



MASQUE SALUD

REVISTA TRIMESTRAL GRATUITA
SALUD, BELLEZA Y BIENESTAR
Nº 34 JULIO - SEPTIEMBRE 2015

**Medical Care
Spain, servicio de
atención médica
personalizada**
Medical Care
Spain, a total
healthcare service

**Enfermedades de
transmisión sexual**
Sexually transmitted
diseases

**Células Madre,
solución a la artrosis
en el siglo XXI**
Stem Cell solution to
osteoarthritis in the
XXI century

Trastornos del sueño
Sleep disorders

www.masquesalud.es



A partir de
30
 EUR/mes**

Aseguramos tu salud sin límite de edad

DKV Selección

Con DKV Selección tendrás cubierta la asistencia primaria, la atención de especialistas y los ingresos hospitalarios. Además, podrás disfrutar de acuerdos con los principales hospitales y de una red de médicos especialistas muy cerca de ti.

Coberturas desde la contratación

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

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.

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

** Hasta los 49 años.

Centros concertados

- > Vithas Hospital Internacional Medimar
- > Vithas Hospital Internacional Perpetuo Socorro
- > IMED Elche
- > IMED Levante
- > Hospital Clínica Benidorm
- > Hospital Quirón Torrevieja
- > Marina Salud Hospital de Dénia
- > Espacio de Salud DKV Murcia
- > Mesa del Castillo
- > Hospital Quirón Murcia
- > Centro Médico Virgen de la Caridad
- > Hospital Virgen del Alcázar de Lorca

TARIFAS 2015 (EUR/MES)



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

Copago: 3 EUR (impuestos incluidos).

dkvseguros.com

DKV Alicante | Reyes Católicos, 17
 965 134 575
 mariateresa.arcones@dkvseguros.es

DKV Murcia | Avda. Ronda Norte, 14
 968 274 810
 yolanda.capel@dkvseguros.es

Síguenos en:  

Cuídate mucho

a member of  MUNICH HEALTH



¡Planes para el Verano!

¡El verano ya está aquí! Con él llegan las vacaciones y el tiempo libre, ¿sabes cómo invertir sabiamente tu tiempo y dinero? Desde la redacción de Mas Que Salud te proponemos algunos planes económicos en los que disfrutarás más gastando menos, ¿te apuntas? No te pierdas las actividades que hemos pensado para ti, ¡Rompe la rutina, relájate y disfruta! Haz que sea un verano inolvidable, ¡está al alcance de tu mano!

Cruceros medioambientales en catamarán eólico marino, ¡visita Barcelona de forma diferente!

Planes para personas con movilidad reducida en playas de la Comunitat Valenciana.

Si eres de Madrid podrás disfrutar gratis de **rutas guiadas por el Parque Nacional** hasta el 2 de agosto, ¿te lo vas a perder?

Ir al cine (fresquito) el día del espectador por 3,70€ ¡y ver todos los estrenos! Además, en algunas ciudades como Málaga proyectan cine gratuito durante todo el mes de julio y agosto.

El saber no ocupa lugar, **lee, culturízate y ¡aprende!** El verano es buen momento para disfrutar de la lectura, no necesitas salir de casa para divertirte, deja volar tu imaginación.

Los cursos gratuitos también te pueden interesar, en la red encontrarás muchos online, no te olvides de las webs de las universidades, quizás te sorprendas.

¡La primera gratis! Si llevas tiempo queriendo probar algo nuevo y encuentras un anuncio del tipo "la primera clase gratis", ¡no lo pienses! Puede ser tu oportunidad.

Manualidades, huertos ecológicos, punto, ¿manitas o manazas? ¡No importa!

Pasea por tu ciudad o pueblo, posiblemente descubras establecimientos nuevos, ¡mirar es gratis!

Mercadillos temporales: seguro que conoces más de uno, los hay de muchos tipos... de libros, medievales, de segunda mano u objetos artesanales. Busca entre las pilas de cachivaches, a veces puedes encontrar tesoros inimaginables.

¿Alguna vez has pensado en intercambiar tu casa? Si quieres viajar a cualquier ciudad o país y dispones de poco presupuesto, un alojamiento gratuito puede ser la solución, ¡ahorrarás y mucho! En internet existen varias webs de intercambio de casas, ¿te atreves?

¡Escapada a la naturaleza! Si la playa no es lo tuyo elige la montaña, o similar. Ir de camping puede ser una buena opción, nuestro país tiene una amplia oferta y no tendrás que invertir demasiados euros para disfrutar de unos días fuera de casa.

Otra alternativa es ir de picnic o practicar senderismo, eso sí, elige las horas menos calurosas y sobre todo protégete ante la deshidratación y las posibles insolaciones. Conocerás parajes y rutas que te encantarán.

Reúnete con amigos o familiares, en tu casa o en la de otros, ¡no importa! Pasa tiempo con aquellos a los que quieres y échate unas risas en la mejor compañía. ¿Material necesario? Ganas de divertirse, ¡fundamental! Si a esto le sumas aperitivos, bebidas y algún juego de mesa, ¡éxito asegurado!

Exposiciones o museos: Acércate al ayuntamiento, a la oficina de turismo o visita la web de tu ciudad o pueblo. La mayoría de las exposiciones municipales son gratuitas.

Conciertos: Hay muchos y variados, si te gusta la música en directo, ¡entrégate!

Hagas lo que hagas pásalo en grande y no dejes de sonreír, ¡diviértete cómo y cuándo quieras, pero con mucha salud!





Medical Care Spain

tu servicio de **Atención Médica Personalizada**

En la actualidad, se hace cada vez más difícil poder encontrar un servicio de medicina privada gestionado por un equipo profesional y cualificado.

Medical Care Spain sin embargo, se convierte en el **número uno del sector al ofrecer una planificación y coordinación máxima en los tratamientos** de sus pacientes, personalizando cada uno de los detalles y consiguiendo adecuar su estancia a sus preferencias personales.

Tanto es así, que en el año 2015 ha sido capaz de recibir el **premio que Whatclinic comparte con aquellos servicios médicos internacionales de mayor calidad de todo el mundo**. Medical Care Spain se convirtió así en ganador del galardón "Customer service", por las decenas de opiniones positivas que compartían los pacientes sobre el servicio recibido.

Cirugía ortopédica, cirugía plástica, medicina estética y oftalmología entre muchas otras, son algunas de las áreas de servicio en las que Medical Care Spain destaca notablemente. Y es que la provincia de Alicante, alberga un abanico importante de profesionales médicos con experiencia exhaustiva en tratamientos innovadores y personalizados.

¿El secreto de su éxito? Disponer de un equipo de especialistas con gran experiencia y cualificación, contando además con el apoyo de hospitales de impacto internacional, que ofrecen los mejores servicios en infraestructuras y equipos tecnológicos.

Planificar y coordinar el tratamiento para que la estancia de la persona sea lo más cómoda posible, ya no es un hecho insólito. Medical Care Spain trabaja día a día con pacientes extranjeros y españoles, aunando por un lado la experiencia de los profesionales médicos, con la cercanía en el trato personalizado.

Nada de listas de espera ni burocracias complejas. A través de su portal:

www.medicalcarespain.com

atienden cada día a decenas de pacientes, ofreciendo en 48 horas una respuesta adecuada, con la solución acorde a sus necesidades.

En Medical Care Spain son especialistas en la atención médica personalizada, consiguiendo para ti el especialista más adecuado en función de tu presupuesto y tu intervención. Disfrutar de salud, ya no es un lujo sino un derecho que está a tu alcance.

<<Me puse en contacto con Medical Care Spain a través de su web, y en breve respondieron a mi consulta inicial. En 48 horas me proporcionaron una guía rápida e integral a los procedimientos de tratamiento y consulta de pre-operación y los costos necesarios. Al cabo de una semana la operación se llevó a cabo con éxito. Rapidez, eficacia y profesionalidad, sin duda repetiré.>> Comenta Timothy, uno de los pacientes que confiaron en el servicio y compartieron su opinión en internet.

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



PRECIOS CERRADOS
CON LA TARJETA
CONFIANZA



Confianza Medimar

SIN
"DESDES"

El Hospital Vithas Medimar Internacional te ofrece el mejor precio para tu intervención, desde el estudio de tu historial médico hasta el día del alta, **con los mejores profesionales.**

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. Cheques Médicos



vithas
medimar
internacional

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

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

www.precioscerrados.es

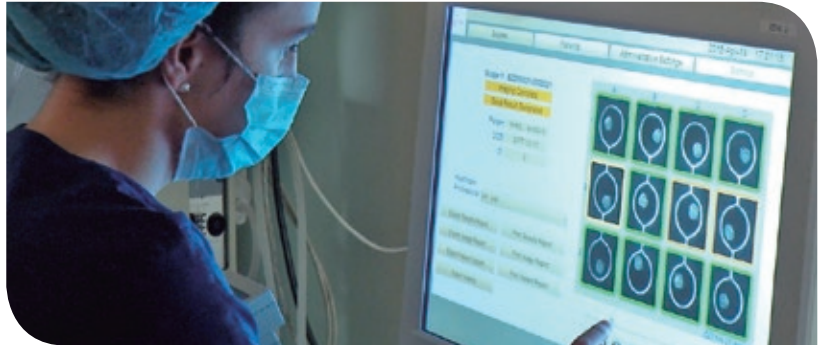


Dr. Jon Aizpurua. Director General de IVF Spain

IVF Spain

concibe al **primer bebé**
en España con el
sistema Eeva

Pasión por la vida



La clínica privada alicantina IVF Spain ha anunciado el nacimiento de Alba, el primer bebé concebido gracias al sistema Eeva. Una nueva tecnología de diagnóstico embrionario que selecciona de manera precoz los embriones más viables.

