

MÁSQUE SALUD

REVISTA GRATUITA
Salud, belleza y bienestar
Nº 49 Abril - Junio 2019

LUCHA MEDITERRANEA

#MasDietaMediterranea
#MasGastronomiaMediterranea

PASIÓN POR EL ARROZ
EN ALICANTE

MUJERES QUE HABLAN
DE MUJERES

PARTO HUMANIZADO
Y ATENCIÓN INTEGRAL

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

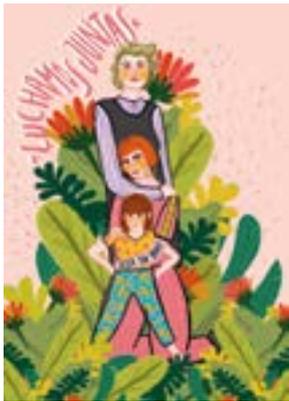


ILUSTRACIÓN PORTADA

Vera Yin Yang

ILUSTRACIÓN ÍNDICE

Vera Yin Yang

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 GODÓY. **CONTRATACIÓN PUBLICIDAD:** info@masquesalud.com

WWW.MASQUESALUD.ES

2 DKV Selección

MUJERES QUE HABLAN DE MUJERES

4 Carmen Lizán · Periodista

4 Sonia Rujas · Economista

5 M^a Isabel Moya · Doctora y Radióloga

5 Natalia Szlarb · Ginecóloga

6 Eva Jurado · Psicóloga

6 Silvia Adriasola · Formadora y Coach

7 Alicia Antón · Abogada y Criminóloga

7 Vera Yin Yang · Pintora e Ilustradora

8 Entrevista a Isabel Delima

9 ia COSMETICS, hidratación y belleza natural para tu piel

10 Las mujeres se enfrentan a la adicción más tarde · Clínica Triora

12 Villa Antonia, gastronomía alicantina en un entorno único

14 Inauguración El Bisturí by Q-Linaria

16 Chef Maestro

17 IVF-Spain una década al servicio del paciente

18 La solución definitiva a los juanetes y dedos en garra · Clínica San Román

20 Lifting facial · Silfid'

21 Nuevos tratamientos en la enfermedad de peyronie · Dr. Lloret

22 Nueva unidad de traumatología y ortopedia infantil · Hospital Vithas Medimar Internacional

23 Cirugía plástica y células regenerativas · Dr. Nemseff

24 Hospitales Universitarios de Torrevieja y del Vinalopó

26 El tenis, la muñeca y la traumatología · Dr. Gimeno

27 Lipectomías y cirugía postbariátrica · Dr. Salvador

28 Unidad de laserterapia · Instituto Materno Infantil

29 Entrevista al Dr. Rafael Fraile · Instituto Materno Infantil

30 Esta primavera cuida tus piernas · Centro Médico Extempore

31 Hemorroides y alcohol: ¿tienen relación? · Dr. Rocamora

32 ODONTOMAR, Drs. Sorribes & Co

34 Ayúdanos a dar alas de vida y esperanza · Tempo

35 Bocopa

36 Clínicas de Tratamiento de Adicciones · Triora



MÁSQUESALUD

MUJERES QUE HABLAN DE MUJERES

EXPERIENCIA FEMENINA



Carmen Lizán

Periodista

1

Uno de los grandes hándicaps que tenemos los trabajadores, tanto hombres como mujeres, pero sobre todo las mujeres, es la conciliación de la vida familiar y laboral.

LA GRAN MAYORÍA DE LAS EMPRESAS NO TIENEN PLANES ESPECÍFICOS DE CONCILIACIÓN, LO QUE REPERCUTE NEGATIVAMENTE EN LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL. CREANDO ESTADOS DE FRUSTRACIÓN Y ANSIEDAD.

2

Para mí es fundamental el trabajo en equipo. Saber delegar y confiar en la gente con la que trabajas. Fomentar el compromiso y la responsabilidad

y disfrutar con lo que haces. Sentirte orgullosa de tu trabajo y tener el afán de seguir creciendo y avanzando.

