MÁSQUE SALUD

REVISTA GRATUITA
Salud, belleza y bienestar
Nº 42 Julio - Septiembre 2017

NUTRICOSMÉTICA BEBIBLE

¿CÓMO TRATAR UN CÓLICO NEFRÍTICO?

ADICCIONES Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA

WWW.MASQUESALUD.ES

DKV | UMLF
SALUD Y SEGUROS MÉDICOS | UNIÓN MÉDICA LA FUENCISLA

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.

› **Eliminación de copagos** para pólizas con 4 o más asegurados.

› **Cobertura dental** franquiciada gratuita.

TARIFAS 2017 (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

Consulta las coberturas y los centros concertados en nuestra web.

dkvseguros.com/umlf

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

Cuídate mucho

a member of MUNICH HEALTH

ÍNDICE

ADICCIONES Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA

04 - 05
Las adicciones
· **Daniel Lloret, doctor en psicología**

06 - 07
Triora
· **Entrevista a Natalia Granados, Directora General de Triora Alicante**

08 - 09
Psicoactúa
· **Unidad de Psicología y Medicina de la Salud**

10 - 11
Centro CREA
· **Centro de Recuperación Emocional y Alimentaria**

12 - 13
Eiralabs presenta Glow Collagen Active

14
Vithas en Alicante
· **La mejor y más completa asistencia sanitaria**

15
Qué debemos hacer cuando tenemos un cólico nefrítico
· **Dr. Bartolomé Lloret**

16
Rejuvenecimiento Facial
· **Dra. Teresa Bernabeu**

17
¿Es necesario un control oftalmológico periódico?
· **Oftalmar**

18 - 19
¿Cuándo está indicado colocar carillas?
· **Clínica Alcaraz**

20
Métodos anticonceptivos
· **Dra. Alicia Esparza**

21
Vissum
· **Corrige tu miopía mediante la última tecnología**

22
IMI 2 Vive tu maternidad
· **Dr. Rafael Fraile Pérez-Cuadrado**

23
Mamas caídas
· **Dr. José Salvador**

24 - 25
Los 10 imprescindibles del verano

26
Lesiones del labrum en la cadera
· **Dr. José Ignacio Gimeno**

27
La rinoplastia siempre debe ser funcional y estética
· **Dr. Carlos Rubí**

28
Grados de hemorroides y posibles soluciones
· **Dr. Juan Rocamora**

29
Cirugía plástica-estética
· **Dr. Andrés Nemseff**

30
Células madre y rodilla
· **Dr. Simón Campos**

31
¿Sufre algún dolor o deformidad en los pies?
· **Clínica San Román**

32
Acupuntura en el tratamiento del tabaquismo
· **Dr. Federico Marmori**

33
Efectos de la ozonoterapia
· **Dr. Enrique Albors**

34
Entrevista a **José María Pérez,** responsable comercial de DKV-UMLF

35
Interapothek
· **El mundo a través de nuestras lentes**

36
Perio&Implant
· **Nunca puedes perder la sonrisa**

MUCHO MÁS EN NUESTRA WEB
WWW.MASQUESALUD.ES

SÍGUENOS

MÁSQUESALUD

REVISTA: MÁS QUE SALUD. **DIRECTORA:** ANA ESPADAS. MÁS 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@masqsalud.com

LAS ADICCIONES

Daniel Lloret Irles
Doctor en psicología especializado en adicciones.
Profesor de Psicología Social en el Departamento de Psicología de la Salud de la Universidad Miguel Hernández.

En la actualidad dirige el Máster Europeo en Alcohol y drogas y es subdirector del Máster en Psicología General Sanitaria. Sus intereses a nivel de investigación se han centrado en la prevención de abuso de drogas y de las conductas adictivas sin sustancias. Forma parte de varios grupos de investigación relacionados con las conductas adictivas y colabora con redes de investigación internacionales. Ha coordinado o participado en más de diez proyectos de investigación competitivos nacionales e internacionales. Es autor o coautor de diversos manuales y artículos científicos sobre conductas adictivas.

La adicción es un concepto tan amplio como polémico. Tradicionalmente la adicción se limitaba al consumo de sustancias psicoactivas. Sin embargo, los avances en la investigación de la conducta han llevado a reconocer a la ludopatía o juego patológico como un trastorno adictivo, y así queda recogido en la última edición del Manual Estadístico de Enfermedades Mentales (DSM-V) de la Sociedad Americana de Psiquiatría. La incorporación de los juegos de apuestas al catálogo de adicciones abre, aún más si cabe, el debate de si las conductas pueden llegar a ser adictivas.

Cualquier conducta normal que produce satisfacción o placer puede convertirse en problemática cuando su intensidad y frecuencia alcanza un nivel capaz de interferir en las relaciones familiares, sociales y/o laborales de la persona, quien pierde el control sobre ella. Desde esta perspectiva, un gran porcentaje de clínicos e investigadores definen a la conducta adictiva como una conducta excesiva, compulsiva, incontrolable y psicológica o físicamente destructiva. La neurociencia nos ha mostrado que los correlatos neurológicos que explican la experiencia de placer en cualquiera de sus formas e intensidades, son los mismos que se activan en personas con adicción a las drogas o al juego. A nivel cerebral, una recompensa es una recompensa, independientemente de si su origen es químico o experiencial, aunque en términos generales, las drogas son reforzadores más potentes que las experiencias sin sustancias.

Desde hace décadas los investigadores intentan descifrar porqué algunas personas evolucionan hacia un comportamiento abusivo o incluso adictivo, mientras otras, la gran mayoría, limitan su experiencia a la experimentación o uso moderado. Identificar las características predictoras del abuso y de la adicción ha sido y sigue siendo

"LA RECIENTE ENCUESTA EUROPEA ESPAD 2015 SITÚA A LOS JÓVENES ESPAÑOLES 2 PUNTOS POR ENCIMA DE LA MEDIA EUROPEA EN JUEGO DE APUESTAS"

"LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS HAN IMPULSADO ANTIGUAS CONDUCTAS ADICTIVAS"

un enigma. La respuesta es compleja y tiene en cuenta un extenso elenco de factores predisponentes que van de lo personal a lo social, de la biología a los valores, de la personalidad a la cultura. En el entramado de factores de riesgo, la accesibilidad es uno de los factores con mayor capacidad explicativa. Esta debe ser entendida como la disponibilidad real de la sustancia o conducta o la percepción de que resulta fácil conseguirla.

El desarrollo tecnológico aplicado a la comunicación, información y ocio ha revolucionado el comportamiento social. Uno de los mayores aportes de Internet ha sido la inmediatez y la accesibilidad a bienes y servicios que antes requerían un mayor esfuerzo de búsqueda y desplazamiento. Probablemente los mejores ejemplos de cómo las nuevas tecnologías han impulsado antiguas conductas adictivas, sea el consumo de porno y los juegos de apuestas.

Ante la falta de controles que eviten el acceso de los menores de edad a las páginas que albergan material pornográfico o juegos de apuestas, los operadores online se limitan a colocar, como único impedimento, un ingenuo botón, asumiendo que únicamente lo pulsarán los mayores de edad. Declinar esta responsabilidad en los visitantes, con independencia de su edad real, es sin lugar a dudas una dejación de la responsabilidad y una inoperancia de la supervisión que se espera de la administración pública.

La reciente encuesta Europea ESPAD 2015 (www.espad.org) sitúa a los jóvenes españoles 2 puntos por encima de la media europea en juego de apuestas: 16% la prevalencia de alguna vez en la vida y 6% el juego de apuestas frecuente. En nuestra provincia, los resultados del primer estudio sobre el juego de apuestas entre adolescentes muestran que uno de cada cuatro jóvenes (28,5%) ha jugado alguna vez. Existe una marcada diferencia de género (46,3% de los chicos y 18,7% de las chicas). La prevalencia de juego patológico alcanza al 1.2% de la población adolescente. Otras conductas online que preocupan especialmente a madres, padres y educadores son el cibersexo, el acoso y el abuso de los videojuegos.

Para prevenirlas es necesario comenzar desde la infancia, cuando la familia ocupa un papel destacado frente a otros agentes socializadores como son los amigos, la escuela y los medios de comunicación. Adquirir hábitos saludables y una sólida educación en valores vacuna a los menores para la irremediable exposición a estas experiencias en la adolescencia. Hoy en día, las madres y los padres disponen de materiales prácticos que les ayudarán en su tarea educadora. Si a pesar de ello, el/la adolescente presenta una conducta de abuso que se mantiene en el tiempo y que entra en conflicto con sus responsabilidades y relaciones socio-familiares, para los casos problemáticos, afortunadamente contamos con excelentes profesionales.

ENTREVISTA NATALIA GRANADOS

Directora General de Triora Alicante

+ La Clínica Triora es un centro especializado en el tratamiento y rehabilitación de personas con adicciones: juegos, alcohol, drogas.
En Triora tratamos la adicción con un método propio que cuenta con un gran reconocimiento internacional debido a su éxito a largo plazo. Fue creado en Holanda de la mano del grupo Parnassia Groep, con más de 400 años de experiencia, y ha demostrado ser uno de los mejores tratamientos del mundo para ayudar a que personas que sufren adicciones recuperen el sentido de sus vidas.

+ ¿Cuáles son las adicciones más comunes en los pacientes de vuestra clínica?
Concretamente tratamos los problemas con el alcohol, cannabis, cocaína, otras sustancias químicas como medicamentos, la ludopatía y apuestas, y las dependencias emocionales y conductuales.

Actualmente es difícil categorizar por sustancias. Lo que sí vemos es que nuestros pacientes no vienen por el consumo de una sustancia, sino por el de varias, lo que se conoce como 'policonsumo'.

+ España ha sido el primer país elegido por Triora para su expansión internacional. ¿Por qué habéis decidido instalar vuestra primera clínica en Alicante?
Las cifras registradas del número de personas pidiendo ayuda en los centros para el tratamiento de adicciones es alarmante a nivel nacional. Alicante es un área de alto consumo y al ser uno de los destinos más turísticos de España, es una zona donde se afinca una gran población extranjera con grandes necesidades de tratamiento. El consumo de alcohol y drogas entre la población tanto nacional como extranjera es evidente y en Triora ofrecemos uno de los tratamientos más efectivos que existen en el mundo para esta enfermedad. Además el tratamiento también lo hacemos en inglés por lo que nos podemos acomodar mejor a las necesidades de los pacientes extranjeros.

+ ¿De qué recursos disponéis para hacer efectiva la rehabilitación?
En Triora contamos con un equipo multidisciplinar con más de 20 años de experiencia en el tratamiento de adicciones. Todos trabajan mano a mano con pacientes y familiares para que el éxito del tratamiento sea de por vida. Además contamos con la mejor tecnología para hacer el seguimiento del paciente de manera online si es necesario, así como redes de apoyo con grupos de ayuda mutua repartidos por todo el mundo.

+ Juego, alcohol, drogas y...las nuevas tecnologías, ¿la población en general está preparada para orientar y educar a los niños con respecto a las nuevas adicciones? ¿Cuando se considera un problema?
Actualmente en la sociedad vemos jóvenes a los que se les ha acostumbrado a tener todo, a conseguirlo todo sin esfuerzos, donde los padres apenas son capaces de ponerles límites. La educación es un factor importantísimo también en la prevención; tenemos que ser conscientes de que no siempre vamos a conseguir lo que queremos, que conseguirlo cuesta mucho esfuerzo y que a veces vamos a fallar. Y no por eso debemos recurrir a las drogas, o al alcohol, al juego... tenemos que aprender a lidiar con los problemas y la educación es básica para ello.