El proceso de reproducción asistida, llevado a cabo en el laboratorio de la clínica IVF Spain, ha dado lugar al nacimiento de la pequeña Alba, muy esperada por Hugo y Laura. La pareja, después de más de 3 años de lucha y 4 transferencias sin éxito, ha logrado finalmente cumplir su sueño, el de ser padres.

Según la clínica, el sistema Eeva de la compañía Merck permite identificar en el laboratorio de manera precoz (entre los días 3 y 5) los embriones más viables para ser transferidos al útero, aumentando así las posibilidades de embarazo.

Esta nueva tecnología **se diferencia de otras en tres aspectos**. En primer lugar, para realizar el diagnóstico de los embriones, **estudia su morfología sin alterar las condiciones de cultivo** (método no invasivo) al no precisar su extracción de la incubadora, de manera que **reduce posibles daños**. Para ello, se basa en la toma continua de imágenes que permiten conocer el proceso de división celular.

Tal y como señala el **Dr. Jon Aizpurua, especialista en Reproducción asistida de IVF Spain**, este fue uno de los factores fundamentales a la hora de inclinar la balanza a favor de la instalación del sistema en la clínica: "las investigaciones han demostrado que someter a los embriones a técnicas de imagen durante su desarrollo no comporta efectos nocivos para ellos. Por lo tanto, podemos afirmar que este nuevo sistema, además de no invasivo y preciso, es seguro"

Por otro lado, hasta ahora la selección de uno u otro embrión **dependía del criterio subjetivo del especialista** en el laboratorio. Sin embargo, **Eeva clasifica a los embriones según su perfil alto, medio o bajo** para la implantación, basándose en un algoritmo matemático único y aportando así una información objetiva que ayudará al embriólogo a la hora de tomar una decisión.

Por último, un aspecto muy valorado por los pacientes fue que se agilizará el proceso de reproducción asistida. Durante los tratamientos de fertilidad, los pacientes se preguntan si el proceso tendrá éxito y es frecuente que experimenten ansiedad. **Disponer de información a partir del tercer día** contribuye a atenuar esta sensación.

Hacia una menor tasa de embarazo múltiple

El Dr. Rogel, Director Médico de IVF Spain, asegura que la selección del embrión con más posibilidades de evolucionar implica una reducción en la tasa de embarazo múltiple, ya que también se reduce el número de embriones implantados. En este sentido, "lo ideal es poder transferir sólo un embrión con éxito y este sistema nos ayuda a seleccionar los que tienen predicciones más elevadas. De esta forma, se puede conseguir igual tasa de embarazo con un menor número de embriones y evitar el embarazo múltiple"

"Teníamos 5 embriones para transferir y en IVF Spain se afinó hasta poder elegir el mejor, algo muy importante en nuestro caso, ya que llevábamos mucho tiempo intentando tener un hijo. Afortunadamente, con este nuevo método lo conseguimos a la primera," afirma Laura.



IVF SPAIN

Avda. de Ansaldo, 13.
03540 San Juan Playa - Alicante.
Telf: +34 965 267 890

www.ivf-spain.com

Un nuevo enfoque para el tratamiento de CÁNCER DE PRÓSTATA



Dr. Bartolomé Lloret

Mientras que el cáncer de próstata es la segunda causa de mortalidad por cáncer en el sexo masculino, la gran mayoría de los hombres que son diagnosticados de cáncer de PRÓSTATA no mueren de su enfermedad.

Cuando oímos de nuestro médico el diagnóstico de “padece usted un cáncer” **sufrimos un impacto emocional** muy difícil de controlar. Incluso las personas más serenas no pueden evitar en muchos casos pensamientos negativos de todo tipo. Ello desencadena una búsqueda frenética de “el tratamiento más rápido y eficaz” para solucionar cuanto antes el problema y hacerlo desaparecer así de nuestra mente y nuestra vida.

Pero la realidad es que en muchas ocasiones esas soluciones drásticas y radicales no son tan necesarias.

Las informaciones sobre tratamientos contra el cáncer de próstata están por todas partes. A los pacientes se les ofrece una desconcertante variedad de opciones de tratamiento: la cirugía, la criocirugía, terapia de protones, los robots en la sala de operaciones.

Mientras que el cáncer de próstata es la segunda causa de mortalidad por cáncer en el sexo masculino, la gran mayoría de los hombres que son diagnosticados de cáncer de PRÓSTATA no mueren de su enfermedad. De hecho, dos grandes ensayos clínicos recientes, realizados en el Sloan Kettering Center sobre pacientes varones que padecían cáncer de próstata, ha concluido que un tercio de todos los pacientes diagnosticados de cáncer de PRÓSTATA lo eran de bajo riesgo y de ellos sólo un 3% iban a fallecer de esta enfermedad después de 12 años de haber sido diagnosticados.

Es decir, muchos de los casos diagnosticados probablemente no van a necesitar nunca un tratamiento médico pues la probabilidad de sufrir la enfermedad es muy baja.

Por tanto, refiriéndonos al cáncer de PRÓSTATA, el enfoque que actualmente se está intentando seguir es el de **identificar aquellos pacientes que aun habiendo sido diagnosticados de esta enfermedad son pacientes de muy bajo riesgo** y que por tanto, someterlos a intervenciones quirúrgicas agresivas o tratamientos como la radioterapia solo les reportaría la posibilidad de padecer los efectos secundarios de estas técnicas que en ocasiones

son realmente muy desagradables, sin obtener ningún beneficio para su salud.

Este nuevo enfoque es lo que denominamos **VIGILANCIA ACTIVA**.

La vigilancia activa se trata de un programa dinámico que busca identificar a los pacientes diagnosticados de Cáncer de PRÓSTATA de bajo riesgo y hacer un seguimiento cuidadoso para ir comprobando la posible evolución de este tipo de tumor.

Es decir, no se trata de “no hacer nada” lo que se pretende es, **no hacer tratamientos agresivos** que no vayan a beneficiar la salud del paciente y por contra puedan provocar efectos secundarios indeseables. Por otra parte si durante el control de estos pacientes el tumor fuera progresando, inmediatamente se recurriría a los medios convencionales de tratamiento que actualmente disponemos.

Cada vez más, disponemos de medios de diagnóstico que nos permiten **identificar a los pacientes de bajo riesgo que pueden beneficiarse de esta actitud conservadora**. Entre estos métodos el estudio del genoma será probablemente el paso decisivo para predecir el paciente que debe ser tratado y cual no.

En un ambiente sanitario donde prima la tecnología y muchas veces el empuje de las marcas comerciales el “no hacer nada” se puede convertir en el tratamiento más adecuado para todos.





Dr. Juan Rocamora

Las enfermedades sexuales un mal en aumento

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son conocidas desde la antigüedad, pero su frecuencia y variedad ha aumentado en las últimas décadas debido fundamentalmente a la permisividad en las relaciones sexuales que existe desde hace algunos años. También contribuye a este aumento la falta de información pública en esta materia, los grandes movimientos de población con fines turísticos y laborales y la desatención sanitaria en determinados grupos de población más expuestos en general a las enfermedades infecto-contagiosas.

La gonorrea y la sífilis, enfermedades que se creían prácticamente erradicadas, a día de hoy encabezan la lista de las ETS, junto al herpes genital o la clamidia. Además existe un aumento de la prevalencia de la infección por el HPV o virus del papiloma humano.

Si bien las prácticas bisexuales o el coito anal en mujeres están cada día más extendidos, la homosexualidad en el varón sigue siendo la causa más importante que predispone a padecer una enfermedad digestiva de transmisión sexual. Y ello se debe fundamentalmente a las características de su vida sexual y a la promiscuidad que existe en buena parte de este colectivo.

ETS, ¿qué tipo de enfermedades podemos padecer?

La coloproctología se encarga de las siguientes patologías:

1. Gonorrea rectal
2. Sífilis anorrectal
3. Infección anorrectal por virus del Herpes simple (VHS)
4. Proctitis por Clamidia
5. Condilomas acuminados por infección por el virus del papiloma humano (VPH)

6. Proctocolitis

Mención aparte merecen los pacientes con SIDA:

7. Manifestaciones particulares de la infección VIH

8. Cánceres anales.

El diagnóstico lo más precoz posible de estas ETS es muy importante, tanto para su tratamiento como para el control de su posible propagación a través de las parejas de los afectados

En muchas ocasiones, en la Unidad de Coloproctología, recibimos a pacientes, sobre todo, adolescentes y adultos sin experiencia sexual, a los que les resulta difícil ser sinceros en cuanto a su conducta sexual, por vergüenza o temor a ser juzgados.

Tal vez el aspecto más importante de control de las ETS (más allá de la habilidad en el diagnóstico y el tratamiento) es la comunicación entre el médico y el paciente con un mensaje claro entre ambos que ayude a obtener una información precisa para llegar a un diagnóstico correcto y también en cuanto a las instrucciones de tratamiento y control posterior, además de la información y el seguimiento de los posibles contactos sexuales del paciente.

Ante la sospecha de poder padecer una ETS es importante acudir a un especialista en Proctología para evitar no solo un retraso en el tratamiento sino poner todas las medidas preventivas y así impedir cadenas humanas con una repercusión social importante. **El paciente no debe tener vergüenza frente al especialista ya que siempre mantendrá una actitud de máximo respeto, evitando los juicios de valor y siendo claro a la hora de dar explicaciones sobre las enfermedades.**

659 82 36 48

UNIDAD CIRUGÍA COLO-RECTAL

PATOLOGÍA BENIGNA ANO-RECTAL -
(HEMORROIDES, FISURAS Y FÍSTULAS)

PATOLOGÍA TUMORAL -
ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL -

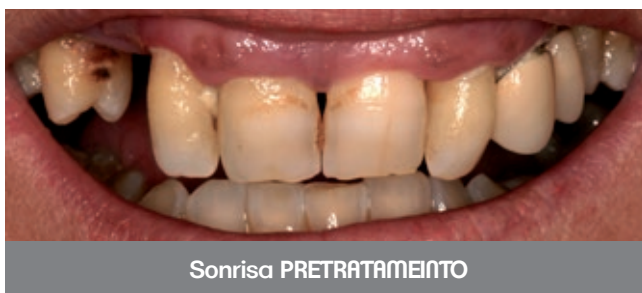
VAMOS a sonreír | Let's smile



Dra. Carmen Pomares

Sonreímos cuando nos encontramos bien, una sonrisa refleja nuestro bienestar. Sonreír es el ejercicio más fácil de hacer, es gratis y saludable. Sonreír te ayuda a **mejorar tu salud** física y emocional. ¡Ríete!

