GINECOLOGÍA DE LA ADOLESCENCIA

Principales Problemas Ginecológicos en la Adolescencia

- Dolor pélvico.
- Alteraciones menstruales.
- Patología vulvar.
- Vacuna HPV.
- Contracepción y embarazo.
- Patología mamaria.
- Alteraciones en la pubertad.
- Características psicosociales de la adolescencia.

Puntos de Actuación

Autoestima

Tú eres única, concóctate, puedes conseguir tus propósitos.

Imagen Corporal

Trabaja por el cuerpo, pero no en contra.

Sentirse Bella

Desde dentro.

Amigos

No dejes que decidan por ti.

Padres

No creas que no te quieren; piensa lo que quieres decirles y busca el momento. Te escucharán.

Planifica Tu Futuro

Sueña y ponte metas.

GYNAECOLOGY FOR ADOLESCENTS UNIT

The main gynaecological problems affecting adolescents are:

- Pelvic pain
- Menstrual problems
- Vulval conditions

- HPV vaccine
- Contraception and pregnancy
- Mammary conditions

- Puberty conditions
- Psychosocial Characteristics of Adolescents

Strategies

Self esteem

You are unique. Understand yourself. You can achieve your goals.

Self image

Work with the body. Not against it.

Feel beautiful

Inside and out.

Parents

Don't think they don't love you. Think about what you want to tell them and find the right time. They'll listen to you.

Friends

Don't let them make up your mind for you.

Plan your future

Dreams and set yourself challenges.



medimar
HOSPITAL INTERNACIONAL

Tel. 965 16 22 00 - 902 373 737

Avda. Denia, 78 - 03016 Alicante

www.aliciaesparza.com

Luce una sonrisa de cine *Flash a film star smile*

Dra. Ana
Bonesso



La especialista Ana Bonesso transforma la apariencia de tus dientes en una sonrisa absolutamente glamurosa. Es así de fácil con carillas LUMINEERS. Son la solución estética permanente y sin dolor para los dientes manchados, amarillentos, mal alineados o rotos.

¿Qué son las carillas LUMINEERS?

Son láminas de cerámica ultrafinas y extraordinariamente resistentes diseñadas exclusivamente para cada paciente en nuestros estudios de California. Son carillas cerámicas tan finas como una lente de contacto (0,3mm). Se superponen sobre el diente, sin limar, y quedan absolutamente imperceptibles.

En tan sólo dos visitas a nuestra clínica "Lumineers Center Smile Design" conseguirás la sonrisa deseada

¿Qué ventajas tiene?

Es un procedimiento sin dolor, sin anestesia y sin tallar la estructura dental, son delgadas y resistentes, completamente reversibles. Si se caen o hay que extraerlas por cualquier motivo, el diente original seguirá intacto. En casos de pacientes con sensibilidad que requieran anestesia utilizamos la nueva e innovadora técnica de **anestesia computarizada sin dolor**.

¿Cuál es el procedimiento a seguir?

Tras un detallado examen estético-facial y un diálogo con el paciente para conocer qué tipo de sonrisa quiere, nos ponemos en contacto con los estudios Lumineers en California para que diseñen las carillas a medida. En la primera visita tomamos los moldes y en la segunda se colocan. Para crear tus Lumineers se

utiliza tecnología de última generación. Nuestros técnicos en California realizan el diseño virtual y fabrican las carillas sobre un modelo digital 3D.

¿Qué ofrece STUDIO DENTÍSTICO?

En Studio Dentístico tenemos los últimos avances tecnológicos para conseguir su mejor carta de presentación: SU SONRISA. Además contamos con un revolucionario sistema de anestesia computarizada que reemplaza a la jeringa tradicional. En lugar de inyectarse con aguja, se aplica por presión con una especie de "varita" (casi mágica). Es ideal para pacientes que sufran aprensión, niños, y por supuesto, para pacientes exigentes que desean una atención odontológica de primera clase.



Ana Bonesso is a specialist who can transform the appearance of your teeth, giving you the glamorous smile you dream of. It's so easy with LUMINEERS veneers, a permanent, painless cosmetic solution to stained, yellow, crooked or broken teeth.

What are LUMINEERS veneers?

They are ultra-thin, extraordinary tough veneers which are custom designed for each patient at our studios in California. These ceramic veneers are as thin as a contact lens (0.3 mm). They are attached to the tooth for an absolutely seamless result and no filing is involved.