Cuando alguien no es capaz de controlarse ante el alcohol, las drogas, o las apuestas, por ejemplo, es cuando se considera que ha desarrollado una dependencia y necesita ayuda profesional para tratarse. En muchos casos, cuando alguien entra en la clínica por una adicción, durante el tratamiento se pueden descubrir otras patologías psicológicas que le han hecho ser más propenso a desarrollar la adicción. Por eso el tratamiento debe ser holístico, que cubra todos los aspectos involucrados: el cuerpo, la mente y el alma. ◆

TRIORA
Calle del Hogar Provincial 12 - Alicante
info@triora.es
(+34) 628 809 736 Asesor
(+34) 965 150 965 Clínica

TRIORA, TRATAMIENTOS PARA LA ADICCIÓN QUE DEVUELVEN EL SENTIDO A LA VIDA

Triora, clínica especializada en el tratamiento de adicciones, llegó a Alicante hace poco más de un año de la mano del grupo holandés Parnassia Groep, con más de 400 años de experiencia en el cuidado de enfermedades mentales.

Triora desarrolló hace más de 14 años un modelo de tratamiento para la enfermedad de la adicción que ha demostrado ser uno de los mejores del mundo.

El grupo holandés ha adaptado sus innovadores programas de tratamiento a España para ayudar a aquellos que sufren adicción al alcohol, cannabis, cocaína, otras sustancias químicas como medicamentos, a las apuestas y al juego, así como a otras dependencias conductuales o emocionales.

EL MÉTODO TRIORA Y SU DIFERENCIACIÓN

La metodología propia de Triora incluye una visión holística que presta especial atención a los pilares fundamentales del bienestar: cuerpo, mente y alma. El tratamiento de Triora tiene un éxito elevado gracias a su exclusivo enfoque holístico con una recuperación a largo plazo. Además de tratar los problemas físicos, el método profundiza en la dimensión mental y la espiritual. En Triora se busca que, durante el tratamiento, el paciente encuentre el verdadero sentido de su vida, su propósito vital; un componente esencial en la rehabilitación de una adicción.

El cuerpo recibe un programa exclusivo de mantenimiento de salud, y haciendo hincapié en un programa de ejercicio físico, una dieta saludable que ayuda a recuperarse de los malos hábitos y establecer nuevas pautas de futuro. La mente se trabaja a través del autoconocimiento, identificando la adicción como enfermedad y trabajando con el paciente para que sea consciente de ello.

Es importante trabajar los patrones de conducta y enseñar nuevas conductas y herramientas para afrontar el futuro sin adicción, siendo conscientes de que la recaída es posible si no hacen un trabajo diario de por vida.

El trabajo más espiritual de Triora se refiere a redescubrir el sentido a la vida una vez que la adicción no inunda la vida del paciente.

El equipo multidisciplinar de Triora –que cuenta con psiquiatras, psicólogos, y terapeutas ocupacionales, entre otros– trabaja mano a mano con el paciente y su familia para que entiendan la adicción y sean capaces de romper la codependencia.

CÓMO AFRONTAR LA NUEVA ETAPA FUERA DEL CENTRO

El programa va acompañado de un seguimiento con terapias individuales y en grupo de mínimo un año para que la recuperación sea completa y a largo plazo. El compromiso de Triora no solo se basa en la recuperación en la clínica, sino también en crear un vínculo con el paciente y su familia para siempre.

Es importante que el adicto en recuperación, que lo será toda su vida, siga trabajando diariamente, tanto con terapias de seguimiento como asistiendo a las reuniones semanales de los grupos de ayuda mutua como AA o NA.

TRATAMIENTOS BILINGÜES PARA CUBRIR LAS NECESIDADES DEL RESTO DE EUROPA

Triora ofrece tratamiento tanto en español como en inglés, permitiendo así que números turistas europeos vengan a la zona de Alicante a rehabilitarse. En concreto, un 30% de los ingresos en Triora Alicante son de pacientes de otras nacionalidades, sobre todo británica. ◆

• meaningful life

triora®

PSICOACTÚA ADICCIONES

Psicoactúa, la unidad de Psicología y Medicina de la Salud del Hospital Vithas Medimar Internacional, sigue siendo unidad de referencia en el tratamiento de los problemas psicológicos en nuestra provincia.

Psicoactúa Adicciones se trata de un centro dotado de los medios técnicos, profesionales e instalaciones adecuadas, para la atención integral de los pacientes drogodependientes o con otros trastornos adictivos y sus familias. Contamos con un equipo multidisciplinar de médicos, psiquiatras y psicólogos con experiencia y formación acreditada en el campo de las adicciones.

Psicoactúa Adicciones cuenta con la **Autorización Sanitaria como Unidad de Desintoxicación Hospitalaria (UDH)**, con el **nº ACD/3003** en el Registro de Centros y Servicios de Atención y Prevención de las Drogodependencias de la Comunidad Valenciana. Esta autorización nos permite realizar ingresos hospitalarios en nuestras instalaciones cuando la desintoxicación del paciente lo requiere.

Realizamos tratamientos para el abuso o la adicción de:

- COCAÍNA
- TABACO
- OPIÁCEOS
- ALCOHOL
- CÁNNABIS
- NUEVAS TECNOLOGÍAS
- PSICOFÁRMACOS

Se abordan también:

- TRASTORNO EN EL CONTROL DE IMPULSOS
- JUEGO PATOLÓGICO
- PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

El primer objetivo de nuestros profesionales es realizar un buen diagnóstico tanto del trastorno adictivo como de cualquier otra patología que pueda acompañar a este. Para ello realizamos las pruebas psicológicas y médicas necesarias, sin olvidar la información que nos puede aportar la familia. Con el diagnóstico claro se propone el plan de tratamiento. Éste puede comenzar por un ingreso hospitalario, en el caso de que la desintoxicación implique riesgos para la salud del paciente o si el ambiente familiar no va a poder controlar la sintomatología de los primeros momentos, o bien, el tratamiento se puede empezar directamente de manera ambulatoria.

PSICOACTÚA - Psicología y medicina de la salud
Hospital Vithas Medimar Internacional 965 162 200 (Ext. 8083) · 678 490 483
C/Padre Arrupe, 20. 3ª Planta - Alicante www.psicoactua.com

vithas Hospital Medimar Internacional

PsicoActua ADICCIONES

EL OBJETIVO VA MÁS ALLÁ DE LA DESINTOXICACIÓN FÍSICA DEL PACIENTE. SE TRATA DE AYUDARLE A CONOCER SU ENFERMEDAD Y ACEPTARLA COMO UNA PATOLOGÍA CRÓNICA, ENSEÑARLE ADEMÁS A CONSEGUIR LA ABSTINENCIA EN EL TIEMPO.

¿EN QUÉ CONSISTE UN INGRESO?

Durante el ingreso el paciente dispondrá de una habitación individual y estará siempre acompañado por un miembro del equipo Psicoactúa, que observará minuciosamente su evolución.

Se realizan consultas diarias con el psicólogo, con el médico o/y con el especialista en el Programa de Prevención de Recaídas y con el fisioterapeuta. Además se realizan las interconsultas necesarias, por ejemplo con el especialista en medicina interna, con el otorrinolaringólogo, con el neumólogo, o con el especialista en aparato digestivo.

¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO AMBULATORIO?

El paciente acude a consultas externas con el psicólogo y el psiquiatra, realizándose el test de detección de tóxicos en cada visita. Se trabaja ambulatoriamente para lograr la desintoxicación y la posterior deshabituación. La asistencia de la familia a estas terapias es fundamental.

¿QUÉ HACEMOS SI UN PACIENTE NO RECONOCE EL PROBLEMA?

A veces nos encontramos con que el paciente no desea realizar un tratamiento porque considera que no tiene ningún problema. En estos casos, se empieza a trabajar con la familia y posteriormente con el paciente se realiza la Entrevista Motivacional, que conseguirá que vaya tomando conciencia de su situación sin sentir que se le está forzando a realizar un tratamiento. Con estas técnicas conseguimos que el paciente desee el cambio para sí mismo y no para la familia.

HABLÁIS DE LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES. ¿QUÉ HACÉIS EN ESE SENTIDO?

Fundamentalmente asesoramiento a padres y algunas sesiones con adolescentes. Los casos más habituales son los primeros consumos de cánnabis, padres que acuden preocupados porque han detectado que su hijo "fuma porros". En estos casos, la respuesta de los padres es fundamental para que ese consumo se quede en algo experimental y no derive en un problema mayor. Incluso, en los casos en los que se considera oportuno, se plantean sesiones con el/la adolescente con el objetivo de dotarle de información veraz y ayudarle a desmontar mitos erróneos con respecto al consumo de cánnabis, con el objetivo de abandonar el consumo y empoderarlo frente al grupo de iguales.

También son habituales las consultas sobre el mal uso y la adicción a las nuevas tecnologías, este es un tema que preocupa mucho a los padres y tenemos mucho que ofrecerles para lograr la conciliación familiar y tecnológica.

NUESTROS PACIENTES CONSIGUEN LA CONFIDENCIALIDAD Y DISCRECIÓN QUE NECESITAN.

El equipo terapéutico trabaja intensamente con la familia durante el internamiento, para dotarle de las habilidades básicas para manejar la adicción.

El ingreso hospitalario ofrece la garantía y confianza del Hospital Vithas Medimar Internacional. Además, nuestros pacientes consiguen la confidencialidad y discreción que aporta un ingreso en un ambiente en el que el paciente no tendrá contacto con otros pacientes.

La duración del ingreso dependerá de cada caso. Según decide el equipo terapéutico esta duración oscila entre una y tres semanas. Tras el alta se inicia el tratamiento ambulatorio.

Teresa Pereira
Psicóloga. Co-directora Psicoactúa

Mª Carmen Soliveres
Psicóloga. Co-directora Psicoactúa

CREA,
CENTRO DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL Y ALIMENTARIA

CREA, Centro de Recuperación Emocional y Alimentaria, es un centro especializado en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

Ofrece un abordaje de estos trastornos de un modo **multidisciplinar** e **integral**. Este tratamiento integral se corresponde con la filosofía del Centro CREA, en la que se entiende que la recuperación de estos trastornos implica no sólo la recuperación nutricional y la mejoría de los síntomas físicos, sino también el abordaje de los problemas psicológicos, sociales y emocionales subyacentes. Es por ello que, tras la evaluación y valoración de cada persona se ofrece un tratamiento individualizado y personalizado, atendiendo a las características específicas que cada individuo presenta.

Este abordaje integral también incluye a la familia en el tratamiento. En CREA consideramos que la familia tiene un papel clave en la recuperación, por ello es acogida, informada e integrada en todo el proceso de recuperación de la persona con el problema alimentario. De este modo, los familiares se sienten apoyados, se ven capaces de manejar los altos niveles de ansiedad y preocupación, y de colaborar activamente en los tratamientos, de manera que todas las sinergias se dirijan en la misma dirección.

El Centro CREA, vinculado a la Universidad Miguel Hernández, aporta una intervención integral basada en I+D+I. El abordaje terapéutico planteado se basa en los resultados de los estudios de investigación y en la experiencia como investigadores y terapeutas de los componentes del equipo. Proporciona tratamientos fundamentados en técnicas y recursos que han mostrado su eficacia clínica y que se están desarrollando en centros pioneros internacionales de referencia en el abordaje de estos problemas.

SERVICIOS Y ACTIVIDADES

CREA ofrece un abordaje terapéutico interdisciplinar de los TCA, que atiende tanto a la persona que sufre el trastorno como a sus familiares. Desde esta perspectiva, el objetivo de CREA es proporcionar un servicio estructurado y terapéuticamente intensivo, en un entorno agradable y acogedor, permitiendo a la persona que sufre el TCA recibir la atención psicológica y nutricional que requiera sin verse desplazada de su entorno social y familiar. Para ello, CREA ofrece una amplia cartera de servicios terapéuticos que se adaptarán a cada paciente a través de un Plan de Tratamiento Individualizado, ajustado a sus demandas y necesidades.

LOS SERVICIOS ESPECÍFICOS QUE SE OFRECEN SON:

1. Tratamiento psicológico; ofreciendo un tratamiento basado en la terapias de última generación, siempre adaptado a las demandas de cada caso.

2. Terapia de grupo; intervenciones específicas para mejorar las habilidades personales de afrontamiento y favorecer la superación de las dificultades personales.