3

En estos momentos, tenemos nuevos proyectos muy vinculados con el posicionamiento SEO y los reportajes online. Es un gran reto que estamos asumiendo, formándonos en esta materia. Nos ha abierto nuevas puertas y resulta muy estimulante.

4

Que aprendamos a delegar, tanto en el entorno familiar como profesional. El ponernos el cartel de supermujeres a la vieja usanza, y cargar todo sobre nuestras espaldas, ni ayuda ni nos hace más fuertes. Es mejor crear un entorno de corresponsabilidad.



Sonia Rujas

Economista

1

En mi caso el mayor reto siempre ha sido la gestión del tiempo para poder integrar mi vida personal y profesional. Cada vez que tengo un nuevo proyecto, necesito reflexionar sobre cómo puedo llevarlo sin que suponga una reducción del tiempo con mi familia y no siempre es fácil.

2

En estos años he aprendido a tomar decisiones reflexionadas y no precipitadas. Evitar dejarme llevar por los impulsos y las presiones. Para conseguirlo ha sido vital tener y mantener un equilibrio en mi vida y rodearme de personas que me apoyan en los malos momentos.

3

PARA MÍ EL OBJETIVO ES MANTENER UN EQUILIBRIO ENTRE MI VIDA PERSONAL Y LABORAL. NO PUEDO SEPARAR UNA DE LA OTRA.

En mi vida profesional quiero seguir creciendo en mi despacho con nuevos proyectos y seguir investigando sobre la toma de decisiones económica y las diferencias entre mujeres y hombres.

4

No soy quién para dar ningún consejo, si me permites a mí me funciona hacer yoga y reflexionar mucho sobre mi vida.

1 ¿QUÉ OBSTÁCULOS HAS SUPERADO, EN TU CARRERA PROFESIONAL, POR EL HECHO DE SER MUJER?

2 SI MIRAS TU TRAYECTORIA VITAL HASTA DONDE ESTÁS HOY, DE TODO LO APRENDIDO ¿CUÁL SERIA LA CLAVE QUE DESTACARÍAS?

3 ¿CUÁLES SON TUS PLANES DE FUTURO, TUS SUEÑOS?

4 ¡COMPARTE UN CONSEJO CON OTRAS MUJERES!



Ma Isabel Moya

Doctora y Radióloga

1 Casi todos los obstáculos han sido como consecuencia de la incompatibilidad laboral y familiar, que me ha limitado el tiempo para el desarrollo profesional, y que han requerido para

hacerlas, bien de un sobreesfuerzo y una menor dedicación personal y/o familiar.

2

La clave es sin duda acertar en las decisiones, asumir las prioridades con claridad de ideas y estar satisfecha contigo misma sin reprocharse absolutamente nada. En mi carrera ha sido decisivo la vocación, el esfuerzo y la gran capacidad de trabajo. Al final, con tiempo se alcanza un buen equilibrio entre lo profesional y lo personal.

3

En clave de género me gustaría que dejara de ser noticia que la medicina esta feminizada y que este hecho provocará problemas en el diseño del futuro modelo sanitario. Serán entonces cuando la igualdad en la profesión estará superada.

4

QUE SEAMOS AMBICIOSAS EN EL MEJOR SENTIDO DE LA PALABRA.

Ahora la sociedad es más consciente en temas de igualdad y las administraciones más sensibles a la hora implementar políticas de igualdad. Es una auténtica oportunidad para romper barreras y acceder a puestos de responsabilidad a nivel académico, directivo y de gestión que nos permitan trazar las futuras líneas estratégicas sin radicalismos, pero con la convicción de que este rol de liderazgo femenino es inevitable y que tendrá que ser con los mismos costes familiares, personales, sociales y económicos que para los hombres.



Natalia Szlarb

Ginecóloga

1 No fue siempre fácil hacerme un hueco en un mundo en el que, por tradición, predominaban los hombres. Lamentablemente, a veces ha sido complicado obtener el respeto profesional de algunos compañeros.

Por suerte, estas actitudes están muy identificadas en la actualidad y todos empezamos a tener conciencia y rechazamos estos micromachismos.

2

Sin duda, mi máxima es que a veces hay que perder pequeñas batallas, para poder ganar la guerra.