Al sonreír nuestro cerebro libera endorfinas, un tipo de hormonas que te ayuda a sentirte relajado y **reducir el estrés**. Se estimulan hasta 15 músculos de la cara cada vez que sonreímos y con una carcajada hasta 400, a nivel de todo el cuerpo. Sonreír ayuda a combatir la hipertensión, contribuyendo a evitar problemas cardiovasculares. Todo son beneficios para tu salud!



Sonrisa PRETRATAMIENTO

El sonreír alivia dolores, porque cada vez que sonreímos, el cuerpo libera serotonina y endorfinas, las hormonas de la felicidad, que funcionan como los mejores calmantes naturales.

Ríete para cambiar los sentimientos, busca cualquier motivo para ello, seamos positivos!!

Reír mejora tu calidad de vida

Sonreír es importante para relacionarnos con los demás, porque es lo primero en que nos fijamos al mirar el rostro de otra persona.

Las personas que más sonríen suelen tener una mejor apariencia y hace que las personas que la rodean se sientan con más agrado para entablar relaciones, tanto personales como laborales, hará que las otras personas perciban a alguien confiable, seguro y exitoso para llevar a cabo desde una importante negociación, conseguir un trabajo, hasta una amena conversación o conquistar a alguien.

Pero muchas personas no sonríen porque su boca se ha deteriorado y presentan caries, enfermedades de la encía, malposición de dientes o falta de piezas dentales. Muchas veces por miedo no se acude al dentista a su debido momento y eso pasa factura.

No lo dejes más, acude a la consulta especializada y lo primero será analizar el problema y ver las posibles soluciones para diseñar tu sonrisa, para que recuperes la salud de tu boca, las ganas de masticar y comer con firmeza y sobre todo las ganas de sonreír abiertamente sin complejos!!

No esperes más y el equipo Perio&Implant lo hará por ti, volverás a lucir una bella sonrisa. **VAMOS A SONREIR**

We feel good when we smile. Smile is the easiest exercise, it is free and healthy. Smiling helps you improve your physical and emotional health. **Laugh!**

When we smile our brain releases endorphins a type of hormone that helps you to feel relaxed and **reduce stress**. A smile stimulates up to 15 muscles of the face, while a laugh activates up to 400 muscles of the body.

The smile minimizes the effect of hypertension and it helps to prevent cardiovascular problems. All are benefits for your health!



Sonrisa POSTRATAMIENTO

Everytime we smile our body releases serotonin and endorphins, hormones of happiness. They are the best soothing naturals to relieve our pain!

You laugh to change feelings and look for any reason to do so. Let's think positive!

Laughter improves your quality of life

The smile is also necessary to improve your relationships. It is the first thing that strikes us about a person's face.

People who smile more often have a better look. They have a major advantage for building relationships, personal and work, because they show as a reliable, safe, and successful people to carry out from an important negotiation, get a job, up to a pleasant conversation or seducing someone. But many people don't smile because his mouth has deteriorated and it possesses caries, diseases of the gingiva, malposition of teeth or lack of teeth.

Afraid of the dentist? In many cases, the fear of the dentist does not allow that the patient receives the appropriate treatment in due course, and this entails long-term problems.

Do not miss the opportunity! You can go to our clinic to discover the problem and analyze the possible treatments. Our goal is that you can enjoy your smile, so you recover the oral health, able to chew and eat with firmness, and above all... you can smile without complexes!!

Don't wait any longer, come and see for yourself. The Perio&Implant team will do it for you. You want a beautiful and healthy smile. **LET'S SMILE.**

PERIO&IMPLANT

C/ Carratalá, 24-26 entlo - Alicante

Telf: 965 124 715

www.perioimplant.es



Dr. Alberto Artola

Cirugía refractiva

LASIK



www.oftalmar.es

Caducidad: 30 días después de la descarga

¡Cuestión de Vista!

Cheque oftalmar

EUR #500# e

Código:

CIRUGÍA REFRACTIVA LÁSER UNILATERAL

600 310 310 info@oftalmar.es

Promoción descrita en www.oftalmar.es. No acumulable a otras promociones.

El LASIK (Laser Assisted in situ Keratomileusis) es una técnica quirúrgica que se utiliza en Cirugía Refractiva (CR) para la corrección de defectos refractivos como son la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo.

Está indicada para aquellas personas que desean prescindir del uso de gafas o lentillas, o disminuir su dependencia de ellas.

La cirugía LASIK se realiza de forma ambulatoria y bajo anestesia tópica (con gotas). Es un procedimiento rápido y presenta como principal ventaja la pronta recuperación del paciente.

Consta de **dos fases importantes:**

1. Creación de un colgajo corneal, mediante un Microqueratomo.
2. Ablación del estroma corneal mediante el LÁSER, ablacionando (eliminando) el grosor deseado según las dioptrías a eliminar.

OFTALMAR es el único centro en España y uno de los únicos en Europa que dispone de la tecnología de láser de estado sólido para la corrección de la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo. Dicha tecnología novedosa presenta el más alto grado de precisión, tal y como han evidenciado diversos trabajos científicos, siendo un referente de la CR actual.

El LÁSER corrige las dioptrías del ojo modificando la curvatura de la córnea:

Miopías: Aplanando la parte central. **Hipermetropía:** Incurvando la parte central. **Astigmatismo:** regularizando la forma de la córnea.

La cantidad de dioptrías que podemos corregir la podemos cifrar, de forma genérica, en 10 dioptrías para la miopía, 5 dioptrías para la hipermetropía y 5 dioptrías para el astigmatismo. Pero se precisa de un examen muy completo de la córnea para poder evaluar la indicación de la cirugía en cada paciente de forma personalizada.

Hay que cumplir una serie de requisitos imprescindibles para ser un buen candidato a la cirugía:

- **Edad.** El rango de edad lo situamos entre los 18 y los 50 años.
- **Estabilidad refractiva** en los dos últimos años.
- **Grosor corneal.** Se precisa de un mínimo de 500 micras para el LASIK. Cuando la córnea es más fina hay otras técnicas alternativas, también con

LÁSER, como por ejemplo la PRK.

- **Topografía corneal.** Esta prueba estudia la forma anatómica de la córnea. La topografía nos ayuda a descartar patologías corneales, como el queratocono, que es una contraindicación para la cirugía.
- **Superficie ocular.** Se estudia preferentemente la calidad de la lágrima y descartamos procesos inflamatorios y/o infecciosos de los párpados
- **Motivación.** La CR no es absolutamente necesaria para el paciente (que puede optar por gafa o lentes de contacto) por lo que debe estar motivado para realizarse la cirugía. Hay motivaciones profesionales

OFTALMAR es el único centro en España y uno de los únicos en Europa que dispone de la tecnología de láser de estado sólido para la corrección de la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo.

(oposiciones a policía, ejército, bomberos, etc.), motivaciones deportivas, intolerancia a lentillas y no deseo de volver a la gafa, etc.

- **Perfil psicológico.** El LASIK es una técnica con un alto grado de éxito pero, aunque en un porcentaje escaso, no está exenta de complicaciones. No son buenos candidatos los pacientes perfeccionistas que se crean expectativas por encima de las reales

El LASIK, como cualquier técnica quirúrgica, no está exenta de complicaciones. La más temida, y por suerte la más rara, sería una infección. Otras complicaciones, también raras y muy poco frecuentes, serían irregularidades en la creación del colgajo, o una respuesta inflamatoria grande tras la operación (llamada DLK).



Tel: 965 269 108
info@oftalmar.es
www.oftalmar.es



Dr. José Salvador

Biorevitalización facial sin agujas

Biorevitalization without needles

Si los pinchazos no son tu fuerte y quieres mejorar el aspecto de tu piel, la biorevitalización facial sin agujas es para ti.

Para aquellos que lo desconozcan, la Clínica Biyoé especialista en Cirugía Plástica Alicante nos enseña que la biorevitalización facial consiste en la mejora de la piel con microinyecciones de aminoácidos en los surcos de la cara, el cuello y el escote.

Entonces, ¿cómo funciona la biorevitalización sin agujas?

El PRX-T33 es un producto innovador y revolucionario, combina el ya conocido TCA (ácido tricloroacético) con el H2O2 (agua oxigenada); sin dañar la piel, estimula los factores de crecimiento de los fibroblastos que gracias al H2O2 mejoran la afinidad para el receptor. El resultado es una estimulación química no ablativa de la dermis con efecto de neocolagenogénesis y por tanto de biorevitalización tisular.

Biorevitalización facial sin agujas, ¿para qué está indicado?

- Pérdida de tonicidad de la piel de cara y escote
- Flacidez de la piel del seno
- Cicatrices depresivas
- Estrías
- Coadyuvante en el tratamiento del melasma y de las hiperpigmentaciones cutáneas
- Tratamiento del acné agudo (pustuloso)

Es adecuado en:

- Primer acercamiento a la medicina estética para el paciente que duda
- Tratamiento en asociación al equipo de filler (aumenta los resultados)
- Tratamiento que actúa en sinergia con láser fraccionados y radiofrecuencia para un mayor efecto
- Tratamiento que potencia las biorevitalizaciones con hilos, microneedling, rellenos...

Now you can improve the look of your skin with this new biorevitalization protocol without the use of needles.