3. Tratamiento psiquiátrico; que atienda la posible comorbilidad psiquiátrica y la prescripción de fármacos, siempre que se considere necesario. Así como se realiza el seguimiento de las posibles complicaciones médicas.

4. Comedor terapéutico; con el que se persigue intervenir en la reeducación de los hábitos alimentarios, normalizando el tiempo de la comida y favoreciendo la adquisición de patrones saludables en un entorno estable y tranquilo.

5. Asesoramiento a familias; Intervención dirigida a proporcionar las herramientas y conocimientos que va a necesitar en el proceso de recuperación de su familiar.

6. Grupo de familias; El objetivo de estos grupos psicoeducativos es que los familiares se sientan apoyados y capaces de manejar los altos niveles de ansiedad y preocupación. Es importante que puedan colaborar activamente en el tratamiento fomentando aspectos claves tales como la expresión adecuada de las emociones y la comunicación.

7. Actividades de prevención de trastornos de la conducta alimentaria, asesorando a entidades públicas y privadas y a centros educativos.

8. Formación, dirigida a profesionales y estudiantes que se quieran especializar en este campo.

9. Investigación, desarrollando líneas y proyectos de investigación cuyo último fin es mejorar y aumentar el conocimiento en la intervención de estos pacientes y sus familias.

CREA
Edificio Quorum IV · Universidad Miguel Hernández de Elche
Avda. de la Universidad s/n · 03202 Elche (Alicante)

622 560 088
info@creacentro.com
www.creacentro.com

ASESORAMIENTO

EVALUACIÓN Y VALORACIÓN DIAGNÓSTICO

PLAN INDIVIDUALIZADO TRATAMIENTO

NUESTRO EQUIPO

Las promotoras de este proyecto trabajan desde hace años, en el estudio y el tratamiento de los TCA. Son profesoras del departamento de Psicología de la Salud de la Universidad Miguel Hernández, Doctoras en Psicología y miembros del Grupo de Investigación Emergente de la UMH "Investigación e Intervención en los Trastornos de la Conducta Alimentaria, IITCA". Cuentan con numerosas publicaciones en revistas de reconocido prestigio nacional e internacional en el ámbito de los trastornos alimentarios, han publicado varios capítulos de libro sobre este tema, y han presentado más de 60 comunicaciones en foros científicos nacionales e internacionales.

Han tenido la oportunidad de formarse en uno de los equipos de investigación más relevantes a nivel mundial, el dirigido por la profesora Janet Treasure, en el King's College de la Universidad de Londres. Como resultado de diversas estancias realizadas en este prestigioso centro de investigación, han liderado la adaptación de un novedoso programa de intervención dirigido a familiares de pacientes con un trastorno de la conducta alimentaria, así como el desarrollo de modernos métodos de tratamiento basados en la entrevista motivacional y en la aplicación de nuevas tecnologías.

Yolanda Quiles Marcos
y Mª José Quiles Sebastián.
Doctoras en Psicología, profesoras Dpto. de Psicología de la Salud de la UMH y fundadoras centro CREA.

EIRALABS PRESENTA GLOW COLLAGEN ACTIVE BEAUTY LIFT DRINK

"LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS "EIRALABS CARE" APORTAN AL ORGANISMO LA AYUDA NECESARIA PARA PRESERVAR LA SALUD Y EL BIENESTAR"

EL "BEAUTY BAR" MÁS MEDITERRÁNEO

La terraza del hotel AC de Alicante se convirtió en un "beauty bar" para que Eiralabs, empresa alicantina dedicada a la nutricosmética, presentara los complementos alimenticios y la nutrición especial, y su producto estrella Glow Collagen Active Beauty Lift Drink.

El evento comenzó con la degustación de los cocktails sin alcohol de colágeno con base de zumo de naranja natural y Glow Collagen Active. Glow es un producto compuesto de colágeno marino Peptan®, Oxxynea®, PureWhey-C® y Hya-Max®, componentes pensados para sublimar la belleza del cutis y retrasar los signos del envejecimiento facial.

Tras la degustación, Ana Espadas, directora de Más Que Salud, presentó a Claudia Popa, CEO de Eiralabs, que dio a conocer la línea de nutricosmética bebible desarrollada por Eiralabs. Como bien explicó Claudia,

"la estrella en el terreno de los ingredientes de belleza ingeribles es el colágeno siendo en estos momentos el principal ingrediente funcional de los productos de belleza en todo el mundo"

y recalcó que, "la línea de nutricosmética bebible de Eiralabs va un paso más allá ya que se trata de algo más que simples colágenos. Hablamos de una formulación a base de ingredientes premium que interactúan con los beneficios del colágeno y aportan un extra en cada una de sus variantes".

Glow forma parte de su nueva y cuidada línea de complementos alimenticios "Eiralabs Care" que aportan al organismo la ayuda necesaria para preservar la salud y el bienestar. Basada en estudios funcionales actúan desde el interior y de forma natural. Esta línea está compuesta por 3 productos: Glow Collagen Active, Night Collagen Active y Select Collagen Active.

El ambiente del evento fue cordial y festivo, los asistentes: medios, bloggers así como figuras relacionadas con la medicina, industria de la salud y la belleza, pudieron disfrutar de los cocktails de colágeno y la música.

Entre los asistentes se encontraban la Dra. Teresa Bernabeu, cirujana plástica de Vithas Medimar, Dr. Andrés Nemseff de Stem Clinic y HCB Benidorm, Dra. Pilar Marta de Teresa. Pilar Otón y Andrea González de Santana y Navarro de Vithas Medimar, Isabel López de Skin Spa Alicante, la blogger María Mainez: Beautiful by María, Elena Vidal del El Mundo y blogger Alicante Street Style, Ana Espadas Directora de Más Que Salud, Mari Carmen Alvado de Maryal Events y, Guillermo Rivilla y resto del equipo Eiralabs.

vithas

VITHAS EN ALICANTE

La mejor y más completa asistencia sanitaria

162 camas

18 quirófanos

11 camas de UCI

+ 700 profesionales

+ 360.000 pacientes atendidos

+ 30.000 m² de superficie

Llámanos o pide cita online

965 201 100

965 162 200

www.vithas.es

infoperpetuo@vithas.es

infomedimar@vithas.es

vithas
Hospital Perpetuo Internacional

vithas
Hospital Medimar Internacional

QUÉ DEBEMOS HACER CUANDO TENEMOS UN CÓLICO NEFRÍTICO

Doctor Bartolomé Lloret
Urólogo Director del Centro de Salud para el Hombre. Hospital Vithas Medimar Internacional. Alicante.

Cuando empieza el calor nuestro organismo sufre un proceso de deshidratación debido a la pérdida de agua y minerales que se eliminan tanto por la sudoración como por el aumento de la frecuencia respiratoria. Cuando perdemos líquidos los minerales que se encuentran en nuestra orina se concentran y pueden precipitar dando lugar a la formación de cálculos. Es por ello que la probabilidad de sufrir un cólico nefrítico es mayor en verano.

Si tiene o ha tenido piedras en los riñones, sabe perfectamente lo que se siente cuando ha padecido un cólico nefrítico. Quizás uno de dolores más intensos que puede sufrir una persona.

Pero el dolor no es lo más peligroso, la infección urinaria y su diseminación (septicemia) es sin duda lo que más nos debe preocupar.

El dolor se puede combatir con calmantes, pero cuando el RIÑÓN está obstruido, es decir la orina no circula adecuadamente, las bacterias se reproducen rápidamente dando lugar a la infección urinaria, la complicación más grave de la litiasis urinaria.

Por todo ello
DEBEMOS TOMÁRNOSLO EN SERIO.

¿QUÉ DEBEMOS HACER CUANDO TENEMOS UN CÓLICO NEFRÍTICO?

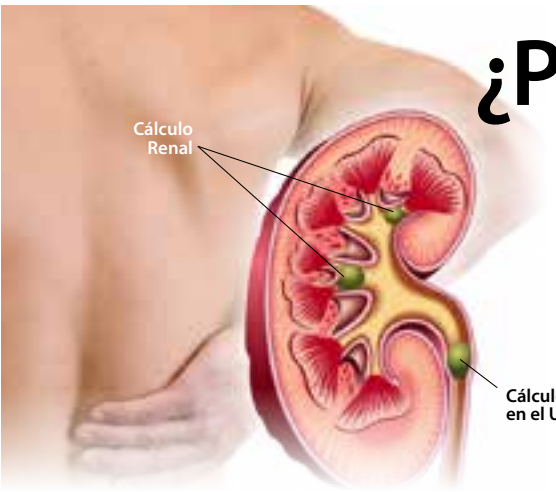
1) **Acudir a un centro de urgencias,** preferiblemente si disponen de los medios necesarios para resolver inmediatamente el dolor, la infección y la piedra.

2) El tratamiento inicial consistirá en **administrar analgésicos para calmar el dolor**... e inmediatamente realizar una analítica básica, radiografía, y ecografía que nos permitirá saber el tamaño de la piedra, donde está localizada y si el riñón está afectado por la obstrucción.

3) Una vez diagnosticado y calmado el dolor debemos **resolver la causa del problema** (la piedra). Hasta hace unos años la espera dolorosa en un hospital o la cirugía eran la única solución. Hoy en día disponemos de métodos muy efectivos, sencillos e indoloros que nos permiten resolver la mayoría de los problemas de forma ambulatoria.

4) **Acuda a un hospital donde dispongan de una unidad de litiasis.** La unidad de litiasis es aquella que dispone de los medios necesarios para diagnosticar y tratar al paciente con un cólico nefrítico o un cálculo en el aparato urinario en el mismo centro, sin necesidad de traslados.

5) Una vez solucionado el dolor y destruida la piedra lo más importante es **EVITAR QUE VUELVAN A APARECER**. Para ello debemos intentar recoger el cálculo y llevarlo a nuestro médico, este procederá a su análisis. Pero el análisis de la piedra suele ser insuficiente, por ello deberíamos realizar un ESTUDIO METABÓLICO (análisis de sangre y orina de 24 h.) que nos dará información sobre el tipo de dieta, agua o tratamiento médico que debemos iniciar para intentar evitar la recidiva.



¿Piedras en tu Riñón?

ASISTENCIA 24 HORAS

Elimínalas Sin Esperas!!

Único Centro Hospitalario que le ofrece **los medios más avanzados** para resolver los **cálculos de riñón, uréter y vejiga.**

LITOTRICIA POR ONDAS DE CHOQUE Y ENDOSCÓPICA

Centro de Salud para el Hombre
Dr. Bartolomé Lloret
Director

vithas Hospital Medimar Internacional
Avda. Denia, 78
03016 Alicante
T. 965 269 070
T. 965 162 200
saludhombre@vithas.es
www.saludhombre.es

REJUVENECIMIENTO FACIAL
FACIAL REJUVENATION

Doctora Teresa Bernabeu Abad
Especialista en Cirugía Plástica Reparadora y Estética

El envejecimiento es un proceso degenerativo y progresivo, que afecta a todos los seres vivos, siendo más evidente en el rostro.

En él, podemos apreciar como con el paso del tiempo se van produciendo distintos cambios como son el descenso de las cejas, profundización de los surcos nasogenianos, pérdida de volumen de los pómulos y los labios, aparición de arrugas peribucales y periorbitarias, acompañadas de distintos grados de descolgamiento de los tejidos faciales y en el cuello. Para paliar estos signos del envejecimiento facial, disponemos de diferentes técnicas tanto No quirúrgicas, como quirúrgicas. No siendo ninguna sustituto de las demás, sino complementarias.

TÉCNICAS NO QUIRÚRGICAS

Toxina botulínica A: Es un buen remedio para las arrugas de la frente y entrecejo, con una duración de aproximadamente 6 meses. Puede combinarse con rellenos o fillers como el **Ac.Hialurónico**, para devolver el volumen en labios y pómulos, o bien con **hilos tensores** que producen un estímulo en la regeneración del colágeno, siendo más evidente a los pocos meses de su aplicación.