3

Creo firmemente en que la sociedad debe avanzar al mismo ritmo que lo hace la ciencia. Aunque en ocasiones pueda parecer un ritmo vertiginoso, veo un futuro de esperanza en el ámbito reproductivo, donde podamos cruzar barreras en Europa y poner a disposición de otros países técnicas como la preservación de la fertilidad para todas las mujeres, el acceso a tratamientos para mujeres sin pareja o mujeres del mismo sexo, así como la posibilidad de realizar test genéticos que nos ayuden a conseguir embarazos seguros y reducir riesgos.

Es curioso cómo países tan avanzados como Alemania, por ejemplo, tienen hoy en día leyes muy restrictivas que, sin duda, suponen verdaderas barreras para los pacientes.

4

Sigue tu instinto y no mires atrás, no te ancles en situaciones pasadas. Céntrate en el futuro, con firmeza. Una de mis himnos de cabecera es 'Splendor in the Grass' de Pink Martini:

"Todos estos años de largo vivir están empezando a ser un pecado No voy a decir que no fue divertido pero ahora que tiene que terminar"

"La vida se mueve oh tan rápido Creo que debemos tomar las cosas con calma apoyar nuestras cabezas sobre el césped y escucharlo crecer"

1 ¿QUÉ OBSTÁCULOS HAS SUPERADO, EN TU CARRERA PROFESIONAL, POR EL HECHO DE SER MUJER?

2 SI MIRAS TU TRAYECTORIA VITAL HASTA DONDE ESTÁS HOY, DE TODO LO APRENDIDO ¿CUÁL SERIA LA CLAVE QUE DESTACARÍAS?



Eva Jurado

Psicóloga

1 Tener que volver la mirada atrás para contestar esta pregunta, me trae un sabor agri dulce. Además de mi consulta privada, que siempre va conmigo, he tenido otros trabajos. En cada uno

de estos lugares me he encontrado compañeros que me han respetado por mis cualidades, pero también he tenido que luchar y posicionarme por ser mujer. Me he tenido que enfrentar a insinuaciones machistas, a comentarios de infravaloración por el género, he escuchado comentarios del tipo: no entiendo como siendo mujer estás en un puesto de dirección; y también me he tenido que enfrentar a la envidia de otras compañeras traducida en acciones poco éticas a nivel laboral y alguna cosa más.

2

Sin duda alguna para mí la clave es que he creído en mis cualidades y he sido constante, independientemente de lo que me llegara de fuera y los grandes apoyos que he tenido siempre de aquellos que realmente me respetan y valoran.

Sin esas personas quizá no estaría a día de hoy donde estoy.

3

Mi sueño sigue siendo poder ayudar a los que más lo necesitan, ahora desde mi asociación y poder seguir disfrutando de las cosas sencillas.

4

QUE NO HAY NADA MÁS ESTIMULANTE QUE PONER NUESTRA ENERGÍA EN LO QUE REALMENTE NOS HACE VIBRAR.



Silvia Adriasola

Formadora y Coach

1

Para las mujeres, conciliar la vida personal, profesional y familiar, sin duda, sigue siendo todo un desafío para llegar a progresar en los distintos ámbitos. Y destacaría también la necesidad de aprender a liderar, a negociar en ámbitos tradicionalmente masculinos, pues muchas veces, los obstáculos nos los ponemos nosotras mismas, desmereciendo nuestro talento y el precio que le asignamos a nuestro trabajo.

2

SI LO RESUMIERA EN UNA SOLA PALABRA SERIA CORAJE.

Coraje para perseverar, para confiar en una misma y su proyecto; para tener criterio propio y romper estereotipos; coraje para levantarse las veces que haga falta; para ser creativa, innovadora y atreverse a lo (aparentemente) imposible; en definitiva, coraje para triunfar.

3

Además de seguir con mis programas de liderazgo y empoderamiento, sensibilizando en la rentabilidad de implementar la igualdad de oportunidades en todos los ámbitos (empresa, educación, deporte..), mi sueño a medio plazo es potenciar mi escuela online para construir una red de mentoring para mujeres que vaya mucho más allá de las fronteras físicas.

Somos muchas, y queremos ser más... ¡porque **#Juntasesmasfácil!**

3

¿CUÁLES SON TUS PLANES DE FUTURO, TUS SUEÑOS?

