

MÁSQUE SALUD

REVISTA GRATUITA

Salud, belleza y bienestar
Nº 46 Julio - Septiembre 2018

#MásVidaMediterránea

ENTREVISTA A JOSÉ ANTONIO
SÁNCHEZ, CHEF DE ELS VENTS

ESPECIAL ESTILO DE VIDA
MEDITERRÁNEO

CÓMO MANTENER UNOS PIES
SALUDABLES EN VERANO

WWW.MASQUESALUD.ES

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.

- Cobertura dental franquiciada gratuita.

**A partir de
33 euros/mes**

Consulta las coberturas y los centros concertados en nuestra web.

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

DKV Salud

Primas

Edad	Mensual	Trimestral	Semestral	Anual
Hasta 49 años	33	96,24	188,80	368,39
De 50 a 64 años	63	183,73	360,44	703,29
De 65 a 75 años	93	271,22	532,07	1.038,19
A partir de 76 años	115	335,38	657,94	1.283,79

Copago por acto médico: 3 euros (impuestos incluidos).
Copago gratuito en pólizas con 4 asegurados o más.



ÍNDICE

02

Aseguramos tu salud sin límite de edad

· **DKV Selección**

ESPECIAL ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEA

04 - 05

Reivindicando #MásVidaMediterránea

06 - 07

Restaurante Els Vents

· **José Antonio Sánchez: la cocina de las Mediterránias**

08

Alicante: el bodegón Mediterráneo

· **Pedro Nuño de la Rosa**

09

Nuestro Pescado en la web: tan fresco como en la pescadería

· **LA FRESCOCINA de El Corte Inglés**

10

Enoturismo a la carta

· **MGWines, Bodegas con Carácter Mediterráneo**

11

Vinum in Saluti. En el vino la salud

· **Rafael Poveda**

12

Vacaciones saludables en la Isla de Tabarca

· **Pascual Rosser**

13

Restaurante Diurno: sabor mediterráneo

14

Regala una experiencia de naturaleza, artesanía y cariño

· **MercaTerre**

Distribuidores de frutas y verduras gourmet para hostelería

· **Chef Maestro**

15

Comprometidos con la dieta mediterránea en Grupo HLA

· **Rocío Bueno Martínez**

16-17

Un paraíso Mediterráneo

· **Bonalba Golf**

18

Laudum Roble, un tesoro ecológico

· **Bocopa**

19

La Costa Blanca, donde salud y bienestar reposan

· **Felipe Lozano**

20 - 21

Decálogo de la dieta Mediterránea

22

¿Cómo debe ser nuestra alimentación ante una cirugía plástica programada?

· **Raquel Escortell Sánchez**

23

Nos preocupamos por tu belleza y salud

· **Silfid'**

24

Estrabismos y oftalmología infantil: experiencia, innovación y profesionalidad

· **Dr. Carlos Laria**

25

Cómo regenerar hueso y aumentar el volumen de la encía para colocar adecuadamente los implantes

· **Clínica Alcaraz**

26

Dolor vaginal después de la relación sexual

· **Dr. Bartolomé Lloret**

27

Cómo cuidar nuestra fertilidad

· **Dra. Isabel Moragues**

28

Elevación mamaria (mastopexia)

· **Dr. José Salvador**

29

Una oftalmóloga para tus hijos

· **Dra. María Luisa Merino**

30 - 31

IMI y HLA unen sus fuerzas para crear la mayor unidad integral de la mujer

· **Instituto Materno Infantil del Dr. Rafael Fraile**

32

Cómo mantener unos pies saludables en verano

· **Clínica San Román**

33

Ilahy, nueva liposucción con radiofrecuencia High Definition

· **ILAHY-IMED**

34 - 35

Los 4 grandes pilares de la patología de la rodilla

· **Dr. Simón Campos**

36

El dolor de la ingle (cadera)

· **Dr. José Ignacio Gimeno**

37

Deje de sufrir las hemorroides

· **Dr. Juan Rocamora**

38

Beneficios de la ozonoterapia en la fatiga crónica y la fibromialgia

· **Dr. Enrique Albors**

39

Medicina, cirugía y tratamientos estéticos

· **Centro Médico Extempore**

40

Divorcio, menores e información médica: ¿cómo proceder?

· **Francisco Lavale, abogado**

41

Porque es muy pequeño

· **Dra. Aida Hernández**

42

Asociación DEBRA-PIEL DE MARIPOSA

43

El mejor servicio en tu farmacia

· **HEFAME**

44

Agencia Inmobiliaria de prestigio en Alicante

· **K&N ELITE**

SÍGUENOS



MÁSQUESALUD

VISITA NUESTRA WEB
WWW.MASQUESALUD.ES

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

Reivindicando

#MÁSVIDAMEDITERRÁNEA



¡Reivindicamos el estilo de Vida Mediterráneo!

Este escrito quiere ser un Manifiesto que pide Más Vida Mediterránea y que va más allá de la dieta. Nuestro objetivo es difundir una forma diferente y única de entender la vida mediterránea. En Más Que Salud queremos salvaguardar nuestro patrimonio cultural milenario aportando nuestro granito de arena. Los que vivimos a orillas de este mar nos hemos convertido en prescriptores del estilo de vida que amamos, el Mediterráneo.

Nuestra tierra está impregnada de la esencia mediterránea, una fusión perfecta de paisajes, rica gastronomía, brisa marina, sol, playas espectaculares, alimentos del mar y de la tierra, con ellos elaboramos las recetas más exquisitas y equilibradas.

En el Mediterráneo nos gusta disfrutar de las pequeñas cosas, sin prisas, alejándonos del estrés y los malos hábitos. El estilo de vida que reivindicamos en Más Que Salud, con este pequeño manifiesto, es aquel que nos acerca a conseguir el equilibrio entre la mente y el cuerpo, con el objetivo de alcanzar el bienestar. Vivir es un placer que debemos celebrar a diario, y no hay mejor forma de hacerlo que practicando el estilo de vida Mediterráneo.

¿Por qué reivindicamos #MásVidaMediterránea?
Aquí tienes algunos de nuestros tesoros más preciados, los pilares, sobre los que reposa, desde hace cientos de años, un estilo de vida muy especial:





1. DIETA MEDITERRÁNEA:

Patrimonio Cultural Inmaterial

La dieta mediterránea comprende un conjunto de conocimientos, competencias prácticas, rituales, tradiciones y símbolos relacionados con los cultivos y cosechas agrícolas, la pesca y la cría de animales, y también con la forma de conservar, transformar, cocinar, compartir y consumir los alimentos.

El acto de comer juntos es uno de los fundamentos de la identidad cultural de los pueblos de la cuenca del Mediterráneo, donde el intercambio social y comunicación son claves.

La hospitalidad, buena vecindad, diálogo intercultural y creatividad, así como un modo de vida que se guía por el respeto de la diversidad y la sostenibilidad.

2. ACEITE DE OLIVA

Es el rey en nuestra cocina, un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados, que le confiere propiedades cardiosaludables. Un toque de sabor y aroma imprescindible en todos nuestros platos.

3. EL VINO

Es un alimento base de la dieta mediterránea que puede tener efectos beneficiosos para la salud, siempre consumido con moderación. Sabe incluso mejor si se toma en buena compañía.

4. EL EJERCICIO FÍSICO

Es tan importante como una adecuada alimentación. Nuestro entorno nos facilita practicar ejercicio al aire libre durante todo el año: paseos, senderismo, natación, todos los deportes... ¡contamos con actividades de ocio destinadas a todos los públicos y edades!



5. EL CLIMA MEDITERRÁNEO

Los países bañados por el mar Mediterráneo podemos presumir de un clima muy agradable con inviernos suaves y cortos, ¡el sol brilla todo el año! Esto hace que la mayoría del invierno pase sin darnos apenas cuenta.

6. EL DESCANSO

El descanso es fundamental para la salud. ¡Nuestra siesta es una práctica popular en todo el mundo! Reposa tras la comida y benefíciate de las ventajas de un pequeño “kitkat” saludable.

Por todo ello en Más Que Salud queremos reivindicar **#MÁSVIDAMEDITERRÁNEA**

Más tranquilidad, más tiempo libre, más comida sana, más siestas, más ejercicio, más verduras, más risas, más compartir con amigos y familia, más productos locales y de temporada, más sostenibilidad, más cuidar el medioambiente, los mercados locales, la diversidad, el respeto, honrar a nuestros mayores, los valores, la cultura, fiestas tradicionales, recetas de las abuelas, artesanía, cerámica, arte, ...en definitiva, Más Vida Mediterránea.

¿Por qué esperar a mañana? Apasionate por los placeres que nos ofrece el estilo de vida Mediterráneo. Incorpora en tu día a día pequeños cambios y marca la diferencia.

Y tú, ¿practicar ya **#MÁSVIDAMEDITERRÁNEA?**

Restaurante Els Vents

José Antonio Sánchez: la cocina de las Mediterránias

Pedro Nuño de la Rosa entrevista a José Antonio Sánchez, chef del Restaurante Els Vents, quien nos cuenta su visión de la Dieta Mediterránea y el potencial de la gastronomía alicantina.

P. – Sus padres podrían haberle pagado cualquier otra carrera, ¿por qué se dedicó a la cocina?

R. – Bueno, creo que la cocina tiene algo de arte y ciencia, además de una cierta habilidad para ensamblar las dos, eso que llaman ahora “tercera cultura”. Fue algo vocacional y desde muy pequeño cuando andaba en la cocina con mi madre. Me parecía una alquimista y estaba encantado viéndola trasegar entre ingredientes y fuegos con aquella facilidad. El día que me dejaron solo y pude cocinar para mí resultó una experiencia inolvidable. Luego me mandaron a estudiar fuera, pero cuando vinieron a visitarme les dije, todavía recuerdo que un tanto terminantemente, que mi futuro no estaba en la universidad, sino en la cocina.

P. – ¿Y no se opusieron?

R. – Tampoco pienso que les gustara, pero lo asumieron y me fui a estudiar al Hotel-Escuela Sant Pol de Mar.

P. – ¿Verdaderamente se aprende en las escuelas de cocina? Muchos/as grandes chefs son autodidactas.

R. – Es cierto, pero no lo es menos que declaran que, de haber estado en una escuela sí hubiesen evitado mucho aprendizaje de prueba-error. La escuela te enseña las reglas

y métodos, pero tú eres el único que puede aportar unas ciertas cualidades intuitivas y creativas si quieres llegar a ser un cocinero de tu tiempo, y modestamente, al menos eso intento, ser capaz de aportar algo nuevo.

P. – ¿No vivimos un poco obsesionados por las vanguardias culinarias?

R. – No, al menos en mi caso. Uno nace en un determinado tiempo histórico, y tiene que ser consecuente con su época y con la necesidad de llevar la cocina un poco más allá. Respeto, porque los he estudiado y sigo haciéndolo, los libros históricos y recetarios clásicos de los que tengo una biblioteca aceptable, pero entienda usted que ningún artista, artesano si me apura, sintiéndose contemporáneo haga la pintura o la cocina del XIX. Mi obsesión viene precisamente de asimilar esos **platos históricos** con sus distintas variaciones a lo largo de los tiempos, para transformarlos y recrearlos en una visión propia actual. Por otra parte, contamos en la actualidad con unos productos que nos llegan desde cualquier lugar del mundo, y con un utillaje que te permite hacer cosas impensables hasta no hace mucho. Imagínese que hubiesen sido capaces de crear Leonardo, Carême o Domènèch de haber vivido ahora.



P. – ¿Quiénes son sus maestros?

R. – Primero los libros de cocina y gastronomía en la teoría. Pero en la práctica admiro mucho a Hilario Arbelaitz, Fermín Puig, Koldo Rodero y José Manuel Varó entre otros, ya que muchos de estos grandes profesionales han sido mis maestros, defendiendo su tierra, su kilómetro cero y sus ideales gastronómicos llevados a la alta cocina.

P. – Estamos hablando de la conexión entre la Nouvelle Cuisine y la no menos nueva cocina alicantina.

R. – Algo así. Mire, a mí lo que me interesa es la cocina alicantina, primero porque es la que me atrae y amo, sin tener que ir a buscar mucho más allá. Y segundo, porque tiene a su disposición un ecosistema único, una huerta maravillosa y un mar capaz de proporcionarte desde el marisco extraordinariamente fresco como la gamba roja a la quisquilla, a ciertos pescados, además de los sobradamente conocidos, como caballas, jureles, morenas, etc., que todavía no alcanzaron la dignidad gastronómica que se merecen. Con esos mimbres, como ya ha quedado patentizado por nuestros antecesores que alcanzaron estrellas Michelin cuando apenas se daban en España, debemos innovar a partir de su legado. Todo es cuestión de investigar y en equipo.