Just two visits to our "Lumineers Center Smile Design" and you'll have the smile you want

What are the benefits?

This painless procedure does not require anaesthesia or any cutting away at the healthy tooth structure. The veneers are thin and tough and the whole procedure is reversible. If they come loose or need to be removed for any reason, the original tooth is still intact. Very sensitive patients may require an anaesthetic, which is administered using a new, innovative technique called painless computerised anaesthesia.

What will happen?

After a detailed examination of your facial features and a conversation with the patient to find out what type of smile you require, we contact the Lumineers studio in California, where your veneers will be custom made. During your first visit a mould will be taken and the veneers are fitted at the second appointment. State-of-the-art technology is used to create your Lumineers. Our technicians in California create the virtual design and manufacture the veneers with a digital 3D model.

What does STUDIO DENTÍSTICO offer?

Studio Dentístico is equipped with the latest technology so you can make that all-important great first impression with a BEAUTIFUL SMILE. We also have a revolutionary computerised anaesthesia system that replaces the traditional syringe. Instead of using needles, it is applied by pressure with an (almost magic) 'wand!'. It is ideal for nervous patients, children and, of course, demanding patients who want first-class dental treatment.

STUDIO DENTÍSTICO

Telf: 965 044 670

Avda. Dr. Ramón y Cajal, Esq. C/ Alemania (Junto Adolfo Domínguez)

www.dentistico.es

Studio | Dentistico
Estética Dental



Nuestro objetivo es que te sientas bien / *We aim to make you feel good*

NUTRICIÓN. Regulación de los hábitos dietéticos con dietas saludables y equilibradas, aprendiendo a comer disfrutando y conservando la línea.

MEDICINA ESTÉTICA. Remodelación facial y corporal sin cirugía. LPP-endermologie, cavitación, mesoterapia virtual, botox, flacidez, celulitis, manchas, peelings.

MEDICINA ANTIAGING. Medimos tu grado de oxidación celular, biomarcadores de envejecimiento. Diseñamos un plan personalizado para aumentar tu vitalidad, memoria, gestión del estrés, mantener un buen sistema inmunitario.

TURISMO DE SALUD. Le organizamos "packs exprés" de salud y belleza para que los compagine con sus vacaciones y vuelva a casa en perfecta forma y con aspecto radiante.

NUTRITION. Regulation of eating habits for a healthy, balanced diet, learning to enjoy eating well and staying in shape.

COSMETIC MEDICINE. Non-surgical facial and body shaping. LPP-endermologie, cavitation, virtual mesotherapy, Botox, flaccidity, cellulite, pigmentation marks, chemical peels.

ANTI-AGING MEDICINE. We test your cell oxygenation level, aging biomarkers. We design a customised plan to boost vitality, memory, manage stress and maintain a strong immune system.

HEALTH TOURISM. We organise 'express' health and beauty packs that combine with your holiday, so you return home in perfect shape and looking radiant.



Vicenta Llorca

Centro Médico de nutrición y Remodelación corporal

Tel.: 966 850 303 - Avda. País Valencià, 27 - Villajoyosa

www.vicentallorca.com



Unidad de Fisioterapia *Physiotherapy Unit*

- Fisioterapia Deportiva; lesiones musculotendinosas, reentrenamiento
- Traumatológica; Hernias discales, lumbalgias, cervicalgias
- Reumatológica; Osteoporosis, fibromialgia, artrosis, trastornos degenerativos
- Neurológica; Parálisis periféricas, paraplejas, neurálgias
- Pediátrica; Estimulación psicomotriz temprana, tortícolis congénita, aparato locomotor
- Obstétrica; Parto y posparto
- Abdomino-Pelviana; incontinencias, recuperación de suelo pélvico
- Estética; Drenaje linfático manual, abdominoplastias, aumento de pecho, potenciación muscular
- Cardiorrespiratoria; Readaptación al esfuerzo, tos productiva.

- Sports Physiotherapy, muscle and tendon injuries, retraining
- Traumatology; herniated discs, lumbago, neck pain
- Rheumatology; Osteoporosis, fibromyalgia, arthrosis, degenerative disorders
- Neurological; Peripheral paralysis, paraplegia, neuralgia
- Pediatrics; Early psychomotor stimulation, congenital muscle spasm in the neck, musculoskeletal system
- Obstetrics; Pre- and post-natal
- Abdominal-Pelvic; incontinence, pelvic floor recovery
- Aesthetic; Manual lymphatic drainage, abdominoplasty, breast enlargement, muscle enhancement
- Cardiorespiratory; Readjustment to stress, productive cough.