4

¡COMPARTE UN CONSEJO CON OTRAS MUJERES!



Alicia Antón

Abogada y Criminóloga

1

Los obstáculos más gordos con los que me he topado han sido los hombres de más edad, como muros. Mentalidades del pleistoceno, maneras de actuar y de trabajar arcaicas.

Te superas cuando te centras en tu trabajo, y los resultados y tu valía hablan por sí solos. Hay una diferencia tan grande en la manera de pensar y de trabajar que cuesta mucho llegar a un punto en común. Y tú que eres una mujer y eres joven, tienes que demostrar doblemente lo que vales.

2

Mantenerte fuerte y mantenerte segura de ti misma, de tu valía como persona y como mujer. Tener determinación y no entrar al trapo con cualquiera que quiera fastidiarte y hacerte sentir que tu criterio no es válido, solo por el hecho de ser mujer.

3

Dirigir la empresa familiar con la misma intuición, coraje y determinación

con la que lo ha hecho mi padre los últimos 30 años.

4

Que se respeten y se juzguen menos. Somos nuestras peores enemigas muchísimas veces, y el ámbito laboral tendemos a agachar la cabeza y a dejar que otros tomen decisiones.

EL MOMENTO DE PEGAR UN GOLPE EN LA MESA, DE HACERTE VALER Y DE HACERTE RESPETAR, HA LLEGADO.



Vera Yin Yang

Pintora e Ilustradora

1

Maternidad. He aprendido a hacer mabares a la hora de poder compaginar carrera con maternidad. Y que mi madre es mi gran apoyo, sin ella no sé como lo haría.

Conseguir ser respetada. Cuando eres mujer joven, tienes que aguantar mucho mansplaining. Te dan lecciones y te tratan con condescendencia y de manera paternalista, cuando muchas veces podrías darles tú lecciones a ellos.

Además, he tenido que lidiar con alguna que otra situación incómoda de acoso laboral, ya que muchas veces aprovechan su estatus en este sentido y te hacen sentir muy incomoda.

Tienes que esforzarte mucho para que te respeten.

2

FEMINISMO. SORORIDAD. EMPODERAMIENTO PERSONAL. Y MUCHO ESFUERZO Y DEDICACIÓN.

3

Soy artista reivindicativa. Quiero ser valorada y respetada por mi trabajo. Quiero que mis mensajes sobre feminismo, diversidad y libertad lleguen lejos y calen hondo. Quiero ayudar a cuantas más personas mejor. Quiero ser parte del cambio social necesario.

4

Quiérete valórate y respétate. Conóctete bien. Encuentra tu pasión, lo que de verdad te haga sentir realizada. Solo tienes una vida, ¡disfrútala y disfrútate!

ISABEL DELIMA

ENTREVISTA



+ ¿Quién es Isabel Delima?

Isabel Delima es una súper mujer, de esas que no sabe lo que es capaz de hacer hasta que lo hace. Una mujer emprendedora, luchadora, exigente, creativa y con muchas ganas de seguir avanzando.

Soy venezolana/española, con 37 años, una hija, una carrera universitaria que ha quedado de lado porque ahora me dedico a otra cosa, cabeza de familia y una superviviente nata.

En resumidas cuentas, una mujer multitasking.

+ ¿Cuándo llegaste a España y las circunstancias que rodearon tu llegada a este país?

Llegué a España por primera vez en 2009 en unas circunstancias bastantes complicadas. Venía de Venezuela después de que me secuestraran y pasara momentos muy complicados... Mi país se caía a pedazos y decidí emprender camino. Llegué aquí sola y me abrí camino del mismo modo, como continué haciéndolo hasta el día de hoy.

Las circunstancias no han sido fáciles, pero como diría mi madre "el tiempo de Dios es perfecto" y a base de esfuerzo y constancia, ahora todo fluye.

+ En tu carrera profesional, ¿qué obstáculos has superado por el hecho de ser mujer?

En el terreno profesional he tenido más problemas y obstáculos por ser extranjera que por ser mujer. Aunque la mezcla de ambas es explosiva.