P. – ¿Cómo definiría a su restaurante Els Vents?

R. – No recuerdo donde oí esa frase de que “más trabajo que talento y más constancia que ingenio”, pero se ajusta a mis instrucciones con el equipo que formamos en distintas partidas a las que yo procuro orquestar. Digamos que partiendo de la cocina clásica alicantina intentamos sumarle la interculturalidad de otras cocinas sin que la desvirtúen; pero también buscamos platos nuevos, que por sí solos pueden ser un concierto con los cinco sentidos del comensal. Personalmente no me vale que sé, en mi casa, quiero que la gente se emocione, no sé si lo consigo pero he puesto, con permiso de mi familia, mi vida en ello.

***Restaurante Els Vents,
Alta Gastronomía Alicantina***

Calle Castaños 3, 03001 Alicante
965 21 52 26
www.elsvents.es · info@elsvents.es

Abierto de lunes a sábado
13:30 a 15:30h. / 20 a 23h





Alicante: el bodegón Mediterráneo

PEDRO NUÑO DE LA ROSA

Profesor y Crítico Gastronómico

El pasado mes actué como moderador en una mesa sobre la Dieta Mediterránea en la que también intervenían Ramón Estruch Boneu del Hospital Clinic Barcelona, y un auténtico especialista en dicha dieta; el actual presidente de la Academia Valenciana de Gastronomía, Manuel Rodríguez Murcia; la chef y estrella Michelin, María José San Román; y Paco Torreblanca, reconocido como uno de los mejores y más innovadores pasteleros del mundo. Éramos un poco el colofón práctico a una serie de tesis y estudios expuestos anteriormente por especialistas en diferentes materias y provenientes de distintos países, reunidos en el Congreso celebrado en la Casa del Mediterráneo, bajo el enunciado: “Dieta Mediterránea, una visión multidisciplinar en el siglo XXI”.

A la espera que se editen las conclusiones de simposio harlo interesante, la reflexión de este escritor y periodista gastronómico, no pudo ser otra que todo aquello, planteamientos y discusiones científicas incluidas, resultaron, en teoría/as muy enriquecedoras para los asistentes e interlocutores de los ponentes. Pero inmediatamente se nos planteó la obviedad del consecuente: ¿y ahora qué?

En la declaración de intenciones institucionales, desde la inicial Generalitat Valenciana, pasando por la Diputación de Alicante (y ahora parece que también entrará el Ayuntamiento de la ciudad), pasando por la diplomática Casa del Mediterráneo, y llegando a la empresarial Cámara de Comercio, todos certificaron la posibilidad de situar Alicante como nuevo epicentro para la difusión, investigaciones y futuros encuentros internacionales de la más conocida que practicada “Dieta Mediterránea”, que allá por media-

dos del pasado siglo redescubriera el fisiólogo americano Ancel Keys, también conocido como “Mr. Cholesterol”. Al menos ya tenemos declaración de intenciones.

El recetario de la cocina tradicional alicantina, tanto en sus bien diferenciadas zonas geográficas e inclusive lingüístico-históricas, es compendio de productos (biótica) indispensables para mantener tan recomendable régimen alimenticio y alimentario. El clima y el agua aprovechada hasta la última gota (esperando los tan inexcusables futuros trasvases), nos proporcionan las mejores producciones hortofrutícolas de Europa, que aún podrían ir a mayores exportaciones con un nuevo Plan Hidrológico Nacional. Indudablemente tampoco podemos olvidar otro de los componentes indispensables en la pirámide de dicha dieta como es el pescado. Baste el apunte demostrativo de la lonja de Santa Pola, cuya flota pesquera es la más importante del litoral Mediterráneo español, sin relegar a Torrevieja, Denia, La Vila etc.

Pero, y, además, esta provincia también fue pionera y hoy máxima productora de dos frutas capaces de elevar los niveles de excelencia cardiovascular y anticancerígenos que ya de por sí se dan en la “Dieta Mediterránea”: la uva de mesa y la granada mollar, cuyas cualidades en polifenoles como antioxidantes (resveratrol), ya se han testado científicamente en tan prestigiosas universidades como Harvard o Barcelona.

Con estos maravillosos mimbres y el bodegón de productos autóctonos que los adorna (denominaciones de origen, olivares con buen número de variedades ancestrales, cultivo de primor...), Alicante tiene la necesidad, y yo diría que obligatoriedad, de convertirse en referente mundial de una dieta, ya anunciada por Hipócrates y refrendada hace 70 años por la fundación Rockefeller, que bien puede complementarse con el Turismo de Salud y el, cada vez más solicitado Turismo Gastronómico, pues si lo dicho anteriormente no bastara, añadamos que esta provincia detenta la incuestionable e impresionante cifra de 31 estrellas Michelin y 44 soles Repsol. ¿Quién da más? Ahora solo falta el respaldo institucional, el impulso académico entre las dos universidades alicantinas y los CDTs provinciales, y el convencimiento de nuestros restauradores para poner su talento y encomienda al servicio de una dieta que es Patrimonio de la Humanidad. •



NUESTRO PESCADO EN LA WEB: TAN FRESCO COMO EN LA PESCADERÍA



EL CORTE INGLÉS, S.A. C/ Hermosilla 112, 28009 Madrid

Los pescados y mariscos de nuestra Web son tan buenos y frescos como los que te ofrecemos en la pescadería. Con la misma garantía de calidad y con el servicio que esperas, incluyendo el corte profesional que necesites. No encontrarás ninguna diferencia salvo la comodidad de comprar online.

TUS COMPRAS EN
tienda | web | móvil



SUPERMERCADO 

ALIMENTA TU VIDA



Enoturismo a la carta

MGWines es un grupo familiar que nace de la unión de diferentes Bodegas con Carácter Mediterráneo. En la región Alicantina encontramos tres de ellas situadas en distintos enclaves privilegiados.

Bodegas Sierra Salinas, se encuentra en la falda de la Sierra de Salinas rodeada de un paisaje de viña, almendros y olivos, de inigualable belleza. La singularidad de su edificio diseñado para aprovechar la gravedad en el trasiego del vino y un cuidado proceso de elaboración le permiten producir vinos de excelente calidad.

Bodegas Casa Corredor, tiene sus viñedos en Finca La Lagunilla, rodeados de pinos y almendros que nos ofrecen un paraje exclusivo de la región. La combinación perfecta entre innovación y las técnicas más tradicionales da lugar al éxito de sus vinos.

Bodegas Monovar, situada frente al collado de Azorín, es la cuna del Fondillón, una joya enológica única de la región de Alicante. Una bodega llena de historia.

Tres bodegas **unidas por una única denominación de origen, Alicante**. Donde además de elaborar vinos de alta calidad, con un carácter diferenciador, nos ofrecen la posibilidad de disfrutar de una experiencia exclusiva. Un sueño enoturístico hecho realidad de la mano de su departamento de "Enoturismo a la Carta". •

MGWinesGroup,
Singular Vineyards & Wineries

630 519 153 · 965 928 854
enoturismo@mgwinesgroup.com
www.mgwinesgroup.com

MGWINESGROUP
SINGULAR VINEYARDS & WINERIES





Vinum in Salutis *En el vino la salud*

RAFAEL POVEDA
Enólogo

En Septiembre de 1975 viajaba en compañía de mi padre desde Monóvar hacia Madrid para empezar mis estudios de Enología. Conducía mi progenitor con parsimonia en las interminables rectas de la carretera de Ocaña y en medio de la Mancha, después de cientos de kilómetros de paisaje uniforme, conformado casi en su totalidad por viñedos, vimos un cartel en el que se veía un dibujo de dos copas de vino con el símbolo "igual a" seguido de una ambulancia. "Si bebes no conduzcas" rezaba el eslogan de la D.G.T. en medio de aquella llanura infinita. Remarco que eran dos copas de vino claramente esbozadas. No eran de coñac, ni de ginebra, ni de whisky ni de otros licores de alta graduación alcohólica.

Aquella visión, un tanto esperpéntica, encendió los ánimos de mi padre que bastante enfadado se quejó del mensaje que asociaba al vino con los accidentes. Después de un rato me preguntó si estaba seguro de querer estudiar enología. ¿no será mejor que te hagas dentista? Me dijo irónico. Y luego añadió: esto del vino no se si tiene futuro pues las autoridades sanitarias lo están empezando a asociar equivocadamente a los malos hábitos de consumo.

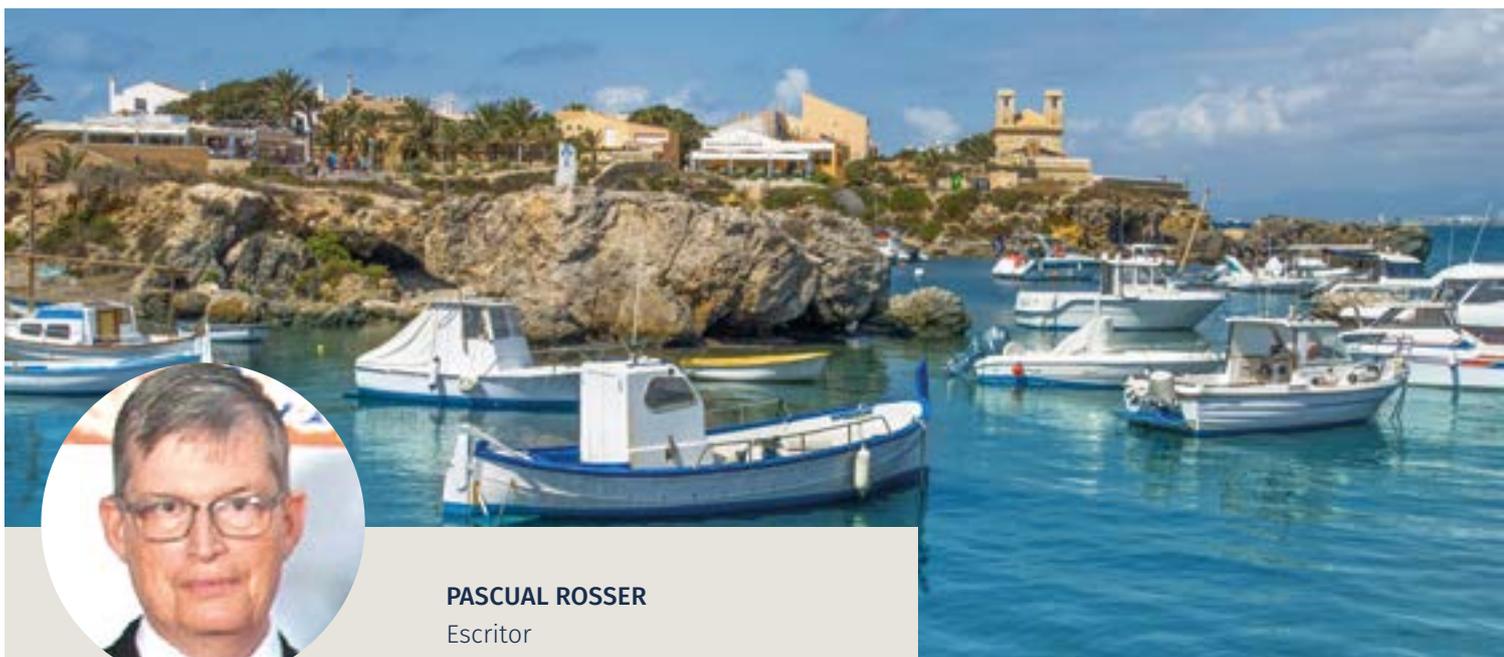
Años más tarde se publicó un informe médico llamado "La paradoja francesa" donde se demostraba que el consumo

moderado de vino durante las comidas era saludable. El estudio se había hecho a raíz de lo siguiente: La Organización Mundial de la Salud se dio cuenta que a pesar de que Francia era el país de más alto consumo de grasas saturadas y de origen animal, era al mismo tiempo, de forma paradójica, el país con menos problemas cardiovasculares de la Europa rica. Esta contradicción, pensaron, solo podía deberse a algún factor cultural asociado a la dieta y al estilo de alimentación. Siendo el vino uno de los alimentos básicos de los franceses y producto presente a diario en la mayoría de los hogares galos, era lógico pensar que podía ser el factor determinante de aquella paradoja. Enseguida se vio que el resveratrol, sustancia muy presente en los vinos, sobre todo en los tintos, tenía la virtud de deshacer las grasas y ayudar a eliminarlas, impidiendo que estas últimas se adhirieran a las arterias. También se comprobó que el vino asociado a otros alimentos principales de la dieta mediterránea como el aceite de oliva, el pescado y las legumbres, tenía una influencia positiva en la salud de los seres humanos aportándoles una mejora física e intelectual y sobre todo volviéndolos más longevos que a sus vecinos del norte.

Esta gran aportación científica vino a contradecir a los que mantenían que el vino era malo para la salud y dio un vuelco al concepto negativo que se empezaba a divulgar en ese tiempo.

Afortunadamente el consumo moderado de vino se empezó a tener en cuenta como un hábito saludable y a recomendarse por los propios médicos y autoridades sanitarias.

