

MASQUE SALUD

REVISTA TRIMESTRAL GRATUITA
SALUD, BELLEZA Y BIENESTAR
Nº 31 OCTUBRE - DICIEMBRE 2014

Especial MUJER

Ahora también en MURCIA

www.masqsalud.com

La Menopausia
Menopause

Cáncer de
Mama
Breast
Cancer

Virus del Papiloma
Humano
Human
Papillomavirus

Beneficios de la
Ozonoterapia
Benefits of Ozone
Therapy

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 (incluye cirugía).

Solo 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 IMED Elche, Hospital de Levante, el USP Hospital San Jaime y el Hospital de Dénia (gestionado por Marina Salud), centros concertados en la póliza. La calidad asistencial que quieres, cuando la necesitas.

TARIFAS 2014

EDAD ACTUARIAL	MENSUAL	TRIMESTRAL	SEMESTRAL	ANUAL
HASTA 49 AÑOS	30,00 EUR	87,49 EUR	171,64 EUR	334,90 EUR
DE 50 A 64 AÑOS	60,00 EUR	174,98 EUR	343,27 EUR	669,80 EUR
MÁS DE 64 AÑOS	90,00 EUR	262,47 EUR	514,91 EUR	1.004,70 EUR

COPAGO: 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 8 MESES

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

CENTROS CONCERTADOS:



PARA MÁS INFORMACIÓN:

DKV ALICANTE

Reyes Católicos 17
03003 Alicante

Tel.: 965 134 575

mariateresa.arcones@dkvseguros.es

Cuídate mucho

a member of **MUNICH HEALTH**

Editorial

“Bienvenida, **Más Que Salud**”

Cualquier soporte que nos permita la divulgación de temas relacionados con las diferentes parcelas de la salud es bienvenido. Es prioritario disponer de cauces que nos posibiliten la difusión de estilos de vida sanos y saludables, que fomenten el autocuidado y la información sobre avances científicos y farmacológicos para poner freno a la enfermedad.

Con el estreno de la revista **‘Más Que Salud’** y on-line www.masquesalud.com se abre una nueva ventana a la información útil y accesible al usuario. **Un nuevo espacio para la reflexión sobre la responsabilidad de los ciudadanos en el mantenimiento y cuidado de su propia salud.**

Estoy convencida, como consejera de Sanidad y Política Social, que ‘Más Que Salud’ encontrará su hueco en la Región de Murcia, como medio especializado de divulgación, del que participarán grandes expertos en salud, y que se irá enriqueciendo, sin duda, con las aportaciones y sugerencias del público.

Este nuevo espacio va a constituir un punto de encuentro divulgativo y científico cohesionando los intereses propios del sector, respondiendo a las inquietudes de los ciudadanos y promoviendo actitudes responsables.

La de salud es una información de servicio que todos consumimos, que todos debemos tener accesible, porque nos ayuda en el día a día, a mejorar nuestro propio bienestar. Además, es innegable la ayuda que para los gestores de la Sanidad pública representan los medios de comunicación, un cauce rápido y masivo para difundir mensajes de salud.

Considero necesario que mantengamos unos estrechos lazos de colaboración y entendimiento, para, entre todos, avanzar en el cumplimiento de los objetivos de salud fijados para la Región de Murcia y que están recogidos en nuestro Plan de Salud y que será imposible culminar sin la colaboración ciudadana.

Actualmente, lo que más nos preocupa, y también porque supone el mayor porcentaje de gasto de los recursos sanitarios, son las enfermedades crónicas. Los profesionales sanitarios realizan una labor pedagógica impagable con todos los usuarios para que modifiquen su hábitos de vida antes de que se cronifiquen sus patologías y desencadenen una colesterolemia, hipertensión o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica. **No obstante, esta tarea es especialmente dura sino apostamos por implicar e involucrar al ciudadano en el cuidado de su salud.**

Y es en este punto en el que los medios de comunicación recobran un especial protagonismo. A través de ellos logramos difundir distintos programas de Educación para la Salud, los de Prevención del Cáncer de Mama, de Colon y Recto, nuestro Programa Activa y Activa Familias, enfocado a prevenir la obesidad en niños así como promover e invitar a la donación, que es fundamental para poder desarrollar con normalidad la actividad clínica diaria.

Del mismo modo ponemos en valor el trabajo y el empeño de nuestros profesionales sanitarios, hombres y mujeres entregados al trabajo por la salud y el bienestar de nuestros ciudadanos, que en el caso del Servicio Murciano de Salud han logrado que obtengamos unos elevados niveles de satisfacción entre los usuarios.



Catalina Lorenzo, Consejera de Sanidad y Política Social de la Región de Murcia



REVISTA: MASQUESALUD. DIRECTORA: ANA ESPADAS.
MAS QUE SALUD 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. DEPÓSITO
LEGAL: A-1101-2006. IMPRESIÓN: JIMÉNEZ GODOY.
CONTRATACIÓN PUBLICIDAD: info@masquesalud.com

**MASQUE
SALUD**

E SPECIAL MUJERES



Ma Ángeles
Medina

Adjunta Dirección
Continuidad
Asistencial de
Vinaloposalud

1. Más que al éxito, quiero acercarme a la felicidad personal y a la satisfacción del trabajo bien hecho. En ese sentido, la pasión y la sonrisa eterna son mis armas para conseguir que las cosas sucedan.

2. Con una maravillosa familia que participa en todo lo que hago. Compartir las ilusiones y proyectos con ellos hace que no vean mi trabajo como una amenaza. ¡Las nuevas tecnologías ayudan hasta para eso!

3. Mi reto es promover el cambio cultural en profesionales y ciudadanos para conseguir un sistema sanitario sostenible y humanizado. El portal de salud para pacientes, la promoción de la salud, y la obesidad infantil son actualmente mis proyectos más representativos. Además estoy inmersa en un proyecto como emprendedora en el ámbito del desarrollo de App para promover hábitos saludables en la infancia.



Juana
Gallar

Catedrática en el
Departamento de
Fisiología
de la UMH

1. Sin duda una mezcla de factores, entre los que destacaría que te apasione lo que haces. Contar con una buena formación y plantearse los objetivos de manera realista es fundamental. Y, por supuesto, tener facilidad para trabajar en equipo.

2. Conciliar la vida personal y la laboral es una asignatura pendiente, que algunas aprobamos por los pelos gracias al cariño y la comprensión de la familia.

3. Durante los últimos años, nuestro grupo de investigación ha estudiado las bases de las sensaciones de incomodidad y dolor que acompañan a la sequedad de la superficie ocular (ojo seco). Continuando en esa misma línea, seguiremos profundizando en el estudio de los mecanismos moleculares y celulares responsables de la detección de la humedad del ojo y su regulación, así como de su alteración en condiciones patológicas.



Dari
Hernández

Directora
Asistencial
Grupo Oftalmar

1. Formación, trabajo y serenidad.

2. Aprovechando cada minuto del que dispongo para estar con ellos al máximo, viviendo intensamente los buenos ratos y contagiándoles de mi ilusión por esta profesión y por supuesto con su ayuda y comprensión que es muchísima

3. En actualidad como proyecto principal estamos en un proceso de expansión con una muy delicada y estricta selección de los nuevos puntos Oftalmar, además de una etapa formativa en "Psicología del trabajo" la cual me apasiona y me ayuda enormemente en mi relación con la gran variedad de profesionales con los que estoy encantada de colaborar.



Tonia
Salinas

Directora Gerente
del Parque
Científico de la UMH

1. Responsabilidad, esfuerzo y constancia. Parto de la "suerte" de haber tenido unos padres que me han educado en estos valores, y me han dado la posibilidad de formarme.

2. Con la inestimable ayuda de mi marido, Juan y de una gran amiga, María Ángeles, sin ellos no habría sido posible. Además tomé la decisión de no culpabilizarme sino he podido bañar a mis hijos, o estar presentes en ciertas actividades.

3. Como Directora Gerente del Parque Científico de la UMH, estamos centrados en fomentar la creación de empresas innovadoras y la relación entre nuestros investigadores y las empresas del Parque intensivas en I+D+i. Como Presidenta de AEPA, nuestro objetivo es que la voz de la mujer se haga oír en distintos foros, e iniciativas como la de Mas que Salud sirvan de ejemplo a nuevas generaciones.

1. ¿Cuáles son tus claves para el éxito?
2. ¿Cómo has conciliado profesión y familia?
3. ¿Qué proyectos estás desarrollando?



**Aída
Hernández**

Cardióloga Infantil
del Hospital Vithas
Internacional
Medimar de Alicante



Ana Paz

Directora General
de Hospital
Clínica Benidorm

1. La principal, empatizar con los papás: ponerme en su lugar cuando les tengo que informar, tratar de entender sus preocupaciones, etc. Y, sobre todo, estudiar y mantenerme al día. La medicina, como muchas profesiones, requiere de una formación continuada.

2. Me apasionan la Pediatría y la Cardiología Infantil, pero requieren tiempo. Ahora empiezo a organizarme mejor, estableciendo prioridades y aprendiendo a desconectar cuando es necesario, gracias a la paciencia y comprensión de mi familia y amigos. Una mejor conciliación hace que estés mejor y redunde en una mejor atención.

3. Desde hace tiempo imparto Talleres de Reanimación Cardiopulmonar Básica Infantil para padres y escuelas. Quiero aumentar la labor solidaria a la que están vinculados y ofrecerlos también en inglés para papás extranjeros.

1. Trabajo duro y constancia. Entré en HCB en 1993 como médico asistencial y en 2009 asumí la gestión integral de la empresa. Esta progresión me permitió llegar a la Dirección conociendo toda la cadena de valor de la empresa.

2. HCB venía de un único dueño, un mundo de hombres y un contexto de monopolio en la zona: trabajamos sin ningún competidor hasta 2007. Además, se llevó a cabo un profundo cambio en la cultura de empresa para profesionalizar cada uno de los procesos de HCB. Y se reforzaron y actualizaron los valores enseñados de la casa: confianza, proximidad, trato cercano y atención personalizada.

3. Consolidar nuestro modelo en Benidorm y las zonas periféricas para posicionarnos ante la llegada de grandes grupos hospitalarios y diferenciarnos.



**María Luisa
Graells**

Jefa del Servicio
Análisis Clínicos
Hospital General de
Alicante



**Concha
Giner**

Directora
Médica Clínica
Vistahermosa

1. Me considero una persona muy trabajadora y con ilusión en lo que hago. Le doy mucha importancia al trabajo bien hecho

2. Tengo tres hijos y siempre he tenido ayuda de mis padres, además de ayuda externa, por tanto, me considero muy afortunada, pero el gran problema que tenemos las mujeres en España es la conciliación de la vida laboral con la familiar. Esto no está resuelto y cada vez es peor, no sé si porque no se quiere solucionar o porque no se puede.

3. En estos momentos, el Laboratorio en el que trabajo, está en un proceso de cambio estructural total así como de cambio del Sistema Informático.

1. Para mí el éxito profesional es trabajar en aquello para lo que te preparaste y que te ilusionaba tremendamente. ¿Las claves? Creer en ti mismo, seguir el rumbo que te marcaste, arriesgar cuando sea necesario y mantener un nivel de esfuerzo alto. Si a eso le añades un "pelín" de suerte, lo tienes conseguido.

2. Con muchas ganas, ayuda y total convicción de que estaba haciendo lo correcto. En mi familia tanto a mí como a mis tres hermanos nos enseñaron que había que ganarse la vida y que formar una familia era cosa de dos. Gracias a Dios, mi pareja recibió la misma educación.

3. Vistahermosa es mi gran proyecto. Seguir haciendo de este hospital el mejor de Alicante y colocarlo en el lugar que le debiera corresponder a nivel internacional es nuestra mayor ambición.

E SPECIAL MUJERES

1. ¿Cuáles son tus claves para el éxito?
2. ¿Cómo has conciliado profesión y familia?
3. ¿Qué proyectos estás desarrollando?