The facial biorevitalization consists of the improvement of the skin with microinjections of amino acids in the wrinkles of the face, neck and neckline. Then, how

Ventajas de la biorevitalización facial sin agujas

1. Fácil para el médico
2. Cómodo para la paciente
3. Sin agujas
4. Sin riesgo de frost
5. No provoca dolor
6. Sin interrupción de las actividades diarias normales
7. No fotosensibilizante, por lo tanto se puede aplicar también en verano
8. 10-15 minutos para efectuar el tratamiento

Advantages of Biorevitalization without needles

1. It is easy for the doctor
2. User and patient friendly
3. Without needles
4. Without frost risk
5. Painless
6. It does not interfere with daily activities
7. It is not photosensitive, therefore it can be applied in summer
8. The average duration of the treatment is 10–15 minutes.

does the biorevitalization without needles works? Biyo Clinic is specialist in plastic surgery and solve your doubts.

The PRX-T33 is an innovative product that combines the TCA (trichloroacetic acid) with H2O2 (hydrogen peroxide).

Thus, PRX-T33 stimulates the fibroblast growth factors and improves the receptor affinity through the H2O2. The result is a non-ablative chemical stimulation of the dermis with neocolagenogenesis and biorevitalization effect.

When is appropriate Biorevitalization without needles?

- Flabby wrinkly neck after losing weight
- Saggy

- Depressed acne scars
- Streaks on the skin
- In the treatment of melasma and skin hyperpigmentation
- Acne treatment for papules and pustules

It is suitable for...

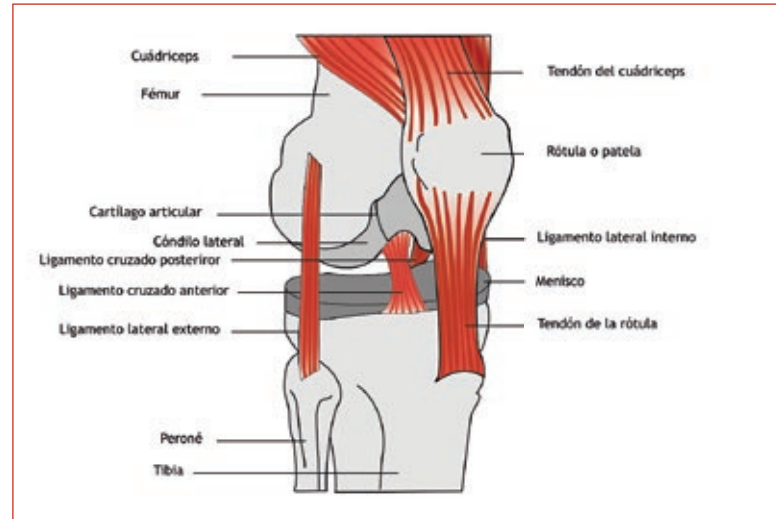
- Your first visit to the aesthetic medicine professional
- Excellent complement to the facial fillers (increases performance)
- Synergistic treatment with fractionated laser and radiofrequency for a greater effect
- The treatment that enhances mini thread V-lifting, microneedling therapy, dermal fillers...





Dr. Simón Campos Ródenas

- Jefe Servicio de COT y Unidad de Rodilla del Hospital General Universitario de Alicante.
- Durante 22 años fue el Jefe de los Servicios Médicos del Hercules C.F.
- Traumatólogo referencia en la cirugía deportiva hasta la actualidad.



En la cirugía de la rodilla es muy importante actualizar los tratamientos a realizar. En el siglo pasado aparecieron diferentes técnicas importantes para evitar el sufrimiento en la artrosis de rodilla, como fueron las prótesis.

La apertura de la articulación y colocación de una porción metálica en tibia y fémur anclada en los huesos fue un paso importante para aliviar el sufrimiento de los pacientes. Posteriormente se inició al final de siglo 20 la realización de estas prótesis mediante ayuda de navegador informático y asociándole una técnica menos invasiva de escasos 10 cm. de longitud de piel y más rápida recuperación y precisión.

Se mejoró la calidad de los materiales y los resultados pero era una cirugía agresiva y se fueron estudiando otras posibilidades menos agresivas. **En el comienzo del nuevo siglo se comenzó a cambiar la idea de tratamiento de la afectación del cartilago de la rodilla** tanto en jóvenes como en personas mayores y la artrosis.

Se sabía desde hace muchos años que el organismo por si mismo tiene la posibilidad de regeneración en si mismo y en especial en la sangre. Se sabe que ante una herida, el organismo desarrolla una serie de procedimientos sanguínea para reparar el tejido.

Se comenzó a estudiar en profundidad y se detectaron unas células y proteínas que actuaban para curar las heridas. Estas células están dentro de los huesos, grasa, etc., y son las llamadas células madre o mesenquimales que tienen la propiedad de convertirse en la célula específica que el organismo quiere reparar.

Se dividen en embrionarias del cordón umbilical de difícil empleo curativo por su alta rapidez de proliferación, estando éticamente y legalmente prohibidas actualmente.

Sin embargo las células madre del hueso o grasa sí se pueden usar y en el momento actual es la mejor posibilidad de regenerar hueso y en la rodilla, cartilago destruido por accidentes en jóvenes y artrosis en mayores.

Estamos actualmente en disposición de afirmar la posibilidad real de regeneración del cartilago de la rodilla y poder curar lesiones cartilaginosas que antes requerían prótesis y mala calidad de vida.

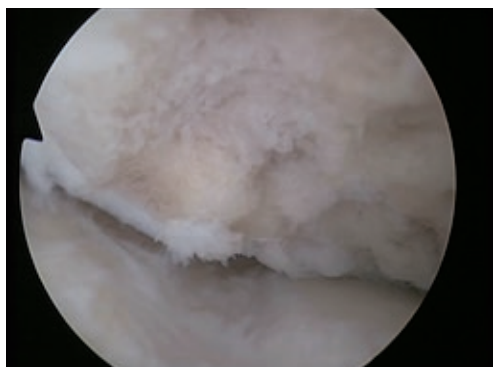
Se realiza esta técnica con una simple artroscopia que permite la aspiración de médula ósea del fémur bajo control artroscópico, sin abrir la rodilla, y tras preparación de la lesión encontrada poder adherir las células madre con proteínas, llamadas factores de crecimiento, para que en un plazo pueda regenerarse y la persona comenzar su vida, y poder curar rodillas que antes requerían la prótesis como solución. **Después requiere tiempo corto en descarga y fisioterapia y control de su regeneración. Se puede decir que el siglo XXI es el de los tratamiento y medicina regenerativa y se llegará con el tiempo a olvidar las prótesis y las secuelas de por vida.**

Se utiliza también por separado los factores de crecimiento plaquetario que son proteínas que mejoran la calidad articular, se utilizan con infiltraciones intrarticulares de la rodilla y se tienen unos resultados del dolor y calidad de vida muy ilusionantes.

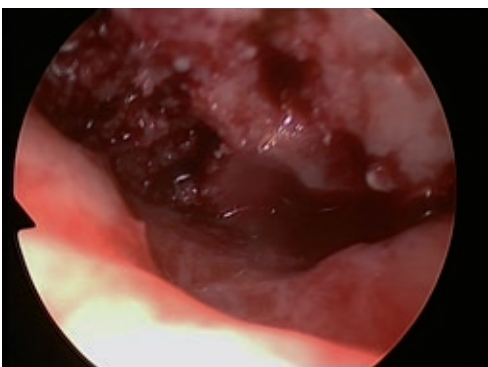


La cirugía regenerativa de la rodilla con células madre

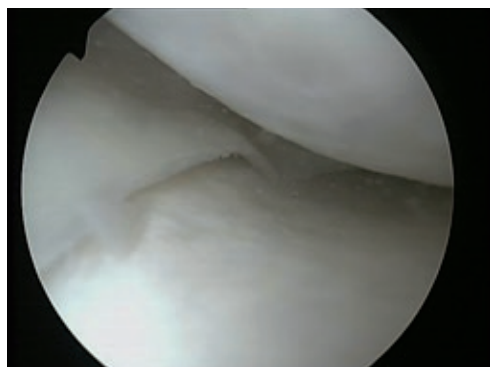
Solución a la Artrosis en el s.XXI



1. Lesión grave cartílago y hueso.



2. Intervención y colocación de células madre.



3. Regeneración al año con buena regeneración cartilaginosa.

Este tratamiento biológico hoy en día se va convirtiendo en tratamiento poco agresivo y eficaz en la artrosis

y se puede decir que con el paso de los próximos años se conseguirán avances por este camino, que hagan necesario tener unidades de cirugía regenerativa articular como un hecho real.

El Cartílago

El cartílago es de difícilísima regeneración porque es avascular, no se nutre de la sangre y se ha de actuar sobre él. La reparación se realiza a través del implante de células mononucleares. Estas células se obtienen mediante la aspiración de la médula ósea, donde hay una mayor concentración de células madre. Las células extraídas se concentran y adhieren a la zona donde el cartílago está deteriorado, bien por accidente laboral, deportivo o artrosis de rodilla causada por la edad.

La artrosis de rodilla es el azote del siglo XXI, sin embargo este sistema regenerativo evita en la mayoría de los casos, cogidos a tiempo, situaciones dolorosas así como la preservación del cartílago, evitando intervenciones agresivas como las prótesis metálicas.

La reparación con células mononucleares es un procedimiento quirúrgico mínimamente agresivo, se hace con una artroscopia y el enfermo puede irse a casa a las pocas horas, mover inmediatamente y con la única limitación de aplazar el apoyo del pie unas pocas semanas.

Deja las puertas abiertas al futuro, este proceso no necesita incisiones en la rodilla y actualmente la regeneración del car-

tílago se logra en un 80% de los casos en el curso de 1 año, comprobado con casos con biopsia al año y o rm 3 teslas con cartograma.



Actualmente, tras 4 años de experiencia con el tratamiento de células madre, hemos comenzado una nueva etapa en la utilización de la médula ósea, el mundo deportivo.