Hoy en día los beneficios del vino están demostrados científicamente. Y no solo eso, su estudio, divulgación y conocimiento puede ayudar a combinar el disfrute personal con la buena salud. Incluso es habitual en dietas específicas para el control de peso recomendar como único alcohol permitido, con moderación, una copa de vino que, además de todos sus beneficios, inducen a un mejor descanso gracias al efecto relajante de sus taninos. •



PASCUAL ROSSER

Escritor

Vacaciones saludables en la Isla de Tabarca

Utilizada como base de operaciones por los corsarios berberiscos (s. XIII) contra las poblaciones de la costa levantina, poblada por el Conde de Aranda en el reinado de Carlos III con ligures rescatados de la isla tunecina de Tabarka, amurallada la población en el siglo XVIII por el ingeniero militar Fernando Méndez de Ras, en el siglo XXI la isla de Tabarca se ha convertido en destino obligado para disfrutar del Mikonos alicantino, la única isla habitada de la Comunidad Valenciana.

A unas 11 millas desde Alicante, municipio del que depende la isla, son muchas las formas de llegar por mar a Tabarca: a través de las embarcaciones de pasajeros que salen de los puertos de Alicante, Santa Pola, Guardamar, Torrevieja, Campello o Benidorm; por los taxis, canoas rápidas, que tienen a Santa Pola como puerto base; o en embarcaciones privadas. Las dos primeras y embarcaciones con poco calado se pueden abarloar al muelle para la bajada de los pasajeros. Las embarcaciones privadas fondean junto a la isla y bajan a tierra por sus propios medios.

Un pueblo amurallado de calles cortas sin coches, con viviendas unifamiliares

y plazas con palmeras, una playa y varias calas de aguas transparentes, su reserva marina protegida (1986), con gastronomía propia, la iglesia, la casa del Gobernador hoy hotel; y extramuros, un campo baldío, un torreón, un faro y el cementerio; son su carta de presentación.

Fachadas encaladas con el marco de las puertas y ventanas pintadas en azul como los colores de la bandera de Alicante; otras con el amarillo albero o el rojo bermellón, hacen de este pueblo antaño de pescadores un lugar ideal para el sosiego y la buena mesa, donde bien viene un poco de ejercicio por sus senderos por el campo ante espléndidos amaneceres o nadando en el mar.

Uno de sus mayores placeres es también disfrutar de la tranquilidad de la isla cuando los turistas de las embarcaciones de pasajeros ya se han marchado. Sentado al atardecer en una de sus terrazas tomando un refresco mientras el día declina y el cielo se viste de rojo. En frente, en la costa de Alicante o de Santa Pola, se van encendiendo las luces de las casas que dan al mar, lucecitas lejanas que bailan a la brisa. Este final del día es un lujazo después de un día ajetreado de sol y playa, donde no pueden faltar las galeras y el caldero tabarquino durante la comida, la tertulia que acompaña a la sobremesa y la siesta hasta media tarde.

Porque la isla de Tabarca lo tiene todo para unas vacaciones saludables: la dieta mediterránea, hacer ejercicio y el sosiego necesario a la vida ajetreada de nuestra vida cotidiana. •



Restaurante Diurno: *sabor mediterráneo*

En Restaurante Diurno cuentan con los mejores platos de la cocina tradicional alicantina.

Fieles a sus raíces, el toque mediterráneo está presente en cada elaboración, poniendo especial énfasis en productos de temporada: frescos y de calidad; propios de nuestra tierra y mar.

Con más de 25 años de experiencia, el prestigioso chef José Molina, está a cargo de los fogones para el deleite de los comensales.

Bullit de peix de Ibiza, caldero de Tabarca, arroz de morena y gamba roja, calamar a la Tabarquina o salazones alicantinos, junto a otros productos de la zona, son algunos de los platos y alimentos tradicionales que podrás encontrar en su carta, a un precio inmejorable.

Ubicados en el interior de Sport Club Alicante, tienen guardería gratuita todo el año, con más de 40.000 metros de zonas ajardinadas y multi-deporte para niños. Siendo un lugar ideal para toda la familia.

Restaurante Diurno ha sido premiado en 2018 por la revista Almanaque Gastronómico, señalando al establecimiento como uno de los mejores restaurantes de la Comunidad Valenciana.

Diurno Events: innovación y dedicación

Diurno Events es una empresa dedicada a organizar eventos que nace del restaurante Diurno. Cuentan con un equipo de profesionales que se encargará de ofrecerte un servicio personal y exclusivo para que celebres tus eventos más especiales con ellos: **bodas, comuniones y cumpleaños.**

Gracias a su versatilidad, los distintos salones que componen el restaurante pueden adaptarse a todo tipo de celebraciones. También disponen de dos terrazas, una situada cerca de la piscina y otra de la terraza principal, con vistas al paraje natural de la partida en la ciudad de Alicante. Los maravillosos y extensos jardines, conocidos como jardines de Vistahermosa son el lugar ideal para todo tipo de celebraciones.

Se adaptan a tus gustos y necesidades, con una atención personalizada y de calidad.

Déjate envolver por una experiencia única para tu paladar, y disfruta con los sabores más típicos del mar Mediterráneo y de nuestra tierra.



Disfruta de sus cenas de verano en el restaurante, con pescado fresco y carnes a la brasa.

Restaurante Diurno

Partida de Orgegia, 121 - Alicante
965 262 454

 **Diurno Restaurante**



Regala una experiencia de naturaleza, artesanía y cariño



Especialistas en regalos ecofriendly para empresas.

Creamos regalos sostenibles y exclusivos, con productos artesanales, de origen rural, tradicionales y bajo prácticas de comercio justo.

- Emocionan y sorprenden.
- Son sostenibles y solidarios.
- Generan impacto positivo.
- Tienen bajo impacto medioambiental.
- Transmiten compromiso con el territorio y la sociedad.



MercaTerre

REGALA ECOFRIENDLY

info@mercaterre.com
www.mercaterre.com
673 24 22 69



Chef Maestro®

Tu compra maestra.

Distribuidores de frutas y verduras gourmet para hostelería.

☎ 965.860.744
🌐 www.chefmaestro.es
✉ pedidos.ben@chefmastro.es



Comprometidos con la dieta mediterránea en Grupo HLA

ROCÍO BUENO MARTÍNEZ

Coordinadora de Nutrición Grupo HLA

La cocina hospitalaria necesita de un toque magistral para poder eliminar la visión negativa que lleva años persiguiéndole, es por ello que grupo HLA quiere mostrar un concepto diferente y único, y no es otro que el de alta cocina hospitalaria.

En Grupo HLA mostramos cada día a nuestros pacientes que nos preocupa la nutrición y sobretodo que cuidamos su adecuada recuperación ya que, cada vez hay más estudios que demuestran que el estado nutricional del paciente influye en el restablecimiento de su salud y disminuye los días de estancia hospitalaria.

En nuestros centros contamos con un código de dietas para que el médico pueda prescribir la más adecuada en cada patología. Detrás de estas dietas contamos con menús diferenciados en dos temporadas: verano e invierno y dentro de estas 14 o 15 menús rotativos dependiendo del centro. En estos menús, que además también se sirven en nuestras cafeterías, puedes encontrar platos tan sofisticados como deliciosos y nutritivos.

Las frutas, verduras y hortalizas, así como el aceite de oliva o las legumbres son premisas a cumplir dentro de la dieta mediterránea, y así lo hacemos en las cocinas de HLA. Apostamos por alimentos naturales y platos caseros para hacer percibir a nuestros pacientes que desde los hospitales también podemos aplicar educación nutricional. El equipo de Nutrición del grupo HLA que cuenta con 8 nutricionistas, se preocupa de elaborar los menús más variados, saludables y equilibrados nutricionalmente, además de supervisar los platos que los componen asegurándose así de que quieras consumirlos con sólo verlos.

Siempre hablando de aquellas dietas que no tengan restricciones dietéticas por prescripción médica, las legumbres forman parte de nuestros menús al menos en dos ocasiones a la semana, en las comidas y cenas las verduras ocupan la mitad de la composición. Ponemos fruta varias veces al día y hasta incluso la introducimos en algunos de los platos como nuestra rica ensalada de naranja y salmón. Además de los alimentos que acabamos de nombrar apostamos por productos integrales como la pasta, el arroz o el pan integral, o cereales como la avena o frutos secos, cubriendo así las necesidades de fibra en la dieta y ayudando a controlar los niveles de glucosa en sangre, la regulación del tránsito intestinal y la prevención de patologías como la enfermedades cardiovasculares o la obesidad.

En el menú de verano que hemos iniciado hace unos días tenemos ensaladas todos los días y en ella variamos las verduras para poder mostrar a la población las ricas combinaciones que se pueden realizar. Nuestros cocineros también están muy concienciados en seguir los patrones de la dieta mediterránea por lo que los nutricionistas contamos con ellos para elaborar los menús más ricos y equilibrados nutricionalmente. •

Clínica HLA Vistahermosa

Avda. Denia, 103 - Alicante
965 264 200 – Citas 966 709 312

www.grupohla.com
clinica.vistahermosa@grupohla.com

 **HLA VISTAHERMOSA**



El verano ha llegado, *disfruta en Bonalba*

El estilo de vida Mediterráneo es la fuente de inspiración en el complejo de Bonalba Golf. En él se dan todas las características necesarias para ser un destino perfecto, en el centro de la costa Blanca: campo de golf de 18 hoyos, Restaurante, cafetería, terrazas, piscinas y chiringuito de verano, en un oasis mediterráneo, todo a 8 minutos de la playa de San Juan y El Campello.



Bonalba se transforma durante el verano, donde todo el protagonismo lo toma la **Piscina Bonalba** y el **Restaurante Bonalba**, no en vano su **piscina tropical** es espectacular, rodeada de palmeras y vegetación, dispone de **tobogán y jacuzzi al aire libre**, que harán las delicias de pequeños y mayores.

Como atractivo añadido, la piscina cuenta con una **zona cubierta de relax**, simulando una cueva, donde relajarse en la **zona de hidroterapia** con unos Chorros de agua de lo más reconfortante y acogedor para toda la familia, que podrá disfrutar al mismo tiempo de su **Chiringuito de Verano** con su zona de sombrillas.

Por su parte, **Restaurante Bonalba**, es el complemento ideal a su jornada de relax, donde podrá degustar lo mejor de la cocina mediterránea y los famosos **arroz de Alicante**, desde el A Banda hasta de Magro con Verduras o Bogavante, así mismo se ofrece una **carta variada**, basada en la dieta mediterránea, para disfrutar de su visita en sus terrazas orientadas al campo de Golf.

Los salones, terrazas y jardines, son inmejorables para celebrar todo tipo de eventos, desde **bodas a comuniones**, pasando por **eventos de empresa, cumpleaños de niños**



y **adultos**, o simplemente una **reunión familiar** o **con amigos**, que **durante el verano se pueden combinar con piscina**.

Y como no podía ser de otra forma podrá disfrutar de su deporte favorito en su magnífico **Campo de Golf**, con 18 hoyos, par 72, de gran prestigio tanto Nacional como Internacional, que ofrece a los visitantes la oportunidad de disfrutar de recorrido muy variado donde cada Hoyo es diferente y singular, donde tendrán que utilizar todos los hierros de su bolsa de golf.

Bonalba Golf tiene unas vistas espectaculares, desde los hoyos 15, 16 y 17 se ve la ciudad de Alicante, su castillo, ¡la playa de San Juan y Muchavista y el Campello! •

Información adicional en:

C/ Vespre, 6 bis. Urb. Bonalba
03110 Mutxamel – Alicante
965 955 955
golfbonalba@golfbonalba.com
www.golfbonalba.com



Laudum Roble, *un tesoro ecológico*



*El vino ecológico alicantino **Laudum Roble** de Bodegas Bocopa ha recibido la medalla de oro en el Concurso Internacional de Vinos Ecológicos “Ecoracimo 2018”, que este año ha celebrado su edición número 19. El certamen es pionero en su sector y destaca por el reconocido prestigio de los catadores que componen el jurado, así como por la inigualable calidad de las muestras que se presentan. La cata del jurado tuvo lugar en el Castillo de Montilla (Córdoba) el pasado 12 de mayo.*

El objetivo principal de Ecoracimo es servir de impulso a los agricultores ecológicos que trabajan la vid y a las bodegas que elaboran vinos biológicos certificados, apostando por el desarrollo de este sector y contribuyendo a su promoción. En España se dedican casi 100.000 hectáreas al cultivo de uva ecológica, siendo líder en producción de vino ecológico a nivel mundial.

Laudum Roble está elaborado con uvas procedentes de agricultura ecológica de dos variedades, la Monastrell, autóctona de Alicante, procedente de viñedos viejos en la montaña en las localidades de Castalla y La Cañada y de la variedad Syrah, procedente de la localidad de Sax. La vendimia se realiza a mano y se transporta en cajas hasta la bodega. Tras una paciente elaboración, pasa por 4 meses de crianza en barricas de roble francés, americano y húngaro que lo convierten en un vino muy mediterráneo, con personalidad y con mucha fruta.

Este vino tinto mediterráneo es ideal para disfrutar en primavera-verano. Pierde el miedo a enfriar el vino tinto y consúmelo con 12° o 14° de temperatura. Es ideal para tomar con toda clase de tapas, aperitivos, embutidos, arroces y quesos.