Todo ello puede complementarse con el tratamiento de **Plasma Rico en Plaquetas**, que mejorará la calidad de la piel.

TÉCNICAS QUIRÚRGICAS

Lifting cérvico facial: Su finalidad es reponer los tejidos descolgados, proporcionando al rostro una apariencia natural. Hoy en día es muy común realizar el lifting facial combinado con **injertos grasos** del paciente, en un mismo acto quirúrgico, que va a devolver el volumen perdido y al mismo tiempo aportara una mayor calidad a la piel.

La **blefaroplastia** o intervención de los párpados, puede combinarse con las anteriores, o bien realizarse de forma aislada, sin necesidad de ingreso hospitalario. Esta intervención va a devolver el aspecto rejuvenecido a la zona.

Las diferentes técnicas de rejuvenecimiento se aplicarán según las necesidades de cada paciente y sus preferencias.

To relieve the signs of the age there are different technologies of facial rejuvenation, from surgical to not surgical. The most affected zone usually is the face. The most relevant changes are the decrease of the eyebrows, loss of volume of the cheeks and the lips, deepening of the nasogenian folds, appearance of folds peribuccal and periorbital, accompanied of different degrees of drooping of the facial and neck tissues.

To attenuate these signs we have different technologies, depending on the patient needs. Not being any substitute of the other, but complementary.

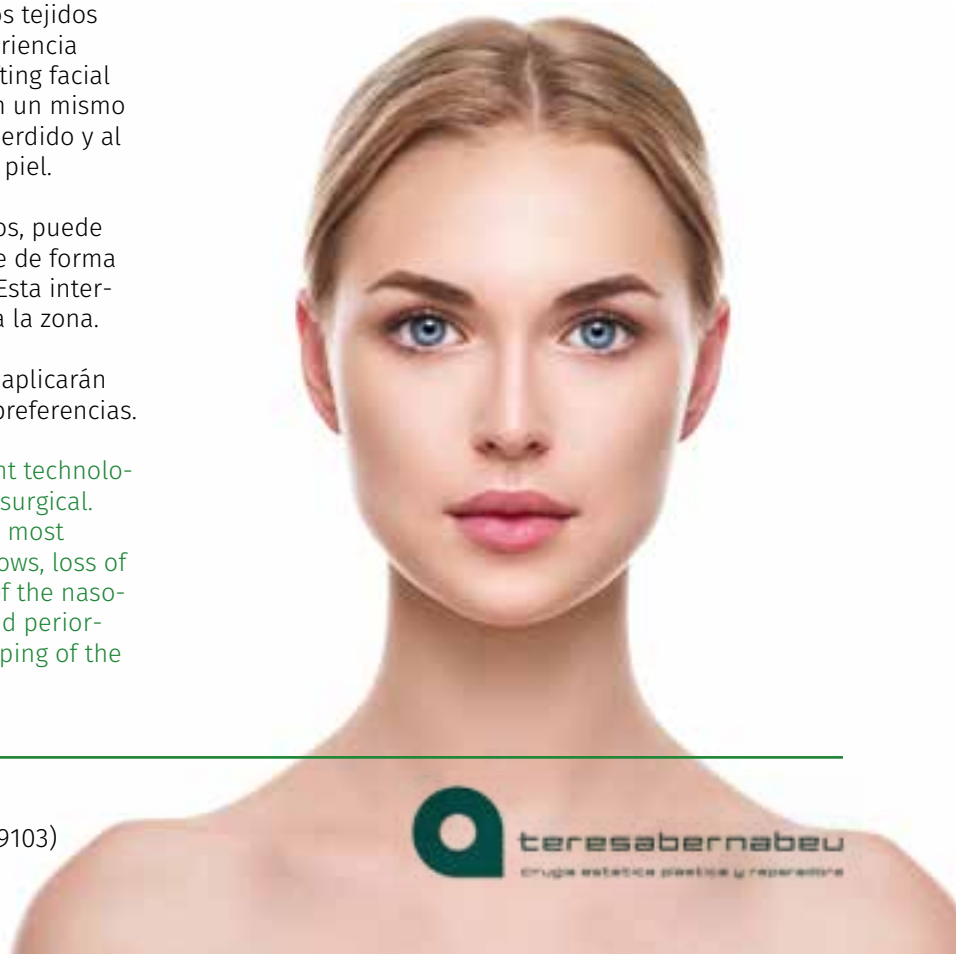
NOT SURGICAL TECHNOLOGIES OF FACIAL REJUVENATION

Botulinum Toxin A: a good choice for the wrinkles of the forehead and space between the eyebrows, with a duration of approximately 6 months. It can be combined with **hyaluronic acid**, to give back the volume in lips and cheekbones, or with tensile threads that produce a stimulus in the regeneration of the collagen, being more evident within a few months of his application. All this can complemented with **RPR**, which will improve the quality of the skin.

SURGICAL TECHNOLOGIES OF FACIAL REJUVENATION

Face and neck lifting: which purpose is to re-place the tissues, offering more lasting results and providing to the face a natural and agreeable appearance. Combined with fat graft from the own patient, in the same surgery, to bring back the lost volume in cheekbones and lips.

The **blepharoplasty** or intervention of the eyelids, can combine with the previous ones, or to be realized on its own.



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

¿ES NECESARIO UN CONTROL OFTALMOLÓGICO PERIÓDICO?

UNA INVERSIÓN EN LA SEGURIDAD PARA TUS OJOS

La realización de controles oftalmológicos periódicos resulta una actividad preventiva altamente eficiente. Muchas veces se piensa que únicamente se debe acudir al oftalmólogo cuando uno como paciente experimenta problemas de visión, síntomas o signos compatibles con un problema ocular significativo, sin tener en cuenta que cuando existen dichos problemas, la condición o patología asociada ya está en una fase de avance significativo. Algunos de ellos se pueden prevenir.

Un estudio realizado en Canadá (Michaud L, J Optom 2013) evaluó la incidencia de problemas patológicos oculares en 860 pacientes que sólo acudían a la consulta por que veían mal y querían llevar corrección. En dicho estudio se comprobó que en un 26,1% de los casos existía una condición patológica ocular desconocida por el paciente y que podía tratarse a tiempo. Todo ello pone de manifiesto la necesidad de realizarse controles oftalmológicos periódicos, de apostar por la prevención y seguridad de tus ojos.

Un ejemplo claro de la necesidad del control periódico de los ojos es el glaucoma, que es la segunda causa de ceguera en el mundo occidental y la tercera causa en el mundo. Se trata de una enfermedad neurodegenerativa del nervio óptico en la cual van desapareciendo o atrofiándose las fibras nerviosas a nivel de la papila óptica, de forma progresiva, empezando habitualmente por las que registran la visión más periférica. Por ello, inicialmente puede pasar desapercibida para el paciente y sólo ser consciente de ella cuando son necesarios tratamientos y medidas más complejas, sin que pueda lograrse ya una rehabilitación completa.

Por ello, es necesaria la realización de controles oftalmológicos periódicos, asegurar el correcto funcionamiento de tus ojos. La prevención es la mejor forma de atención sanitaria, no descuides tus ojos y acude a tu especialista de la visión periódicamente.

En Oftalmar ponemos a tu disposición un amplio abanico de tecnologías diagnósticas y un grupo de profesionales altamente cualificados que están al servicio de tus ojos, al servicio de la prevención, mirando por ti. No dudes en visitarnos, en apostar por la seguridad de tus ojos, en apostar por la tecnología de vanguardia y la profesionalidad.

965 269 108 – 600 310 310
info@oftalmar.es
www.oftalmar.es

oftalmar

ESTÉTICA O COSMÉTICA DENTAL ¿CUÁNDO ESTÁ INDICADO COLOCAR CARILLAS?

Dr. Jaime Alcaraz Sintes y Dr. Jaime Alcaraz Freijo
Clínica Alcaraz

Las carillas son un tipo de prótesis dental que sólo cubre la superficie exterior de los dientes y que, prácticamente, no precisa reducir previamente el grosor del diente. Lo que diferencia las carillas de las coronas es que se trata de capas muy finas. Pueden ser de **composite** (material que se adhiere a los dientes) o de **porcelana** (material que se fabrica en el laboratorio y se cementa a los dientes). El material que se usa para este tipo de tratamiento tiene un componente estético muy alto, ya que se suele utilizar en los dientes anteriores. No todos los pacientes son candidatos a recibir este tipo de tratamiento. Se tiene en cuenta si son pacientes bruxistas (apretadores de dientes) o pacientes con apiñamiento. Estas carillas se fijan al diente con un cemento especialmente indicado para ello, por lo que es complicado que se desprendan. Aún así, el especialista en estética dará una serie de recomendaciones en estos casos para alargar la duración de este tratamiento.

¿SE NECESITA ANESTESIA PARA LOS TRATAMIENTOS CON CARILLAS?

+ **Para carillas de composite no es necesaria la anestesia.**
+ **Para carillas de porcelana se necesita anestesia local, pero es mínima la cantidad necesaria.**

CARILLAS DE COMPOSITE

El composite tiene la ventaja de que se fabrica directamente sobre los dientes, prácticamente no hay que rebajar el grosor del diente. Las carillas de composite se pueden modificar fácilmente pero precisan más mantenimiento por ser más porosas y captar más las tinciones. Normalmente, utilizaremos el composite para restaurar pequeños defectos o determinadas piezas, aunque gracias a los materiales de los que disponemos somos capaces de rehabilitar dentaduras completas con este tipo de material.

ANTES

DESPUÉS

PRÁCTICAMENTE, NO PRECISAN REDUCIR EL GROSOR DEL DIENTE.

CARILLAS DE PORCELANA

Las carillas de porcelana precisan rebajar un poco más el grosor del diente, aunque muy poco, sustituyendo la parte más externa del diente por porcelana con propiedades muy estéticas, similares al esmalte natural. No se pueden modificar una vez colocadas pero apenas necesitan mantenimiento para mantener el aspecto natural de los dientes. Conservan sus cualidades estéticas, en cuanto a color se refiere, durante mucho más tiempo que el composite, ya que en éste bebidas como el café o té y tabaco pueden hacer que se tiñan y pierdan luminosidad. Se pueden realizar casi en cualquier paciente que lo requiera. Cuando las discrepancias no son muy grandes, el tratamiento con estas carillas puede solucionar con buenos resultados los problemas estéticos debido a una inadecuada posición de los dientes que están situados en el sector anterior, sin necesidad de tener que realizar un tratamiento ortodóncico, acortando con respecto a éste el tiempo de duración de tratamiento.

ANTES

DIENTES CORTOS · SONRISA GINGIVAL · AUSENCIA INCISIVO LATERAL

ALARGAMIENTO DE CORONA · ORTODONCIA

CARILLAS DE PORCELANA

DESPUÉS

LA DRA. MARÍA PASTOR, NUESTRA COLABORADORA EN ESTÉTICA DENTAL Y REHABILITACIÓN ORAL, GANA UN PREMIO EN FESTÉTICA 2017 EN MADRID

La **Dra. María Pastor Botella**, nuestra colaboradora en Clínica Alcaraz en Estética Dental y Rehabilitación Oral, ha ganado el **premio en la modalidad de "Casos Clínicos en Resinas Compuestas Anteriores"** en **FESTÉTICA 2017**, la segunda edición del Festival Internacional de Odontología Estética celebrado en Madrid.

FESTÉTICA es una reunión anual que pretende reconocer y premiar a los profesionales que apuestan por la máxima calidad en los tratamientos con fines estéticos que demandan los pacientes. Este año se ha contado con la participación 150 asistentes y **54 casos clínicos.**

FESTÉTICA pretende ser el principal recurso dental para los pacientes que se esfuerzan por mantener su salud, creando una amplia base de datos con las clínicas y médicos que han sido premiados en las distintas secciones del Festival.

El evento tuvo lugar el 3 de Junio en el Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de la I Región (COEM) en Madrid y en esta edición se ha contado con la participación del prestigioso **Dr. Newton Fahl** que habló de **"Facetas de porcelana versus facetas de resina",** debatiendo sobre las indicaciones y la técnica de este tratamiento de alta exigencia estética.