Ana
Espadas

Directora de la revista
"Más Que Salud"
Comunicación
en Salud



Pilar Soro

Dermatología
y Venereología
Médico-quirúrgica
Hospital Vithas
Internacional Medimar

1. No existen los secretos: Trabajo, constancia y actitud positiva. Siempre es bienvenida la suerte, sobre todo si te sorprende trabajando.
2. Con mucho esfuerzo y con apoyo de las personas cercanas. Es complicado, porque cuando tienes proyectos en marcha tener hijos y criarlos al tiempo, se convierte en un esfuerzo continuo, muy exigente. Pero teniendo ganas y fuerza de voluntad se consigue casi todo... y con tu objetivo bien definido.
3. El lanzamiento de la revista Mas Que Salud en la Región de Murcia y el nuevo diseño de nuestro blog, eso me ocupa ahora, pero estamos ya con nuevas ideas para 2015.

1. Haber recibido una formación académica intensa, así como una formación especializada de alta calidad en Dermatología, son ingredientes esenciales, a los que ineludiblemente hay que unir mucha dedicación y un especial aprecio por la salud de tus pacientes.
2. En mi caso particular, el hecho de que mi pareja sea también médico me ha permitido compartir con él muchas de las preocupaciones que una se lleva de la consulta a casa, así como entender mutuamente los horarios laborales impredecibles y las horas robadas de nuestro tiempo libre.
3. Desarrollo una consulta de Dermatología General, con su amplísimo abanico de patologías, si bien la formación de una Unidad de Hiperhidrosis junto con Cirugía Torácica, y más a largo plazo una Unidad de lesiones pigmentadas, son mis objetivos en este momento.



Lucía
Galán

Pediatra de la Unidad
de Pediatría del
Hospital Vithas
Internacional Medimar



Iluminada
Pastor

Médico experto en
Neuropsicología
del Hospital Vithas
Internacional Medimar

1. Marcarme un objetivo claro, empezar con una buena dosis de ilusión, añadir esfuerzo, trabajo y dedicación. Una vez conseguido, marcarme otro objetivo, vivirlo como si fuera el primero y lanzarme de nuevo a por él, esta vez con un ingrediente más: seguridad en mí misma.
2. Con las ideas muy claras de mis prioridades. Con muchísimo esfuerzo y con la certeza de estar haciendo lo correcto. En los momentos de crisis suelo hacerme una pregunta: "Lucía, ¿Esto es lo que quieres para tu futuro y el de tu familia?" Si la respuesta es negativa, cambiar el rumbo sin miedo. Y si es afirmativa: luchar para mantenerlo.
3. Mi blog, "Lucía, mi Pediatra" acaba de ver la luz hace apenas unos días. Me he embarcado en este apasionante proyecto desde la experiencia de mi profesión y la sensibilidad de mi maternidad.

1. Nunca he tenido como objetivo prioritario el éxito, mi primer planteamiento fue saber lo que quería ser, a partir de ahí creer en lo que hago y ser fiel a mis valores.
2. Con mucho esfuerzo y trabajo, pero sobre todo con la comprensión, respeto y apoyo hacia mi trabajo, por parte de mi marido y mis hijas, con la suerte de haber tenido a mis padres cerca y en momentos de necesidades, haber tenido ayuda externa. Todo se sobrelleva cuando hay cariño alrededor.
3. Seguir adelante con, REDACE Mediterráneo, un trabajo ilusionante para mí, tenemos el proyecto infanto - juvenil, con unos profesionales magníficos, pero sobre todo insuperables como personas. El objetivo que siempre tengo y espero mantener, es el de nunca cerrar la puerta a nadie, porque nunca nadie me la ha cerrado a mí.

Los mejores especialistas en todas las áreas, sin listas de espera



PRECIOS CERRADOS
CON LA TARJETA
CONFIANZA



Confianza Medimar

SIN
"DESDES"

Medimar te ofrece el mejor precio para tu intervención, desde el estudio de tu historial médico hasta el día del alta. Contamos con los mejores especialistas y con la garantía del Hospital Vithas Internacional Medimar.

Precios "Sin Desdes", Sin Sorpresas y Sin Listas de Espera.

Infórmese.

Posibilidad de financiación a partir de 50 € mes.

Solicita la **Tarjeta Confianza Medimar** y podrás conseguir precios cerrados en:

1. Intervenciones Quirúrgicas
2. Pruebas Diagnósticas
3. Chequeos Médicos

Medicina Privada y de Calidad con la garantía del H.I.M



medimar
HOSPITAL INTERNACIONAL
www.hospitalmedimar.com

Infórmese en el 965 16 22 00 | Extensión 4018 | Dpto. Atención al paciente

Avda Denia 78 | C/. Padre Arrupe 20 | Alicante

www.precioscerrados.es



La Menopausia

el período de la vida de la MUJER
que más debilita el **suelo pélvico**

The **Menopause**,
the time of a WOMAN'S life when her pelvic floor is at its weakest

En España se estima que más de 8 millones de mujeres están pasando o han pasado por la menopausia. Se trata de un acontecimiento de la vida de la mujer en el que se producen **importantes cambios hormonales** que repercuten en muchos aspectos de su salud.

Según algunos estudios recientes, la **edad media** en la que la mujer entra en este periodo son los **48 años**. Los **sofocos** son la razón más común por la cual las mujeres acuden al médico y deciden probar terapias hormonales sustitutivas. "Sin duda los estrógenos disminuyen los síntomas en un 80% o 90% y son considerados el tratamiento de elección," explica la **ginecóloga Gema García Gálvez**, experta de centradaenti de **TENA Lady** y coordinadora de la Unidad de Suelo Pélvico del Hospital Quirón de Madrid.

La caída de la producción de estrógenos durante la menopausia también afecta al tejido de la uretra, lo que provoca **incontinencia urinaria**. Un síntoma que afecta al 25% de las mujeres durante la menopausia. "La incontinencia es un problema de salud con gran importancia para la calidad de vida, las actividades cotidianas y las relaciones interpersonales," destaca la Dra. García Gálvez.

Además de la incontinencia urinaria, los prolapsos y el deterioro de las relaciones sexuales son las consecuencias más habituales del **debilitamiento del suelo pélvico**. El envejecimiento progresivo de esta parte del cuerpo femenino, unido a la caída de la producción de estrógenos por parte de los ovarios, favorecen las alteraciones del suelo pélvico.

Si a estos síntomas sumamos que casi todas las mujeres han pasado por uno o dos embarazos y partos, que

ya sabemos que dañan el suelo pélvico; podemos entender por qué, alrededor de los **50 años**, la mujer debe poner especial atención en el cuidado y la prevención de su suelo pélvico. El **ejercicio físico** aumenta considerablemente la calidad de vida a partir de los 50 años.

Cuando las mujeres conocen y entienden las alteraciones que está sufriendo su cuerpo, las angustias y los miedos desaparecen, es más fácil aprender a vivir con estos cambios y aumenta su calidad de vida.

Algunos consejos para hacer frente a los síntomas de la menopausia son: vestirse con varias capas para poder quitarse la ropa si se acalora o sufre sofocaciones, dormir y levantarse a la misma hora todos los días para evitar trastornos del sueño, practicar ejercicio físico como ayuda para prevenir la depresión, evitar la cafeína y los estimulantes a partir del atardecer, cuidar todo lo que suponga hiperpresión abdominal como el aumento de peso o el estreñimiento crónico y consultar a un especialista que le aconseje un tratamiento personalizado.

It is estimated that **in Spain** alone, more than 8 million women are either going through or have gone through the menopause. It's a time of **major hormonal changes** in women's lives and has an impact on many other aspects of their health.

According to recent studies, the **average age** at which women experience the menopause is **48 years**. **Hot flushes** are the most common reason why women seek help from their doctor and decide to try hormone replacement therapy. "There's no doubt that oestrogen

supplements reduce symptoms by 80% or 90% and they are usually the treatment of choice," explains gynaecologist Gema García Gálvez, an expert at **TENA Lady's** centra-daenti ("focused on you") service and Pelvic Floor Unit coordinator at the Hospital Quirón in Madrid.

The drop in oestrogen production during the menopause also affects the tissues in the urethra, leading to **urinary incontinence**. This symptom affects 25% of women during menopause. "Incontinence is a health problem that has a major effect on quality of life, everyday activities and personal relationships," says Dr. García Gálvez.

In addition to urinary incontinence, the most common consequences of a **weakened pelvic floor** are prolapse and a decline in sexual intimacy. The ageing process in this part of the female body, together with the fall in oestrogen production by the ovaries, can lead to pelvic floor disorders.

If these symptoms are added to the fact that many women have been through pregnancies and childbirth, which we know damages the pelvic floor, it is understandable that when they reach the age of around **50**,



women need to take special care of their pelvic floor. **Physical exercise** significantly increases a woman's quality of life from the age of 50 onwards.

When women know and understand the changes their bodies are going through, their fears and concerns are alleviated and they find it much easier to learn how to live with their new circumstances and enjoy better quality of life.

A few tips for dealing with menopause symptoms are: wearing several layers of clothing so you can remove items if you get too hot or have hot flushes; going to bed and getting up at the same time every day to avoid sleep patterns being disrupted; doing some sort of physical exercise to help prevent depression; avoiding caffeine and stimulants in the evening; taking care not to put too much pressure on the abdominal area by not gaining weight and not being constipated, and seeing a specialist for an individual treatment plan.

Taller de SUELO PÉLVICO PELVIC FLOOR workshop

En el marco de la **Volvo Ocean Race**, **TENA Lady** ha organizado un taller para poner de manifiesto la importancia del suelo pélvico en la salud de la mujer.

Dos fisioterapeutas serán las encargadas de impartir este taller que estará formado por una primera parte teórica y otra práctica. Ana Gómez, fisioterapeuta de la Clínica Atlas de Alicante y una fisioterapeuta de su equipo hablarán sobre la importancia del suelo pélvico, cómo cuidarlo y cómo prevenir futuros problemas. Posteriormente, las asistentes descubrirán cómo fortalecer el suelo pélvico a través de ejercicios prácticos dirigidos por fisioterapeutas.

As part of events surrounding the **Volvo Ocean Race**, **TENA Lady** is holding a workshop to highlight the importance of the pelvic floor for women's health.

The workshop will be led by two physiotherapists and will consist of a theory section followed by a practical session. Ana Gómez, a physiotherapist at the Atlas Clinic in Alicante, together with a physiotherapist from her team, will be talking about the importance of the pelvic floor, how to look after it and how to prevent problems in the future. The physiotherapists will then lead a series of practical exercises to show women attending the workshop how to strengthen their pelvic floor.

TALLERES

- **Fecha:** Se celebrarán dos talleres diarios los días 8 y 9 de octubre en el horario de 13.00 horas y 18.00 horas.
- **Duración:** cada taller entre 30 y 45 minutos.
- **Localización:** En la explanada del Puerto (junto al Soho Bar y enfrente del Hotel Meliá)

WORKSHOPS

- **Date:** two workshops per day will be held on 8 and 9 October, one at 1pm and the other at 6pm.
- **Time:** Each workshop will last for between 30 and 45 minutes.
- **Location:** On the esplanade (Explanada) at the Port (next to the Soho Bar and opposite the Hotel Meliá)

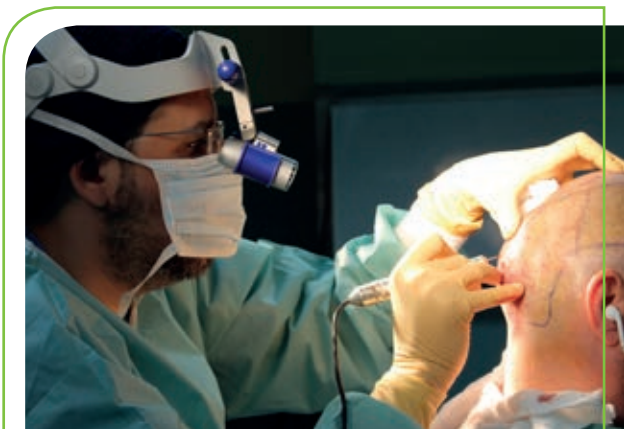
Para más información/More information:
www.centradaenti.es



Trasplante Capilar:

¿estética o psicología?