Pero es que, además, con el proyecto de lanzamiento de este producto, la firma tuvo una apuesta mucho más ambiciosa que sencillamente hacer un buen vino. Quiso presentarlo de una manera muy especial con un packaging que intenta explotar la latinidad del origen romano de la marca Laudum, siendo la botella de este vino la protagonista al

estar diseñada en forma de columna clásica. Esta originalidad valió a la firma el Premio Mundial de diseño 2016 en “The Dieline Awards” en USA.

Así que no sólo el contenido, que es elegante, moderno, fino, suave y muy logrado en el trabajo con la Monastrell, sino que también la calidad del vino, son un tesoro en este producto.

Bodegas Bocopa comenzó el proyecto de convertir y certificar la mayoría de los viñedos de sus socios viticultores en viñedos de agricultura ecológica en el año 1996 bajo el impulso entusiasta de su director gerente, enólogo y viticultor Gaspar Tomás. La provincia de Alicante tiene un terroir idóneo para los vinos ecológicos. Sus suelos con una base arcillosa y pedregosa. Además, el clima mediterráneo con altas temperaturas en primavera y verano y los bajos rendimientos de los viñedos hacen de por sí una agricultura ecológica de libro.

¿En qué consiste eso de vino ecológico?

Para que un vino ecológico sea considerado ecológico son varios los requisitos que el reglamento marca para entrar en la categoría de Vino Ecológico dentro de la Denominación Genérica “Agricultura Ecológica”, a saber:

- + Se utilizan abonos naturales para los viñedos, en lo posible generados por la propia biomasa de los cultivos.
- + Está prohibido el empleo de la uva dañada en el proceso de vendimia.
- + Las parcelas de cultivo no llevan agrotóxicos ni añadidos químicos, con lo cual la uva que se produce es más sana.
- + Otros requisitos imprescindibles son que la conservación y el embotellado del vino se hagan sin tratamientos y que la vinificación se haga sin el antiséptico y antioxidante SO₂.

Bocopa

Paraje Les pedreres, Autovía, A-31 Km
03610 - Petrer (Alicante)
966 950 489
www.bocopa.com



La Costa Blanca



Donde salud y bienestar reposan

La provincia de Alicante es de sobra conocida por lo benigno de su clima, donde el aire de sus montañas y sus aguas cristalinas han sido desde tiempos inmemoriales reposo para viajeros y visitantes a través de la historia.

Salud a flor de piel

La llegada del tren al sureste español fue todo un acontecimiento, donde la meseta conecta con el Mediterráneo en la primera línea ferroviaria en España, el trayecto Madrid-Zaragoza-Alicante inaugurada en 1858, y nada menos que con la reina Isabel II entre el insigne pasaje. Esta novedad hace que nuestras costas pasen a desempeñar un papel muy importante en la creciente actividad pre-turística de las estaciones balnearias, donde Alicante brilla como referente en Europa.

En cuanto a balnearios de la época bien se recuerdan las largas estancias de miembros de la familia real española allá por el siglo XIX en el Preventorio de Aigües, disfrutando de sus aguas mineralizadas y de las vistas entre sus frondosas pinadas con el mediterráneo de fondo; Los 11 balnearios marinos de la playa del Postiguet en Alicante y su famoso "tren botijo" que transportaba hasta 30.000 personas a las playas en 1900 y que hacía las delicias de veraneantes y visitantes; las aguas termales y con grandes propiedades terapéuticas de Novelda en Salinetas, que se vendían hasta en farmacias; los baños de lodos mineralizados en los alrededores de Torrevieja, tan beneficiosos para la piel...

Una geografía de lo más variada, del mar a la montaña

Quizás pase desapercibido el dato, pero la provincia de Alicante está entre las 4 principales zonas montañosas de España por su extensión que no en altura, donde nuestra querida Aitana corona la orografía de la Costa Blanca con sus 1558 metros de altura rodeada de parajes naturales de gran valor ecológico. Saladares y lagunas como en El Hondó, Santa Pola, La Mata y Torrevieja, Calpe, Pego...Masas rocosas e islotes únicos como Ifach, Montgó, Tabarca, Serra Gelada y la Illeta de Benidorm...bosques frondosos como Sierra Mariola, la Font Roja, el Palmeral de Elche...tenemos naturaleza en estado vivo para todos los públicos y usos.

Gastronomía saludable con sabor a tradición: la dieta Mediterránea

Nuestro entorno nos ha dotado de una gastronomía saludable que cuenta en nuestra provincia con todo un amplio muestrario, no en vano somos junto a Murcia la base de la huerta que abastece a Europa de productos agrícolas de calidad reconocida. El Vinalopó con su uva de mesa y su tradición vitivinícola; la Vega Baja y sus verduras y hortalizas; La Marina Alta con sus cerezas y nísperos; las zonas de costa con sus pescados y mariscos; un interior con gran tradición en la elaboración de embutidos, quesos y guisos tradicionales...

Los arroces suponen la base de nuestra gastronomía tradicional y representan una mezcla ideal en cuanto a un plato equilibrado y saludable en sus múltiples combinaciones, donde verdura, pescado y carnes ligeras hacen de esta comida un referente internacional de nuestra cocina. El arroz bomba es nuestra insignia y los marjales de la zona norte su hábitat esencial.

La sal, base de la vida, tiene en Santa Pola y Torrevieja un epicentro de importancia mundial, que ya en tiempos del imperio romano suponía un enclave estratégico por la abundante sal producida entonces, y cuyos procesos han llegado hasta nuestros días como base de explotación de este preciado recurso, vital en la alimentación, la medicina, la farmacia y los avances de la química.

Conocer la Costa Blanca es conocer un disfrutar de un entorno saludable, con muchos tesoros para sentirse realmente bien, en cuerpo y alma. •



FELIPE LOZANO

Guía Oficial de Turismo
y miembro de AAPET

DECÁLOGO DE LA DIETA *mediterránea*

La Dieta Mediterránea es mucho más que un simple patrón dietético, ya que forma parte de un estilo de vida completo y equilibrado. Considerada como una de las dietas más saludables a nivel mundial, además de una alimentación saludable, el estilo de vida mediterráneo incluye ejercicio físico, disfrutar de comidas con

familiares, sobremesas con amigos, costumbres, ocio y deporte al aire libre, siestas y bajos niveles de estrés.

Te damos 10 claves básicas para disfrutar de los beneficios que nos ofrece la dieta Mediterránea:



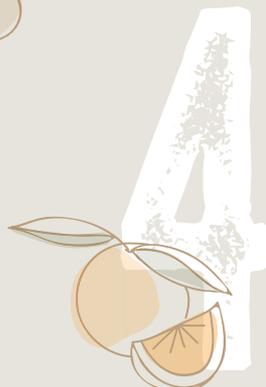
1 El *aceite de oliva* es fundamental, ¿sabías que previene problemas cardiovasculares y reduce las células cancerosas? ¡Tiene grandes beneficios para tu salud!



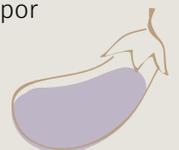
2 Consume en abundancia *alimentos de origen vegetal* (5 al día): frutas, verduras y hortalizas. Son una fuente principal de vitaminas, minerales y fibra. ¡Te darán vitalidad!



3 El consumo de *pan* y los alimentos procedentes de los *cereales*, ricos en carbohidratos, te aportan la energía necesaria para realizar tus actividades diarias.



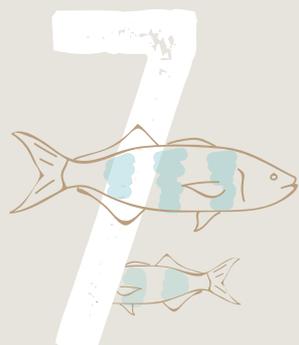
4 Los alimentos poco procesados, *frescos y de temporada*, son la mejor elección. De esta forma los consumirás en su mejor momento, tanto a nivel de nutrientes como por su aroma y sabor.



Los *lácteos* son excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico. Además, mejoran el equilibrio de la microflora intestinal. ¡Toma como mínimo un lácteo al día!



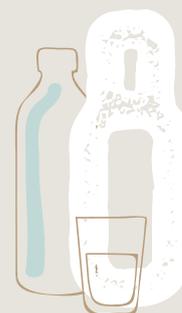
La *carne roja* se debe consumir de forma ocasional. Es preferible incluirla en recetas donde la base sean verduras, hortalizas o cereales.



El *pescado* aporta grasas y proteínas de origen animal de buena calidad. Está recomendado tomar pescado al menos dos o tres veces por semana, especialmente azul. Los huevos pueden ser una buena alternativa a la carne o el pescado.



La hidratación es imprescindible. Beber dos litros de *agua* diarios (entre 5-6 vasos) favorece tu bienestar y te ayuda a mantener el equilibrio. Esta cantidad varía en función de la edad o del ejercicio y puede complementarse con infusiones. ¡El vino siempre con moderación!



Reduce la ingesta de sal y sustitúyela por *hierbas aromáticas o especias*. Así añadirás sabor a tus platos sin aumentar tu presión arterial.



Es aconsejable practicar *deporte a diario*, adaptándolo a tus características. El objetivo es ponerse en forma, fomentar un estilo de vida saludable y favorecer el control del peso junto a una alimentación equilibrada.



Disfruta de una vida saludable siguiendo la dieta mediterránea, ¡aumenta tu bienestar!



RAQUEL ESCORTELL SÁNCHEZ
Nutricionista de Silfid

¿Cómo debe ser nuestra alimentación ante una cirugía plástica programada?

Cuando decidimos someternos a una intervención de cirugía plástica, tendemos a cuestionar qué tipo de alimentación sería la más adecuada tanto a nivel preparatorio como tras la cirugía.

Desde el área de Silfid, queremos proporcionar una serie de recomendaciones nutricionales que abarcan una alimentación equilibrada y ajustada a nuestras necesidades, donde prima el consumo de una alimentación mediterránea de productos variados y estacionarios, que fomentan la pronta recuperación y correcta regeneración del tejido tratado.

En relación a la alimentación, resaltar que es común la supresión total del consumo de tabaco y de alcohol durante los 10 días previos y una alimentación exenta de productos grasos (como bollería industrial, productos precocinados, dulces, carnes grasas y tendinosas, mantequillas y mantecas, etc.) por su adhesión a las paredes intestinales y difícil eliminación y por la producción de residuo en el organismo que generan, así como alimentos ácidos que irritan las paredes del intestino, fomenten la pirosis y dificulten o enlentezcan las digestiones. El paciente se decantará por alimentos ricos en fibra como frutas, verduras y cereales integrales, carnes magras (pavo, pollo, conejo, magro del cerdo, etc.) y pescados de bajo índice graso.

Existen casos particulares, donde se ha de seguir un tratamiento nutricional previo, supervisado por un nutricionista para reducir en la medida de lo posible la grasa abdominal localizada (como en la abdominoplastia) o dietas restrictivas en las que no se genere residuo dando paso al consumo de suplementos nutricionales la semana previa como en la introducción de un balón gástrico.

Tras la cirugía, el tratamiento dietético se basa en una dieta variada, rica en proteínas y aminoácidos procedentes de alimentos como carne, pescado, huevo y lácteos desnatados (en cuanto a proteína animal) así como legumbres y pseudocereales como la quinoa, amaranto, mijo, etc. (principal suministro de origen vegetal). La proteína juega un papel fundamental en la regeneración tisular y la pronta cicatrización tras intervenciones como una liposucción, lifting facial, etc. Debe primar el consumo de frutas, verduras y productos integrales por su alto contenido en fibra que regula el tránsito intestinal e inhibe la absorción de grasas. Las principales grasas a consumir serán el aceite de oliva y los frutos secos por su alto contenido en vitaminas y minerales y se evitará el consumo de alimentos que generen distensión abdominal como legumbres con piel y verduras flatulentas. •

NOS PREOCUPAMOS POR TU
BELLEZA Y SALUD



Cirugía Plástica, Estética y Reparadora
Medicina Estética
Micropigmentación
Bienestar
Nutrición

Alicante

652 528 650
96 523 31 30

Centro Médico
VISTAHERMOSA V76
Av. de Denia, 76, 03016

Elche

96 545 77 52

Centro Sanitario Arcángel
C/ Camilo Flamarión,
22 local, 03201

www.silfid.es



ENTREVISTA MÁS QUE SALUD

ESTRABISMOS Y OFTALMOLOGÍA INFANTIL: EXPERIENCIA, INNOVACIÓN Y PROFESIONALIDAD.

Responde Dr. Carlos Laria Ochaita

Vicepresidente de la Sociedad Española de Estrabología y Oftalmología Pediátrica y Director Nacional de la Unidad de Oftalmología Pediátrica y Estrabismos de Clínica Baviera.
» Conoce más sobre el Dr. Laria en www.drcarloslaria.com

+ ¿En qué consiste el Estrabismo y cómo se trata?