Ubicados en la planta principal del nuevo edificio de Especialidades, Fisioterapia Medimar cuenta con un equipo de profesionales y la tecnología más avanzada para tratar todo tipo de patologías. Más de 10 años trabajando para conseguir su recuperación y adaptación a la vida diaria.



Hospital Internacional MEDIMAR

Tel: 965 162 200 (Ext.8020)

C/ Padre Arrupe 20 - Planta Principal. Alicante

www.fisioterapiamedimar.com

Innovando en ortopedia médica

Innovating in medical orthopaedics

Desde hace más de 15 años Ortopedia Centro está al servicio de todo lo relacionado con su salud, asesorándole acerca de cualquier necesidad en el campo de la ortopedia o el cuidado personal.

Además de brindarle toda una completa oferta ortopédica, también ponemos a su disposición nuestro SERVICIO DE PODOLOGÍA y el servicio a domicilio o a clínicas.

Ortopedia Centro has provided a comprehensive range of health services, catering to all its clients' orthopaedic and personal care needs for more than 15 years.

As well as providing full orthopaedic services, we also offer both domiciliary and clinic-based PODIATRY SERVICES.



- Taller propio de fabricación de aparatos ortopédicos / *We manufacture our own orthopaedic apparatus.*
- Especialistas en calzado, ayudas técnicas y productos deportivos y de rehabilitación / *We specialise in footwear, technical aids, sports and rehabilitation products.*
- Trabajamos de forma directa con el paciente, pero también tenemos atención telefónica / *Although we work face-to-face with patients, we also provide services by telephone.*
- Somos gran distribuidor de ortopedias, residencias y centros de día, hospitales y clínicas / *Our company sells wholesale to orthopaedic services, nursing homes and day centres, hospitals and clinics.*
- Concierto con las principales compañías y aseguradoras médicas / *We have arrangements with the main medical and insurance companies.*



ORTOPEDIA CENTRO
 Centro integral ortopédico y podológico
 C/ Pintor Lorenzo Casanova, 12 - 965 13 27 68. C/ Pablo Iglesias, 1 - 965 14 21 86
 C/ Victoria (Esq. Canalejas, 1) - 966 69 14 21 Santa Pola
www.ortopedia-centro.es

ORTOPEDIA
Centro Ortopie
 Benet, S.L.



Dr. Juan A. Sáez

Saldrás caminando You'll come out walking

La CLÍNICA J. SÁEZ es un Centro referente en la provincia especializado en el tratamiento integral del pie. Dispone de los mejores profesionales para ofrecerle un inmejorable servicio, tanto clínico como quirúrgico.

Especialistas en cirugías del pie:

- Pie Hallux valgus (juanetes)
- Dedos en martillo o garra
- Cirugía del espolón calcáneo
- Metatarsalgias

Todas las cirugías se realizan con anestesia local, sin dolor y con apoyo inmediato.

CLÍNICA J. SÁEZ is a benchmark centre in the province that specialises in treating all aspects of the human foot. The excellent staff offers an unbeatable service, providing both medical and surgical treatments.

Specialists in surgical treatment for foot:

- Hallux valgus (bunion)
- Hammer or claw toes
- Heel spurs
- Metatarsalgia

All these procedures are carried out painlessly under local anaesthetic and with immediate.



Clínica J. SÁEZ
Biomecánica, Fisioterapia, Tratamiento del dolor, Podología deportiva
Telf: 965.434.581 C/ José Gómez Monpean, 75 bajo - Elche
www.clinicajsaez.com



Dr. Ponce de León

“Un concepto revolucionario en los tratamientos de ortodoncia para adultos y niños” / “A revolutionary concept in orthodontic treatment for teens and adults”

Invisalign:

Corrige tus dientes sin brackets.
Straighten teeth without Metal Braces.



Incognito Lingual:

El secreto detrás de una sonrisa maravillosa.
The Secret behind a Beautiful smile.



STb Social 6 Sistema Lingual Ligerero:

La alternativa invisible para casos moderados.
The truly invisible aligner alternative for minor to moderate orthodontic cases.