CLÍNICA ALCARAZ
PERIODONCIA, IMPLANTES, ORTODONCIA
REHABILITACIÓN ORAL Y ESTÉTICA DENTAL
clinicaalcaraz.com

CLÍNICA ALCARAZ
C/ Ángel Lozano, 11, 4B - Alicante
965 141 934 - 965 142 435

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Doctora Alicia Esparza
Hospital Vithas Medimar Internacional

Desde que se me plantea hablar de los métodos anticonceptivos he buscado la manera de transmitiros una visión esquemática de este campo tan importante, y que genera tantas preguntas en la consulta.

La sexualidad es un concepto muy amplio, que está influenciada por factores culturales, éticos y sociales. No es lo mismo hablar aquí de anticonceptivos que tener que hacerlo, no yendo muy lejos, en otro país. Incluso os diría que varía entre personas, porque la forma de entender la anticoncepción cambia, y tienes que saber qué tipo de paciente tienes delante y cómo guiarla.

También es diferente según el rango de edad, no es lo mismo ofrecer un método anticonceptivo a una adolescente que a una mamá que está dando de mamar. Las necesidades de adolescente que inicia sus primeras relaciones sexuales no pueden ser las mismas tampoco que una paciente que está en la perimenopausia o una paciente que desea un método definitivo.

Lo que buscamos en un método anticonceptivo, como la palabra indica es evitar el embarazo, pero yo iría más allá. Yo creo se trata también de poder vivir la sexualidad de forma plena y sin miedo al embarazo, poder planear cuándo ser madre, o cuántos hijos tener, poder decidir en definitiva. Y tener una herramienta más para evitar el embarazo no deseado.

Otro aspecto a tener en cuenta es si se trata de una pareja estable o no, aunque la definición de estable es imprecisa, no podemos poner un límite de tiempo a partir del cual la pareja pasa a ser estable.

Después de plantearnos, como si de un conjunto se tratara, lo social, lo ético, lo cultural y lo personal, es necesario decidir un método anticonceptivo. Y hay que decidir un método eficaz, seguro y con buena cumplimentación, porque de poco servirá todo si la paciente no lo toma. Y ahí juega un papel importante la confianza que tengáis con vuestro ginecólogo.

Habitualmente existe cierto rechazo a los anticonceptivos, ya que se relacionan con hormonas, y a éstas con aumento de peso, disminución del deseo sexual, cambio repentino del humor o incluso con algunos tipos de cáncer. Es importante poder explicaros cuáles de estas afirmaciones tienen fundamento médico. Y si aun así no queréis tomar tratamientos hormonales haceros saber que no todos los métodos anticonceptivos son hormonales, existen anticonceptivos sin hormonas.

¿Cuáles son los auténticos beneficios de los métodos anticonceptivos? Además del ya mencionado acerca de la planificación familiar (si mantienes relaciones sexuales sin usar ningún método anticonceptivo durante 1 año, tienes un 85% de posibilidades de quedarte embarazada, y piensa que el 37% de las parejas corren ese riesgo al no utilizar ningún método), es crucial el hecho de evitar enfermedades de transmisión sexual (que aparecen con más frecuencia en parejas menores de 25 años). Y esto se puede conseguir mediante métodos anticonceptivos de barrera o el doble método (se trata de usar conjuntamente anticonceptivos hormonales y un método barrera).

Existen múltiples métodos de anticoncepción que vuestro ginecólogo os explicará de forma personalizada y con detalle. Sin embargo, con estas líneas lo que yo os quería transmitir son estos conceptos sobre los métodos contraceptivos:

- **La sexualidad, y por tanto, los métodos anticonceptivos, son responsabilidad de los dos miembros de la pareja, no solo tuyo.**
- **No te arriesgues, no habrá beneficio posterior.**
- **Acude a tu ginecólogo para que te ayude a decidir qué anticonceptivo es mejor para ti.**

Avda. Denia, 78 · Alicante
965 26 90 80 · 686 81 81 05
www.aliciaesparza.es

ALICIAESPARZA

Julia no dejaba de perder las lentillas. Hasta que decidió perderlas para siempre.

Recurrió a Vissum para corregir su miopía mediante la última tecnología, confiando en las manos de cirujanos expertos con miles de operaciones realizadas y décadas de experiencia. Le propusimos una intervención con láser excimer empleando la técnica Intralasik, sin utilizar cuchillas manuales ni otras tecnologías obsoletas. Porque no todas las técnicas ni todos los cirujanos son iguales.

En 24 horas, Julia ya hace vida normal. Eso sí: sigue siendo tan despistada como siempre.

Infórmate acerca de las ventajas del nuevo Lasik Relex Smile llamando al ***965 154 062 o en vissum.com***

CIENCIA. COMPROMISO. VISIÓN

VISSUM

IMI 2

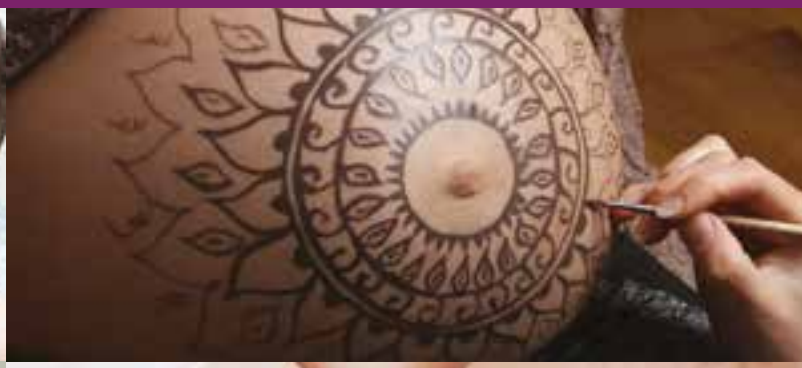
Dr. Rafael Fraile Pérez-Cuadrado

VIVE TU MATERNIDAD

965 248 558

Calle José García Sellés Local 20 Alicante
Junto Centro Comercial Gran Vía

www.institutomaternoinfantil.es



- PREPARACIÓN AL PARTO
- GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA
- PEDIATRÍA
- MASAJE INFANTIL Y CRIANZA
- PSICOLOGÍA
- ARTerapia
- YOGA PRENATAL/POSTNATAL Y HATHA
- HOMEOPATÍA
- BELLY PAINTING
- DINÁMICA DE LA RISA / RISOTERAPIA
- ENDOCRINOLOGÍA
- BELLY CASTING
- FISIOTERAPIA DE SUELO PÉLVICO
- LOGOPEDIA
- FOTOGRAFÍA

MAMAS CAÍDAS

Doctor Salvador
Clínica Biyô.
Hospital Vithas Medimar Internacional. Alicante.

Se trata del descenso de la glándula mamaria como consecuencia de cambios sufridos en procesos como el embarazo, la lactancia, las pérdidas de peso o la gravedad.

Es una afección muy común en mujeres que o bien tenían un volumen mamario correcto y ahora ha descendido y además presenta un aspecto de vaciamiento de los polos superiores, o bien el volumen había sido siempre algo excesivo y este peso ha hecho que finalmente la gravedad acabe por descolgar la mama.

La forma que adquiere la mama descolgada inquieta de forma muy evidente a las mujeres, que aunque con sujetador son capaces de recoger la mama y mantenerla en una posición normal, sin el sujetador, la caída hace que se vean el pecho demasiado bajo, ensanchado, sin proyección, sin turgencia y la mayoría de las veces, sin apenas volumen.

La cirugía para solucionar este problema se denomina mastopexia. Con ella se intenta elevar la mama a una posición natural, reducir la anchura de su base y provocar un relleno del polo superior. En ocasiones, si la glándula es suficientemente voluminosa, esta cirugía se realiza sin la necesidad de utilizar implantes mamarios; en otras ocasiones, debido a la falta de volumen, puede aconsejarse el uso de un implante mamario de relleno, para mejorar la turgencia de la mama, aumentar discretamente su volumen, rellenar bien el polo superior y dificultar la nueva caída de la mama al generar una cápsula periprotésica.

LA TENDENCIA ACTUAL ES CONSEGUIR UNA ELEVACIÓN MAMARIA CON LAS MENORES CICATRICES POSIBLES. HABLAMOS CASI SIEMPRE DE UNA CICATRIZ ALREDEDOR DE LA AREOLA Y/O UNA CICATRIZ VERTICAL.

El resultado debe ser armonioso, con una buena simetría, buen ascenso, turgencia y capacidad para aguantar el paso de los años, aunque esta última variable dependerá mucho de la paciente y sus hábitos.

CLÍNICA BIYÔ. Hospital Vithas Medimar Internacional Cirugía plástica, medicina estética, antiaging y nutrición
C/Padre Arrupe, 20, 4ª Planta - Alicante · 628 893 320 - 965 291 779
www.biyo.es

biyō

LOS 10 IMPRESCINDIBLES DEL VERANO

DISFRUTA Y CUÍDATE

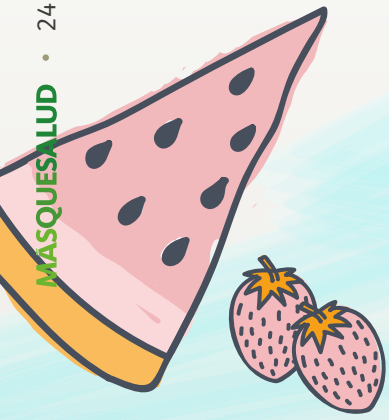
Elena Compte
Periodista

Ya está aquí el verano y tenemos por delante unos meses de sol y calor que nos invitan a salir y disfrutar. Además, es la época en la que la mayoría gozamos del periodo más largo de vacaciones: días con familia o amigos para descansar, divertirse, visitar sitios nuevos o simplemente desconectar de la rutina habitual. Pero en verano tenemos cierta tendencia a los excesos, y a menudo lo vivimos como si fuese el último, sin preocuparnos de lo que comemos, en cantidad o en calidad, de lo que bebemos, del sol que tomamos, de lo poco o mucho que dormimos...

Pasarlo bien, aprovechar cada momento, y a la vez cuidarnos para no arrepentirnos después es muy fácil si no te olvidas de estos imprescindibles en tu bolso o tu mochila:

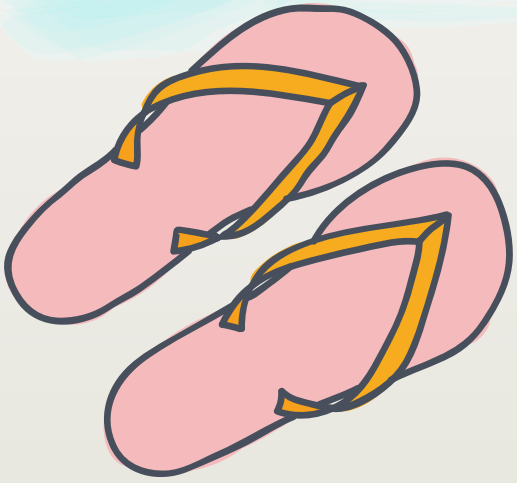
1. BOTELLA DE AGUA

Con el calor transpiramos más de lo habitual, necesitamos hidratarnos regularmente, pero ojo, lo que de verdad hidrata es el agua, y lo tiene todo, es barata, gusta a todo el mundo, no tiene azúcar, ni sal, ni grasas trans y por supuesto no engorda. Olvida los refrescos, zumos embotellados, o bebidas excitantes y ¡bebe agua!



2. SNACKS SALUDABLES

Alguna pieza de fruta, frutos secos o unas crudités para los momentos de picoteo. Cualquiera de estas opciones te saciará y te aportará un montón de nutrientes mucho mejores que lo que vas a encontrar en una bolsa de patatas o la típica bollería industrial.