El estrabismo es la desviación de los ojos, la cual en ocasiones puede estar ocasionada por una necesidad de utilizar gafas y el tratamiento es únicamente su empleo, mientras en otras ocasiones puede requerir de intervenciones quirúrgicas cuando las gafas no corrigen la desviación o solo la corrigen en parte.

+ Tras más de 25 años de experiencia, ¿qué factores considera más importante a la hora de tratar un Estrabismo?

Creo que hay tres factores importantes: En primer lugar, considero que es fundamental la experiencia del profesional que decidamos trate dicho estrabismo. La gran variedad de tipos de estrabismos y las diferencias entre cada paciente (no hay dos pacientes iguales), hace que la experiencia en el manejo de esta patología sea algo sumamente valioso.

En segundo lugar, considero básico y una responsabilidad por parte del profesional, disponer de las más modernas tecnologías y métodos diagnósticos adaptados a las distintas edades de los pacientes.

Y por último, pero no menos importante, es esencial que los pacientes, o los padres en el caso de los niños, reciban unas explicaciones claras que les permitan conocer las distintas opciones de tratamiento y sus resultados, así como una atención esmerada y meticulosa, pues estamos tratando lo más valioso que tenemos, nuestros hijos.

+ ¿Cuál es esa moderna tecnología en el tratamiento del Estrabismo?

De los avances más importantes y recientes de los últimos años, destaca la Videooculografía con la técnica GAZELAB, consistente en un sistema de registro mediante dos cámaras de vídeo infrarrojas, que con una pequeña colaboración por parte del paciente, nos permite analizar con mayor precisión la desviación de los ojos, lo cual nos aporta una mayor seguridad a la hora de decidir su tratamiento. En estos métodos somos Pioneros a nivel internacional, habiendo contribuido de manera relevante en su desarrollo científico.

+ ¿El ojo vago sigue siendo un problema actualmente?

Si, el ojo vago u ambliopía, sigue siendo un problema muy importante y cuyas repercusiones sociolaborales pueden



ser muy serias, pues afecta a un 3-6% de la población y en muchos casos hubiera podido evitarse si se hubiese detectado a tiempo. Por ello es importante el control de los niños desde pequeños, pues el tratamiento a partir de los 6-8 años puede ser más difícil cuando no ineficaz y siempre debe tratarse por el oftalmólogo, con métodos donde una vez más la experiencia y el aval científico de su eficacia son fundamentales.

+ Que recomendación nos haría para mejorar la salud visual de nuestros hijos.

LA PREVENCIÓN ES EL MEJOR TRATAMIENTO

Por ello hagamos siempre una revisión por nuestro oftalmólogo desde los primeros meses de vida y no olvidemos que los problemas que se atajan a tiempo pueden prevenir dificultades mayores en el futuro. Nuestros hijos son lo más importante y debemos estar alerta para garantizar su mejor desarrollo a todos los niveles.



¿CÓMO PODEMOS REGENERAR HUESO Y AUMENTAR EL VOLUMEN DE LA ENCÍA PARA PODER COLOCAR ADECUADAMENTE LOS IMPLANTES DENTALES ?

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

AUMENTO DE CRESTA ÓSEA CON REGENERACIÓN ÓSEA

Cuando no tenemos hueso suficiente tanto en altura como en anchura para colocar implantes realizamos distintas técnicas quirúrgicas de regeneración ósea dependiendo de los hallazgos de la anatomía ósea que hayamos visto en nuestro estudio radiológico con el escáner:

- + **hueso autólogo del propio paciente**
- + **biomateriales sintéticos**
- + **membranas** tanto *reabsorbibles* como *no reabsorbibles*
- + **matrices regenerativas**
- + **técnica L-PRF** (con el sistema IntraSpin de Plasma que obtiene una fibrina autóloga rica en plaquetas y en leucocitos obtenida a partir de la sangre del paciente)
- + **instrumental quirúrgico específico**

Las técnicas de regeneración ósea pueden hacerse tanto para conseguir *más anchura ósea* como *más altura ósea* y existen 2 protocolos establecidos:

- 1. Previamente a la cirugía de implantes**, en cuyo caso colocamos los implantes de manera diferida al cabo de unos meses.
- 2. En la misma sesión de la colocación de los implantes.**

AUMENTO DE CRESTA GINGIVAL CON INJERTOS DE ENCÍA

En ciertas ocasiones como consecuencia de la pérdida antigua de piezas dentarias se produce una **pérdida de encía** que puede conllevar dos problemas a la hora de colocar implantes y sus correspondientes prótesis:

- + *dificultad de higiene en la zona de los implantes* al no tener una encía adecuada para la correcta higiene, pudiendo producirse primero una mucositis (inflamación de la encía alrededor de los implantes) y posteriormente una periimplantitis (inflamación de los tejidos alrededor de los implantes con pérdida ósea).
- + *aspecto antiestético de la encía*, que se ve hundida en relación a la prótesis.

Para tratar esta pérdida de encía se hacen injertos de **encía** que se toman del paladar y se siguen 2 protocolos:

- 1.** En la misma sesión de la colocación de los implantes.
- 2.** Posterior a la colocación de los implantes, en los meses de espera hasta conseguir la oseointegración de los mismos antes de la terminación de la prótesis definitiva.



Caso de cresta ósea estrecha tratado previamente a la colocación de 2 implantes con aumento de anchura de cresta mediante regeneración ósea con hueso autólogo, biomaterial sintético y membrana no reabsorbible.



Caso de insuficiente volumen de encía tratado con aumento de cresta gingival mediante injerto de encía tomado del paladar y realizado simultáneamente a la colocación de 2 implantes.



Escáner del caso anterior de cresta ósea estrecha donde se aprecia la regeneración ósea tanto en anchura como en altura.

DOLOR VAGINAL DESPUÉS DE LA RELACIÓN SEXUAL



Doctor Bartolomé Lloret

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

¿Cómo influye el semen en un cuadro clínico tan típico como el dolor vaginal que sufre la mujer después de las relaciones sexuales?

Las molestias vaginales que se pueden manifestar como picor, sequedad, dolor después de la relación sexual pueden ser debidas a:

Factores mecánicos: la penetración cuando se produce sin una lubricación adecuada puede producir micro lesiones de la pared vaginal. Si se usan preservativos, las sustancias lubricantes que suelen cubrir el látex pueden alterar la flora bacteriana habitual.

Cuando no se utilizan preservativos y el semen entra en contacto con la vagina se producen cambios más agresivos en el ecosistema vaginal. Esto es debido a que el semen, que se produce en la próstata y vesículas seminales, tiene un PH alcalino (7,5) este grado de alcalinidad es imprescindible para que los espermatozoides sobrevivan cuando una vez depositados en la vagina se enfrenten a un PH mucho más ácido.

El PH ácido, vaginal, es producido por los bacilos acidófilos y su misión es la de proteger el ecosistema vaginal impidiendo que se desarrollen aquellas bacterias, hongos... que también se encuentran habitualmente en la vagina y que podrían ser causantes de infección.

Después de la relación sexual el ph alcalino del semen intenta contrarrestar el ph ácido de la vagina para que los espermatozoides sobrevivan y puedan seguir su recorrido

en la fecundación del óvulo. Sin embargo, la alcalinización de la vagina puede dar lugar a la proliferación de gérmenes, hongos o virus que hasta ese momento estaban controlados de forma natural.

Hemos visto como el semen puede alterar la microflora vaginal, pero, todavía puede ser peor, este proceso puede agravarse si concurren otras circunstancias como son:

- + Uso de antibióticos de amplio espectro que pueden eliminar los bacilos acidófilos.
- + Menstruaciones prolongadas que aumentan la alcalinidad del flujo vaginal.
- + Coitos frecuentes que suponen un aumento de las microlesiones así como del PH.
- + Higiene excesiva o con productos inadecuados. La higiene excesiva puede arrastrar a los gérmenes "buenos" habituales impidiendo de esta manera su función. Así como la higiene con geles alcalinos o bactericidas pueden destruir la flora habitual.

¿Cómo podemos prevenir la vaginitis cuando ésta se manifiesta después del coito y no hay otros factores que la desencadene, es decir, producida por el efecto alcalinizante del PH?

La forma más sencilla y natural será la de aportar ácido láctico para contrarrestar el efecto alcalinizante del semen.



Si necesita más información puede acceder a la web www.saludhombre.es

CÓMO CUIDAR NUESTRA FERTILIDAD



Dra. Isabel Moragues Espinosa de los Monteros

Directora científica de la Unidad de Reproducción Asistida de Hospital Vithas Perpetuo Internacional, Vithas Fertility Center de Alicante.

Muchas mujeres se hacen esta pregunta a la hora de buscar un hijo, pero en realidad la fertilidad es un tema a considerar bastante antes de ese momento. Hay que empezar a cuidarla en la adolescencia. En esa etapa es fundamental proporcionar información sobre las enfermedades de transmisión sexual (ETS), ya que si éstas no se tratan a tiempo pueden afectar el aparato reproductivo.



Embrióloga de la Unidad de Reproducción Asistida de Hospital Vithas Perpetuo Internacional, Vithas Fertility Center de Alicante.

VITAMINAS Y MINERALES

Se recomienda el consumo de pescado azul por su alto contenido de omega 3 y 6, vegetales verdes, ricos en ácido fólico y hierro, frutos secos (vitamina E), cítricos (vitamina C) y huevos y lácteos (vitamina D).

EL ESTRÉS, GRAN ENEMIGO

El estrés es otro enemigo cuando se busca un bebé, lo saben bien las mujeres más ansiosas. El estrés altera el cuerpo, hace que algunas hormonas se liberen de manera inadecuada. Esto no significa que haya personas que no consiguen el embarazo por causas psicológicas, sino que el aspecto psicológico 'atraviesa' todo el proceso de búsqueda.

Para contrarrestar la tensión de la búsqueda, es aconsejable realizar actividad física, ya que eso permite al organismo segregarse entre otras hormonas, la serotonina también llamada hormona de la felicidad.

La consulta psicológica también es de gran ayuda, el acompañamiento terapéutico, con un especialista del área psíquica va a favorecer el logro de la concepción, bajando los niveles de ansiedad y corriendo el foco de la preocupación del tema puramente reproductivo.

CAFEÍNA Y NICOTINA

No hay evidencia científica de un efecto específico de la cafeína sobre la circulación uterina. Lo que se recomienda es no consumir sustancias tóxicas como drogas, alcohol o tabaco. De hecho, la nicotina del tabaco es uno de los pocos tóxicos que se ha relacionado con la disminución en las tasas de embarazo.

EDAD Y SEXO

En las mujeres, el número de ovocitos al nacimiento declina inexorablemente a medida que avanza su edad. En los hombres, en cambio, las células precursoras de los espermatozoides se multiplican permitiendo mantener un número aceptable de espermatozoides hasta avanzada edad.

Sin embargo, el volumen, la movilidad y la cantidad de espermatozoides normales parece disminuir con los años. Las causas que explican esta reducción en la capacidad reproductiva del hombre tienen que ver con los cambios celulares y fisiológicos que ocurren en los testículos y en la próstata con la edad y que se relacionan con la calidad del semen.



Hospital Vithas Perpetuo Internacional

Lo que colabora con la fertilidad y frena su deterioro es no fumar, evitar el uso de drogas ilegales y consumir complejos vitamínicos antioxidantes que están compuestos por vitamina E y C, isoflavonas de soja, zinc, L-carnitina, selenio y ácido fólico.

VITHAS HOSPITAL PERPETUO INTERNACIONAL

Plaza Dr. Gómez Ulla, 15 - Alicante · 965 23 03 97

Infoalicante@vithas.es · www.tufertilidadesposible.es



Doctor Salvador

Clínica Biyô.
Hospital Vithas Medimar Internacional. Alicante.

ELEVACIÓN MAMARIA (MASTOPEXIA)

La mastopexia es una técnica de cirugía destinada a levantar la mama que se ha descolgado de su posición natural. Las pacientes que pueden beneficiarse de esta cirugía son aquellas cuyos pechos se han descolgado como consecuencia de cambios de peso, cambios hormonales, embarazos, lactancias, etc.



Muy frecuentemente, la intervención requiere incorporar un implante mamario para dar volumen y proyección a la mama remodelada. El procedimiento se realiza con anestesia general y habitualmente requiere un día de ingreso hospitalario. Suelen emplearse un par de horas en realizar la cirugía.

En las visitas preoperatorias es fundamental valorar el grado de descolgamiento, la proyección del seno, la amplitud, el volumen mamario que se necesitará añadir, la constitución física de la paciente y la calidad de su piel. Estos factores son fundamentales para conseguir la corrección más idónea de la mama descolgada.

**“SUPONE UN AUTÉNTICO REVULSIVO
VOLVER A RECUPERAR LA SILUETA
MAMARIA”**

En la recuperación postoperatoria, la paciente sentirá inflamación y dolor los primeros 3-4 días en las que se llevará un vendaje elástico. Al retirar el vendaje se comenzará a utilizar un sujetador deportivo las 24 h del día durante un periodo de 3 semanas.