Dr. Ramiro Yane Especialista en Restauración Capilar



La pérdida de cabello preocupa a mujeres y hombres. Aunque no sea un problema de salud, en muchos casos afecta al bienestar de la persona e incluso, puede provocar ansiedad y depresión. Para muchas personas perder su cabello puede convertirse en algo traumático, aunque no hay por qué resignarse.

Según explica el Dr. Ramiro Yane, especialista en restauración capilar, a cargo de la Unidad capilar del Hospital Mesa del Castillo en Murcia, y del Hospital Medimar en Alicante: "La pérdida de cabello, o Alopecia, no afecta a todos por igual, existiendo un elevado porcentaje de personas, que la padecen, a quienes les afecta psicológica y emocionalmente de una manera grave, deteriorando su autoestima y cambiando, por lo tanto, la perspectiva de vida de esas personas."

Un estudio publicado en el British Medical Journal encontró que "la experiencia de la alopecia es psicológicamente dañina, provoca un intenso sufrimiento emocional, y conduce a problemas personales, sociales y laborales en algunas personas."

Aunque pueda sonar dramático, el solo pensar en que el entorno va a notar la pérdida de cabello, la persona sufre y se angustia. En algunos casos, incluso, aún cuando la pérdida no sea evidente para los

demás. La ansiedad y la depresión son respuestas comunes a la pérdida de cabello, y puede convertirse en un círculo vicioso: cuanto más pelo pierde una persona más puede deprimirse y evitar situaciones sociales donde este expuesta a la mirada de otros.

Los efectos psicológicos aumentan más aún, cuando se trata de mujeres, ya que en ellas la cabellera constituye un atributo clave de su belleza, además de encontrarse socialmente más incorporado el hecho de que un hombre padezca de pérdida de pelo pero no el que ellas puedan sufrirlo también.

"A nuestra consulta llegan paciente que por razones estéticas desean realizarse una restauración capilar, a través de un Trasplante Capilar, se observa en un gran número de ellos el estrés psicológico que les supone este problema. Hay pacientes que se emocionan durante la misma y que nos refieren en primera persona el efecto que la alopecia causa en sus vidas. También contamos con pacientes que producto de alguna enfermedad, accidente o trauma han perdido el pelo en determinadas áreas (cabeza, cejas, pestañas, zona con alopecias cicatrizales) y que el hecho de vislumbrar la posibilidad de revertir la situación y volver a tener pelo en la zona afectada, les devuelve la esperanza. Para nuestro equipo son los casos que nos provocan mayor satisfacción. El hecho de haber podido colaborar en mejorar su calidad de vida, es realmente gratificante. Refiere el Dr. Yane.

El trasplante capilar es una solución definitiva a la alopecia.

El Dr. Yane acudirá en octubre al congreso científico internacional de la ISHRS (International Society of Hair Restoration Surgery)

TÉCNICA FUE

- ✓ Sin cicatriz
- ✓ Sin dolor
- ✓ Recuperación inmediata

DR. YANE

TRASPLANTE CAPILAR

QUIRÓN
GRUPO HOSPITALARIO

Madrid:
Hospital Quirón San José
C/ Cartagena 111
Tel. 902 02 47 47

medimar
HOSPITAL INTERNACIONAL

Alicante:
Hospital Medimar
Av. de Dénia, 78
Tel: 965 162 200

W +
HOSPITAL MESA DEL CASTILLO

Murcia:
Hospital Mesa del Castillo
Ronda Sur, 20
Tel: 968 24 61 16

www.dryane.com

info@dryane.com

HOSPITAL

Clínica Benidorm

Incorpora la última tecnología para los pacientes con infarto agudo y angina inestable

La nueva Sala de Hemodinámica permite realizar cateterismos cardíacos con la mejor calidad de imagen y mejorando la seguridad del paciente y del equipo médico al reducir la radiación de la intervención hasta en un 50%

Hospital Clínica Benidorm ha renovado su sala de Hemodinámica dotándola con la última tecnología del mercado para el diagnóstico y la intervención de las obstrucciones de las arterias coronarias sin necesidad de recurrir a una cirugía cardíaca.

El nuevo sistema de la sala, el último modelo de Allura-Clarity de Philips, es una solución de terapia guiada por imagen, que al integrar múltiples modalidades, proporciona una visión precisa y un control de cada etapa de la intervención. Esta nueva tecnología permite realizar procedimientos menos invasivos con una reducción significativa de la dosis de radiación y del medio de contraste, sin comprometer la calidad de la imagen.

- **Mayor seguridad** para el paciente y equipo médico
- **50%** menos de radiación en procedimientos cardíacos
- **83%** menos de radiación en procedimientos vasculares
- La más **alta calidad** de imagen
- **Reducción de hasta un 50%** de la dosis de contraste, minimizando la toxicidad renal

El **Dr. Juan Miguel Ruiz Nodar**, Hemodinamista en HCB y Jefe del servicio, ha explicado que "una de las grandes ventajas de este sistema es la enorme reducción de radiación que recibe el paciente. En un estudio realizado en Holanda, los médicos lograron reducir en un 50% la dosis de rayos X durante las intervenciones cardíacas guiadas por imagen manteniendo la calidad de imagen necesaria".

La Directora General de Hospital Clínica Benidorm, la Dra. Ana Paz, ha recordado que "este servicio es único dentro de la sanidad privada de la provincia y no hemos dejado de dotarlo con la mejor tecnología del mercado. En este tipo de intervenciones lo más importante es reducir la dosis de radiación, así como mejorar las condiciones y seguridad de los pacientes y, una vez más, HCB no se ha quedado fuera de este avance tecnológico."

Aplicaciones

Entre sus aplicaciones podemos destacar la enorme utilidad en intervenciones de vasos coronarios tortuosos, implantes de válvulas cardíacas, procedimientos de cateterismo, electrofisiología, ablación, colocación óptima del electrodo, implantes CRT, cardiología pediátrica, en neuroradiología para tratar aneurismas o retirar coágulos de sangre y, en oncología, para visualizar el aislamiento de un tumor y sus vasos nutrientes en la terapia intra-arterial o para insertar un dispositivo de ablación. Además, el sistema es útil para los pacientes obesos y de alto riesgo.

Tecnología líder para la seguridad de los pacientes

El sistema AlluraClarity de Philips reduce la dosis de radiación hasta en un 50% en procedimientos cardíacos y hasta en un 83% en procedimientos vasculares, brindando de esta forma la mayor seguridad al paciente y al equipo médico.

La tecnología ClarityIQ reduce el ruido y los artefactos, así como la dispersión de los rayos X, realiza las imágenes y suministra mayor nitidez de los bordes.

El Dr. Juan Miguel Ruiz Nodar ha destacado que el nuevo arco "es de gran utilidad tanto para los pacientes a los que hay que hacer varios cateterismos a lo largo de su vida, como para el personal que trabaja todos los días en sala de hemodinámica (médicos y enfermeros)".

El **Servicio de Hemodinámica** de Hospital Clínica Benidorm, dentro del equipo del Instituto Cardiovascular de Alicante, **ofrece a sus pacientes un servicio de 24 horas al día 365 días al año para los pacientes con infarto agudo y angina inestable, convirtiéndose en el único de la Provincia con estas características.** Además, cuenta con el certificado de calidad ISO 9002.



Dr. Ruiz Nodar con nuevo arco y nuevo sistema de monitores

HOSPITAL CLÍNICA BENIDORM

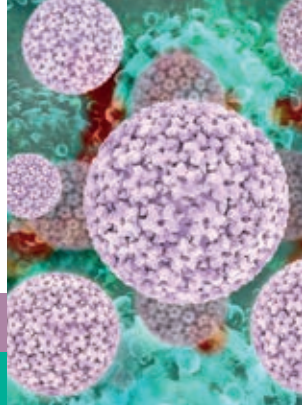
Avda. Alfonso Puchades, 8. 03501 Benidorm

Tel: 95 585 38 50

www.clinicabenidorm.com


**HOSPITALCLÍNICA
BENIDORM**


ica
INSTITUTO
CARDIOLOGICO



Herpes virus, HPV... el virus del papiloma humano

Tres denominaciones para un mismo problema del que todo el mundo ha oído hablar y que muy poca gente sabe cómo tratar. Conoce el HPV, cómo prevenirlo y cómo actuar sobre él.

Urólogo Director del Centro de Salud para el Hombre. Hospital Vithas Internacional Medimar

¿Qué es el HPV?

Es un tipo de virus del que conocemos más de 100 variedades, alrededor de 40 pueden transmitirse durante las relaciones sexuales. Más de un 50% de los varones van a estar en contacto con el HPV a lo largo de su vida, siendo la enfermedad de transmisión sexual más frecuente. El HPV puede contagiarse por vía vaginal, oral, rectal y por cualquier contacto entre mucosas.

Contesta el siguiente test, elige una respuesta y averigua cuánto sabes sobre el HPV:

1) ¿Cuánto tiempo tarda en manifestarse la enfermedad tras mantener una relación sexual con una persona infectada?

- Una semana ☐
- Un mes ☐
- Un año ☐
- En cualquier momento ☐

R: En cualquier momento.

Incluso años después de haber mantenido la relación puede manifestarse la enfermedad: podemos ser portadores, es decir, estamos infectados pero el virus no se manifiesta. Determinadas circunstancias como el estrés, o situaciones que debiliten el sistema inmunitario, pueden hacer aflorar la enfermedad.

2) ¿Cómo sabemos si padecemos la enfermedad? Cuando aparecen en la región genital, boca o ano:

- Úlceras ☐
- Manchas ☐
- Ampollas ☐
- Todas las anteriores ☐

R: Todas las anteriores.

Si aparece cualquiera de estas lesiones acude a un profesional. A veces pueden confundirse con otras enfermedades de la piel.

3) ¿Cómo puedo evitar el contagio?

- Usando preservativo ☐
- Disminuyendo los contactos sexuales ☐
- Vacunándose antes de las primeras relaciones sexuales ☐
- Todas las anteriores. ☐

R: Todas las anteriores.

El uso del preservativo protege localmente, pero no evita el contagio de las zonas desprotegidas. Si evitamos los grupos de riesgo y la promiscuidad disminuirá la posibilidad de contagio. Actualmente se disponen de vacunas que protegen contra el HPV pero para que sean efectivas deben utilizarse antes de los primeros contactos sexuales.

4) ¿Qué tipo de cáncer puede provocar el HPV?

- Cuello de útero ☐
- Pene ☐
- Oral ☐
- Ano ☐
- Todas las anteriores ☐

R: Todas las anteriores.

Solamente algunos tipos de HPV pueden provocar lesiones cancerosas. El tipo de cáncer más conocido es el de cuello de útero, aunque el HPV es el causante de la mayoría de cánceres de pene, boca y faringe. Actualmente se intenta relacionar el HPV con el cáncer de próstata.

5) ¿Las verrugas, úlceras o ampollas son signos de cáncer?

- Sí ☐
- No ☐
- A veces ☐

R: No. Son signos de que padecemos la enfermedad.

6) ¿Aunque no tenga signos ni síntomas puedo transmitir la enfermedad?

- Sí ☐
- No ☐
- A veces ☐

R: Sí

El virus no se ve. Aunque no tengamos verrugas ni ampollas, podemos transmitir la enfermedad, aunque teniendo la posibilidad de contagio es mayor.

7) ¿Cómo sé si padezco la enfermedad si no veo nada extraño en la región genital?