3. CHANCLAS DE GOMA

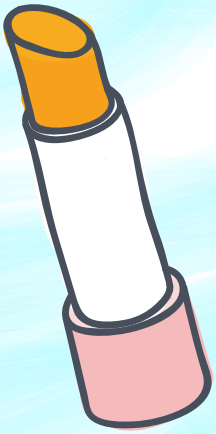
Para la piscina e incluso para ducharte en el hotel. Evitarás las infecciones de hongos solo con usar el calzado adecuado.

4. ROPA LIGERA Y TRANSPIRABLE Y UN GORRO

Necesarios para resguardarse del calor y del sol directo. No olvides especialmente la cabeza, que recibe los rayos solares de manera muy directa.

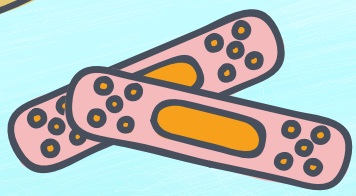
5. ROPA DE BAÑO SECA PARA DESPUÉS DEL CHAPUZÓN

Permanecer con el bañador mojado favorece las infecciones, cámbiate cuanto antes.



6. MINI BOTIQUÍN

Quizás llamarlo botiquín es excesivo, pero no te vendrá mal coger unas tiritas por si las sandalias nuevas te rozan, una cremita que calme la piel tras los excesos del sol, algún antiácido por si los cambios de dieta te afectan, pastillas antimareo para los viajes...



7. GAFAS DE SOL

Indispensables para proteger los ojos de las radiaciones, que pueden provocar conjuntivitis, degeneración de la retina y acelerar las cataratas. Olvídate de las modas y no escatimes en la calidad de los cristales.

8. PROTECCIÓN SOLAR PARA LA CARA Y EL CUERPO

El sol nos proporciona la vitamina D que necesitamos pero es imprescindible tomarlo con protección tanto en el cuerpo como en la cara. Y si vas a la playa, que tu protector sea resistente al agua. Los casos de cáncer de piel van en aumento y en gran parte está en nuestra mano evitarlo.

9. PROTECTOR LABIAL

Esta zona tan delicada del cuerpo y tan importante se nos olvida a menudo cuando nos ponemos la crema en el resto del cuerpo. Busca un protector labial que además de hidratar o nutrir cuente con protección UVA/UVB.

10. MÚSICA

Tiene mucho que ver con la salud, porque la música tiene un efecto relajante y curativo extraordinario, te ayudará a desconectar la mente.

Estos son nuestros consejos para cuidarte por dentro y por fuera, sin dejar de disfrutar del verano. **¡Seguro que no necesitas que te echemos una mano para encontrar tus guilty pleasures!**

LESIONES DEL LABRUM EN LA CADERA

Doctor José Ignacio Gimeno Abad
Cirugía Ortopédica y Traumatología. Cirugía Artroscópica. Traumatología Deportiva.
Hospital Vithas Medimar Internacional. Alicante.

La función del labrum acetabular en la cadera normal está bien establecida. Actúa como una junta de estanqueidad y favorece la distribución de cargas en el acetábulo. Es un fibrocartílago bien inervado, y sus lesiones son responsables de síntomas mecánicos, básicamente de topografía inguinal.

El Choque Femoroacetabular es responsable de la mayoría de las lesiones del labrum, aunque también puede ser debido a traumatismos por amplitud máxima o incluso luxación, a displasia, a la inestabilidad articular y a trastorno degenerativo por la edad.

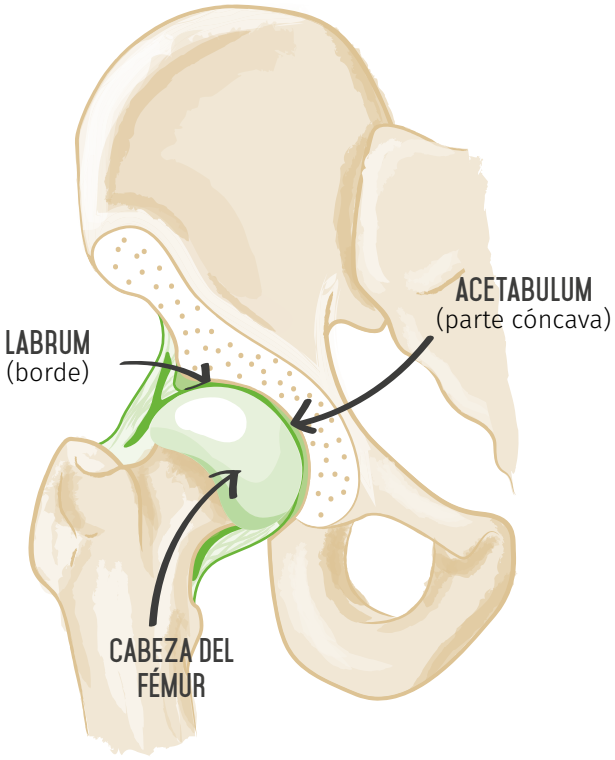
El motivo de la consulta es un dolor inguinal mecánico de aparición progresiva que puede irradiarse lateralmente hacia la región glútea (Signo de la C). También puede irradiarse hacia el muslo e incluso hasta la rodilla, pudiendo asociarse otros síntomas como ruidos, bloqueos, resaltes, debilidad y sensación de inestabilidad. El grado de molestia es variable, pero lo agravan las actividades físicas (marcha, carrera, rotaciones, ...); se busca igualmente una molestia en posición sentada baja y prolongada (coche, sofá) y a veces al calzarse.

Una buena exploración física nos hace sospechar el cuadro clínico, así como estudios Radiológicos en posiciones específicas y estudios de TAC y/o RMN con o sin contraste.

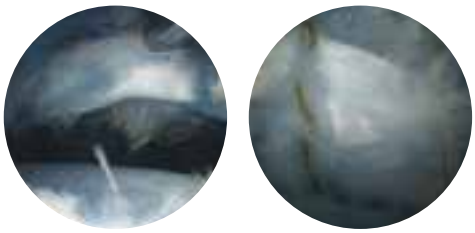
Hay un dato curioso y es que **se ha calculado una espera media de 21 meses, con un número medio de 3'3 médicos consultados, antes del diagnóstico correcto de estas lesiones**, habiendo un 33% de situaciones con un diagnóstico incorrecto.

El tratamiento de un desgarro del labrum consiste en una reparación o una resección segmentaria de la zona afectada. La Artroscopia de Cadera es la técnica quirúrgica por excelencia y permite hacer una evaluación precisa de la lesión a través de un acceso poco invasivo. Una lesión de Labrum apta para ser suturada, debe ser suturada y que, de ser necesario un desbridamiento o resección parcial, ésta será lo más restringida posible y se deben corregir los dismorfismos óseos acetabular y/o femorales asociados, causantes del problema labral. En caso de graves lesiones, autores como Philippon, han comunicado su experiencia con un injerto de fascia lata por artroscopia.

Si presenta esta sintomatología, no espere más y solicite consulta, ya que el tiempo agravará su problema.



ROTURA DEL LABRUM ACETABULAR Y SUTURA DEL MISMO



CM Lumiares
Pintor Otilio,
1 bajo. Alicante.
965 91 06 31

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

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

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

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

LA RINOPLASTIA SIEMPRE DEBE SER FUNCIONAL Y ESTÉTICA

Doctor Carlos Rubí Oña
Cirujano plástico de IMED Hospitales e ilahy

Ilahy, clínica de medicina y cirugía plástica, se encuentra integrada en el entorno hospitalario de IMED HOSPITALES. Con sus ya cuatro clínicas en pleno funcionamiento se ha convertido en centro de referencia de cirugía plástica con especialidades, entre otras, en aumento de pecho, reconstrucción mamaria, rinoplastia, blefaroplastia y lifting facial.

El doctor Carlos Rubí Oña, con una vasta experiencia profesional y una destacada formación académica, a pesar de su juventud, es el principal exponente de la trayectoria de éxito de ilahy. A continuación, nos da algunas claves sobre la cirugía de nariz o rinoplastia, una de las más complicadas de realizar y a la vez de las más solicitadas por lo pacientes de ilahy.

¿EN QUÉ CONSISTE LA RINOPLASTIA Y QUÉ BENEFICIOS OBTENDRÁ EL PACIENTE?

La rinoplastia es un procedimiento que tiene como objetivo mejorar tanto la forma como la función de la nariz. La necesidad de mejorar el aspecto puede venir dada bien por una desproporción en la forma de la nariz de manera congénita, secuelas de un traumatismo, secuelas de un tumor, secuelas de una cirugía previa insatisfactoria o secuelas del consumo de drogas.

El paciente, tras una rinoplastia, consigue una mejoría en la forma de la nariz, así como una mejoría en la respiración nasal. La buena rinoplastia es aquella que aborda de manera conjunta forma y función. Aunque el paciente respire bien y solo quiera un cambio en la forma para mejorar desde el punto de vista estético, el aspecto funcional es de vital importancia y siempre se debe tener en cuenta, realizándose las maniobras quirúrgicas que fuesen necesarias. La rinoplastia es siempre funcional y estética, ya que solo con una visión funcional y dinámica de la nariz se pueden conseguir resultados excelentes. No es posible separar forma y función en la rinoplastia.

¿ES HABITUAL ENCONTRAR PACIENTES QUE LE SOLICITEN UNA RINOPLASTIA SECUNDARIA? ¿QUÉ DIFICULTADES AÑADIDAS TIENE ESTA CIRUGÍA?

La cirugía secundaria es aquella que se realiza a pacientes que ya han sido sometidos a una rinoplastia previamente y que presentan secuelas de menor o mayor grado o resultados estéticos insatisfactorios.

Desde el punto de vista quirúrgico las dificultades añadidas en la rinoplastia secundaria son la alteración imprevisible de la anatomía normal y la presencia de tejido cicatricial que dificulta la disección, así como la modificación de la nariz con las maniobras quirúrgicas habituales. En ocasiones es necesario la utilización de injertos de cartílago del pabellón auricular o de costilla.

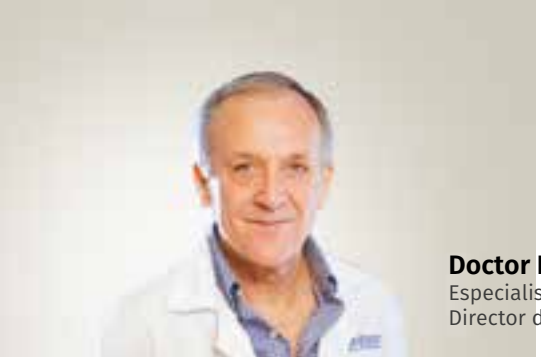
¿QUÉ RESULTADOS SE PUEDEN ESPERAR DE LA INTERVENCIÓN?

La rinoplastia ofrece una mejoría en la forma y en la función de la nariz, armonizando las proporciones de la nariz respecto a la cara y produciendo así un beneficio estético en toda la cara.

En algunas ocasiones para conseguir esta armonía en las proporciones faciales es necesario hacer otras intervenciones. Una cirugía muy frecuentemente asociada a la rinoplastia es la mentoplastia, en la que se corrige la forma del mentón, esto produce una mejoría muy significativa en el aspecto de la cara tanto en el frente como el perfil.

ILAHY Benidorm · Elche · Torrevieja · Valencia
966 91 51 54 · info@ilahy.es
www.ilahy.es · **metodopose.ilahy.es**

Con la confianza y seguridad de un entorno hospitalario: IMED HOSPITALES



GRADOS DE HEMORROIDES Y POSIBLES SOLUCIONES

Doctor Rocamora
Especialista en cirugía general y aparato digestivo.
Director de la Unidad de Cirugía General y Digestiva del Hospital Vithas Medimar Internacional. Alicante.

Las hemorroides son la consecuencia del agrandamiento, congestión y desplazamiento al exterior del tejido hemorroidal. Se trata de una de las patologías más frecuentes en la clínica diaria. Se estima que el 75% de la población padecerá en algún momento de su vida esta patología.