En algunos casos de roturas parciales de ligamento hemos realizado por artroscopia infiltraciones de células madre más factores de crecimiento. Con este proceso hemos conseguido la regeneración del ligamento sin necesidad de realizar las normales plastias con extracción de tendones, agujeros y tornillos etc., este podría ser fin de las intervenciones agresivas y de larga recuperación en lesiones deportivas. También en la rotura meniscal se ha evitado la extracción del menisco y la conservación total o parcial de este. Se conoce que al quitar el menisco la rodilla sufre un deterioro con artrosis si no la tuviera y/o agravamiento si la padeciera, de aquí la importancia de conservarlo.



Especialista en:

- Cirugía Compleja en Prótesis Primaria y Revisión
- Artroscopia Avanzada en Cirugía Meniscal y Ligamentosa
- Cirugía Regenerativa Cartílago, Menisco con Células Madre

Colabora FISIOTERAPIA MPKINE: www.mpkine.com

www.unidadrodilla.com



Dr. Simón Campos
Traumatólogo especialista en rodilla
y lesiones deportivas

Avda. Benito Pérez Galdós, 37 - 1º A. Teléfono: 965 121 400



La infancia y la adolescencia son momentos especialmente importantes en el desarrollo humano y puede comportar la aparición de un conjunto de alteraciones exclusivas de esa edad.

Psicoactúa, Unidad de Psicología y Medicina de la Salud del Hospital Vithas Medimar Internacional, dispone del área Infanto – Juvenil, formada por un **EQUIPO MULTIDISCIPLINAR** de psicólogos, psicopedagogos, psicomotricistas y logopedas que colaboran y trabajan conjuntamente con pediatría y psiquiatría infantil con el objetivo de dar respuesta a las necesidades de los niños, adolescentes y familias, en el campo de la salud y de la educación.

Dado lo diversas o distintas que somos las personas, entendemos la dificultad y la necesidad de una evaluación amplia de cada caso en particular, para poder así elaborar un diagnóstico y un tratamiento específico y adecuado a cada caso.

El contexto en el que se va a encontrar un niño/a, junto con los profesionales en el momento de la evaluación, es un ambiente ameno, divertido, donde el juego, el

dibujo, los cuentos, etc., son los primeros elementos a destacar en su evaluación.

Muchas personas piensan que el niño que acude al psicólogo, psicopedagogo, psicomotricista o logopeda es por que padece algún tipo de trastorno importante, pero la realidad es muy distinta. **La función de estos especialistas es además de ayudar al menor y a la familia a superar trastornos o alteraciones importantes, ayudar a solventar problemas o situaciones de la vida cotidiana.** La finalidad del trabajo con el menor en estos casos es evitar el posible desarrollo de un trastorno, facilitar la adquisición de un estado psicológico positivo, y por supuesto, la aportación de herramientas que le ayuden a resolver los conflictos o dificultades existentes.

Psicoactúa infantil, además de abordar a nivel individual las dificultades que se resumen en el siguiente cuadro, ofrece talleres grupales como por ejemplo el taller **“Aprender a aprender”** que enseña a nuestros hijos técnicas de estudio, y que puede ser una excelente idea para sacar el máximo partido a las vacaciones de nuestros pequeños.

PROBLEMAS EN EL ÁREA ESCOLAR	1.Trastornos específicos de aprendizaje 2.Trastornos de la lectura: DISLEXIA 3.Trastornos de la escritura: DISGRAFÍA 4.Trastorno del cálculo: DISCALCULIA 5.Trastornos del habla y del lenguaje 6. Disfonías 7. Patologías auditivas (Niños con hipoacusias o con implantes cocleares y audífonos) 8. Lateralidad cruzada
PROBLEMAS DE CONDUCTA	1.Trastornos de conducta 2.TDAH 3.Trastorno negativista desafiante y trastorno por oposición 4. Adicciones: nuevas tecnologías.
PROBLEMAS EMOCIONALES	1. Depresión Infantil 2. Mutismo Selectivo 3. Ansiedad infantil 4. Celos 5. Timidez 6. Educación emocional
OTROS PROBLEMAS	1. Problemas del sueño: miedos y terrores nocturnos. 2. Tics y hábitos nerviosos 3.Trastornos de la eliminación: enuresis y encopresis



Cirugía del Pabellón Auricular

Otoplastias

Ear Plastic Surgery. Otoplasty



Dra. Teresa Bernabeu Abad

La cirugía estética en menores en España, al igual que en otros países de semejante nivel socio-cultural, se centra en la cabeza y en concreto en las orejas. El 46,5% del total de intervenciones en menores de 18 años son otoplastias.

Muchos autores consideran que esta intervención no es puramente estética o que está **totalmente justificada desde un punto de vista médico por el sufrimiento psicológico asociado.**

Además, a diferencia de otras intervenciones, puede aplicarse a una edad muy temprana ya que a partir de los 6-7 años no se altera el desarrollo del pabellón auricular. Si analizamos las estadísticas, podemos apreciar que del total de intervenciones que se realizan en España de Cirugía Plástica-Estética, las intervenciones de otoplastia en menores de 18 años suponen un 17,8%, mientras que en edades comprendidas entre los 30 a 44 años alcanza su máximo pico en un 19,8%. Siendo más frecuente en varones (9%) que en mujeres (2,7)

Esto se traduce en que la desazón, preocupación o desacuerdo con la imagen corporal que confiere las orejas prominentes o separadas no desaparece con la edad. Las orejas prominentes o en asa, son la deformidad congénita más frecuente del pabellón auricular, afectando al 5% de la población.

Consiste en la excesiva distancia entre el pabellón auricular y la cabeza (mastoides), acompañándose en la mayoría de los casos, de pobre plegamiento o ausencia del hélix. Suele ser bilateral, aunque puede presentarse de forma asimétrica.

La intervención de otoplastia para la corrección de las orejas separadas, se realiza bajo anestesia local y sedación o bien bajo anestesia general, dependiendo de la edad y preferencias del paciente. **El tiempo de recuperación es aproximadamente de 1-2 semanas,** aunque se debe llevar precaución

con deportes en equipo hasta casi los dos meses después de la intervención.

Otoplasty is the most common plastic surgery in children in Spain, as in other countries of similar socio-cultural status. Although it seems incredible, 46.5% of all surgeries in children under 18 are ear plastic surgeries.

Many specialists believe that the objective of this intervention is not just aesthetic, but surgery is **fully justified from a clinical viewpoint, by the psychological suffering of the child.**

In addition, unlike other interventions, the ear surgery is performed in children from an early age. It is important to note that the development of the external ear is not altered from 6-7 years. If you look at the statistics, from total of interventions carried out in Spain of plastic surgery, otoplasty interventions in minors represent 17.8%, while in aged between 30 and 44 years reaches its maximum value at 19.8%, being more frequent in males (9%) than in women (2.7).

This is due to the uneasiness, worry or disagree with body image that gives prominent ears does not disappear with maturity. Protuding ears are the most common congenital deformity of the lower third of the pinna, affecting 5% of the population.

It consists of an excessive space between the pinna and head (mastoid). The ear subsequently has abnormal helical folds or grows laterally. It is usually bilateral, although there may be asymmetrically.

Ear plastic surgery is performed under local anesthesia with sedation or under general anaesthesia, depending on age and patient choice. **Recovery time is approximately 1-2 weeks,** but the child must be caution with team sports until nearly two months after the surgery.



El 46,5% de las intervenciones en menores de 18 años son otoplastias.

46.5% of all surgeries in children under 18 are ear plastic surgeries.

Hospital Vithas Medimar Internacional
Avda. Denia, 78 - Alicante - Telf: 965 162 200 (Ext.9103)
www.teresabernabeu.com





¿Tengo un trastorno del sueño?

Dr. Javier Brualla

Los trastornos del sueño son mucho más frecuentes de lo que nos creemos y hay de muchos tipos (hasta 85 diferentes). A pesar de ello, la mayoría de estos trastornos (a no ser que hablemos de los ronquidos, las apneas o el insomnio) siguen siendo todavía unos grandes desconocidos. Muchas personas ni siquiera son conscientes de que pueden tener un trastorno del sueño y las que sí lo son en lugar de intentar corregirlo lo que hacen habitualmente es "adaptar" su forma de vida para "llevarlo lo mejor posible", sin pararse a pensar que ese trastorno puede tener tratamiento. Debemos saber que todas las alteraciones del sueño tienen su tratamiento específico y que no solo se pueden tratar sino que deben ser tratadas, es importante para su salud.

Entre los más habituales están el **Insomnio** (cuando se tiene problemas para quedarse dormido o para permanecer dormido, con frecuentes despertares durante la noche, o por despertarse demasiado temprano por la mañana); la **Apnea del Sueño** (un trastorno que se produce cuando la vía respiratoria se colapsa parcial o completamente mientras se duerme, con periodos de "cese de la respiración" que terminan en un fuerte ronquido); el **Síndrome de piernas inquietas** (cuando aparece una necesidad de mover las piernas durante la noche o a una sensación de cosquilleo o de quemazón en las piernas que en ocasiones dificulta la conciliación del sueño); la **Somnolencia excesiva durante el día** (que puede ser secundaria bien a otro trastorno del sueño o bien debida a una hipersomnia idiopática o a una NARCOLEPSIA); los **Trastornos de comportamiento durante el sueño rem** (con movimientos bruscos o violentos durante la noche); los **Trastornos de los trabajadores a turnos**; la **Epilepsia nocturna** (sobre todo en niños); los **Trastornos del sueño asociados a depresión o ansiedad**, etc.

¿Cómo se si tengo un trastorno de sueño?

– Breve TEST –

- ¿Ronca o hace pausas respiratorias mientras duerme?
- ¿Se siente cansado o somnoliento durante el día o se duerme mientras conduce?
- ¿Tiene molestias o necesidad de mover las piernas en reposo o en la cama?
- ¿Se despierta durante la noche sin razón aparente?
- ¿Hace movimientos bruscos o violentos mientras duerme?