Deben evitarse los esfuerzos físicos con los brazos y el levantamiento de pesos para favorecer la correcta cicatrización de las heridas y evitar la contractura capsular del implante (que el implante no se note duro al tacto). Las cicatrices, normalmente alrededor de la areola y verticales en la parte inferior de la mama, irán mejorando en unos meses con la ayuda de aceite de rosa mosqueta y parches de presoterapia.

Los resultados son visibles desde la primera cura, pero el pecho necesitará un periodo de aproximadamente un mes para asentarse y conseguir un buen contorno.

Con esta técnica se recupera la posición de la mama y el volumen y proyección adecuadas, por lo que en pacientes después de embarazos supone un auténtico revulsivo poder volver a recuperar la silueta mamaria que se había perdido con la maternidad o el paso del tiempo.

UNA OFTALMÓLOGA PARA TUS HIJOS

Mi nombre es **María Luisa Merino Suárez**, coordinadora de la unidad de oftalmología pediátrica de Oftalmar (Hospital Vithas Internacional Medimar).



Ingrediente fundamental:

calidez humana

con pacientes tan

ESPECIALES

como los niños



Cuando se me propuso escribir este artículo pensé cómo transmitir el día a día de mi actividad en este documento. En primer lugar, quisiera destacar que mi labor la desarrollo en un equipo multidisciplinar en el que cada cual desempeña su función de forma complementaria, generando un notable enriquecimiento profesional y personal tanto en la indicación de las pruebas diagnósticas como en los resultados del tratamiento y todo ello impregnado de un ingrediente fundamental: la calidez humana en las relaciones con pacientes tan especiales como los niños y sus progenitores. Esta condición hace que la peculiar relación médico-paciente sobrepase los límites férreos que en ocasiones impone la presión asistencial contribuyendo eficazmente a la recuperación de nuestros pequeños pacientes y generando, además, una situación de credibilidad y confianza mutua.

La relación médico-paciente adquiere unos particulares requisitos en el caso de la edad pediátrica. Con los niños es inexcusable, sin duda, poseer una sensibilidad especial para empatizar con ellos y extraer toda la información y colaboración necesaria para el correcto diagnóstico y tratamiento encubriendo de algún modo este objetivo, incluso de forma lúdica y brindándoles, al propio tiempo, su protagonismo en la consulta para que sean capaces de comprender su problema y manifestar con sus propias palabras cómo afecta a su "pequeño mundo". Tómese

como ejemplo la indicación de la oclusión ocular en el tratamiento de la ambliopía, en ocasiones, crea en los niños la sensación de castigo, como de hecho se designa el procedimiento por los adultos: "penalización", circunstancia que debe conocerse para crear en el niño un clima adecuado y conocer a través de la familia el enfoque que podemos dar a esa terapia.

En este sentido, los padres deben ser informados pormenorizadamente del problema, de los objetivos del tratamiento y, por supuesto, evitar que dicha información se reduzca a los fríos datos de la pantalla de un ordenador, que trata de suplantar la atención personalizada en un intento de aliviar la presión asistencial. En Oftalmar procuramos que esa actitud sea el principal foco de atención, de tal forma que los padres no sean despedidos sin tener resueltas todas las dudas relativas al problema oftalmológico de su hijo, y aun tratando de conseguir unas deseables consultas fluidas no supeditar nunca este importante objetivo a rígidos horarios asistenciales.

Todos estos requisitos son los que me he impuesto al asumir este trabajo, en verdad apasionante, y que confío alcanzar e incluso superar durante su próximo ejercicio.

Ven a OFTALMAR, un universo de profesionales en el cuidado de la visión, siempre a tu lado.

OFTALMAR

965 269 108 - 600 310 310 · info@oftalmar.es

www.oftalmar.es





IMI Y HLA UNEN SUS FUERZAS PARA CREAR LA MAYOR UNIDAD INTEGRAL DE LA MUJER

El Instituto Materno Infantil del Dr. Rafael Fraile Pérez-Cuadrado ha apostado fuertemente por el cambio de localización de sus instalaciones a HLA Vistahermosa, con el objetivo de unir fuerzas para crear la mayor Unidad de la Mujer privada en Alicante. Hablamos con su director médico para que nos cuente las claves de su nuevo proyecto:

+ ¿En qué va a consistir el nuevo proyecto?

Se trata de un nuevo gran paso dado por todo el equipo del Instituto Materno Infantil, en búsqueda de la excelencia en la atención integral a la mujer. Esta siempre ha sido nuestra razón de ser y la unión de fuerzas de HLA Vistahermosa y nuestro Instituto, va a poner a disposición de nuestras pacientes todos los servicios necesarios en el completo rango de edad.

+ En relación con esto, ¿qué servicios podrán disfrutar sus pacientes?

Al tratarse de una Unidad Integral, abarcaremos todos los servicios en ginecología y obstetricia, para que las pacientes puedan ser atendidas, sea cual sea su consulta. Apostamos por un concepto claro de Unidad Funcional, es decir, que la paciente tenga la plena tranquilidad de dejar su salud en manos de especialistas en cada una de las unidades en que se compone nuestro Instituto.

+ Y, ¿cuáles son esas unidades?

Mediante nuestra estructura, y con la incorporación a HLA Vistahermosa, ofreceremos como principales secciones la Unidad de Patología Mamaria, la Unidad de Patología Cervical, la Unidad de Suelo Pélvico, la Unidad de Cirugía Endoscópica, la Unidad de Genética Humana, la Unidad de Diagnóstico Prenatal y la Unidad de Neonatos. Así nuestras pacientes podrán tener una cuidada y detallada atención, tanto en servicios ginecológicos, como en los materno-infantil.

+ Háblenos sobre el cambio de ubicación de su Instituto y la incorporación a HLA Vistahermosa, ¿cuáles fueron las razones?

Desde hace ya un tiempo, HLA Vistahermosa viene apostando por la misma línea de trabajo y filosofía que he comentado anteriormente. Muchas de nuestras pacientes acuden a nosotros con un gran miedo e inseguridad y lo que necesitan es precisamente que sean atendidas de manera integral, especializada y con el máximo cuidado; bajo un mismo centro. Estos valores son vitales para nosotros y queremos agradecer el cariño y disponibilidad con el que HLA Vistahermosa nos ha recibido.

“SERVICIO INTEGRAL Y ESPECIALIZADO EN UN MISMO CENTRO”

+ Se habla mucho sobre la nueva maternidad que van a conformar. Háblenos sobre ella.

Esa etapa es una de las más importantes en la vida de la mujer, y se va a trabajar incansablemente por ayudar a nuestras pacientes para que puedan disfrutarla en plenitud. Para ello, ponemos a su disposición todos los servicios necesarios tanto en la etapa obstetra, como el control de embarazo, diagnóstico prenatal, ecografías 4D HD Live; la asistencia al parto con monitorización fetal central y la nueva Unidad de Neonatos así como en la etapa postparto, con servicios especializados pediátricos. Además, en el Instituto Materno Infantil tenemos un centro llamado IMI 2, especializado en la maternidad, donde nuestras pacientes pueden realizar cursos y talleres como Preparación al parto, Masaje Infantil y Crianza, Yoga Prenatal y Postnatal, Dinámica de la Risa, Gimnasia Abdominal Hipopresiva, Belly Painting y Belly Casting.



IMI

INSTITUTO
MATERNO-INFANTIL

Dr. Rafael Fraile Pérez-Cuadrado

www.institutomaternoinfantil.es



965 248 558

652 582 768

¡Pídenos cita, ahora también,
a través de nuestro WhatsApp!



APOSTAMOS
POR EL CAMBIO,
PARA SEGUIR
CON NUESTRO
COMPROMISO
CON LA

SALUD ^{DE} LA
MUJER

ESTAMOS AHORA EN

 HLA VISTAHERMOSA

Avenida de Dénia,
N 103, Planta Baja,
03015, Alicante.



Doctores San Román

Podólogos y médicos especializados en cirugía del pie

CÓMO MANTENER UNOS PIES SALUDABLES EN VERANO HOW TO LOOK AFTER YOUR FEET THIS SUMMER?

Al tener el pie más expuesto al sol, las deformidades como juanetes y dedos en garra se hacen más visibles. Por ello es un buen momento para acudir al especialista, para tratar estas deformidades y evitar que se agraven aún más.

CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LOS PIES ESTE VERANO:

- + **Hidratación y secado correctamente los pies** para reducir la sequedad y las grietas en la piel.
- + El uso de las chanclas en verano puede producir ampollas y rozaduras. Es recomendable **usar un calzado que aporte sujeción y así mejore la estabilidad del pie.**
- + **Cambiar de calzado con frecuencia:** Los pies con excesivo sudor son más propensos a desarrollar una infección olorosa conocida como "pie de atleta".



Se llama **juanete** o **hallux valgus** a la protuberancia ósea o bulto que se genera por la deformidad progresiva y la desviación del primer dedo del pie. El objetivo de la cirugía es eliminar esta deformidad y con ello el dolor.

Por otro lado, los dedos en garra o en martillo son deformidades que adquieren los dedos adoptando forma de garra, producidos por desequilibrios a nivel de las articulaciones proximal y distal de los dedos.

En la Clínica San Román contamos con especialistas en cirugía del pie desde hace más de 35 años. Las ventajas que ofrece nuestra cirugía mínimamente invasiva son:

- + **Rápida recuperación.**
- + **Cirugía ambulatoria con anestesia local,** lo cual conlleva menor riesgo y no requiere ingreso hospitalario
- + **Incisiones de escasos milímetros** sin clavos ni tornillos.
- + **Mínimo dolor postoperatorio.** Nuestros pacientes salen andando tras la operación.

Summer has several implications for our feet. With our feet more exposed, our bunions and hammertoes become more noticeable. Summer presents a good opportunity to visit the foot specialist to seek advice and treat these deformities to prevent them from getting worse.

USEFUL TIPS FOR HEALTHY FEET THIS SUMMER:

- + It's important to hydrate the skin and dry the feet well to prevent skin from drying and fissuring
- + The use of flip-flops in summer can encourage the development of blisters and grazes in our skin. It is advised to wear supportive footwear with straps to hold our foot and improve stability.
- + Shoes ought to be changed regularly to discourage excess sweating that may foster the development of fungal infections.

Bunions, or hallux valgus, refers to the bony lumps that form on the side of the feet that progressively develop due to the deviation on the great toe. The aim of surgery is to obtain a pain-free joint that's congruent whilst preserving good range-of-motion.

Hammertoes are digital deformities where the toes adopt a hammer or claw position. They are caused by muscular imbalances at the toes' joints which progressively deform, lose flexibility and eventually they're function.

Look after your feet this summer with our recommendations and remember that the pain caused by bunions or toe deformities have a definite solution thanks to our minimally-invasive surgery.

SPECIALISTS IN FOOT SURGERY FOR OVER 35 YEARS.

Advantaged of surgery at Clínica San Román:

- + Early recovery
- + Patient walks out unaided after the procedure
- + Day case surgery under local anaesthesia. Less risks without the need to go to hospital
- + Millimetric incisions without screws, plates or metalwork
- + Minimal postoperative pain

CLÍNICA SAN ROMÁN

Avda. del Doctor Ramón y Cajal, 1. 03001 - Alicante

965 921 156 · info@clincasanroman.com · www.clinicasanroman.com



ILAHY, NUEVA LIPOSUCCIÓN CON RADIOFRECUENCIA HIGH DEFINITION

Ilahy, clínica de medicina y cirugía estética de IMED Hospitales, apostamos por la innovación con el objetivo de ofrecer a nuestros pacientes los mejores resultados, por eso hemos incorporado la Liposucción con Radiofrecuencia High Definition, una novedosa técnica mucho más precisa de la liposucción tradicional.

Al ser High Definition, conseguiremos con este tipo de liposucción no solo eliminar la grasa, sino que vamos a definir y remodelar el contorno de nuestro cuerpo, desde las zonas más pequeñas hasta zonas más grandes.

¿EN QUÉ CONSISTE LA TÉCNICA DE LIPOSUCCIÓN POR RADIOFRECUENCIA HIGH DEFINITION?

La Liposucción por Radiofrecuencia High Definition o de Alta Definición es una novedosa técnica que consigue eliminar la grasa superficial y profunda que rodea a los grupos de músculos, al mismo tiempo que estimula la creación de colágeno y elastina, consiguiendo que la piel se tense para eliminar la posible flacidez y definiendo la silueta.

Esta técnica reduce la grasa localizada en varios puntos del cuerpo mediante la liposucción y, a través de la radiofrecuencia, estimula la retracción cutánea para moldear el cuerpo de manera más armónica y precisa.

La Liposucción por Radiofrecuencia High Definition se desarrolla toda en quirófano con sedación y anestesia local o raquídea. El cirujano utiliza cánulas para aspirar la grasa y una cánula que genera radiofrecuencia bipolar. La radiofrecuencia calienta los tejidos y coagula los vasos. El resultado es una menor pérdida de sangre con menor riesgo y recuperación postoperatoria más rápida y sobre todo mayor retracción cutánea con mejor posibilidad de lograr un contorno corporal más bonito.

¿PARA QUIÉN ESTÁ INDICADA?