Para tu nueva sonrisa, habla con tu ortodoncista para más información.
For your new smile, speak to your orthodontist for more information.



Ponce de León
Clínica de Ortodoncia

Clínica de Ortodoncia PONCE DE LEÓN

Telf: 965 207 292

Paseo de Soto, 11 - 6ºD - 03003 Alicante

www.clinicaponce.com

Nueva incorporación del prestigioso oftalmólogo Dr. Alberto Artola Roig / *Prestigious ophthalmologist* *Dr Alberto Artola Roig joins Medimar*

El Departamento de Oftalmología Oftalmar del Hospital Internacional Medimar incorpora a su equipo médico al prestigioso oftalmólogo el DR. ALBERTO ARTOLA ROIG, especialista en Córnea, cirugía refractiva y superficie ocular. Se trata de un excelente avance para OFTALMAR, ya que además de su gran profesionalidad médica y prestigio, es un excelente investigador con más de una veintena de artículos científicos publicados en revistas médicas de alto índice de impacto. Son especialmente importantes sus investigaciones y conocimientos en ojo seco y patología ectásica de la córnea, como el queratocono. Esta incorporación se suma a las novedades de OFTALMAR ubicado en el nuevo Edificio de Especialidades del Hospital Internacional Medimar, especialmente pensado para ofrecerte todo lo mejor para tus ojos, siempre cuidando la ética, profesionalidad y atención personalizada al paciente.

¿Cómo definiría el Departamento de Oftalmología Oftalmar? Se trata de un Departamento formado por grandes profesionales con una gran interacción entre ellos. Es lo que más me llamó la atención, la gran dinámica de equipo y el respeto mutuo entre profesionales. Se trata de un equipo humano, con ganas de ofrecer lo mejor en beneficio de sus pacientes. Si a todo esto, que es lo más importante, le sumamos unas instalaciones excelentes y una tecnología avanzada, el resultado es un excelente lugar de trabajo, en el que uno se siente realizado.

¿Cuál es su principal especialidad? Soy especialista en Segmento Anterior y Cirugía Refractiva, habiendo dedicado más de 20 años de carrera a dicha especialidad. Hay que tener en cuenta que la Córnea es el elemento refractivo más importante del ojo humano y cualquier alteración en

la misma suele tener un impacto relevante a nivel visual. Por lo tanto, se trata de un mundo apasionante con el que disfruto día a día. El ojo seco es otro campo que me apasiona y en el que he podido tener la oportunidad de comprobar los avances terapéuticos de los últimos años.

¿Qué es lo que te ha aportado Oftalmar? ¿Qué significa para ti esta institución? Creo que es una gran oportunidad para desarrollar mi labor asistencial y poder ofrecer lo mejor a mis pacientes.

Oftalmar, the Ophthalmological department at the Hospital Internacional Medimar, has welcomed prestigious ophthalmologist, corneal, laser eye surgery and ocular surface specialist DR ALBERTO ARTOLA ROIG to its medical team. This is a great step forward for OFTALMAR because not only is Dr Artola an excellent, prestigious medical professional, but he is also a renowned researcher who has published more than twenty scientific articles in high impact medical journals. His research into and knowledge of dry eye and ectatic corneal diseases, such as keratoconus, is especially important. Treatment by Dr Artola is just one of the new services offered by OFTALMAR, which is housed in the new specialist building at the Hospital Internacional Medimar and which offers you the best for your eyes, with the highest ethical and professional standards and personal patient care.

How would you define the Oftalmar Ophthalmology Department? *This Department is staffed by great professionals who work together really well. What is most noticeable is the great group dynamic and mutual respect among professionals. It is a human team, which wants to offer the best to benefit its patients. Add to these very important factors the excellent facilities*

Dr. Alberto
Artola Roig



Currículum

- Profesor Titular de la UMH / *Tenured lecturer at the UMH*
- Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valencia / *Degree in Medicine and Surgery from Valencia University*
- Doctor por la Universidad de Alicante / *PhD from Alicante University*
- Postgrado: especialista en Cirugía Refractiva / *Post-graduate: specialist in Refractive Surgery*
- Especialista en Medicina Preventiva Laboral y Social / *Specialist in Occupational and Social Preventive Medicine*
- Autor de más de 70 artículos, 50 entrevistas internacionales y varios libros de la especialidad / *Author of more than 70 articles, 50 international interviews and several books on his speciality*

and advanced technology, and the results is an excellent and very fulfilling place to work.