- ¿Le cuesta conciliar el sueño o se despierta demasiado temprano por la mañana?
- ¿Se levanta de la cama "confundido" o con dolor de cabeza?
- ¿Tiene episodios de sueño y flojedad unidos a situaciones emocionales?
- ¿Tiene dificultades para concentrarse o frecuentes fallos de memoria?
- ¿Tiene episodios de falta de aire o se despierta con respiración entrecortada?
- ¿Le han dicho familiares o amigos que ha cambiado o que está más irritable?

(Si la respuesta a alguna de éstas preguntas es un SÍ, es posible que sufra un Trastorno de Sueño)

Le ayudamos a cuidar su sueño

En la **Unidad de Sueño del Hospital Vithas Medimar Internacional de Alicante** disponemos tanto de una consulta médica especializada en los trastornos del sueño, como de todos los medios para realizar las pruebas diagnósticas que se consideren necesarias para una correcta valoración y tratamiento; con la posibilidad de realizar los estudios de sueño ó polisomnografías completas bien en el Hospital o bien de forma ambulatoria, en su propio domicilio.

Dormir bien es salud y calidad de vida



Dr. Brualla - UNIDAD DE SUEÑO
Hospital Vithas Medimar Internacional
Avda. Denia, 78 - Alicante - Telf: 965 162 200 (Ext. 324)
Servicio de Neurofisiología Clínica. 3ª planta
www.alicantesueño.es

OZONOTERAPIA



una técnica natural, segura y efectiva

Desde 1.999 el Dr. Enrique Albors dirige la Unidad de Ozonoterapia del hospital Vithas Medimar Internacional. La Unidad está dotada con tecnología de vanguardia y un equipo de profesionales altamente cualificados al servicio del paciente.

La Ozonoterapia es una técnica natural que se ha ido perfeccionando con el paso del tiempo. **Esta terapia no tiene efectos adversos y consiste en la administración de ozono mediante mínimas punciones o aplicación directa.** Lejos del típico gas cuya función es proteger a la Tierra, el ozono médico puede utilizarse para tratar patologías y **diversas afecciones**, estimulando y fortaleciendo nuestro sistema inmunológico y aportándole vitalidad en forma de oxígeno enriquecido.

El ozono médico está compuesto por tres átomos de oxígeno que se encuentra en nuestra atmósfera de manera natural, por lo que su utilización **no tiene efectos secundarios**. No obstante, en algunos casos su uso está restringido, como el favismo o el embarazo.

El ozono tiene múltiples ventajas, entre otros muchos efectos promueve la recuperación funcional de pacientes afectados por enfermedades degenerativas, actúa

como analgésico y revitaliza. También se aplica con éxito en el tratamiento de las siguientes afecciones: hernia discal, lesiones deportivas, artrosis, enfermedades reumáticas, fibromialgia, cefaleas, enfermedades vasculares, varices, úlceras diabéticas en miembros inferiores y enfermedad de Crohn, hepatitis B y C, herpes y geriatría.

Existen diferentes modos de aplicación del ozono en función de la patología a tratar. **Las vías a través de las cuales administramos el ozono son: vía rectal, endovenosa, intradiscal, intramuscular, intra-articular, peri-articular, intradérmica y aplicación superficial.** En ningún caso es necesario ingresar al paciente, sino que se le realiza el tratamiento y en cuestión de horas puede estar en su casa.

En resumen, la ozonoterapia es una técnica con múltiples ventajas, entre las cuales destaca ser un método seguro, ambulatorio y que ofrece la opción de repetir los ciclos de tratamientos según la necesidad de cada paciente. Además se obtienen resultados positivos desde la primera sesión y se puede combinar con otros tratamientos médicos.



Salud es Vida

Ozonoterapia:

Deportistas, Problemas Articulares, Hernias de Disco, Fatiga Crónica, Patologías Mecánicas de la Columna, Antienvjecimiento, Patología de Rodilla y Hombro (ozono, colágeno, noltrex), Tratamientos de Hernias Discales con Láser Leonardo y Discogel. Cirugías mínimamente invasivas sin hospitalización.



Dr. Albors

Traumatólogo de la Unidad de Ozonoterapia
Entorno Hospitalario
Hospital Vithas Medimar Internacional



DR. ALBORS
OXÍGENO - OZONOTERAPIA



Artrosis de Cadera

Osteoarthritis of the hip

Dr. José Ignacio Gimeno Abad

La artrosis es una enfermedad articular muy frecuente. Afecta a la articulación como "órgano," es decir, incluyendo no sólo el cartilago y el hueso subcondral, sino también la sinovial, la cápsula, los ligamentos, los meniscos y los restantes tejidos periarticulares.

Las causas de la "Coxartrosis" hoy son conocidas en el 95% de los casos, aproximadamente:

Biológicas (20%) Osteoporosis. Secuelas de Necrosis. Enfermedades reumáticas ó sistémicas. Neuropatías periféricas y centrales.

Mecánica (75%) Choque femoroacetabular (CFA) Displasia de cadera residual

Desde el punto de vista demográfico la población de pacientes con CFA es de dos tipos: el primero son personas de mediana edad (media de 43 años, con una relación 2/1 hombres-mujeres) y se manifiesta con una artrosis de inicio precoz; la segunda población es más joven (media de 20 años, con una relación 3/1 hombres-mujeres) y un 70% realiza alguna practica deportiva.

Aquellos pacientes que desarrollen sintomatología clínica de dolor inguinal ó en forma de "C" en la cadera en relación con los movimientos ó la sedestación en presencia de estas alteraciones mecánicas (CFA), **deben tratarse precozmente, ya que en estos casos existe una relación totalmente directa con el inicio de la artrosis de cadera.**

En la actualidad existen **técnicas avanzadas** para corregir esta patología y así **evitar la colocación de una prótesis total de cadera en edades tempranas**, ganando en la mayoría de los casos una mejor calidad de vida, y una de ellas es la Cirugía Artroscópica de la cadera. Con ello, podemos afirmar que **el paciente joven y activo no precisa mantener su limitación funcional y dolor hoy en día, esperando envejecer para resolver su problema con la implantación de una prótesis.**

Las técnicas artroscópicas de la cadera, aunque son complejas, obtienen unos resultados clínicos excelentes, con mínimas complicaciones, producen menor gasto hospitalario, así como un menor coste laboral al tener una reinserción laboral más temprana y no impiden la realización de otras cirugías en las caderas si fueran necesarias en un futuro.

Osteoarthritis is a very common joint disease which affects the joint as an "organ." In other words, it affects not only the cartilage and subchondral bone, but also the synovium, capsule, ligaments, menisci and other periarticular tissues.

In approximately 95% of cases, the causes of osteoarthritis of the hip are now known:

Biological (20%) Osteoporosis. Sequelae of necrosis. Systemic or rheumatic diseases. Peripheral and central neuropathies.

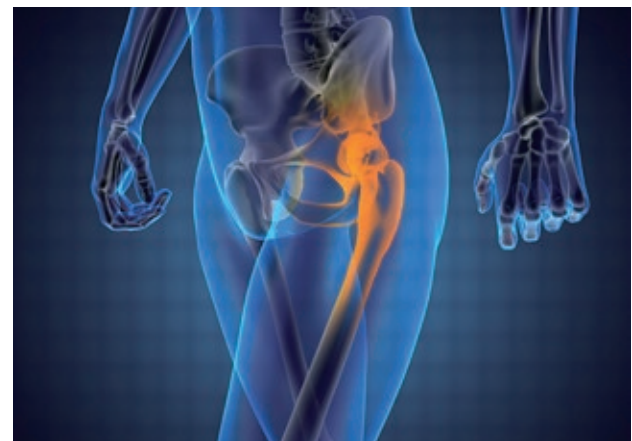
Mechanical (75%) Femoroacetabular impingement (FAI) Residual hip dysplasia.

From a demographic point of view, there are two distinct groups of patients with FAI: the first one consists of middle-aged people with a mean age of 43 and a 2:1 male-female ratio, who present with early onset osteoarthritis, while the second population is younger, with a mean age of 20 and a 3:1 male-female ratio, and 70% play some kind of sport.

Patients who develop clinical symptoms of groin pain or "C-sign" pain in the hip (pain between thumb and index finger) when moving or in the sitting position (FAI) **should be treated as early as possible, because there is a direct relationship between these symptoms and the onset of osteoarthritis of the hip.**

At present, several **advanced techniques** exist to correct this condition, thus **avoiding the need for a complete hip replacement at a young age** and in most cases achieving a better quality of life. One such technique is arthroscopic hip surgery. Thanks to this procedure, **young, active patients no longer need to endure functional limitation and pain while they wait to grow older before their problem can be resolved with the implantation of a prosthesis.**

Although complex, arthroscopic hip surgery provides excellent clinical results with minimal complications and involves lower hospital and labour costs; patients are able to return to work sooner and the intervention does not preclude any other hip surgery that may be needed in the future.