La Liposucción con Radiofrecuencia High Definition está indicada para todos los pacientes que desean una liposucción, en especial los que necesitan tratar zonas del cuerpo difíciles. Además está muy bien indicada en pacientes con flacidez cutánea o los que tienen depósitos adiposos marcados donde es más alto el riesgo de formación de irregularidades cutáneas después de la cirugía tradicional.

¿EN QUÉ ZONAS SE PUEDE APLICAR?

Esta técnica resulta al mismo tiempo efectiva para eliminar grasa en zonas donde se presenta más volumen, y también para aquellas zonas más "difíciles" como el cuello, muslo interno, brazos y abdomen.

¿QUÉ SE CONSIGUE CON LIPOSUCCIÓN POR RADIOFRECUENCIA HIGH DEFINITION?

Las ventajas de practicar una Liposucción con Radiofrecuencia HD son:

- + La Liposucción con Radiofrecuencia de Alta Definición ayuda a preservar los tejidos y protegerlos así como reducir el sangrado y los hematomas que se pueden producir.
- + Conseguimos una mayor retracción cutánea llevando a esto a una mayor firmeza de la piel y rápida cicatrización.
- + Resultados más precisos.
- + Posibilidad de tratamiento de zonas corporales difíciles.

Como promoción especial por el lanzamiento de la nueva técnica, hasta el 31 de agosto podrás disfrutar al precio de la Liposucción normal de la Liposucción por Radiofrecuencia High Definition, valorada en 900€ más.

Los centros ilahy, dentro del entorno hospitalario de IMED Hospitales, ofrecen unas instalaciones de vanguardia y un equipo de reputados cirujanos plásticos y médicos especializados en obesidad y capilar. Contamos siempre con una primera visita médica gratuita donde nuestros especialistas resolverán vuestras dudas sobre cualquier tratamiento.



ENTREVISTA MÁS QUE SALUD

DR. SIMÓN CAMPOS, MÉDICO TRAUMATÓLOGO ESPECIALIZADO EN RODILLA

El doctor Campos cuenta con más de 30 años de experiencia en el campo de la medicina, realizó la primera artroscopia de rodilla de la Comunidad Valenciana en 1982 y durante 20 años ha sido jefe médico del Hércules Club de Fútbol. También ha dirigido durante los últimos 15 años la Unidad de Rodilla del Hospital General Universitario de Alicante.

Actualmente ejerce su profesión en su consulta de la **Avda. Benito Pérez Galdós** de Alicante, y **también colabora en la Clínica Campos de Fisioterapia**, ubicada en la playa de San Juan. La Clínica Campos, especializada en servicios de fisioterapia y rehabilitación, entre otros: traumatología, osteopatía, podología, nutrición y readaptación deportiva; permite al Dr. Campos seguir muy de cerca la rehabilitación de sus pacientes, procedentes de toda España.

En los últimos años, los tratamientos de la patología de la rodilla han ido evolucionando, gracias a los avances médicos en traumatología y ortopedia. Por esta razón, es conveniente que el paciente esté informado sobre los problemas de rodilla y sus posibles soluciones.

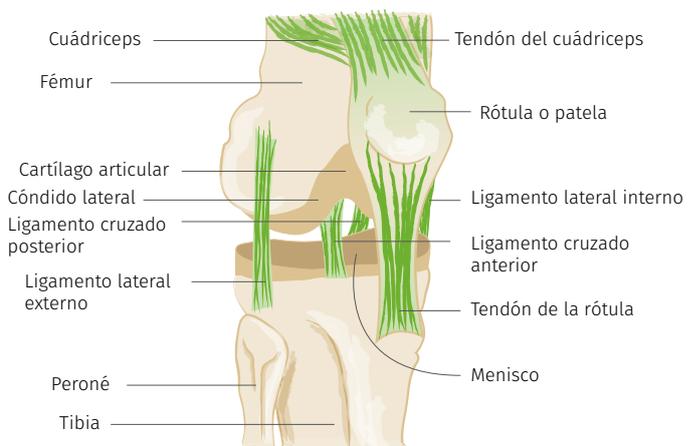
En Más Que Salud le preguntamos acerca de los **4 grandes pilares de la patología de la rodilla**: roturas meniscales, patología ligamentosa, artrosis avanzada y lesiones de cartílago.

Dr. Campos, ¿cómo han evolucionado los tratamientos de estas dolencias?

En primer lugar, debemos saber que la rodilla está formada por dos huesos: fémur y tibia, y es considerada una de las zonas más grandes e importantes del cuerpo. Además, soporta la mayor parte del peso de nuestro cuerpo al estar de pie, permitiéndonos permanecer erguidos y tener libertad de movimiento. Por eso, es importante fortalecer los músculos y proteger las articulaciones.

En lo que se refiere a la evolución de los tratamientos de las patologías anteriormente mencionadas, una de las más comunes en personas activas o deportistas, tanto profesionales como recreacionales, son las **roturas meniscales**. Los meniscos son fibrocartílagos que proporcionan a la articulación una gran estabilidad, y juegan un papel crucial, ya que desempeñan la función de **amortiguadores**.

“LOS AVANCES CONLLEVAN MEJORES RESULTADOS, MENOR AGRESIVIDAD QUIRÚRGICA Y MENOS DOLOR DEL PACIENTE, ADEMÁS DE RAPIDEZ DE REINCORPORACIÓN.” DR. CAMPOS



CONSULTAS:

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

Clínica Campos de Fisioterapia

Avda. Historiador Vicente Ramos, 30 - Alicante
644 612 526
www.unidadrodilla.com

Especialista en:

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



“SI NO HAY BLOQUEOS, OPERAR NO ES LA OPCIÓN MÁS RECOMENDABLE”

Por esta razón, es fundamental preservar los meniscos, suturándolos o regenerándolos (células madre). Así, evitamos su extracción y el posterior desarrollo de artrosis en la zona afectada. En pacientes con artrosis de edad avanzada, la conservación de los meniscos es incluso más importante, ya que si se extraen la enfermedad evoluciona con mayor rapidez, siendo la única solución la prótesis.

En cualquier caso, mientras los meniscos no produzcan graves bloqueos, no se recomienda operar. La mejor opción para tratarlos son las infiltraciones de factores de crecimiento plaquetarios o células madre.

Otra lesión de rodilla, frecuente en el deporte de giro, es la **lesión del ligamento anterior**, provocada principalmente por sobreesfuerzos constantes o movimientos bruscos con el pie apoyado.

La reconstrucción del ligamento a través de la artroscopia es la técnica más segura. Los tendones se sustituyen, reforzándose con células madre extraídas de la médula ósea. De esta manera se evitan roturas. La experiencia del profesional es fundamental si se quieren obtener resultados óptimos. De lo contrario, el ligamento puede volver a

romperse en dos años, sin golpes ni traumatismos. Como dato positivo cabe destacar que gracias a las nuevas técnicas la recuperación se limita de 4 a 6 meses, mientras que antes duraba entre 8 y 12 meses.

En tercer lugar debemos hablar de la **artrosis avanzada**. En estas situaciones límites existe la posibilidad de sustituir la rodilla por una prótesis. Algunos de los avances que se han conseguido son la mejora de los biomateriales, así como la posibilidad de colocar una prótesis con una cirugía menor. El paciente recupera la movilidad en 48 horas.

Por último, pero no menos importante, están las **lesiones del cartílago**.

El cartílago hace que los huesos se muevan con suavidad, pero al no ser vascularizado es muy difícil de regenerar. Incluso se llegó al mito de que no tenía solución. Actualmente, hemos llegado a constatar la rotura de este mito, consiguiendo mediante artroscopia y la utilización de células madre la regeneración del cartílago.

Es fundamental realizar una rehabilitación avanzada en rodilla por expertos fisioterapeutas.

Por las manos del Dr. Campos han pasado miles de personas con problemas de rodilla, a las que ha ayudado a tener una mejor calidad de vida gracias a sus conocimientos y amplia experiencia.



“LA ROTURA DE MENISCO ES UNA
DE LAS PATOLOGÍAS MÁS
COMUNES EN DEPORTISTAS”



Doctor José Ignacio Gimeno Abad

Cirugía Ortopédica y Traumatología. Cirugía Artroscópica. Traumatología Deportiva. Hospital Vithas Medimar Internacional. Alicante.

EL DOLOR DE LA INGLE (CADERA)

En la práctica deportiva, las lesiones en la ingle constituyen uno de los problemas más difíciles de resolver.

Los síntomas asociados con las lesiones crónicas de la ingle son a menudo difusos y poco específicos y constituyen un desafío diagnóstico.

Estas lesiones son corrientes en deportes como esgrima, hockey, patinaje, esquí, atletismo, hípica, balonmano, fútbol, karate, etc.

Los dolores en la zona inguinal pueden tener distintos orígenes, desde lesiones musculares, que son muy frecuentes (psoas, abductores, rectos abdominales...), a lesiones osteoarticulares como es el "Choque Femoroacetabular" (CFA), que consiste en un trastorno causado por una incongruencia de la articulación de la cadera. Esta incongruencia puede estar en el lado femoral (lesión en "giba" o CAM), en el lado acetabular (lesión por sobrecobertura o PINCER) o en ambos lados (Mixto), pudiendo producirse roturas del labrum, del cartílago acetabular y/o femoral, que ocasionan dolor inguinal (Cadera).

Los pacientes habitualmente tienen dolor inguinal o anterior, pero también pueden presentar dolor en región lateral o posterior de la cadera.

El dolor aparece principalmente durante la actividad como el andar, correr o practicar deporte, pudiendo también notar dificultad para permanecer sentados durante períodos de tiempo prolongados, o para ponerse los calcetines o los zapatos y notar un chasquido o una sensación de bloqueo de la cadera.

Habitualmente estos pacientes han recorrido diversos centros sanitarios y diferentes tratamientos farmacológicos y fisioterapéuticos, sin éxito.

Es muy importante llegar a un diagnóstico correcto con una buena anamnesis, exploración clínica y pruebas complementarias específicas como la radiología y la RMN de las caderas, ya que en la actualidad la solución es quirúrgica, mediante la **Cirugía Artroscópica de Cadera**, que realizamos determinados cirujanos ortopédicos.

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, 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.

Tras la **Cirugía Artroscópica de Cadera** es necesario iniciar un programa de fisioterapia específico que suele tener una duración entre 3 y 4 meses, y para el entrenamiento deportivo entre 3 y 6 meses, por fisioterapeutas especializados en esta materia.

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



Afectación ambas caderas en paciente joven con CFA de tipo mixto

CM Lumières
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 **Ext. 8056**

Deje de sufrir las hemorroides. Hay solución.

**Más de 25 años
de experiencia**

Patología Benigna Ano-Rectal
Hemorroides, Fisuras y Fístulas
Patología Tumoral

Cáncer de Colon
Enfermedades de
transmisión sexual



DR. ROCAMORA

Patología Ano-Rectal. Solución Rápida



BENEFICIOS DE LA OZONOTERAPIA EN LA FATIGA CRÓNICA Y LA FIBROMIALGIA

Doctor Enrique Albors

Traumatólogo especialista en patologías de la espalda

La ozonoterapia se considera un gran aliado para paliar los dolores de la fibromialgia o el síndrome de la fatiga crónica (SFC). Dos enfermedades altamente incapacitantes que tienen en común el cansancio extremo como síntoma principal. Además, suele ocasionar ansiedad, dolores de cabeza, malestar abdominal, trastornos del sueño, mareos, depresión, entumecimiento de manos y pies, etc.

La aplicación de ozono aporta un mayor grado de energía en el paciente, disminuyendo así la fatiga y el dolor muscular.

BENEFICIOS GENERALES DE LA OZONOTERAPIA

La ozonoterapia se trata de una técnica natural que se usa para tratar diferentes patologías, con el objetivo de mejorar el funcionamiento de órganos y tejidos. Sus propiedades son antisépticas (actuando frente a hongos, bacterias y virus), analgésicas y antiinflamatorias.

Algunas de las enfermedades que se pueden tratar con ozono son: hernia discal, lesiones deportivas, artritis, artrosis, colon irritable, varices, úlceras diabéticas, parkinson, etc.

BENEFICIOS DEL OZONO EN EL SFC Y LA FIBROMIALGIA

Tanto para el SFC como para la fibromialgia el ozono tiene los siguientes beneficios:

- + Produce un efecto analgésico y antiinflamatorio.
- + Los niveles de serotonina aumentan y mejora el estado de ánimo.
- + La energía del paciente se incrementa.
- + Controla el exceso de radicales libres.
- + Mejora la circulación sanguínea.
- + Retomar la actividad.

TRATAMIENTO CON OZONO

El tratamiento con ozono se realiza de forma ambulatoria, carece de efectos secundarios y se realiza a cualquier edad. El número de sesiones necesarias suele ser de 10 a 20, aunque el paciente experimentará una disminución del dolor desde la primera sesión.

Otra de las ventajas del ozono es que puede combinarse con tratamientos farmacológicos, además de una serie de medidas físicas individualizadas.