Por suerte, en el ámbito en el que trabajo lo lideramos las mujeres.

Aún así, por ser mujer me toca demostrar con creces, en todos los aspectos, que valgo, que soy capaz de afrontar nuevos retos y que gano todo a pulso y con esfuerzo.

+ Si mirases hacia atrás, de todo lo aprendido en tu trayectoria vital, ¿qué destacarías?

La clave está en ser paciente, saber hacia dónde voy y qué quiero. Solo así podemos enfocar toda nuestra energía hacia nuestra meta... con paciencia e inteligencia la conseguiremos.

Muchas veces damos pasos en falso, sin pararnos a pensar, planificar, organizar y enfocarnos antes de actuar. Al final, esa pérdida de tiempo y energía va haciendo mella y nos agota mental y emocionalmente.

+ ¿Cuáles son tus planes de futuro? Háblanos de tus sueños...

Mis planes de futuro son seguir haciendo lo que hago, pero creciendo y expandiendo mi marca personal. Hay muchos aspectos que quiero cubrir, y estoy convencida de que funcionará super bien, ¡aún estoy en fase de estructuración!

+ Comparte un consejo con otras mujeres.

Consejos podría dar muchos, pero creo que la base de todo es la confianza en nosotras mismas y el poder que eso nos da. Diría que la clave es caminar con paso firme a por nuestras metas, siempre con aplomo y fuerza. Cuando hay buena energía las cosas fluyen.

A veces cuesta un poco más, pero bueno... respirar profundo, coger fuerza y volver nuevamente. ¡Nada es inalcanzable!



ia COSMETICS

Hidratación y belleza
natural para tu piel

IA COLÁGENO+

PARA PIELES MADURAS

Con el paso de los años, las pieles se vuelven más exigentes, por eso es fundamental prestarle especial atención a los cuidados que demandan. La marca Interapothek, en la búsqueda de soluciones naturales para contrarrestar el efecto del paso del tiempo ha desarrollado ia Colágeno+.

El paso del tiempo afecta a la capacidad funcional de la piel, a lo que se suman factores externos como los agentes contaminantes presentes en el ambiente de nuestra vida diaria, que son absorbidos por la piel y provocan la aparición de radicales libres, responsables de acelerar el envejecimiento de la piel.

El colágeno es la proteína estructural predominante en el tejido conectivo de la piel, para aportarle su textura firme y tersa. Su producción se ralentiza con el paso del tiempo, por ello, el colágeno constituye el principal ingrediente activo de ia Colágeno+, además de incorporar un precursor y un activador de su síntesis.

ia Colágeno+ cuenta con una crema de día, una crema de noche, un contorno de ojos y un sérum.

IA AGUA DE UVA

PARA LAS PRIMERAS MARCAS DE EXPRESIÓN

ia Agua de uva te ofrece cuatro productos para cuidar la piel en el día a día de manera natural: crema de día, crema de noche, contorno de ojos y sérum.

ia Cosmetics presenta en Infarma 2019, sus nuevas gamas de cosméticos: ia Agua de uva e ia Colágeno+. ia Agua de uva se recomienda para cubrir las necesidades de las pieles que quieren evitar la aparición de las primeras marcas de expresión e ia Colágeno+ para aquellas pieles que pretenden frenar la cascada oxidativa que ya se ha desencadenado.

ia Cosmetics evoluciona con los avances que el mercado pone a disposición de la salud, buscando los ingredientes activos y sus combinaciones más idóneas para ofrecer a la farmacia calidad y cuidados, reivindicando su compromiso por la búsqueda de ingredientes y formulaciones cada vez más naturales, y todo ello sin descuidar la presentación, en un packaging muy estudiado, elegido para enamorar.

La inevitable exposición diaria a factores ambientales como la contaminación y el estrés afectan al aspecto y calidad de la piel. Ésta se vuelve más frágil, más deshidratada y más reactiva frente a estímulos externos. Pierde elasticidad, turgencia y tonicidad.

ia Agua de uva posee como principal ingrediente activo agua de uva obtenida directamente de uva de origen orgánico, además de vitamina de E y ácido hialurónico.