What is your main area of expertise? *I have been a specialist in the anterior segment and laser eye surgery for more than 20 years. The cornea is actually the most important refractive area of the human eye, and if it is affected in any way, this tends to have a significant impact on the eyesight. This is an exciting specialist field that I enjoy every day. Dry eye is another field I find very interesting, given the therapeutic improvements made in recent years.*

What has Oftalmar given you? What does this institution mean to you? *I think it's a great opportunity to develop my healthcare work and to offer my patients the best.*

OFTALMAR. Hospital Internacional Medimar

Oftalmología, Clínica-Quirúrgica y Optometría

C/ Padre Arrupe, 20 - Alicante Telf: 965 155 000

www.oftalmar.es



Querrás ir
descalzo
*You'll come
out walking*



HIENGA empresa Alicantina con más de 30 años de experiencia. Dentro de nuestros servicios incluimos el suministro e instalación de:

HIENGA is an Alicante-based company with more than 30 years of experience. The services portfolio we offer include supply and installation of:



- Suelos técnicos (quirófanos) • PVC • Tarima flotante • Tarima tecnológica • Tarima exterior • Mantenimiento de tarimas exteriores • Mantenimiento de césped artificial de pistas de pádel • Parquet tradicional • Parquet flotante • Césped artificial • Linóleo • Corcho • Moqueta • Caucho • Estores • Venecianas • Acuchillados
- Technical floors (operating suites) • PVC • Floating floors • Technological floors • Outdoor floors • Outdoor floor maintenance • Artificial turf maintenance for paddle courts • Traditional parquet flooring • Floating parquet flooring • Artificial turf • Linoleum • Cork • Carpet • Rubber • Roller blinds • Venetian blinds • Refinishing



HIENGA Hijos de Enrique Garrigós

Tlf: 965 14 15 68 / 655 85 74 36
Avda. General Marvá, 32 Alicante
www.hiengarrigos.es

Enganchado al Padel?

Hooked on Padel?

Palas, ropa, complementos,
GRANDES OFERTAS EXCLUSIVAS

*Paddles, clothing, accessories,
GREAT EXCLUSIVE OFFERS*

**YOUR PADEL
SHOP
TU TIENDA
DE PADEL**

PRUEBA TU PALA ANTES
DE COMPRARLA EN
LA MISMA TIENDA

*TRY YOUR PADEL RAQUET
IN OUR SHOP
BEFORE YOU BUY*

Caring for your family Cuidamos de tu familia



Comprehensive Care of High Quality for your entire family. Our main aim is the comfort and HEALTH of our customers.

Atención Integral de alta calidad para toda la familia. Nuestro principal objetivo es el confort y la salud de nuestros clientes.

- INTERNATIONAL HOME CARE SERVICES
- ACCOMPANYING AND SUPPORT IN HOSPITAL VISITS
- TRANSPORT TO HOSPITAL
- CARE OF ELDERLY, SICK AND DISABLED
- NURSING AND PERSONAL CARE AT HOME
- TREATMENT POSTSURGERY
- RESPITE CARE
- ADAPTED TOURISM

- SERVICIOS DE CUIDADOS Y ATENCIÓN DOMICILIARIA
- ACOMPAÑAMIENTO Y APOYO EN VISITAS AL HOSPITAL
- TRANSPORTE AL HOSPITAL
- CUIDADO DE ANCIANOS, ENFERMOS Y DISCAPACITADOS
- ENFERMERÍA Y CUIDADO PERSONAL EN CASA
- TRATAMIENTOS POST- OPERATORIOS
- CUIDADO DE ALIVIO O DE RELEVO
- TURISMO ADAPTADO

24 HOUR SERVICE
(+34) 655 562 970

24 HORAS DE SERVICIO
(+34) 655 562 970

Plan of care or treatments available for Short term or long term. Personalized Care Plan.

HUMAN VALUE is a prerequisite for our highly qualified and professional team

- Interpreter supporting private
- Accompaniment and personalized assistance
- Orthopedic equipment hire
- Rent of Electrical mobility scooters
- Home services
- Advice and administrative support

LET US IMPROVE YOUR QUALITY OF LIFE

Plan de cuidados o tratamientos disponibles para corto plazo o largo plazo. Plan de atención personalizada.