Pintor Otilio, 1 bajo. Alicante. Telf. 965 91 06 31
(CM Lumières)

Pintor Cabrera, 8 bajo. Alicante. Telf. 965 12 55 00
(CM Estación)

Avda. Padre Esplá, 57 bajo. Alicante. Telf. 965 15 17 00
(Imtemedic)

Jaime Segarra, 2 bajo. Alicante. Telf. 966 35 99 66
(Clínica Alicante)

Avda. de Denia, 78, 2ª planta. Alicante.
Telf. 965 16 22 00 - 902 37 37 37
(Hospital Vithas Medimar Internacional)

IMI

DR. RAFAEL FRAILE PÉREZ-CUADRADO



SALUD INTEGRAL DE LA MUJER

IMI 1

Hospital Vithas Medimar Internacional
Avenida de Denia, 78 - 5ª PLANTA
03016 ALICANTE
Telf: 965 16 22 00 (Ext. 9108) - 965 24 85 58

SERVICIO DE GINECOLOGÍA

Dr. Rafael Fraile Pérez-Cuadrado
Dr. Walter Dardo Coll
Dra. Rebeca Puente Blanco
Dra. Ghislaine Campagne

OBSTETRICIA

- CONTROL DE EMBARAZO
- DIAGNÓSTICO PRENATAL
- MEDICINA FETAL

GINECOLOGÍA

- GINECOLOGÍA GENERAL
- CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA E HISTEROSCOPIA
- UNIDAD DE PATOLOGÍA MAMARIA (UPM)
- UNIDAD DE PATOLOGÍA CERVICAL
- ONCOLOGÍA GINECOLÓGICA

SERVICIO DE UROLOGÍA

Dr. Manuel Sánchez Marcos
- UROLOGÍA GENERAL
- UNIDAD DE SUELO PÉLVICO

IMI 2

Plaza Alcalde Agatángelo Soler, nº 4
Portal B, 1º H ext.: 0202
03015 ALICANTE (Rotonda Centro Comercial Gran Vía)
Telf: 965 15 13 91

EDUCACIÓN MATERNAL Y PREPARACIÓN AL PARTO

Equipo de Matronas, Fisioterapeuta y Psicóloga

FISIOTERAPIA DEL SUELO PÉLVICO

Fisioterapeuta. Bárbara Gálvez Tomás

MEDICINA GENERAL Y HOMEOPATÍA

Dra. Encarna Mira Mateo

OSTEOPATÍA INTEGRAL

PEDIATRÍA

PSICOLOGÍA CLÍNICA ADULTOS Y MATERNAL

YOGA PRENATAL Y POST-NATAL

Psicóloga. Andrea González González

ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

Dra. Teresa Lain Alonso

ODONTOLOGÍA GENERAL Y ORTODONCIA

Odontóloga. Isabel Counette

TALLERES DE LACTANCIA

SERVICIO DE PODOLOGÍA



INSTITUTO
MATERNO
INFANTIL



www.iminfantil.es





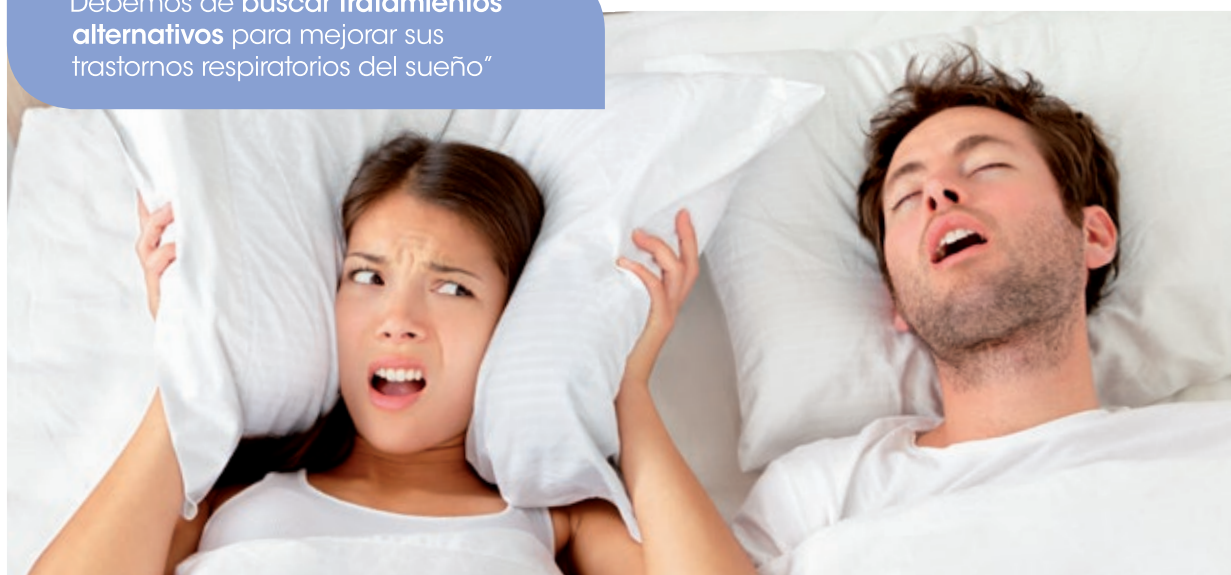
El empleo de la presión positiva continua sobre la vía respiratoria conocido como CPAP, es el tratamiento de elección para los trastornos respiratorios de sueño con apnea-hipopnea. Eso es incuestionable, pero también es incuestionable el gran porcentaje **de rechazo de los pacientes al uso de la presión positiva** junto a un sinnúmero de efectos secundarios que este tipo de dispositivo conlleva:

- **Congestión y/ obstrucción nasal. Rinorrea (aumento de la mucosidad).**
- **Sequedad faríngea. Irritación cutánea.**
- **Ruido.**
- **Conjuntivitis. Cefaleas.**
- **Epistaxis (Sangrado nasal)**
- **Frío. Insomnio. Claustrofobia.**

Es por tanto que, a estos pacientes son a los que debemos de buscar tratamientos alternativos para mejorar sus trastornos respiratorios del sueño que tanto alteran su **calidad de vida** y prevenir las patologías cardiorespiratorias que conlleva.

Tan incuestionable es que el uso del CPAP es el mejor de los tratamientos, como que **la caída de la lengua hacia atrás durante el sueño** (glosptosis), será el detonante final, que producirá la disminución del calibre de la vía respiratoria y por tanto el colapso intermitente de la misma.

"Debemos de buscar **tratamientos alternativos** para mejorar sus trastornos respiratorios del sueño"



¿Alguien tiene apneas despierto?

Tras varios años de experiencia y un gran número de pacientes tratados, creemos necesario un estudio otorrinolaringológico adecuado y una valoración de las alteraciones craneofaciales y de la cavidad oral.

En los **Síndromes de Apnea-hipopnea leves y moderados, RONCOFER**, puede ser el tratamiento inicial alternativo al CPAP, siendo la sintomatología diurna un buen seguimiento de la eficacia del mismo.

Con respecto a la **Síndromes de Apnea-hipopnea graves**, los estudios polisomnográficos (estudio del sueño) realizados en pacientes adaptados con RONCOFER nos ha dado mejorías de hasta el 87% de la sintomatología que padecían.

En resumen: Los tratamientos definitivos de los trastornos respiratorios del sueño, independientemente de quien realice el estudio, debería corresponder al especialista de la vía aérea superior (**Otorrinolaringólogo**) tomando éste la decisión del tratamiento.

Además de los dispositivos de presión positiva, existen tratamientos alternativos incluida, en ocasiones, la cirugía y/o tratamientos combinados. **No debemos condenar al paciente a dormir el resto de sus días con una máscara nocturna.**

CONSULTA DEL RONQUIDO.

Hospital Vithas Medimar Internacional

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

Tel: 965 162 200 (Ext. 8076) Tardes

CIRUGÍA PLÁSTICA - ESTÉTICA

Tratamientos con Células Madre

STEMCLINIC
MEDICINA Y CIRUGÍA PLÁSTICA REGENERATIVA



Dr. Andrés Nemseff.
Director de STEM CLINIC

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.

Aumento de Pecho, Sustitución de Implantes Mamaros y Rejuvenecimiento Facial mediante Grasa y Células Madre propias. Medicina Regenerativa. Articulaciones. Conservación de Células Madre propias.

vithas
medimar
internacional

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

HOSPITALCLINICA
BENIDORM

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

STEMCLINIC
MEDICINA Y CIRUGÍA PLÁSTICA REGENERATIVA

www.stemclinic.es | www.drnemseff.com

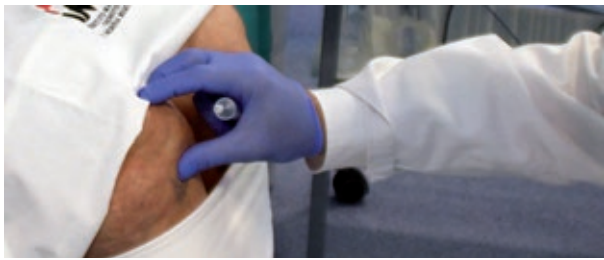


Dr. Ernesto Martín Stutz

una terapia natural
de gran aceptación y con óptimos resultados

La Ozonoterapia

El Hospital Viamed San José cuenta con una Unidad de Ozonoterapia gestionada por el Instituto Murciano de Ozonoterapia y Medicina Regenerativa (IMO), con una dilatada experiencia en este tipo de terapias y que dirige el Dr. Ernesto Martín Stutz Somma, especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica y Experto en Ozonoterapia.



¿Para qué patologías está indicada la ozonoterapia en el área de Traumatología? El Ozono medicinal tiene una potente acción analgésica, antiinflamatoria y oxigenante que es aprovechada para mejorar muchas dolencias y enfermedades del aparato locomotor, tanto en Traumatología como en Reumatología. Desde hace más de diez años tratamos con óptima respuesta la artrosis de cadera, rodilla y pequeñas articulaciones, la patología del hombro, las dolencias de la columna vertebral, las sobrecargas y lesiones deportivas habituales como tendinitis y pubalgia. En la fascitis plantar con o sin espolón calcáneo y en el síndrome del túnel carpiano, la ozonoterapia permite en la mayoría de los casos evitar la cirugía.

¿Es especialmente útil en los casos de cervicalgia o lumbalgia? Los pacientes afectados de dolores crónicos cervicales, dorsales y lumbares encuentran serias dificultades para realizar las actividades de la vida diaria. La mayoría han probado múltiples fármacos, fisioterapia, acupuntura, uso de faja o corsé, incluso han acudido a Unidades del dolor sin haber obtenido el esperado alivio de sus síntomas. La Ozonoterapia es una terapia natural de amplia aceptación, porque complementa su acción antiinflamatoria y analgésica con su propiedad oxigenante, que es ideal para el tratamiento de las dolencias en las que está comprometida la musculatura paravertebral del cuello y la espalda.