Los análisis de sangre no permiten saber si somos portadores. Cuando acudimos al especialista este realiza varias pruebas:

-El uso del ácido acético, en la zona genital, y la exploración posterior con una lámpara específica, determina si hay lesiones de contagio.

-Un estudio celular permite determinar el ADN del virus.

8) ¿Podemos tratar el HPV con medicamentos?

- Sí ☐
- No ☐

R: No. Actualmente no existen fármacos que garanticen la desaparición del HPV, aunque sí productos que amortiguan la carga viral. En ocasiones nuestras defensas naturales pueden eliminar el virus y curar la enfermedad. También podemos mejorar las defensas evitando situaciones desencadenantes y tratar las enfermedades que disminuyan la respuesta inmunitaria.

9) ¿Si mi pareja padece HPV me lo puede transmitir?

- Sí ☐
- No ☐
- Ocasionalmente ☐

R: Ocasionalmente. Las posibilidades de contagio son muy altas cuando se mantienen relaciones sexuales con un portador, aunque no se puede decir que el contagio sea seguro.

biyô

J. Salvador

CIRUGÍA ESTÉTICA FACIAL

Lifting, blefaroplastia, rinoplastia, otoplastia

FACIAL COSMETIC SURGERY

Facelift, Blepharoplasty, Rhinoplasty, Otoplasty

CIRUGÍA ESTÉTICA CORPORAL

Abdominoplastia, liposucción, mamoplastia de aumento y reducción, reconstrucción mamaria

BODY COSMETIC SURGERY

Abdominoplasty, Liposuction, Breast Augmentation and Reduction, Breast reconstruction

ANTIAGING Y NUTRICIÓN

TRATAMIENTOS LÁSER

Rejuvenecimiento con erbio, IPL, láser vascular

ANTIAGING AND NUTRITION

LASER TREATMENTS

Rejuvenation with erbium, IPL, Vascular Laser

MEDICINA ESTÉTICA FACIAL

Bótox, Rellenos con Ácido Hialurónico, Peelings Químicos, PRP, Sculptra

FACIAL AESTHETIC MEDICINE

Botox, Fillers Hyaluronic Acid, Chemical Peels, PRP, Sculptra

MEDICINA ESTÉTICA CORPORAL

Mesoterapia, LPG, Cavitación, Radiofrecuencia, Aqualix

BODY AESTHETIC MEDICINE

Mesotherapy, LPG, Cavitation, Radiofrequency, Aqualix

BIYO BELLEZA FACIAL

Higiene facial, Revitalizante, células madre vegetales, maquillaje

BIYO FACIAL BEAUTY

Facial Hygiene, Revitalizing, Plant Stem Cells, Make-up

BIYO BELLEZA CORPORAL

Drenaje linfático, depilación cera y láser, manicura, pedicura, masajes

BODY BEAUTY BIYO

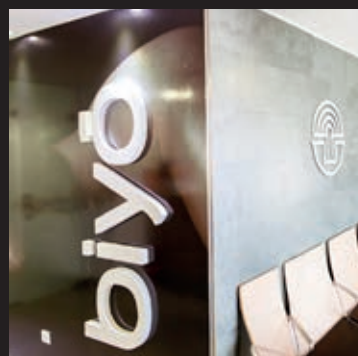
Lymphatic drainage, Waxing and Laser hair removal, Manicure, Pedicure, Massages

FISIOTERAPIA

Masajes terapéuticos, masajes estéticos, osteopatía, vendajes funcionales, kinesioterapia

PHYSIOTHERAPY

Therapeutic massages, Aesthetic massages, Osteopathy, Functional bandages, Kinesiotherapy



CLÍNICA BIYÔ. Hospital Vithas Internacional MEDIMAR

Cirugía plástica, medicina estética, antiaging y nutrición

C/Padre Arrupe, 20, 4ª Planta - Alicante - Telf: 628 893 320/965 162 200 (ext.9071)

www.biyô.es

En **oftalmología**, la prevención es la clave

Prevention is the key in **ophthalmology**



La mayor parte de la información que recibimos del entorno es **a través de los ojos**

Most of the information received from our environment is processed **through the eyes.**

La prevención es la clave para la detección precoz de diversas patologías que, en mayor o menor medida, pueden afectar a nuestra salud. En cuanto al cuidado de nuestros ojos, los síntomas ante los que debemos estar alerta son diversos y compartidos por varias enfermedades que pueden ser más o menos graves. Así que si los padecemos debemos consultar al oftalmólogo cuanto antes con tal de descartarlas o iniciar rápidamente el tratamiento que nos permitirá controlar la enfermedad minimizando sus consecuencias negativas.

Un ejemplo claro es el **Glaucoma**, enfermedad a la que se denomina **“ceguera silenciosa”** porque en la mayoría de los casos no se acompaña de síntomas claros al principio de su evolución. En este caso, la presencia de antecedentes familiares, el dolor ocasional o la sensación de perder campo visual por los lados son motivos suficientes para consultar con un especialista que, en caso de confirmar el diagnóstico, podrá tratarla de forma sencilla impidiendo su progresión. Otros síntomas oculares que aconsejan una visita al oftalmólogo son **el picor, la sensación de arenilla y el lagrimeo**. En muchos casos son el reflejo de un proceso banal como las

conjuntivitis alérgicas o el síndrome de ojo seco, condiciones muy comunes y fácilmente tratables con colirios y consejo médico.

El dolor de cabeza, sobre todo si es asociado al estudio prolongado o a un esfuerzo visual excesivo, puede ser la consecuencia de un defecto de graduación no compensado, normalmente hipermetropía y astigmatismo. Un análisis de la refracción ocular permitirá prescribir la gafa o lente de contacto adecuada para evitar el sobre esfuerzo de los ojos. Otros dolores de cabeza de naturaleza más compleja, como son **las migrañas**, van acompañados de síntomas oculares como la percepción de luces o la reducción del campo visual. En este caso se hace necesario visitar al oftalmólogo con tal de descartar enfermedades oculares graves como el desprendimiento de retina o el glaucoma avanzado.

Las revisiones oftalmológicas pueden realizarse de forma muy precisa desde **el momento del nacimiento**, lo que nos permitirá asegurar un adecuado desarrollo del sistema visual y evitar situaciones que a partir de la niñez tienen una peor solución como **el ojo vago y el estrabismo**. No hay que olvidar que

los ojos son el reflejo de lo que ocurre en el resto del organismo; de hecho es el único órgano en el que nervios y vasos sanguíneos pueden verse "in vivo". Así, enfermedades vasculares como **la hipertensión o la diabetes** tienen manifestaciones típicas en el fondo de ojo, y enfermedades neurológicas como **la esclerosis múltiple** también pueden debutar inicialmente con síntomas y signos visibles en los ojos.

La mayor parte de la información que recibimos de nuestro entorno es a través de nuestros ojos. La pérdida de la visión siempre repercute en una drástica disminución de **la calidad de vida**. Por ello, independientemente de la presencia o no de síntomas oculares, visitar al oftalmólogo, al menos una vez al año, nos garantizará una perfecta salud ocular.

Prevention is the major key for the early diagnosis of various pathologies that may affect more or less our general health. Regarding ocular care, the symptoms we have to be aware of are diverse and usually shared by different pathologies, more or less severe. As a consequence, it is quite convenient to set an appointment with your ophthalmologist in order to rule out an eventual pathology, or rapidly initiate a treatment to minimize its potential consequences.

By way of illustration, **Glaucoma** is also named "**the silent blindness**" because frequently, at the beginning of its evolution, it is not accompanied with clear symptoms. The existence of relatives diagnosed of glaucoma, occasional pain and the perceived constriction of the visual field are motive enough to consult with the specialist.

The eventual confirmation of the suspect will permit the physician to easily treat the condition avoiding its progression.

Other frequent ocular symptoms are **itching, foreign body sensation and excessive tearing**. Most of the cases are just consequence of trivial processes as allergic conjunctivitis or dry eye syndrome, very common and easy to treat conditions (ocular drops and medical advice).

Headache associated to a long visual task or an excessive ocular effort may be the consequence of a non-compensated refractive defect, usually hyperopia and astigmatism. The analysis of the refraction will allow practitioners to prescribe spectacles or contact lenses to avoid the overstraining of the eyes. **Migraines** are much more complex headaches and also may be associated to ocular symptoms as transient lighting perception or constriction of the visual field. In those cases are really important to be examined by an ophthalmologist as is imperative to rule out severe ocular conditions as retinal detachment or malignant glaucoma.

The ocular examination may be precisely performed since **the date of birth**. This habit will allow us to guarantee an adequate development of the visual system and early diagnose conditions with a very bad prognosis in the adulthood, as **the amblyopia (lazy eye) or strabismus (misalignment of the eyes)**. It is very important to remember that eyes are the mirror of what is happening in the whole human organism. In fact, the eye is the unique organ where it is possible to see "in vivo" nerves and blood vessels. Thus, vascular diseases as **hypertension or diabetes me-**

litis have typical manifestations in the retina, and neurological conditions as **multiple sclerosis** also may firstly onset with symptoms and signs related to the visual system.

Most of the information received from our environment is processed through the eyes. Vision loss has always a dramatic effect on **quality of life** then, despite the presence of symptoms, to visit an ophthalmologist at least once a year will guarantee us a perfect ocular health.



La ozonoterapia

¿conoces sus beneficios?



Dr. Enrique Albors

Ozone Therapy, are you aware of the benefits?



La Ozonoterapia es una técnica moderna y efectiva para tratar enfermedades y diversas afecciones.

Es una terapia natural sin efectos adversos y se obtienen resultados positivos desde la primera sesión. La Ozonoterapia, por norma general, se desarrolla en un programa de diez a veinte sesiones, dependiendo de la enfermedad que se trate. El Ozono activa la circulación sanguínea, desintoxica el hígado y reduce los niveles de colesterol y ácido úrico.

(El Dr. Enrique Albors, desarrolla terapias de Ozono en Alicante con resultados excelentes) **La ozonoterapia mejora la calidad de vida del paciente debido a las propiedades del ozono y sus beneficios:**

- 1. Oxigenante:** Aumenta la capacidad de la sangre para absorber y transportar más oxígeno, mejorando la circulación.
- 2. Energizante:** Entrega directamente energía y estimula el aprovechamiento de los azúcares.
- 3. Revitalizante:** Retarda los procesos de envejecimiento celular.
- 4. Antiradicalar:** Es el único medio capaz de estimular todas las enzimas antiradicales que se encargan de eliminar los radicales libres y otros oxidantes peligrosos del organismo.
- 5. Inmuno-modulador:** Es capaz de estimular las defensas inmunológicas en pacientes inmunodeprimidos y modular las reacciones inmunológicas.
- 6. Regenerador y cicatrizante:** Es de gran utilidad en la cicatrización de lesiones de difícil curación.

7. Analgésico y antiinflamatorio: Actúa neutralizando mediadores neuroquímicos del dolor y facilita la metabolización y eliminación de mediadores inflamatorios.

8. Germicida: Inactiva o elimina microorganismos patógenos, tales como bacterias, hongos y virus.

9. Revitalizador: Mitiga el cansancio y mejora la fatiga crónica.

La ozonoterapia puede complementarse con otros tratamientos.

Ozone Therapy is a modern and effective technique for treating a range of complaints and conditions.

It is a natural therapy with no adverse side effects and positive results can be obtained from the very first session. As a rule, Ozone Therapy is applied as part of a series of between ten and twenty sessions, depending on the condition being treated. Ozone stimulates blood circulation, detoxes the liver and lowers cholesterol and uric acid levels.