El VALOR HUMANO es un requisito previo para nuestro equipo altamente cualificado y profesional

- Acompañamiento y asistencia personalizada*
- Alquiler de material ortopédico*
- Alquiler de scooters para movilidad reducida*
- Servicios para el hogar*

Asesoramiento y apoyo administrativo

PERMÍTANOS MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA



ALISERVICES International Comprehensive CARE Company S.L.

Telf: (+34) 966 264 701 - (+34) 655 562 970
Plaza Calvo Sotelo 1, Entlo. Izq. 03001 ALICANTE
Plaza de la Villa 30, Hondón de las Nieves 03688 ALICANTE

www.ali-services.com





María Ramón-Borja e Isabel Solano forman el equipo **d-photo.es**: “Nos apasiona ver el mundo a través de la cámara y, a la vez, somos muy conscientes de que trabajamos con los sentimientos, con las miradas, con los gestos, con las anécdotas, con los detalles... Eso es lo que nos interesa que transmita nuestra fotografía.” Tienen un estilo muy personal. Les gusta recrear ambientaciones para sus fotos, utilizar la luz natural y porqué no, las herramientas de retoque informático más modernas.

*María Ramón-Borja and Isabel Solano are the team at **d-photo.es**: “We love looking at the world through the view finder and are very aware that we are working with feelings, looks, gestures, with anecdotes, with details... that’s what we want to transmit with our photographs.”*

They have a highly personal style. They like creating settings for their photos, using natural light and state-of-the-art computerised retouching tools. Why not?



d-photo.es

Telf: 696 285 693

Facebook “d-photo.es”

www.d-photo.es

El catering como Arte

Desde tiempos inmemoriales ha existido el catering, bien fuera para celebraciones multitudinarias, o incluso como alimentación de trashumancias de cualquier tipo. Sin embargo, y tal como lo conocemos hoy, se empezó a poner de moda en España cuando Borbones y casas nobles encargaban algún buen restaurante, o un hotel de postín, generalmente imitadores del estilo francés, una fiesta para invitados que superarse sus posibilidades de servicio fuese en palacio o campestre. A partir de los años 60 del pasado siglo el maestro del catering fue Clodoaldo Cortés (Jockey), y después ya vinieron muchos imitadores, desgraciadamente sin demasiada idea, pero al socaire de su rentabilidad y poco riesgo. En Alicante hay dos o tres buenos hacedores de este tipo de banquetes, y demasiados nada presentables porque el problema de servir los platos en su punto para un mínimo de más de 100 comensales en adelante, estriba, no sólo en tener los mejores equipos de conservación, plancha y horneado, sino en el conocimiento y la sabiduría gastronómica a la hora de precocinar y dominar los tiempos, además de manejar una materia prima de primerísima calidad. Entre los mejores desde luego está Jaime García, propietario entre otros negocios de restauración, del restaurante La Cantera, en el antiguo Tiro de Pichón, hoy instalaciones deportivas del Club de Regatas alicantino, donde y por cierto ejerce una de nuestras mejores chefs, como es su hija Mari Luz, quién ha conseguido pese a su juventud situarse en la prestigiosa Guía Blanc, con Adela Sánchez Muñoz como jefa de sala. Toda la familia entiende que cuando tienen que ofrecer un catering debe tener las mismas garantías que si fuese un menú degustación para cuatro personas. Y ese es su verdadero mérito cagregórico, además de podernos ofertar desde un menú típicamente alicantino con su marisco, un excelente arroz sea cualquiera del riquísimo recetario de la terreta, o el menú de la cocina tanto de mercado como hecha vanguardia y contemporaneidad.



Pedro
Nuño
de la
Rosa



Restaurante La Cantera

Telf: 965 263 606 / 616 422 360

Avenida Villajoyosa, 6 - Alicante

www.restaurantelacantera.com





La disfunción craneomandibular

La ATM es una articulación bicondilar que relaciona la mandíbula con el cráneo. Su interacción con la oclusión dentaria hace posible las funciones masticatorias, de deglución y de fonación.

Actualmente es impensable separar la articulación temporo-mandibular de las estructuras que la rodean y del resto del cuerpo. La importante relación biomecánica y fisiológica que presenta con el cráneo, el cuello y la cintura escapular, la hace vulnerable a todos los cambios posicio-

nales que sufren estos segmentos, influenciados a su vez por la postura general del individuo.