Las hemorroides pueden ser secundarias a un obstáculo de retorno venoso portal, como ocurre en la cirrosis o en los embarazos, o idiopáticas en las que no hay una causa directa sino una serie de agentes coadyuvantes y desencadenantes. En el desarrollo hemorroidal influyen factores de tipo hereditario, postural (sedentarismo, bipedestación prolongada), alteraciones del ritmo intestinal (estreñimiento, diarrea) y alimentarios (dietas pobres en fibra, sobrealimentación, bebidas alcohólicas).

En cualquier caso, detectar las hemorroides con prontitud es fundamental para evitar que nuestra salud se resienta y se agrave el problema.

TIPOS DE HEMORROIDES:

HEMORROIDES GRADO I: Son las más frecuentes y no son visibles. Supone una leve dilatación del tejido hemorroidal. Produce pequeño sangrado ocasional sin ningún tipo de molestia.

HEMORROIDES GRADO II: A diferencia de las hemorroides de grado I, prolapsan después de defecar y se reducen espontáneamente. Pueden sangrar y ocasionan prurito, escozor e irritación anal.

HEMORROIDES GRADO III: Las hemorroides son más grandes y descienden por debajo del esfínter al defecar o al realizar esfuerzos que supongan un aumento de la presión abdominal. Es necesario re introducirlas manualmente. Después de evacuar es habitual sentir sensación de masa anal. Aumenta el sangrado de las hemorroides y también el resto de molestias.

HEMORROIDES GRADO IV: Nódulos totalmente irreductibles con prolapso persistente. Por el roce pueden sufrir ulceraciones, sangran con frecuencia, dan sensación de cuerpo extraño y hay secreción anal permanente con sensación de ano húmedo.

HEMORROIDES TROMBOSADAS: Una hemorroide trombosada es la complicación de una hemorroide simple. Aparecen bruscamente y producen un dolor constante que no tiene relación con las deposiciones. El dolor es muy intenso durante 48-72 horas y después evoluciona lentamente hasta la desaparición completa. La hemorroide trombosada presenta un color negruzco o azul violáceo muy característico.

+ Existen varios tipos de operación dependiendo del tipo de lesión que se tenga. Cuando las hemorroides son pequeñas y poco dolorosas se pueden tratar con cremas y analgésicos, pero cuando son grandes y dolorosas se deben extirpar.

También existen diversos tratamientos para las hemorroides de 2º grado y algunos casos iniciales de 3º grado: Esclerosterapia, Crioterapia, Ligaduras elásticas (banding), fotocoagulación con infrarrojos.

LA SOLUCIÓN QUIRÚRGICA DEFINITIVA ES LA HEMORROIDECTOMÍA

Este tipo de intervención está indicada en los grados III y IV y conlleva un postoperatorio que tradicionalmente ha sido considerado como muy doloroso. Sin embargo, con la utilización del bisturí de Láser de CO2 se 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).

El Láser hace que la intervención sea menos dolorosa para el paciente. La intervención se realiza habitualmente bajo anestesia epidural y el paciente permanece ingresado una noche para controlar las posibles complicaciones (dolor postoperatorio y retención urinaria).

Con esta técnica se reduce de forma considerable el dolor postoperatorio así como el período de cicatrización de las heridas. Es habitual que aparezca algo de dolor en los primeros días, pero se controla bien con analgésicos. La cicatrización completa se produce alrededor de las 5 semanas.

UNIDAD CIRUGÍA COLO-RECTAL
Avda. Denia, 78 - Alicante
www.doctorrocamora.com

Teléfono directo
659 823 648
965 162 200 (Ext. 8029)

vithas Hospital Medimar Internacional

DR. ROCAMORA

DR. ANDRÉS NEMSEFF

CIRUGÍA PLÁSTICA ESTÉTICA

- AUMENTO DE PECHO
- SUSTITUCIÓN DE IMPLANTES MAMARIOS
- REJUVENECIMIENTO FACIAL
- MEDICINA REGENERATIVA
- ARTICULACIONES
- REMODELACIÓN CORPORAL INTEGRAL

TRATAMIENTOS CON CÉLULAS MADRE

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.

vithas Hospital Medimar Internacional
Avda. Denia, 78 | Alicante
Tlfn.: 966 294 201
www.vithas.es

hcb Hospital Clínica Benidorm
Avda. Alfonso Puchades, 8
Edif. Policlínica. Benidorm
Tlfn: 966 366 418
www.clinicabenidorm.com

DEW DERM
Dubai - Abu Dhabi
www.dewderm.com

STEMCLINIC
MEDICINA Y CIRUGÍA PLÁSTICA REGENERATIVA

WWW.STEMCLINIC.ES | WWW.DRNEMSEFF.COM

Doctor Simón Campos

CÉLULAS MADRE Y RODILLA
ENTREVISTA

"Los tratamientos para las lesiones de rodillas son una realidad con excelentes resultados"
El doctor Simón Campos, especialista en la patología de la rodilla y Jefe del Servicio de Traumatología del Hospital General de Alicante, resuelve las dudas más frecuentes acerca de las células madre y su aplicación en las lesiones de rodilla.

+ ¿Qué son las células madre?
Son células que pueden regenerar partes dañadas de nuestro cuerpo. Las células madre podemos encontrarlas en la médula ósea, ubicada en el interior de los huesos, así como en la grasa corporal.

+ Tratamiento con células madre, ¿mito o realidad?
En la cirugía de rodilla, entre otras, tenemos estudios que hemos presentado en congresos nacionales con más de un centenar de casos con una evolución de 6 años de media y unos resultados positivos del 85%, obteniendo la regeneración del cartílago en la mayoría de casos.

En cuanto a la curación de lesiones articulares y la artrosis se debe emplear la médula ósea porque tiene un linaje perfecto con el cartílago de la rodilla. La grasa corporal, por otro lado, se utiliza en cirugías de partes blandas, no articular.

+ Cirugía para la lesión de cartílago y artrosis de rodilla, ¿en qué consiste?
Es una técnica mínimamente invasiva. Con una artroscopia marcamos los sitios lesionales cartilaginosos y extraemos las células madre de la médula ósea. Sin abrir la rodilla las colocamos en el cartílago dañado, consiguiendo que se reconvierta en cartílago hialino auténtico y evitemos así dolores, minusvalías y prótesis de rodilla. La anestesia es regional y la estancia de unas horas en clínica.

+ ¿Cuántos pacientes han sido tratados con este técnica de regeneración celular?
Desde hace 7 años han sido a más de 350 casos con diferentes grados de edad con lesión cartilaginosa y artrosis.

Batea metálica con tendones para la cirugía de ligamentos bañados con células madre

Hemos realizado el trabajo de evaluar los resultados de dichos pacientes con el paso del tiempo y se han presentado en diferentes congresos.

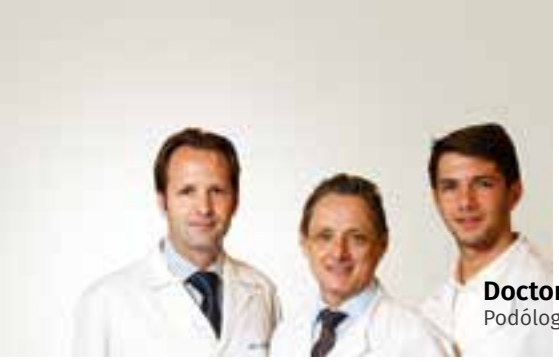
+ ¿Es posible que en un futuro próximo utilicemos las células madre en rodilla en otras estructuras aparte del cartílago?
Sí, en las lesiones de los ligamentos cruzados. En este caso utilizamos las células madre para obtener una plastia tendinosa fuerte que evite que se rompan los tendones.

Así mismo lo realizamos en las roturas de menisco de personas de más de 40 años para no extraerlo. Con esto se consigue repararlos y evitar graves lesiones cartilaginosas al quitar el menisco, una parte fundamental para la rodilla. Hay que tener en cuenta que los meniscos son amortiguadores y la falta de estos provoca artrosis de la zona.

+ ¿Hay células madre en la sangre? ¿Se pueden extraer de ella?
En la sangre no existen células madre. En ocasiones la gente se confunde con el tratamiento con factores plaquetarios (PRP) y dice que "me han puesto células madre". Este último, sin embargo, a diferencia de las células madre, no tiene posibilidad de regenerar.

LAS ÚNICAS QUE TIENEN EL PODER DE REGENERAR SON LAS CÉLULAS MADRE.

+ ¿Las células madre se pueden infiltrar?
No, se deben señalizar las lesiones cartilaginosas de la rodilla para que las células madre reparen la zona, en caso contrario no tiene ninguna utilidad regenerativa.



Doctores San Román
Podólogos y médicos especializados en cirugía del pie

¿SUFRE ALGÚN DOLOR O DEFORMIDAD EN LOS PIES?

Las deformidades de los pies pueden originarse por distintas causas, como pueden ser traumatismos (por golpes directos), artrosis, artritis, la forma anatómica del pie y uso de un calzado inadecuado.

A consecuencia del dolor ocasionado por estas deformidades, apoyamos los pies de forma inadecuada al caminar, originando otro tipo de lesiones a otros niveles, especialmente en rodillas, caderas y columna.

Con el fin de evitar estos problemas mayores, la Clínica San Román ofrece un tratamiento especializado e integral para resolver este tipo de afecciones en los pies.

La CLÍNICA SAN ROMÁN es un centro Médico-Podológico especializado en cirugía ambulatoria del pie y que cuenta con más de 35 años de experiencia.

El tipo de cirugía que empleamos se realiza bajo control anestésico local, realizando una incisión de 3 a 4 mm., ofreciendo resultados inmediatos y muy satisfactorios ya que nuestros pacientes salen caminando tras la intervención, y en la mayoría de los casos continúan con su actividad habitual.

DEDO EN GARRA

DEDO MARTILLO

"EL RESULTADO ES INMEDIATO, NUESTROS PACIENTES SALEN CAMINANDO TRAS LA INTERVENCIÓN"

ANTES

DESPUÉS

ANTES

DESPUÉS

CLÍNICA SAN ROMÁN
Avda. del Doctor Ramón y Cajal, 1. 03001 - Alicante
965 921 156

info@clinicasanroman.com
www.clinicasanroman.com

ACUPUNTURA EN EL TRATAMIENTO DEL TABAQUISMO

Doctor Federico Marmori
Director de la Unidad de Acupuntura del Hospital Vithas Medimar Internacional. Alicante.

El tabaquismo sigue siendo una de las principales causas de enfermedades prevenibles y muerte prematura en el mundo.

El consumo de tabaco es una causa importante de muerte por cáncer, enfermedades cardiovasculares y pulmonares. El tabaquismo es también un factor de riesgo para el tracto respiratorio y otras infecciones, las enfermedades cerebrovasculares, la osteoporosis, los trastornos reproductivos, los eventos postoperatorios adversos y la cicatrización tardía de las heridas, las úlceras duodenales y gástricas y la diabetes.

El principal factor de la adicción en el tabaquismo es la nicotina. La nicotina actúa sobre la liberación de algunos neurotransmisores, los cuales señalan una experiencia placentera que el fumador quiere repetir compulsivamente.

EFECTOS PSICOÁCTIVOS DE LA NICOTINA

La nicotina induce placer y reduce el estrés. Los fumadores la utilizan para modular los niveles de excitación y controlar el estado de ánimo. Fumar mejora la concentración, el tiempo de reacción y el desempeño de ciertas tareas.

LA ABSTINENCIA DE NICOTINA

Los síntomas de abstinencia de la nicotina incluyen irritabilidad, antojo, depresión, ansiedad, deficiencias cognitivas y de atención, trastornos del sueño y aumento del apetito. Estos síntomas pueden comenzar poco después del último cigarro, conduciendo a la gente de nuevo al uso del tabaco.

COMPORTAMIENTO CONDICIONADO

Aunque la abstinencia está relacionada con los efectos farmacológicos de la nicotina, muchos factores de comportamiento también pueden afectar a la gravedad de los síntomas de abstinencia. Para algunas personas, el aroma del tabaco o el ritual de encender un cigarro, están asociados con los efectos placenteros de fumar y pueden hacer que la retirada o el deseo empeoren.