(Dr. Enrique Albors carries out Ozone Therapy treatments in Alicante with excellent results) **Ozone Therapy improves patients' quality of life owing to the properties of ozone and their benefits:**

- 1. Oxygenating:** Increases the blood's ability to absorb and carry more oxygen, improving circulation.
- 2. Energizing:** It delivers energy directly to the blood and stimulates the conversion of sugar into energy.
- 3. Revitalizing:** Delays the cell ageing process.
- 4. Anti-radical:** It is the only way of stimulating all the anti-radical enzymes responsible for eliminating free radicals and other oxidants that are harmful for the body.
- 5. Immunoregulatory:** It can stimulate the immune response in patients with suppressed immune systems and can also regulate immune reactions.
- 6. Regenerative and healing:** It is very useful for healing wounds that are slow to close.
- 7. Analgesic and anti-inflammatory:** It acts by neutralising pain caused by neurochemical mediators and facilitates the metabolism and removal of inflammatory mediators.
- 8. Germicidal:** It inactivates or eliminates pathogenic organisms such as bacteria, fungi and viruses.
- 9. Revitalizing:** Relieves tiredness and improves chronic fatigue.

Ozone Therapy can be combined with other treatments.

Passion for Life



Preservación de Fertilidad ✓

Las más altas tasas de embarazo ✓

Tratamientos Personalizados ✓

Líderes en Alta Tecnología e Innovación ✓

El 96% nos recomendaría a otros pacientes ✓



Centro de Ginecología y Reproducción Asistida



En IVF Spain queremos que nuestras pacientes se sientan cómodas y confiadas. La calidad es algo por lo que trabajamos día a día y por lo que evolucionamos continuamente para estar a la vanguardia de las **nuevas tecnologías en medicina reproductiva**.

Somos la primera clínica en España en ofrecer el nuevo **Test Eeva**. El Test de evaluación precoz de viabilidad de embriones (*Test Eeva*), es el primer test no invasivo que ha probado clínicamente un incremento en la precisión de la predicción de embriones viables en etapas precoces de desarrollo y obtener aun mejores resultados.

Sin embargo, no solo brindamos calidad por nuestros resultados, sino también por el trato que ofrecemos a nuestros pacientes y el ambiente en el que les recibimos.

La individualidad y la personalización forman parte de nuestros principales fundamentos. Una vez iniciado y acordado el tratamiento, a cada paciente se le asigna una asistente personal que estará a su disposición en todo momento. Si la situación lo requiere, las pacientes podrán comunicarse directamente con los médicos. La satisfacción de las parejas que atendemos es nuestra prioridad.



ivfspain
Alicante

Solicite su primera visita gratis en: **965 267 890**, le esperamos aquí

La salud de la mujer pasa por la boca

Dra. Carmen Pomares



Los cuidados de la boca son importantes para la salud. La **Dra. Carmen Pomares** se hace eco de las recomendaciones de la Sociedad Española de Periodoncia y nos informa de que durante la vida de una mujer, principalmente por razones hormonales, hay periodos concretos en los que la encía es más susceptible a la inflamación y por tanto se eleva el riesgo de sufrir enfermedades bucales.

En la mujer, el organismo tiene ciertas particularidades que le distinguen. En algunos periodos de su vida atraviesa etapas como la pubertad, el embarazo y la menopausia que requieren ciertos cuidados. La encía es un tejido extremadamente sensible a los cambios hormonales pudiendo, por ello, favorecer situaciones que incluso conllevarían la pérdida de los dientes. Una adecuada estrategia por el especialista en encía, periodoncista, minimizará estos riesgos.

La enfermedad periodontal, conocida vulgarmente como "piorrea", es una infección crónica causada por bacterias de la placa dental que afecta a las estructuras que sujetan los dientes a la boca. Al principio aparece la gingivitis que se localiza sólo en la encía, sino recibe el tratamiento oportuno puede transformarse en una periodontitis, al extenderse al hueso que rodea y soporta el diente, que se destruye de manera irreversible, pudiendo llegar a perderse los

dientes si no se trata a tiempo. Síntomas iniciales de esta enfermedad son el enrojecimiento y sangrado de encía, aunque en los fumadores puede pasar desapercibido. Más adelante pueden aparecer otros síntomas como retracción de encías, movilidad, separación entre dientes, flemón, etc. Es fundamental llevar una correcta higiene dental eficaz y debe tratarse de forma temprana por el especialista tras un diagnóstico preciso.

En la pubertad puede desarrollarse gingivitis puberal asociada a los aumentos de hormonas sexuales, incluso algunas mujeres presentan gingivitis menstrual (sangrado e inflamación en las encías, así como úlceras en los tejidos blandos bucales).

La toma de anticonceptivos orales compuestos por hormonas sintéticas pueden producir un aumento de la inflamación de las encías sobre todo cuando se toman largos periodos de tiempo por lo que hay que controlar las encías evitando su deterioro.

La inflamación de las encías durante **la gestación** que desaparece tras el parto es la llamada gingivitis del embarazo, sobre todo a partir del 2º o 3º mes. Si la mujer tiene gingivitis o periodontitis previa al embarazo se eleva el riesgo adicional de parto prematuro o bebe de bajo peso. También existen formas tumorales como los granulomas gingivales que se asocian con el embarazo y que pueden desaparecer después con el correcto tratamiento.

En la menopausia disminuye tanto el nivel de estrógeno (lo que disminuye el efecto antiinflamatorio de estas hormonas en la encía) como de Progesterona disminuye la densidad ósea y aparece la osteoporosis) produciendo alteraciones significativas en los tejidos de la boca apareciendo problemas como la



Women's health

hinges on oral health

gingivitis atrofica, gingivitis postmenopáusica y síndrome de boca seca (malestar bucal o irritación, ardor y mal sabor). Recientemente también se ha relacionado la osteoporosis con una mayor tendencia a padecer enfermedad periodontal.

Por lo que por todo ello el cuidado de la salud de la encía en la mujer debería ser un objetivo.

Oral hygiene is important for health. In line with the recommendations of the Spanish Society of Periodontology, **Dr. Carmen Pomares** cautions that, primarily due to hormonal reasons, there are certain periods over the course of a woman's life when the gums are more susceptible to inflammation and thus the risk of oral disease is increased.

The female life cycle is distinguished by certain characteristics. Women pass through stages such as puberty, pregnancy and menopause that require some care. Gum tissue is extremely sensitive to hormonal changes, and situations may therefore arise that in some cases may even lead to tooth loss. An appropriate strategy designed by a gum specialist, known as a periodontist, will minimise these risks.

Periodontal disease, usually known as "pyorrhoea", is a chronic infection caused by dental plaque bacteria, which affects the structures that surround and support the teeth. The first symptom is gingivitis, which only affects the gums, but if timely treatment is not received, the inflammation can spread to the bone that surrounds and supports the teeth, destroying it irreversibly. This condition is known as periodontitis, and teeth may be lost if not treated early enough. Early symptoms of this

disease are redness and bleeding of gums, although these symptoms may go unnoticed in smokers. Later on, other symptoms may appear, such as receding gums, loose teeth, pockets between the teeth, abscesses, etc. Proper and effective oral hygiene measures are essential, and following accurate diagnosis, the condition should be treated promptly by a specialist.

In puberty, pubertal gingivitis may develop as a result of increases in sex hormones, and some women even experience menstrual gingivitis (bleeding and swollen gums, and ulcers in the oral soft tissues).

Taking oral contraceptives containing synthetic hormones can result in increased swelling of the gums, especially when taken over a long period of time. It is therefore necessary to check the gums regularly in order to avoid gum damage.

Inflammation of the gums during **pregnancy** that disappears after birth is called pregnancy gingivitis, and usually appears after the 2nd or 3rd month of gestation. Where a woman already presents gingivitis or periodontitis before pregnancy, the additional risk arises of premature birth or an underweight baby. Tumoral forms can also exist, such as gingival granulomas, which are associated with pregnancy and can disappear after birth if correct treatment is received.

During menopause, oestrogen levels decrease, reducing the anti-inflammatory effect of these hormones on the gum, as do progesterone levels, leading to a loss of bone density and the appearance of osteoporosis. These changes result in significant alterations to oral tissues, and problems may appear such as atrophic gingivitis, postmenopausal gingivitis and dry mouth syndrome (oral discomfort or irritation, burning and a bad



Periodontitis juvenil



Postratamiento básico de encías

taste). Furthermore, osteoporosis has recently been associated with a greater tendency to suffer periodontal disease.

For all the above reasons, maintaining healthy gums is especially important for women

PERIO&IMPLANT

C/ Carratalá, 24-26 entlo - Alicante

Telf: 965 124 715

www.perioimplant.es

Trastornos alimentarios

De lo "normal" a lo patológico

Los trastornos alimentarios se originan generalmente con conductas que la sociedad considera normales o aceptables. Las personas que padecen un trastorno alimentario en algún momento sintieron que les sobraban unos kilos, o que habían bajado de peso y quisieron mantenerlo así. **Por alguna razón, decidieron controlar la comida: iniciaron una dieta.** Muchas de estas personas perseguían un objetivo válido, sentirse mejor con ellas mismas; sin saber que para conseguirlo con el control de la alimentación y del peso, utilizaban métodos inadecuados e incluso potencialmente nocivos.

Otras personas, iniciaron el problema porque tenían mucho apetito, se acostumbraron a comer mucho, o comían en exceso porque estaban pasando una época difícil en su vida: sensación de fracaso en el trabajo o en los estudios, sentimientos de soledad o aburrimiento o relaciones afectivas que no iban bien. Personas que sentían una gran ansiedad y la comida parecía disminuirla. Empezaron así a comer en forma de atracones y apareció el temor al aumento de peso.

Unos u otros empezaron a **preocuparse mucho por la silueta** o la cantidad de grasa depositada en determinadas partes del cuerpo y empezaron a incurrir en comportamientos peligrosos y que les llevarían a un trastorno alimentario, comportamientos como: **saltarse comidas, eliminar grupos de alimentos (dulces, pan, pasta...), contar calorías, preocuparse por la imagen, comer a escondidas, pesarse continuamente, hacer mucho ejercicio, evitar exponerse, interés por lo "light" y recetas...** y sin darse cuenta convirtieron el control de la comida y el peso en el centro de sus preocupaciones. En este momento ya está apareciendo el trastorno alimentario porque además de estas conductas mantienen el **temor a engordar**, a no mantener el peso alcanzado y se perpetúa la **insatisfacción corporal**. Entonces, se intensifica el control y pueden aparecer otras conductas anómalas: atracones, vómitos, abuso de laxantes y diuréticos, aumento del ejercicio físico...

Si estos pacientes no varían sensiblemente de peso puede que la familia y las personas de su entorno tarden un tiempo en darse cuenta de lo que ocurre. Primero, porque **la sociedad ha normalizado el control patológico de la alimentación, y las conductas y formas corporales poco saludables.** Y segundo, porque la persona oculta su trastorno alimentario. El miedo, o la vergüenza que sienten porque alguien descubra lo que hacen o el deseo irrefrenable de seguir "controlando" hace que les resulte difícil pedir ayuda.

Los trastornos alimentarios deben resolverse con ayuda profesional especializada.



Pero con el tiempo la persona está **más sensible, más triste e irritable, se aísla más** y es menos flexible a los cambios, aparecen **conflictos con el entorno** y las preocupaciones familiares. Y es cuando se hace presente que está inmersa en un trastorno alimentario, que tiene un problema psicológico, no es una manía o una moda. La persona necesita ayuda para salir de ello.

Los trastornos alimentarios deben resolverse con ayuda profesional especializada. Y la consulta al profesional debe hacerse ante la sospecha de que la persona pueda estar iniciándose en él o ante los primeros signos o señales. La intervención temprana es clave para la correcta recuperación y el buen pronóstico.

Psicoactúa, unidad de Psicología y medicina de la Salud del Hospital Vithas Internacional Medimar, cuenta con el equipo humano y las instalaciones adecuadas para abordar estos trastornos. Ofrecemos tratamientos ambulatorios, con o sin comedor terapéutico, y tratamientos con ingreso hospitalario en los casos en los que sea necesario.

Adiós a las hemorroides



Dr. Juan Rocamora

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 (1 mm. 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

- **Hemorroides externas.**

Congestión del plexo hemorroidal inferior situado por debajo de la línea dentada.