- Trastornos de la articulación temporo-mandibular (ATM)
- Bruxismo • Cervicalgias • Cefaleas
- Migrañas • Trastornos vestibulares
- Parálisis facial periférica • Dolores dentales de origen no dental
- Tratamientos pos-cirugía maxilofacial
- Lumbalgias • Dorsalgias
- Trastorno de la postura craneocervical • Escoliosis
- Síndrome de respirador bucal y

- roncadores • Disfagias • Braquialgias
- Neuralgia del trigémino
- *Temporomandibular joint (TMJ) disorders* • *Bruxism* • *Cervicalgia*
- *Headache* • *Migraine* • *vestibular disorders* • *Peripheral facial paralysis* • *Dental pain of non-dental origin* • *Post-surgical maxillofacial treatments* • *Lumbago*
- *Back pain* • *Craniocervical postural disorder* • *Scoliosis*
- *Mouth breathing syndrome and snoring* • *Dysphagia* • *Brachialgia*
- *Trigeminal neuralgia*



Marta Zorrilla Garcia

Centro de Fisioterapia Especializada

Tel: 646 592 903 C/ Pintor Aparicio, 37- 4ºD. Alicante

www.martazorrilla.com



¡Déjanos ayudarte!

A mejorar tu calidad de vida



Ayuda personal

Levantar y acostar, higiene personal, ducha, vestido, ayuda para caminar, movilidad, control de medicación, ayuda con los ejercicios...

Soluciones a lo cotidiano

Preparación de comidas, organización y limpieza doméstica, gestión de compras...

Compañía de día y de noche

A consultas, hospitales, centros privados, lectura, conversación, paseos...

Otros Servicios

Fisioterapeuta - Peluquero - Podólogo

Garantizamos su bienestar poniendo a su disposición profesionales cualificados

Tel. 606 467 522 • 966 377 980

Av. Maisonnave, 28 bis - 4º 03003 Alicante

www.asisma.net



TALLER DE AUTOESTIMA Y FELICIDAD

26 y 27 de mayo 2012

¡Atrévete a ser feliz!

La autoestima tiene que ver con el amor "sano" que tenemos hacia nosotros mismos y hacia los demás. En este taller vivencial de fin de semana eliminaremos los pensamientos negativos y el estrés.

- Técnicas de respiración (Pranayam Yoga)
- Meditación Kundalini
- Técnicas de relajación y visualizaciones
- Movimientos de energías sutiles con danzas y juegos

Facilitadores: Miguel Castells, Pedro Rodríguez, Mª Carmen Tendero y Jorge Maestre.

Info e inscripciones:

www.naturopatiaysalud.info

formacion@medintegra.es

615 204 805/616 843 147



En Heretat de Cesilia,
creemos que es la Tierra y el medio ambiente,
el que año tras año, nos permite obtener las mejores uvas
en nuestros viñedos, para realizar la mejor selección.

Por ello, llevamos a cabo una agricultura ecológica,
y una vinificación totalmente natural, respetando al máximo,
las propiedades de esa uva.
Heretat de Cesilia, vinos 100% naturales.



HERETATdeCESILIA
Bodega y Viñedos
VINOS 100% NATURALES

heretatdecesilia.com



Porque quieres volver a ser el que eras

Porque sabemos que eres especial, tu boca tiene solución.

En Instituto Davó sabemos que nuestros pacientes no sólo quieren poder volver a comerse una manzana; quieren, sobre todo, recuperar su armonía psicológica y su vida social..., **volver a sentir que son los que fueron**. En Instituto Davó trabajamos para conseguirlo.

Además, si por tus antecedentes médicos especiales (cardiopatías, nefropatías...) o porque tu boca es demasiado compleja prefieres un entorno hospitalario para tratarte, en Instituto Davó te damos la **solución**. Nuestro equipo de **odontólogos y cirujanos maxilofaciales** altamente cualificado encontrará una solución rápida, segura y predecible para ti.

La investigación en el desarrollo de técnicas pioneras a nivel internacional, como el **implante zigomático** y un gran número de pacientes tratados en el centro durante más de 15 años avalan nuestra experiencia.

En Instituto Davó **te ayudaremos a recuperar tu sonrisa** para que vuelvas a ser el que eras.

Padre Arrupe, 20. 5ª planta. Alicante
965 225 084 www.institutodavo.com