EL PAPEL DE LA ACUPUNTURA EN EL TRATAMIENTO DEL TABAQUISMO

La medicina china considera el tabaquismo como la sumisión del fumador al tabaco, sin entrar en el detalle de los mecanismos bioquímicos. El objetivo es devolver al fumador el control sobre su cuerpo y su mente.
La acupuntura no induce el cese del acto de fumar, pero concurre en el proceso de ayudar el fumador en su acto de realización de la independencia hacia el tabaco.

MECANISMOS DE LA ACUPUNTURA

La acupuntura actúa sobre los neurotransmisores generando una acción ansiolítica que permite controlar la compulsión del fumar. Por otro lado, la acupuntura permite mejorar la calidad del sueño, disminuyendo los síntomas de agotamiento, irritabilidad y dificultad para concentrarse. Último punto importante, la acupuntura permite de reducir el hambre compulsiva que suele sustituir el acto de fumar. Cuando el fumador logra un estado de ánimo relajado, mantener su decisión de dejar el tabaco suele ser más fácil. Otro punto fundamental es la colaboración del entorno: familia, amigos, etc., porque dejar el tabaco estando rodeado de fumadores aumenta la abstinencia.

EL PROTOCOLO DE ACUPUNTURA

El fumado fija una fecha para dejar el tabaco, después de las primeras sesiones de acupuntura. El protocolo de sesiones varía según los pacientes, ya que algunas personas logran dejar de fumar en un tiempo relativamente corto. Por regla general, especialmente en los fumadores de toda la vida, se suele iniciar el tratamiento de acupuntura con sesiones seguidas para luego ir alejándolas cuando el paciente tiene menos compulsión. El tratamiento medio suele durar no más de un mes, pero después de esta primera fase de tratamiento, el exfumador debe mantener una alta vigilancia ya que la recaída suele ser frecuente y a veces de aparición tardía. En caso de recaída, no hay que considerarlo como un fracaso, más bien un incidente que no influye en la determinación de dejar de fumar.

UNIDAD DE ACUPUNTURA
Hospital Vithas Medimar Internacional
Avda. Denia, 78 - Alicante
96 516 22 00 (ext. 9091)
www.acupunturamedimar.com

vithas
Hospital Medimar Internacional

EFECTOS DE LA OZONOTERAPIA

Doctor Enrique Albors
Traumatólogo especialista en patologías de la espalda

OZONO Y OZONOTERAPIA

¿Quién no ha oído hablar de la capa de ozono? Como sabemos la capa de ozono actúa como escudo y nos protege de los efectos nocivos de la radiación ultravioleta emitida por el sol. Sin embargo, a día de hoy, lo que mucha gente aún desconoce es que el ozono se encuentra a nuestra disposición en la tierra, como tratamiento novedoso y alternativo en el tratamiento de múltiples enfermedades: se llama ozonoterapia.

+¿Qué es la ozonoterapia?
La ozonoterapia es la administración de ozono junto con oxígeno, a mayor o menor concentración, para ayudar a reparar o sanar un tejido dañado.

+ ¿Qué es lo que hace efectiva la ozonoterapia?
El ozono es un gas con propiedades analgésicas, antimicrobianas, antiinflamatorias y regeneradoras entre otras, todas ellas sin efectos secundarios, ya que una vez administrado se convierte en oxígeno sin dejar ningún residuo perjudicial en nuestro organismo.

Es compatible con los tratamientos tradicionales, lo que lo convierte en un excelente tratamiento alternativo natural o como aliado en la lucha contra enfermedades graves.

+ ¿Para qué se utiliza la ozonoterapia?
Debido a sus características, la ozonoterapia se puede utilizar para diversos problemas de la salud, entre los que destacan problemas en el aparato locomotor, en tratamientos de estética, trastornos circulatorios, enfermedades como el SIDA, cáncer o incluso Alzheimer.

Si la ozonoterapia se puede utilizar en tantos campos distintos, se debe a que su eficacia se basa en la estimulación de los glóbulos blancos, que son las defensas naturales del cuerpo contra agentes externos, aumentando su eficacia ante infecciones o células mutágenas. En cuanto a los glóbulos rojos aumenta la liberación de oxígeno mejorando la función celular y la circulación en general.
Hay muchas enfermedades consecuencia del "estrés oxidativo", si incluimos procesos fisiológicos y fisiopatológicos. El ozono se convierte entonces en un útil aliado en la lucha contra infecciones microbianas, carcinogénesis (proceso por el cual se produce un cáncer), efectos secundarios de drogas, toxicidad de medicamentos o el envejecimiento.

PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO CON OZONOTERAPIA

Con el tratamiento de ozonoterapia se obtienen grandes beneficios contra el envejecimiento, ya que la conocida molécula del ozono es capaz de ejercer un poder de acción increíble, actuando como antioxidante para nuestras células, aumentando nuestras defensas, mejorando la circulación y reduciendo también, los procesos inflamatorios. Así mismo, su acción completa sobre los tejidos de nuestro organismo nos resultará muy beneficiosa para la piel solucionando problemas de cicatrización, hongos en general y herpes. En definitiva, la ozonoterapia para prevenir el envejecimiento se está convirtiendo en una herramienta muy útil y especial para la salud.

"LOS TRATAMIENTOS SON NATURALES Y EFICACES, Y NO TIENEN EFECTOS ADVERSOS."

APLICACIÓN DE LA OZONOTERAPIA

Debido a la diversidad de patologías a tratar, hay distintas vías de administración de ozono en la ozonoterapia:

- **Hemática o endovenosa: en la que se trata con ozono médico la sangre de un paciente extraída en un ambiente estéril para transfundirla inmediatamente.**
- **Agua ozonizada por vía rectal, o por vía local de forma tópica.**
- **En forma de infiltraciones de pequeñas concentraciones del compuesto ozono y oxígeno a través de inyecciones subcutáneas, intraarticulares o intramusculares**

Hospital Vithas Medimar Internacional
Avda. Denia, 78 - Alicante
965 162 200 (Ext. 8046)

Teléfono directo
628 028 533
www.doctoralbors.com

DR. ALBORS
OXÍGENO - OZONOTERAPIA

ENTREVISTAS MÁS QUE SALUD

DKV SELECCIÓN: "LA SANIDAD PRIVADA AL ALCANCE DE TODOS LOS BOLSILLOS Y EDADES"

Responde: José María Pérez
Responsable comercial de DKV-UMLF

DKV selección es un producto que nació en la provincia de Alicante como una experiencia piloto y, tras 14 años, se ha ido extendiendo por varios puntos de la península. Actualmente cuenta con cobertura en 15 provincias: Alicante, Badajoz, Cáceres, Cádiz, Córdoba, Granada, Guadalajara, León, Madrid, Málaga, Murcia, Las Palmas, Palma de Mallorca, Tenerife y Sevilla. El impulsor de este proyecto es José Mª Pérez, responsable comercial de DKV-UMLF, que cuenta con 24 años de experiencia en el sector de los seguros.

+ Cuéntenos algo sobre su trayectoria y experiencia en el sector asegurador.
Comencé en 1993 en Madrid en una compañía que comercializaba exclusivamente seguros de jubilación. En 1998 me trasladé a la provincia de Alicante y empecé a trabajar con Victoria Meridional, compañía que fue absorbida años más tarde por el Grupo DKV Seguros. En 2004 me hice cargo del proyecto "DKV Selección", y lo que empezó como una prueba piloto hemos pasado a la actualidad en donde la póliza DKV Selección está presente en 15 provincias de España (el pasado mes de Marzo incorporamos Badajoz y Cáceres) y continuamos con el plan de expansión.

+ ¿Puede hablarnos de la importancia de contratar un seguro de salud?
¿Hay algo más importante que la salud? Sin salud todo lo demás queda en segundo plano, ya que no lo podremos disfrutar. El seguro de salud nos garantiza una asistencia inmediata, sin listas de espera, y se realizan las pruebas diagnósticas necesarias para que lo antes posible se obtenga un diagnóstico y poder empezar de manera inmediata el tratamiento más adecuado.

+ ¿Cree que la situación económica actual ha despertado también nuestra conciencia aseguradora? ¿Diría que ahora se venden más seguros?
Curiosamente, el sector de los seguros de Salud ha resistido bien a la crisis lo que se debe, básicamente, a dos factores: uno, la importancia que la salud tiene para todos, por lo que en situaciones de dificultades económicas se prefiere renunciar a otra cosa; dos, que en España se ofrecen muy buenos productos aseguradores a precios muy razonables.

+ Háblenos de DKV Selección, ¿qué es y dónde podemos encontrarlo?
DKV Selección es un seguro de asistencia sanitaria que se comercializa a través de UMLF compañía del Grupo DKV, presente en las 15 provincias descritas anteriormente, se caracteriza principalmente por:

> **No tiene límite de edad para la nueva contratación**
>
> **Tiene un precio de 30€/mes hasta los 49 años para la nueva contratación**
>
> **Incorpora una cobertura dental franquiciada gratuita**

+¿Por qué contratar un seguro de DKV Selección?
Porque puede considerarse una de las pólizas individuales con mejor relación cobertura-precio, porque no hay un límite de edad que posibilite la contratación y todo con un completísimo cuadro médico.

+ ¿Con qué hospitales trabaja DKV Selección en Alicante?
Vithas Medimar, Vithas Perpetuo Socorro, Quirón Torrevieja, IMED Elche, Hospital Levante, Hospital Benidorm y Centro Clínico Denia, prácticamente todos los centros privados de la provincia con lo que se puede garantizar la mejor oferta privada hospitalaria de Alicante.

+ ¿Y en Murcia?
Hospital Quirón Murcia, Hospital Mesa del Castillo, Clínica Virgen de la Vega, Clínica San José, Centro Médico Virgen de la Caridad y Hospital de Molina.

+ ¿Cuál es la mejor edad para contratar un seguro?
El mejor momento para la contratación de una póliza de salud es cuando una persona está totalmente sana, puesto que para poder contratar una póliza, da igual la compañía, hay que rellenar un cuestionario de salud y quedan eliminadas las coberturas de todas aquellas enfermedades preexistentes. Incluso algunas patologías graves no permiten la contratación.

+ ¿Qué le diría a todas aquellas personas que dudan sobre contratar un seguro privado?
Que no hay mejor inversión que la salud propia y de la familia, y que por un coste muy reducido, una persona puede tener acceso a la medicina privada con la tranquilidad que le supondrá de cara al futuro.

DKV ALICANTE
Reyes Católicos, 17
dkvseguros.com/umlf
965 134 575
josemaria.perez@dkvseguros.es

DKV | UMLF
SALUD Y SEGUROS MÉDICOS | UNIÓN MÉDICA LA FUENCISLA

interapothek.es

El mundo a través de nuestras lentes

iaview es la colección de gafas de sol de adultos y niños de interapothek. Una colección moderna y vanguardista con las garantías de calidad y seguridad que requiere una gama farmacéutica de venta exclusiva en farmacias. Con lentes polarizadas y con filtros de categorías 2 y 3 que protegen de las radiaciones solares UV400 (UVA, UVB, UVC).

- Implantología guiada por ordenador
- Regenerativa de hueso y encía
- Rejuvenecimiento dental y estético
- Diagnóstico en 3D
- Endodoncia con microscopio
- Ortodoncia invisible

¿HAS PERDIDO ALGO?

Puedes perder las llaves, el móvil, la cartera, o un avión,
pero lo que nunca deberías perder es la sonrisa.

- Periodoncia y casos complejos
- Rehabilitación bucal avanzada

Si tu boca esta deteriorada porque tienes desgastados los dientes, o los has perdido o tienes enferma la encía. Si te falta hueso donde anclar dientes e implantes, si te acompleja sonreir o no han sabido tratarte bien la boca ven a Perio&Implant.

Perio&Implant
Dra. Carmen Portales Puig CPI

Avda. Aguilera entrada por Calle Carratalá 24-26 T. 965 124 715 ALICANTE

www.perioimplant.es