- **Hemorroides internas.**

Agrandamiento y descenso del tejido hemorroidal situado por encima de la línea dentada.

- **Hemorroides mixtas.**

Combinación de externas e internas. Frecuentes en personas que realizan esfuerzos expulsivos.



DR. ROCAMORA
Patología Ano-Rectal. Solución rápida

Hospital Vithas Internacional Medimar
Avda. Denia, 78 - Alicante - Telf: 965 162 200(Ext. 4006)
www.doctorrocamora.com



Cirugía plástica y estética sin ingreso

Dr. Andrés Nemseff. Especialista en Cirugía Plástica y Estética.

Quien está interesado en una intervención de cirugía plástica y estética es una persona sana y activa, y requiere una reincorporación a la vida social y actividades normales lo más pronta posible. ¿Es posible?: Sí. **Las técnicas quirúrgicas** son menos invasivas, más efectivas y a veces sin cicatrices (aumento de pecho con células madre, algunas operaciones de párpados etc.), esto permite una intervención menos extensa y en la mayoría de los casos **su realización bajo anestesia local, sedación y una mínima estancia** (pocas horas) en el hospital, pudiendo volver a su domicilio el mismo día. Las últimas técnicas de sedación, con nuevos fármacos colaboran también con este objetivo. Una vez otorgada el alta médica el paciente nunca estará mejor que en su propio entorno, más confortable pero seguro, ya que siempre está en contacto con el equipo médico que realizó la intervención. Para ello es fundamental un equipo de profesionales (cirujano plástico, anestesista y personal sanitario auxiliar) entrenado en estas técnicas y un protocolo especial: **UNIDAD DE CIRUGÍA PLÁSTICA-ESTÉTICA AMBULATORIA SIN INGRESO**.

La intervención y recuperación se realiza en un entorno hospitalario, muy seguro y en el momento adecuado el alta precoz. Es la tendencia actual pero que llevamos poniendo en práctica desde hace más de

20 años. Salvo casos especiales se aplica en la mayoría de los casos: aumento mamario, liposucción, rinoplastia, lifting y otros procedimientos de rejuvenecimiento, ginecomastia (aumento mamario exagerado en el hombre) etc. De esta manera incluso personas mayores pueden someterse a una intervención en las mejores condiciones, seguridad y con la más rápida recuperación. Procedimientos similares se aplican en muchos casos de cirugía Plástica Reparadora, para el tratamiento de secuelas de accidentes, tumores, malformaciones etc.

La cirugía Plástica-Estética ha dejado de ser exclusiva de un público selecto. En la mayoría de los casos la motivación es la de sentirse mejor consigo mismo, mejorar ese rasgo o característica física que durante años molestaba estéticamente y hasta incluso ha podido producir algún complejo, lográndose después de la intervención una reafirmación y mejora en la autoestima personal.

En nuestra Unidad de Cirugía Plástica Sin Ingreso contamos con un equipo profesional constantemente actualizado en los últimos avances científicos y técnicas especializadas de este tipo de intervenciones y una vasta experiencia profesional dedicada a la especialidad además de la facilidad de poder comunicarnos con el paciente en su propio idioma.

CIRUGÍA PLÁSTICA - ESTÉTICA

TRATAMIENTOS CON CÉLULAS MADRE

**Aumento de Pecho,
Sustitución de Implantes Mamaros y
Rejuvenecimiento Facial mediante
Grasa y Células Madre propias**

El **Dr. Andrés Nemseff**, cirujano plástico con 20 años de experiencia en Alicante, desarrolla tratamientos de cirugía plástica-estética ambulatoria y con **células madre**.

La mayor parte de las intervenciones las realizamos de forma ambulatoria, bajo anestesia local y sedación.

STEMCLINIC
MEDICINA Y CIRUGÍA PLÁSTICA REGENERATIVA



medimar
HOSPITAL INTERNACIONAL

Avda. Denia, 78 | Alicante
Tlfn.: 966 294 201

**HOSPITAL CLINICA
BENIDORM**

Avda. Alfonso Puchades, 8 | Edif. Policlínica. Benidorm
Tlfn: 966 366 418



www.stemclinic.es | www.drnemseff.com

CÁNCER de mama

BREAST cancer

Dr. Rafael Fraile Pérez-Cuadrado.

Doctor en Medicina y Cirugía Especialista en Ginecología y Obstetricia Nivel IV de ecografía SESEGO

El **cáncer de mama** es un problema importante de salud a nivel mundial. Es la neoplasia maligna más importante en las mujeres, por su frecuencia. En nuestro país es la causa más importante de mortalidad en la mujer.

Hay un incremento continuo de la incidencia en mujeres menores de 45 años, posiblemente por cambios en los estilos de vida y reproductivo.

La lucha contra el cáncer de mama, ha sido una constante a lo largo de la Historia de la Medicina. Desde principios del siglo XX, se multiplican los conocimientos y las posibilidades terapéuticas y desde hace algunos años se dispone de nuevos métodos diagnósticos.

Las técnicas de **INMUNOHISTOQUÍMICA** suponen un avance muy importante.

El descubrimiento del **GANGLIO CENTINELA**, primera estación de diseminación del cáncer de mama hacia la axila o hacia la mama interna, ha permitido realizar cirugías selectivas tras su identificación. Así se disminuye la frecuencia de las Linfadenectomías axilares totales lo que conlleva un aumento de la morbilidad con la aparición del **LINFEDEMA**.

Las técnicas de cirugía oncoplástica, que buscan la preservación de la estética mamaria, incluyen las reconstrucciones inmediatas o diferidas con prótesis, colgajos cutáneos etc.,

La asistencia Psicológica a la paciente y a su familia, es fundamental, al igual que la atención de la Fisioterapeuta que intentara que vuelva a la normalidad lo antes posible y que prevenga las secuelas a largo plazo.

Es necesario un equipo multidisciplinar, dirigido y coordinado por un especialista en **SENOLOGÍA** desde la **UNIDAD DE MAMA**.

En ella participan diferentes especialistas y profesionales competentes en los procesos de Diagnóstico y Tratamiento de las Enfermedades de la Mama, que trabajan de forma coordinada según un modelo de Gestión Clínica y con un Protocolo Asistencial.

El concepto es simple: **combinar todos los servicios en un ambiente cálido, eficiente y que de soporte y ayuda a la paciente. Silverstein.**

La lucha contra el cáncer es solo la mitad del camino la otra mitad es mejorar la calidad de vida.

Breast cancer is a major health problem worldwide. It is the most important tumor in women, because of their frequency. In our country is the leading cause of death in women.

There is a steady increase in incidence in women under 45 years, possibly due to changes in lifestyle and reproductive systems.

The fight against breast cancer, has been a constant throughout the history of medicine. Since the early twentieth century, knowledge and therapeutic possibilities have increased and nowadays we do have new diagnostic methods.

IMMUNOHISTOCHEMICAL techniques represent a major advance.

The discovery of the **SENTINEL NODE**, the first station of breast cancer spreading to the arm or to the internal mammary, has allowed for selective surgeries after identification. Thus lowering the frequency of total axillary lymphadenectomy leading to an increased morbidity with the onset of **LYMPHEDEMA**.

Oncoplastic surgery techniques, seeking aesthetic breast preservation, including immediate or delayed reconstructions with prostheses, etc. skin flaps.,

Psychological assistance to the patient and family is essential, as the attention of the Physiotherapist who tries to take back to normal patients and prevent long-term sequelae.

You need a multidisciplinary team, led and coordinated by a specialist **SENOLOGY** from the **BREAST UNIT**.

It involves different specialists and competent professionals in the processes of Diagnosis and Treatment of Breast Diseases, working in a coordinated manner as a model of clinical management and with a care protocol.

The concept is simple: **combine all services in a warm, efficient and support and helps the patient. Silverstein.**

The fight against cancer is only half way the other half is to improve the quality of life.



Clínica San Román

Especializada en Cirugía de Mínima Incisión desde 1979

Dr. JM San Román Pérez. Especialista en podología y cirugía del pie

Los avances en la medicina y la atención a la salud han hecho posible que la esperanza de vida se haya incrementado en unos 30 años. Como consecuencia, las personas mayores forman la mayor parte de la población.

Para que las personas mayores puedan disfrutar de una mayor calidad de vida, deben poder desplazarse.

La movilidad es un elemento vital de la independencia, y los problemas de los pies les limita a realizar sus actividades diarias.

Con cada paso, los pies soportan una presión superior al peso del propio cuerpo, que se multiplica cuando se realizan otro tipo de actividades, como correr o saltar. Los pies son el pilar fundamental de nuestro cuerpo, nos mantienen en una posición erguida, son la base que sostiene el equilibrio de nuestro cuerpo y que nos permiten caminar, correr y saltar.

El dolor es una de las formas que el organismo posee para expresar un desequilibrio, una desarmonía, una pérdida del orden vital. **Cuando una parte del cuerpo duele es porque hay un trastorno en su funcionamiento.**

Los pies a simple vista pueden parecer funcionalmente correctos y alineados, pero esto ocurre en gente joven. Con el paso del tiempo, comienzan a resentirse las rodillas, caderas y columna porque el organismo intenta corregir las alteraciones del pie con pequeñas modificaciones estructurales que suelen repercutir negativamente.

Los especialistas del pie son los primeros en detectar signos de cambios estructurales. Entre éstos, hay que destacar, alteraciones en la anatomía del pie, cambios ergonómicos, dolores articulares, edema y deformidades del pie (dedos en garra, juanetes).

La Clínica San Román es un centro especializado en el tratamiento de las afecciones y deformidades de los pies. Fue pionera en España en Cirugía de Mínima Incisión para la corrección de Hallux Valgus (Juanetes), Dedos en garra o martillo, espolón de calcáneo etc.



Las principales ventajas de nuestros tratamientos quirúrgicos por mínima incisión son:

1. Los pacientes salen del quirófano **andando por su propio pie** y sin ningún tipo de ayuda.
2. La cirugía se realiza **bajo anestesia local**, lo que minimiza las complicaciones derivadas de la anestesia general.
3. El paciente, tras la cirugía, puede continuar con su actividad diaria de forma moderada.
4. Con la incisión milimétrica realizada para la practicar la cirugía, se consigue una recuperación más rápida, cómoda y sin apenas dolores postoperatorios.
5. **No necesita fijación** con tornillos o agujas, que otras técnicas requieren.
6. **Menor riesgo** de infecciones y mejor cicatrización de los tejidos.
7. **Excelentes resultados** a largo plazo.

Tratamientos no quirúrgicos en Clínica San Román:

1. Estudios computerizados de la marcha.
2. Confección y aplicación de plantillas termoformables a medida.
3. Tratamientos del Papiloma (Verruga).
4. Uñas incarnadas.
5. Cuidados generales del pie.



Antes de la cirugía



Después de 40 días (cuando se retira el vendaje)

Si sufre dolor de pies
NO ESPERE MÁS pues
el tiempo agravará
su problema

Artrosis de rodilla

tratamiento paliativo del dolor



Dr. Antonio Calderón

Palliative treatment of knee arthrosis

Hoy día se conoce que la artrosis es una enfermedad que afecta a miembros de una misma 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 intraarticulares:

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 cartílago 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

Objetivo de las infiltraciones

1. Aliviar/suprimir la inflamación
2. Calmar el dolor
3. Completar el efecto del tratamiento médico
4. Facilitar la rehabilitación en pacientes con intolerancia al tratamiento oral

The benefits of infiltrations

1. Alleviate/suppress inflammation
2. Relieve pain
3. Complete the effect of the medical treatment
4. Encourage rehabilitation of patients with intolerance to oral treatments

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.

3. 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.



Hospital Vithas Internacional MEDIMAR

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

Avda. Denia, 78. 4ª Planta - Alicante

www.doctorcalderon.info



Unidad de Cirugía de Rodilla
y Traumatología Deportiva



A rastras con la Menopausia

Dr. Gómez de Cádiz.