Cuando se aplica ozono en pacientes con SFC o fibromialgia los niveles de oxigenación de la masa muscular mejoran, aliviando el dolor y aportando bienestar. El ozono interrumpe el círculo vicioso dolor-contractura-dolor, muy habitual en estas enfermedades.



“ACOSTUMBRARSE AL DOLOR NO ES UNA OPCIÓN.”



Es importante tener en cuenta que cuando el paciente comience a sentirse mejor, más enérgico, realice algún tipo de actividad física que le ayude a mantenerse activo. Se recomiendan ejercicios como el aquagym, donde el impacto muscular es muy leve. Incorporar actividades físicas ayudará a que la terapia sea incluso más efectiva.

Si padece SFC o fibromialgia alivie su dolor y mejore su calidad de vida.



Centro médico EXTEMPORE

“La belleza es la expresión estética del amor”
Abraham Lincoln

Medicina Estética

- Infiltraciones de ÁCIDO HIALURÓNICO, VITAMINAS, PRP, PLASMA RICO EN PLAQUETAS
- Hilos de SUSPENSIÓN
- BOTOX
- PEELING, DERMOABRASIÓN
- Rejuvenecimiento con LÁSER CO2 fraccional
- MESOTERAPIA facial y corporal
- Tratamiento médico de ESTRÍAS
- Tratamiento médico de ACNÉ
- Tratamiento con CÉLULAS PROGENITORAS (RIGENERA ®) (Facial, Cabello, Estrías...)

Medicina vascular

Tratamiento de varicosidades y vénulas con CRIOESCLEROSIS, ESCLEROSIS, LÁSER
Tratamiento de varices medianas y grandes con TRV Y ESCLEROSIS CON ESPUMA

Antes

Después



Cirugía Estética

AUMENTO Y REDUCCIÓN DE MAMAS, RINOPLASTIA, OTOPLASTIA, DERMOLIPECTOMÍA, CIRUGÍA ÍNTIMA
LIPOSUCCIÓN, LIPOMAS, VERRUGAS, CICATRICES

Psicoterapia

Tratamientos Estéticos

- LÁSER LIPOLÍTICO de tercera generación
- CRIOLIPOLISIS
- LPG “endermologie”
- RADIOFRECUENCIA bipolar y monopolar

★ **HIFU** *Novedad*

Lifting sin cirugía, ultrasonido focalizado;
rejuvenece en una sola sesión.



El equipo

Ereide Jaúregui Psicoterapeuta
Andrea Egido Directora de Extempore
Eladio Ayala Medicina y Cirugía Estética
Freya Belló Medicina y Cirugía Estética



CENTRO MÉDICO EXTEMPORE
C/Ángel Lozano, 15 entr. 03001 Alicante
639 647 547
www.policlinicacume.es

EXTEMPORE PELUQUERÍA Y ESTÉTICA
C/Ángel Lozano, 15 03001 Alicante
965 14 22 22
www.extemporepeluqueriayestetica.com

DIVORCIO, MENORES E INFORMACIÓN MÉDICA: ¿CÓMO PROCEDER?



Francisco Lavale
Abogado experto en Derecho Sanitario

¿Cómo debe proceder un médico cuando los progenitores de un menor están separados o divorciados? Lo deseable es que los adultos se comporten como tales y se ocupen del bienestar del menor. Pero no siempre sucede así. Y los calores estivales caldean el (mal) ambiente.



Los profesionales sanitarios pueden contar escenas de todos los colores. Sabiendo que es imposible abarcar todas las posibilidades de la realidad, vamos a tratar de dar a todas las partes un sencillo Decálogo para el correcto cumplimiento de los derechos y obligaciones mutuas:

- 1. Riesgo para la salud pública.** La ley ha previsto qué hacer en situaciones muy extremas y extraordinarias. Son casos muy raros (epidemias y enfermedades muy graves y contagiosas), y quien decide es el médico.
- 2. Riesgo vital.** En caso de riesgo inmediato y grave para la salud, vida o integridad del menor, el médico decide. Si hay tiempo, consulta a sus representantes, pero decide el médico.
- 3. Los malos tratos se denuncian.** Los profesionales sanitarios tienen un especial deber de colaboración con la justicia: deben denunciar cualquier sospecha razonable de violencia o malos tratos.
- 4. Cumplir las decisiones judiciales.** Si hay orden de alejamiento, esas personas no pueden estar juntas. Sólo por riesgo vital y sólo mientras las personas se comportaran correctamente podríamos obviarla.
- 5. La información es un proceso.** Cuando hayan novedades, el profesional sanitario informará.
- 6. Se informa de una vez.** No es exigible que los médicos faciliten la misma información por separado a progenitores que se llevan mal, si no hay una orden de alejamiento.

7. Deciden los titulares de la patria potestad o custodia:

- Si el menor está emancipado o es mayor de 16 años, decide él, en general.
- Salvo decisión judicial, la representación del menor de edad se ejerce por sus padres de forma conjunta, por acuerdo.
- Si no hubiera acuerdo entre ellos, el Juez decidirá.
- El profesional sanitario debe partir de la presunción legal: la patria potestad es conjunta.
- Si se aporta la decisión judicial, se anota en la historia clínica quién es el titular de la patria potestad y en base a qué (juzgado, proceso y fecha) para futuras situaciones.
- Mientras sólo esté presente uno de los progenitores, a ese se le informa y ese decide. Salvo que conste conforme al punto anterior que no es el titular de la representación.

8. Se busca el bien del menor. Ante cualquier decisión que el médico considere contraria a los intereses del menor, puede acudir al Juez o Fiscal de Menores para que decidan.

9. Sentido común. Aplicar la sensatez y prudencia puede salvar muchas situaciones problemáticas.

10. Respeto al profesional. Los profesionales sanitarios no tienen por qué soportar insultos, tratos degradantes, amenazas ni agresiones: denuncien cualquier situación así.

En caso de duda, consulte a un profesional del derecho. Pero recuerden: no somos un arma contundente. Somos asesores y buscamos aplicar la normativa del mejor modo posible a unas determinadas circunstancias. Disfruten del verano.

Francisco Lavale es abogado experto en Derecho Sanitario; su formación incluye un Máster impartido por la Universidad CEU San Pablo de Madrid y un Curso de Experto Universitario por la Universidad de Alicante.

Ejerce, asesora e imparte cursos de formación especializada para profesionales sanitarios.

 **Francisco Lavale**
 **@PacoLavale**



Dra. Aida Hernández Blanco

Pediatra especialista en Cardiología infantil y ecocardiografía fetal

PORQUE ES MUY PEQUEÑO

No cabe duda de que todos los padres queremos lo mejor para nuestros hijos, y también somos conscientes de que no todas las decisiones que tomemos por ellos serán las mejores. Y lo asumimos. Uno hace lo que buenamente sabe y puede.

Pero en cuestión de su salud, creo que deberíamos “pecar más por exceso que por defecto”, sin perder el sentido común, se entiende. Y me explico: cuando no sabemos algo sobre la salud de nuestro hijo, lo óptimo es pedir consejo a un profesional de confianza o, en su defecto, informarnos de forma exquisita para poder argumentar con razones de peso una posición diferente a la que éste nos presenta (la opción de tratamiento o prevención que nos ofrece, por ejemplo).

Y es en la prevención donde me quiero centrar. Independientemente de la posición (totalmente respetable) que uno tenga respecto a la vacunación sistemática, no tiene ningún sentido, a mi modo de ver, argumentar que su hijo todavía no está vacunado “porque es muy pequeño”, como si el progenitor “responsable” esperara a que éste fuera mayor (¿cuánto? ¿Un año, diez? ¿Justo antes de que pueda decidir por sí mismo?) para poder administrarle las vacunas pertinentes.

Precisamente porque es pequeño (y no sólo no puede decidir por sí mismo sino que además está más expuesto a múltiples enfermedades), necesita más protección que nosotros los adultos (que, además, probablemente estemos vacunados desde pequeños).

Aún temiendo los posibles efectos secundarios que las vacunas puedan tener, que como cualquier medicamento puede tenerlos, debemos saber que esos efectos son la mayoría de las veces banales o, al menos, mucho más

leves que las consecuencias que pueda tener contraer la enfermedad de la cual lo queremos proteger (tétanos, meningitis, poliomielitis, sarampión, etc.).

Gracias a que la mayoría de los padres decidimos vacunar a nuestros hijos, los que no lo están quedan relativamente protegidos debido al llamado “efecto rebaño”. Este efecto consiste en la protección que le confiere el estar rodeado de gente vacunada contra una determinada enfermedad, gente que no contrae ni, con gran probabilidad, tampoco puede transmitirle esa enfermedad.

Pero aún así, es un error esperar a que nuestro hijo sea mayor para empezar a ponerle las vacunas, debido a que algunas tienen su mayor eficacia cuando el niño tiene mayor riesgo de coger enfermedades potencialmente mortales como la meningitis: precisamente cuando es muy pequeño.

No es como decidir si se le pone o no pendientes. Ello no conlleva más consecuencias que las estéticas y no va a minar su salud ni su futuro. Pero decidir si se le pone o no vacunas puede tener graves consecuencias, no para nosotros, sino para nuestro hijo, al que hemos querido proteger de todo mal desde que llegó a nuestras vidas. Pero si, después de todo, nos decantamos por la opción de no ponerle las vacunas, asegurémonos de que seremos capaces de explicarle el por qué en un futuro, llegado el caso, con mejores argumentos que encogernos de hombros y decirle “porque eras muy pequeño”.



HOSPITAL VITHAS MEDIMAR INTERNACIONAL

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

Teléfono Directo
659 181 639





debra

Piel de Mariposa

La Epidermólisis Bullosa o Piel de Mariposa es una dolorosa enfermedad rara, congénita y sin cura que provoca una extrema fragilidad en la piel, ya que al más mínimo roce ésta se desprende generando ampollas y heridas que tardan días en sanar o que no llegan a sanar nunca.

En España existen entre 1.500 y 2.500 personas que sufren la enfermedad en sus diferentes tipos. Quienes la padecen tienen que someterse a curas de entre 2 y 4 horas, que se realizan diariamente o en días alternos, con materiales y vendas especiales que pueden llegar a cubrir la totalidad del cuerpo.

La enfermedad también afecta a otras partes menos visibles: las mucosas, tejidos que cubren el interior de los órganos como el estómago, el esófago o la boca, entre otros. Esto hace que los afectados vivan con dolor, no solo en la piel sino también en las partes internas de sus cuerpos.

MÁS ALLÁ DE UN DIAGNÓSTICO

Para entender lo que supone esta afección tendríamos que profundizar, no solo en las implicaciones clínicas, sino en las sociales y psicológicas. La enfermedad aviva el aislamiento social y la conciliación familiar y laboral se hace muy complicada, a lo que hay que sumar el incremento de gastos que supone la compra de materiales de cura imprescindibles. Además, las continuas citas médicas, así como ingresos de emergencia, provocan una elevada tasa de absentismo escolar, en el caso de los niños, y en el trabajo en el caso de los adultos y de los padres.

LA ASOCIACIÓN DEBRA-PIEL DE MARIPOSA

La DEBRA-PIEL DE MARIPOSA es una entidad sin ánimo de lucro que, desde hace 25 años, trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y sus familias con un equipo sociosanitario experto.

Además, promueve la formación de profesionales del Sistema Nacional de Salud y trabaja por la defensa de los derechos de los afectados. Entre ellos se encuentra el de la inclusión de las personas con Epidermólisis bullosa en

la ayuda dirigida a familias por Cuidados de Hijos con Cáncer o Enfermedad Grave, algo que contribuiría a una mejor conciliación familiar.

Y TÚ, ¿QUIERES MARCAR LA DIFERENCIA?

Gracias a las Tiendas Solidarias Piel de Mariposa y a las aportaciones de particulares y empresas, como nuestras farmacias colaboradoras, se pueden llevar a cabo los proyectos de la Asociación. La venta de sus broches con forma de mariposa o la posibilidad de incrustar su logo en las bolsas que los clientes se llevan a su casa maximizan la difusión del conocimiento de esta enfermedad rara.

Si estás interesado en marcar la diferencia como particular o empresa, puedes contactarles en pieldemariposa@debra.es donde te darán las ideas que mejor se adapten a ti. Además, siguiéndoles en sus redes sociales ([@pieldemariposa](https://www.instagram.com/pieldemariposa)) ya formas parte de esta gran familia.



grupoHEFAME



El mejor servicio en tu farmacia

www.hefame.es





Agencia Inmobiliaria de prestigio en Alicante. Cuenta con comerciales formados y especializados. Dedicada principalmente a inmuebles de Alto Standing.

The agency of elite real estate in Alicante. Qualified realtors and lawyers. Specialized in the sale and rent of exclusive properties.

Agence immobilière de prestige à Alicante. Avec des conseillers professionnels spécialisés. Dédié principalement à l'immobilier de luxe.

Агентство элитной недвижимости в регионе Аликанте. Высококвалифицированные риелторы и юристы. Продажа эксклюзивных жилых и коммерческих объектов.