¿Y en el caso de la hernia discal? El tratamiento de la hernia discal mediante discolisis por ozono resulta tan efectivo como la cirugía convencional pero no

tiene sus inconvenientes, no requiere ingreso hospitalario y es más económico. Se efectúa en el quirófano bajo anestesia local y sedación mínima.

¿Para qué otras patologías resulta efectiva la ozonoterapia? La ozonoterapia es cada vez más empleada como coadyuvante en el tratamiento del cáncer, incluso en la Seguridad Social. Asimismo, el ozono medicinal tiene un importante efecto inmunomodulador y es empleado en el tratamiento de las bronquitis de repetición y en la alergia en niños y adultos. Además, enfermedades con déficit de oxigenación cerebral como la arterioesclerosis, y la Enfermedades de Alzheimer y Parkinson son tratadas también con éxito con la ozonoterapia. En estos casos el ozono se administra a través de autohemoterapia. Además de estas, existen otras patologías como fibromialgia, psoriasis, así como para el tratamiento antienvjecimiento en las que la ozonoterapia es efectiva.

¿Es un tratamiento excesivamente costoso para el paciente? Los tratamientos con infiltraciones o insuflación rectal con ozonoterapia usados en la artrosis, lumbalgia, fibromialgia y alergia, tienen un costo similar a las sesiones de fisioterapia. Solo se exige una constancia por parte del paciente porque los resultados óptimos se obtienen con 10 a 15 sesiones. El costo de una intervención de hernia discal es sensiblemente inferior al de una cirugía convencional.



Restaurante Arrocería Golf Bonalba

Disfrute de la dieta mediterránea en un entorno tranquilo y saludable



Amplias terrazas



Riqueza de sabores y estilos



Productos frescos de 1ª calidad



Especialistas en arroces

Los beneficios del Golf van más allá de los propios atribuidos a la práctica de este maravilloso deporte como la relajación y sus cualidades anti-stress y son los derivados de la degustación de una comida sana y equilibrada en un entorno tranquilo, rodeado de naturaleza y en buena compañía.

Le invitamos a usted y a los suyos a compartir una agradable experiencia con nosotros, en su casa el Restaurante Arrocería Golf Bonalba.

RESERVAS

TEL. (+34) 965 960 511

restaurante@golfbonalba.com

Restaurante Arrocería Golf Bonalba

c/Vespre, 6 bis - Casa Club Urbanización Bonalba, Mutxamel (Alicante)



COACHING: una práctica saludable

Hablar de coaching, es hablar de una herramienta que favorece el máximo rendimiento individual y colectivo. Es hablar de un **proceso de entrenamiento que facilita un coach a personas que en su ámbito personal y/o profesional**, quieran desarrollarse para alcanzar las metas y objetivos que se han propuesto.

Puede parecer simple el “darnos cuenta” de la necesidad de cambio o mejora en algún aspecto de nuestra vida... en cambio, ponernos en acción puede resultar misión imposible!! Porque del dicho al hecho... hay un trecho que tal vez nunca transitemos.

Las técnicas del coaching te ayudan a construir un puente entre la realidad inmediata y el futuro que proyectas para generar cambios desde la acción, la creatividad, la planificación estratégica y la gestión emocional.

El objetivo principal será **detectar los recursos que posees** (talento, fortalezas, aptitudes, valores, capa-

idades, experiencia, actitudes...) para mejorarlos, ampliar tus posibilidades de rendimiento y **aprender otros recursos que ayuden a crear nuevas oportunidades.**

Los programas de Liderando en Femenino **empowerment school** están dirigidos a mujeres que necesitan gestionar entornos exigentes: manejar horarios imposibles, llevar a buen término la vida personal y la vida profesional, gestionar sus emociones y las altas (auto) exigencias o el desarrollo de su carrera profesional.

Porque en definitiva, no hay una gran separación entre lo que nos sucede a nivel físico con nuestra experiencia emocional. Uno actúa como espejo del otro, por ello invertir en auto-liderazgo, es invertir en nuestra salud, bienestar, productividad y satisfacción vital.

Silvia Adriasola
Dra. Liderando en Femenino e INTEcoach.

VII EDICIÓN
ONLINE

ESTRATEGIAS DE COACHING E INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MUJERES

Herramientas clave para responder con éxito a tus desafíos cotidianos.



- INCLUYE:
- 3 Unidades formativas
 - Ejercicios de cada UF
 - 3 tutorías virtuales
 - Seguimientos personalizados
 - Diploma

Del 27 de julio al 14 de agosto

3 semanas para detectar tus recursos y crear nuevas oportunidades

Imparten:

Silvia Adriasola, Coach y profesora del Master de Liderazgo Femenino ESCI-UPF Ana Benedito, coach y profesora en Barcelona Activa

Matrículas y consultas:
abenedito@intecoach.es
Tel: 664 664 932

www.intecoach.es
www.liderandoenfemenino.com

¡PRECIO ESPECIAL PARA LAS LECTORAS DE MQS!

UNISA®

www.unisa-europa.com



MANIFIESTO DE VIDA SANA

- 1 Bebe más agua
- 2 Duerme lo suficiente
- 3 Medita
- 4 Haz ejercicio
- 5 Come más fruta
- 6 Come más verduras
- 7 Elige frutas de todos los colores
- 8 Reduce la comida procesada en tu dieta
- 9 Quiérete
- 10 Anda y corre descalzo
- 11 Deja a la gente tóxica
- 12 Deja de ser negativo
- 13 Respira profundamente
- 14 Sírvelte la comida en plato de postre
- 15 Deja de comer cuando te sientas "lleno"
- 16 Vive con un objetivo
- 17 Di NO a los fritos
- 18 Recorta en azúcar
- 19 Conviértete en Orgánico
- 20 Mejora tu postura
- 21 Menos refrescos y cafeína
- 22 Prepara tu propia comida
- 23 Aprende a decir NO
- 24 Lleva una botella de agua cuando sales
- 25 No bebas alcohol
- 26 Cena más ligero
- 27 Evita ser fumador pasivo
- 28 Toma snacks saludables entre horas
- 29 Bebe zumos naturales de frutas y verduras
- 30 Sal mas a menudo
- 31 Practica una buena higiene dental
- 32 Ve a clase de...yoga, gym, etc
- 33 Ten amigos sanos!

MANIFESTO HEALTHY LIVING

- 1 Drink more water
- 2 Get enough sleep
- 3 Meditate
- 4 Exercise
- 5 Eat more fruit
- 6 Eat your vegetables
- 7 Pick bright colored fruits
- 8 Cut down on procesed food
- 9 Love yourself dearly
- 10 Go barefoot walking and running
- 11 Purge toxic people from your life
- 12 Purge negativity from yourself
- 13 Breath deeply
- 14 Eat meals in smaller plates
- 15 Stop eating when full
- 16 Live with a purpose
- 17 Say NO to fried food
- 18 Cut on sugar
- 19 Go organic
- 20 Improve your posture
- 21 Less soda and caffeine
- 22 Prepare your own food
- 23 Learn to say NO
- 24 Always bring a bottle of water with you
- 25 Do not drink alcohol
- 26 Dine light
- 27 Avoid passive smoking
- 28 Have healthy snacks
- 29 Drink natural fruit juices
- 30 Get out more often
- 31 Have a good dental hygiene
- 32 Join yoga clases
- 33 Meet healthy people





**PIDE YA EN TU FARMACIA
LA TARJETA QUE SOLO
TE DARÁ VENTAJAS
EXCLUSIVAS**

SUMATE A F+ CLUB

www.fmasclub.com



VENTAJAS EXCLUSIVAS

Descuentos especiales,
programas personalizados,
ocio, niños, formación,
programas solidarios y mucho
más.

DESCUENTO DIRECTO

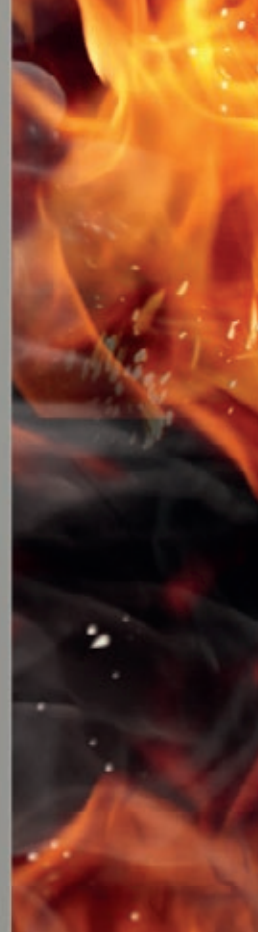
Hasta un 5%.

ACUMULA PUNTOS

Hasta un 5%
del valor de compra.

SÚMATE A F+ CLUB

Un mundo de promociones para nuestros usuarios



No tiene por qué ser un infierno

Ponemos a su disposición la última tecnología en **LÁSER VERDE** para hiperplasia benigna de próstata.

El **LÁSER VERDE** tiene ventajas importantes:

- Alivio inmediato de los síntomas
- Recuperación muy rápida e indolora
- Sin incontinencia ni impotencia
- Alta hospitalaria en 24 horas y sin sonda vesical
- Evita el riesgo de sangrado
- Indicado en pacientes anticoagulados

SIN LISTA DE ESPERA y de la mano de especialistas expertos.
Dr. Jesús Tornero Ruiz, *Unidad de Urología*

Llámenos y le informaremos



Cuidamos de su Salud

C/ Maestra Lola Meseguer, 999 | 30820 Alcantarilla - Murcia | 968 800 600
www.viamedsanjose.com

CONSULTE NUESTRAS FACILIDADES
DE FINANCIACIÓN