Ginecología Obstetricia Hospital Vithas Internacional Medimar

Instaurar un tratamiento, que permita a la mujer tener una **CALIDAD DE VIDA**, que haga que su Menopausia sea una prolongación de la juventud.

Hasta no hace muchos años a nadie se le ocurría hablar de la menopausia, y mucho menos preocuparse por ella. Las mujeres llegaban un día que dejaban de menstruar y se quedaban tan tranquilas, asumían su situación sin saber realmente que es lo que les estaba ocurriendo, aguantaban como podían su dificultosa vida sexual y se dedicaban a tener una buena colección de abanicos. Los dolores los achacaban al reuma, y el mal humor a que la familia le daba muchos disgustos. Pero **las cosas han cambiado**, una mujer ahora es una persona joven y con mucha vida por delante y muchas cosas por hacer, por lo que la búsqueda de soluciones a sus problemas está a la orden del día. Los médicos por nuestra parte disponemos de un arsenal de medios para ayudarlas, que antes no teníamos. Solamente nos queda que ambas partes nos pongamos de acuerdo.

Empezaremos por explicar **que es la menopausia**. Se trata de un **fenómeno fisiológico que se produce cuando el ovario claudica y deja de funcionar**. Como consecuencia este **deja de segregar sus correspondientes hormonas femeninas**, responsables de mantener un equilibrio para que todo el cuerpo de una mujer funcione casi como un reloj. **La falta de esas hormonas dará lugar a una serie de problemas en cada uno de los sectores del cuerpo**. El corazón quedará sin protección, los huesos empezarán a perder masa ósea, a nivel cerebral aparecerá ansiedad, depresión, inestabilidad emocional, tristeza, insomnio, pérdida de la memoria, mal genio, etc. A nivel metabólico el colesterol aumentará, habrá un aumento de peso principalmente en el tronco. La vagina se atrofiará y producirá sequedad y dolor con las relaciones sexuales, la libido disminuirá hasta llegar a desaparecer. Todo esto además coincide con una época en donde el cáncer aparece con más frecuencia, por lo que, el mal estado general junto con el miedo, harán que



la vida de la mujer se convierta en un trance difícil de superar.

La postura actual de la medicina frente a esta situación es de ayuda. Primero con un contacto periódico, al menos anual con la mujer para intentar diagnosticar lo antes posible patologías que pueden solucionarse, cáncer de mama, endometrio cuello, etc. Segundo evitar problemas como anteriormente hemos expuesto. Tercero instaurar un tratamiento el cual con el menor perjuicio, le permita a la mujer tener una **CALIDAD DE VIDA**, que haga que su menopausia no sea un desastre, sino una prolongación de la juventud de la que había disfrutado hasta ahora. Pero para todo esto es preciso dejar a un lado habladurías, malos consejos, tabúes, y sobre todo **dejarse aconsejar por el profesional** que le ofrecerá lo mejor, lo más novedoso y sobre todo lo menos perjudicial para su salud.

Los médicos no somos dioses, ni tenemos la solución para todos los males, pero con nuestros conocimientos y formación, sí podemos prestar la ayuda que toda mujer al llegar a la menopausia debe buscar.



Gómez de Cádiz
GINECOLOGO

Unidad de Ginecología
Hospital Vithas Internacional MEDIMAR

Telf: 965 269 080 · Avda. Denia, 78 - Alicante
www.gomezdecadiz.com

La acupuntura

puede acompañar el período de la Menopausia.



Dr. Federico Mármori Especialista en Medicina Tradicional China

Acupuncture can accompany the menopause period.



La **ACUPUNTURA** tiene una acción de regulación de las hormonas femeninas.

ACCUPUNCTURE has a balancing action on women hormones.

La menopausia es un proceso biológico natural en la vida de la mujer, que ocurre entre la edad de cuarenta a sesenta años y que comprende la **cesación del ciclo de fertilidad debido a una reducción de la producción de las hormonas femeninas**.

Este proceso puede transcurrir sin síntomas con la cesación de las reglas y con la conservación de una vida sana y una sexualidad satisfactoria.

En muchos casos el periodo de menopausia es acompañado de una serie de síntomas que pueden variar en severidad y permanecer durante algunos años.

Los síntomas más comunes que pueden aparecer son los trastornos del ciclo menstrual, la aparición de **sofo-cos, la sequedad vaginal, las infecciones urinarias, las cefaleas, las sudoraciones nocturnas y el aumento de peso**.

También pueden aparecer **trastornos del sueño, con cambios del humor, estados de ansiedad o depresión**.

¿Cuál es el papel de la acupuntura durante la menopausia?

La acupuntura tiene una **acción de regulación sobre las hormonas femeninas** permitiendo prevenir o controlar los síntomas de la menopausia. También **actúa sobre la digestión** con el objetivo de **controlar el peso** y permite un **refuerzo del estado general**, disminuyendo las probabilidades de infección del tracto urinario. **El insomnio, la depresión y los cambios del humor pueden eliminarse con el efecto ansiolítico de las agujas**.

La acupuntura puede ser aplicada, aunque no aparezcan los síntomas de la menopausia, como **terapia preventiva**. Cuando ya aparecen los primeros síntomas, es

importante empezar rápidamente el tratamiento para restablecer la calidad de vida de la paciente y evitar el debilitamiento del estado general.

Menopause is a biological natural process in woman's life, it happens between the forty's and sixty's and marks the **end of menstrual cycles due to the reduction of female hormone's production**.

This process can be symptomless with the disappearing of menstruations and preservation of a healthy life and satisfactory sexual activity. In many cases menopause comes together with symptoms which severity can vary and that can last for many years.

Most commonly appearing symptoms include menstrual cycle disorders, **hot flashes, vaginal dryness, urinary infections, headache, night sweats and weight increase**. **At the same time sleeping disorders, mood swings, anxiety and depression can arise**.

What is the role of acupuncture during menopause?

Acupuncture has a **balancing action on women hormones** which results in preventing or controlling menopause symptoms. It also **plays a role on digestion, checking on the weight** and it **can strengthen the overall condition of the patient**, reducing urinary infection probabilities. **Insomnia, depression and mood swings can be eliminated with the anxiolytic effect of the needles**.

Acupuncture can be applied, even though the patient is symptomless, as a **preventive treatment**. As soon as the first symptoms arise, it is recommendable to start the acupuncture treatment in order to restore the quality of life and avoid the weakening of the general state of health.

**Centro MTC Medicina Tradicional China
Unidad de Acupuntura**

Avda. Denia, 78 - Alicante - Telf: 965 162 200 (Ext. 9091)

www.acupunturamedimar.com

www.clinicasguanganmen.es





Lactancia Materna:

un triunfo para toda la vida

Dra. Aída Hernández

Pediatra especialista en Cardiología Infantil. Instructora de Reanimación Cardiopulmonar (RCP) avanzada pediátrica y neonatal.

Éste es el lema con el que este año la Alianza Mundial Pro Lactancia Materna quiere anunciar y promover la **semana mundial de la lactancia materna**, que en España y resto de Europa se celebra en octubre, a diferencia de muchos otros países en los que suele ser en agosto.

La decisión de lactar o no al bebé con lactancia materna es muy personal y hay que respetarla, pero es indudable que la lactancia materna tiene beneficios no sólo para el bebé, sino también para la madre, y por supuesto para la economía familiar.

La leche materna **tiene, de forma natural, la composición adecuada para las diferentes etapas del bebé**: lleva **inmunoglobulinas** que son las defensas que van a proteger al bebé frente las infecciones a los que está expuesto en su medio ambiente, **previene el síndrome de muerte súbita infantil**, hace que tenga **menos molestias digestivas** y menor incidencia de cólico del lactante, **previene de alergias y la obesidad**. Incluso se ha encontrado mayor coeficiente intelectual en aquellos niños que han sido lactados al pecho.

La lactancia materna también supone **ventajas** para la mamá que está lactando: se ha relacionado con una **menor depresión postparto y una recuperación más rápida**, con menos hemorragias y menos anemia, **menor riesgo de padecer cáncer de útero**, ovario y mama, y menor incidencia de otras enfermedades como diabetes tipo 2 u osteoporosis.

Aunque la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los primeros seis meses de vida, es de resaltar las dificultades que tienen muchas madres para **conciliar la reincorporación al trabajo y conseguir una lactancia materna exclusiva en condiciones**. Muchas tienen que hacer verdaderas peripecias para aprovechar las "ventajas" que ofrece la Ley a la hora de poder continuar con ese derecho y alimento ideal.

En el folleto informativo que han desarrollado Unicef y la OMS en apoyo a la lactancia materna de inicio precoz para disminuir las mortalidades infantil y materna en el mundo, describen cómo, a pesar de los extraordinarios beneficios de la lactancia materna, tan solo el 43% de los recién nacidos del mundo son puestos al pecho durante la primera hora de vida. También muestran que aquellas mujeres que reciben ayuda desde el primer día para conseguir una lactan-

cia materna adecuada, consiguen alimentar a su hijo exclusivamente con lactancia materna durante más tiempo. Por ello, los pediatras, matronas y demás personal sanitario del Hospital os ayudaremos, en condiciones normales, a colocar al pecho a vuestro bebé lo antes posible, incluso nada más nacer.

Toda ayuda es poca para aquella mamá que decide amamantar a su hijo. Porque, tal y como refiere Matena en una de sus simpáticas viñetas, **"dar de mamar es la síntesis perfecta de mamá y amar"**.

Es indudable que la **LACTANCIA MATERNA** tiene beneficios no sólo para el bebé, sino también para la madre, y por supuesto para la economía familiar.



Dra. AÍDA HERNÁNDEZ BLANCO
Cardiopediatra

C/ Padre Arrupe, 20 - Alicante · Telf: 965 162 200 (Ext. 8005)
aidanens@gmail.com · www.cardiopediatra.com



ODONTÓLOGOS sin asteriscos

D. José Luis Rocamora Valero

Presidente del Colegio de Odontólogos
y Estomatólogos de Alicante (COEA)

Desde las instituciones
colegiales abogamos
por una odontología sin
asteriscos y de calidad.



Dice la Real Academia Española de la Lengua que asterisco es "Signo ortográfico (*) empleado para llamada a notas u otros usos convencionales." Según el Colegio, asterisco tendría al menos dos acepciones: 1.- Llamada al engaño de los pacientes odontológicos. 2.- Dígase de la letra pequeña escondida en las ofertas de tratamientos odontológicos incompletos.

Consideramos que es de justicia que, desde este Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de Alicante, aclaremos los **sobrecostes** que se esconden tras los asteriscos, en las publicidades de los tratamientos dentales.

El asterisco es un elemento a todas luces engañoso que, frecuentemente por desgracia, se utiliza para atraer clientes. Sí, clientes, no pacientes, pues lo que realmente interesa al que lo usa es el rendimiento económico. Estas compañías de hacer dinero con la salud bucodental son, después, las que acaparan la gran mayoría de las reclamaciones que atendemos los colegios profesionales.

Desde las instituciones colegiales abogamos por una odontología sin asteriscos y de calidad. Para eso es necesario conocer la profesionalidad y experiencia del odontólogo que le va a atender, con su nombre y apellidos, su pericia y preparación, así como los equipos tecnológicos que usa para el diagnóstico y el tratamiento, y los materiales utilizados.

Ojo con el asterisco. Para el cuidado de la salud no sirve comparar precios de tratamientos sanitarios poniéndolos al mismo nivel que cualquier otro bien de consumo. **Hay que tener en cuenta que no se trata de una mera venta de tratamientos sino de la prestación de servicios sanitarios individualizados que afectan a su salud.**

Con una simple encuesta telefónica, como las que se han realizado recientemente, no se puede valorar un servicio de atención sanitaria ni realizar un estudio estadístico riguroso, porque éste no valora ni la calidad asistencial ni las de los materiales utilizados. Los asteriscos tampoco se pueden ver por teléfono.

Por último, considero necesario reflejar que los dentistas, a través de los colegios profesionales, siempre hemos **apostado por que la sanidad pública amplíe las prestaciones odontológicas al máximo**. Así lo hemos reiterado en numerosas ocasiones. A su vez, desde los colegios también hemos denunciado la situación laboral de compañeros en determinadas clínicas dentales, donde se les obliga a realizar algunos tratamientos de forma gratuita porque la empresa así los anuncia.

Los dentistas españoles, a través de organizaciones colegiales como la de Alicante, siempre hemos apostado por una **atención sanitaria odontológica sin asteriscos**. Y así lo seguiremos haciendo.

¡OJO CON EL ASTERISCO!

Asterisco (Def. según COEA):

Dígame de la letra pequeña escondida en las ofertas de tratamientos odontológicos incompletos.

Dentistas sin asteriscos.

coea

Colegio Oficial de
Odontólogos y Estomatólogos
de Alicante

www.coea.es





Dr. Federico Mangada

Especialista en
Otorrinolaringología



El Ronquido y las apneas de sueño

El Ronquido

Es un ruido que tiene lugar durante el sueño, como consecuencia de la vibración de los tejidos de la faringe y del paladar blando, al aumentar la resistencia del paso del aire por ellos.

Las Apneas De Sueño

Son paradas de la respiración durante el sueño, como consecuencia de un colapso repetitivo bien parcial o total de las vías respiratorias altas, teniendo una repercusión en la calidad del sueño así como una falta de oxigenación de los tejidos de nuestro organismo.

Evaluación Clínica

En la evaluación de los pacientes con sospecha de **TRASTORNOS RESPIRATORIOS DEL SUEÑO**, es imprescindible una **HISTORIA CLÍNICA COMPLETA**, básicamente realizada por el otorrinolaringólogo (en presencia, si es posible, de la pareja que comparte el lecho) y una **EXPLORACIÓN FÍSICA**. Finalmente el estudio con una **POLISOMNOGRAFÍA NOCTURNA** es la prueba determinante, en este tipo de patologías.

Síntomas nocturnos

RONQUIDOS. Siendo un 45% de las veces causa de dormir en habitaciones diferentes.

APNEAS. Son las paradas, respiratorias. Muchas veces apreciadas por la pareja.

MOVIMIENTOS.

AHOGOS O SOFOCOS (Disneas).

BABEO, SEQUEDAD DE BOCA Y BRUXISMO.

SUDORACIÓN NOCTURNA.

REFLUJO GASTRO-ESOFÁGICO (Acidez).

NICTURIA (levantarse a orinar varias veces durante la noche).

Síntomas Diurnos

CANSANCIO MATUTINO (sensación de haber dormido poco)

SOMNOLENCIA (sobre todo cuando no se realizan actividades)

DOLOR DE CABEZA (cefaleas)

CAMBIOS DE HUMOR Y PERSONALIDAD, ANSIEDAD E IRRITABILIDAD

ALTERACIONES DE LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN Y MEMORIA

DISFUNCIÓN SEXUAL

Los **TRASTORNOS RESPIRATORIOS DEL SUEÑO (TRS)** se dan como consecuencia de alteraciones de las vías respiratorias altas. Siendo el especialista en ellas el **OTORRINOLARINGÓLOGO**, por lo que debería ser el encargado de en un primer lugar, la valoración de este tipo de patologías. Si bien en el tratamiento e interpretación de los resultados de otras pruebas diagnósticas participan otros especialistas (Neurólogos, Neumólogos y Neurofisiólogos).



CONSULTA DEL RONQUIDO.

Hospital Vithas Internacional MEDIMAR

Avda. Denia, 78. 5ª Planta - Alicante.

Telf: 965 162 200 (Ext. 8076) Tardes

Teléfono directo citas: 966 102 801



Dr. Federico Mangada
OTORRINOLARINGÓLOGO

ARE YOU SUFFICIENTLY COVERED FOR YOUR HEALTHCARE NEEDS?

As an expat living in Spain, accessing the right kind of healthcare provision can prove difficult. If you are not covered, treatment can be expensive and often beyond most people's means. This is not to mention the added complication of doing this in another language.

STM Nummos Life SL are registered intermediaries for Bupa International and offer comprehensive and affordable packages designed to provide you with a tailored healthcare solution that provides peace of mind for you and your family.

Our team of client relationship managers are bilingual and provide the following services to new and existing Bupa clients:

- Assisting members in finding the appropriate medical provider
- Obtaining pre-authorisation for hospitalisation, operations and scans
- Claims assistance
- Advising on policy matters and renewal
- Providing information on new products and promotions

Our service is highly personalised and free of charge, capitalising on our local knowledge and relationships with Bupa. We are able to advise you on the best plan to suit your needs and guide you through the pitfalls that can be experienced when living in Spain, particularly if you don't speak the language. Even if you are an existing Bupa member, appointing STM Nummos Life will mean access to local assistance at no additional cost.

To find out more, contact our
health insurance experts:

E: sonia.fendley@stmnummos.com

T: +34 956 796 148

www.privatehealthcarespain.com

Distributed by

STM NUMMOS LIFE

Insured by

Bupa





Tratamiento fisioterápico

de las disfunciones del suelo pélvico

¿Qué es el Suelo Pélvico?

Es una estructura muscular, ligamentosa y fascial que preserva la continencia, actúa como soporte de distintos órganos, siendo necesaria para la actividad sexual y en el caso de la mujer es fundamental para la concepción y durante el parto vaginal.

Cualquier alteración en su función nos afecta seriamente en la vida diaria.

¿Qué patologías podemos sufrir?

- Incontinencia Urinaria; Pérdida involuntaria de orina demostrable objetivamente.
 - Incontinencia de Esfuerzo; pérdida ligera de orina tras realizar un esfuerzo, estornudo, tos
 - Incontinencia de Urgencia; Intenso deseo de micción que no se puede controlar.
 - Incontinencia Inconsciente; Micción incontrolada diurna o nocturna
 - Goteo postmiccional
 - Incontinencia continua.
- Prolapsos; Protusión o prominencia de un órgano pélvico; cistocele, rectocele, enterocele, etc
- Hipotonía; Disminución del tono muscular pélvico
- Dolor pélvico; Coccigodimía postparto.

Todas las alteraciones pueden cursar con dificultades urinarias, dolor lumbar, disfunción sexual, alteraciones psico-sociales, etc.

¿Cómo podemos evitarlo?

Generalmente estas patologías en la mujer son se-

cundarias a determinados embarazos o partos. Una buena educación en suelo pélvico para la prevención nos evitará la afectación y sus posibles alteraciones.

¿Cómo podemos tratarlo?

Existen múltiples posibilidades terapéuticas para la resolución del problema. El tratamiento debe ser combinado y con un **equipo interdisciplinar**;

Médico; nos dará un diagnóstico preciso de la patología y pautará el tratamiento más adecuado ya sea conservador o quirúrgico.

Enfermera; Cuidados de enfermería

Fisioterapeuta; tratará de prevenir la patología con la educación para la salud y valoración del suelo pélvico. Una vez instaurada la patología trataremos los síntomas y la recuperación de la musculatura de manera conservadora o tras cirugía.

Psicólogo; Tratará la afectación psico-social.

Tras ser diagnosticada la patología y con el tratamiento médico adecuado, la paciente debe acudir al **servicio de fisioterapia** para ejercitar y reeducar la musculatura perineal.

A menudo escuchamos a mujeres, de mediana edad, que resignadas y sin darle mucha importancia comentan su "pequeña incontinencia al toser, reírse o estornudar" su "pequeña disfunción sexual".

El servicio de **fisioterapia** del Hospital Medimar apuesta por la prevención y educación para la salud y si la patología ya está instaurada trabajaremos para ofrecerle el tratamiento más adecuado.

No te resignes, déjanos ofrecerte una solución.

Realidad y Esperanza en el daño cerebral

Dra. Iluminada Pastor García. Médico experto en Neuropsicología



La aparición de cualquier enfermedad, produce cambios importantes en la vida de los enfermos y de sus familiares, pero si además hablamos de enfermedades neurodegenerativas (enfermedad de Alzheimer, Parkinson, etc.), o de patologías producidas por acontecimientos imprevistos (accidentes de tráfico, laborales, ictus, etc.), la intervención en el tratamiento tiene dimensiones diferentes; son enfermedades en las que se necesita un tratamiento integral que abarque tanto la atención al paciente, como a sus familiares o cuidadores y en la mayoría de las veces de un largo periodo de rehabilitación.

Es fundamental, ante cualquier **daño cerebral sobrevenido**, actuar precozmente, para minimizar en lo posible las secuelas posteriores o ralentizar la aparición de las mismas.

Es necesario, una **rehabilitación y atención integral**. Desde el diagnóstico el paciente debe ser atendido a nivel físico, psicológico y neuropsicológico de forma interdisciplinar. Así como priorizar desde el primer momento la atención, información, formación y apoyo a los familiares directos, siendo esto fundamental para el mejor tratamiento del paciente.

Desde los inicios, REDACE Mediterráneo, ha dedicado su trabajo a pacientes de cualquier edad con daño cerebral,

pero la realidad en la que nos movemos, nos ha llevado a desarrollar un proyecto mucho más amplio, completo y unificado para la atención infanto – juvenil, en el campo de la neurorehabilitación y atención temprana. Contamos para ello con la experiencia, profesionalidad y dedicación en este campo de profesionales, haciendo posible así la **UNIDAD ESPECIALIZADA DE ATENCIÓN TEMPRANA, VALORACIÓN Y REHABILITACIÓN INFANTO – JUVENIL**.

Nuestra Unidad REDACE Mediterráneo, cuenta con las siguientes áreas interdisciplinarias de Diagnóstico y Tratamiento (INFANTIL – JUVENIL Y ADULTOS):

- Área de Psicología - Neuropsicología
- Área de Terapia Ocupacional
- Área de Logopedia
- Área de Fisioterapia

Consúltenos, nos comprometemos a buscar las mejores soluciones.

Con la posibilidad de poder ser atendido tanto en hospitalización, consulta o a domicilio.



REHABILITACIÓN DE DAÑO CEREBRAL
VALORACIÓN NEUROPSICOLÓGICA
Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA

C/. Arrupe, 20 - 03016 - Alicante

Tel: 965 16 22 00 (Ext. 8004)

www.redace.es - info@redace.es



Entre vinos y viñas



La mejor y única
bodega en Alicante

A menos de 20 minutos
de ciudad de Alicante



*Enoturismo =
Wine Experience*

Paraje Alcaydías, 4 (03660) Novelda / Alicante
T. 965 603 763 / 669 068 075

eventos@casasicilia1707.es
enoturismo@casasicilia1707.es

 heretatdecesilia

www.casasicilia1707.es



ia

la marca
de farmacia



interapothek

Interapothek le proporciona todos los productos básicos necesarios para su bienestar y salud corporal. Nuestra marca, fórmulas y productos están diseñados y desarrollados exclusivamente para su venta en Farmacias.

interapothek.es



Body



SIN VERGÜENZA

Tu boca dice todo de ti.
Una sonrisa sana y atractiva
mejora la forma en que
te ven y te ves.
Disfruta de la vida sin vergüenza.



Cirugía Maxilofacial y Ortognática ■ Expertos en implantes zigomáticos ■ Implantología avanzada guiada por ordenador ■ Cirugía oral y periodoncia ■ Estética y diseño de sonrisa Ortodoncia invisible ■ Odontopediatría ■ Dolor cráneo-facial

Centro de investigación y formación clínica - Seguridad hospitalaria y experiencia médica.

Hospital Medimar Internacional (Nuevo Edificio de Consultas). Padre Arrupe, 20, 5ª planta. 03016 Alicante
965 22 50 93 - 965 26 91 04 TRAM Línea 2. Plaza Mar 2 - La Goteta www.institutodavo.com