CONSEJOS DE APLICACIÓN

Para un ritual de cuidados completo, a continuación exponemos la recomendación ideal para aplicar el tratamiento de ia Colágeno+ o ia Agua de uva:

Por la mañana, para que se absorban mejor los principios activos de cada producto, se recomienda realizar una limpieza facial como primer paso de la rutina. Esto ayuda a retirar los restos de maquillaje o de suciedad que se acumulan en nuestra piel por la noche. A continuación, se aplica el contorno de ojos, mediante un ligero masaje, terminando con unos leves toquitos en la zona periorcular, hasta que se complete su absorción. El siguiente paso es aplicar el sérum, esperando a que se absorba para seguidamente aplicar la crema de día. Como último paso de la rutina facial, recomendamos utilizar un protector solar.

Para la rutina facial de noche, se recomienda volver a realizar una limpieza facial y aplicar la crema de noche. La crema de noche aporta ese extra de hidratación que necesitamos antes de irnos a dormir.

LAS MUJERES SE ENFRENTAN A LA ADICCIÓN MÁS TARDE Y CON MAYOR SENSACIÓN DE FRACASO



Laura Yáñez
Psicóloga Triora Alicante.

Cuando una persona tiene problemas de adicción una parte fundamental del proceso de recuperación pasa por contar con el apoyo del entorno cercano. En este sentido, las mujeres suelen ser las que mayor empatía y apoyo brindan a la persona con problemas, pero ¿qué sucede cuándo es la mujer la adicta?

En primer lugar, cabe destacar que la presencia de las mujeres en el contexto de los tratamientos es más escasa que la de los hombres. Las que finalmente deciden buscar ayuda profesional, lo hacen tarde y con mayor sensación de fracaso, puesto que el rol que desempeña la mujer a nivel familiar suele estar cargado de más responsabilidades y esto hace que les cueste decidirse a ponerse en tratamiento, afirma Laura Yáñez, psicóloga de Triora Alicante.

A esta situación hay que sumarle la estigmatización a la que las mujeres tienen que enfrentarse ya que la sociedad acepta más el consumo masculino. También el sexo determina la manera de afrontar la adicción, "ellas tienen un marcado sentimiento de culpa, de vergüenza y una autoestima más frágil", explican desde la clínica de tratamiento de adicciones Triora Alicante. La edad también es un punto diferencial, "las mujeres mayores experimentan un gran sentimiento de culpa además de una fuerte lucha contra la adicción, los prejuicios y la soledad, sin embargo, las más jóvenes cuentan con más apoyo y sienten menos vergüenza", asegura Yáñez.

Otro de los puntos característicos de las mujeres con problemas de adicción son los factores potenciales que la desencadenan. Toda persona adicta

tiene una historia de vida previa que le lleva a buscar en las drogas la forma de tapar o sobrevivir a según qué tipo de emociones o situaciones vividas, a las que no quieren enfrentarse.

En este sentido, desde las clínicas especializadas en rehabilitación de adicciones Triora, han analizado las entrevistas de primer ingreso de las mujeres adictas al alcohol, y los expedientes clínicos de los últimos años. De este modo, se ha establecido que más de la mitad de las mujeres que han solicitado ayuda sufrieron situaciones de estrés familiar durante la infancia, provocadas por el abuso de sustancias por parte de familiares cercanos en la mayoría de los casos, abusos o la pérdida de un familiar sin haber pasado el duelo.

A pesar de estos rasgos comunes, “desde Triora Alicante apostamos por un tratamiento personalizado, ya que las diversas particularidades que presenta la dependencia alcohólica influyen en los mecanismos de prevención, intervención y tratamiento, que deben ser más específicos y adaptados”, apunta Laura Yáñez. Además, desde las clínicas Triora el tratamiento se aborda de forma integral, ya que el Modelo Triora engloba el cuerpo, la mente y la recuperación de los valores perdidos.

TRANQUILIZANTES: LA SUSTANCIA MÁS CONSUMIDA POR MUJERES

Si atendemos al tipo de drogas que consumen las mujeres, vemos que los hipnosedantes (tranquilizantes), son las únicas sustancias que consumen más mujeres que hombres. Según el estudio EDADES del Ministerio de Sanidad, en el último año más del 15% de las mujeres en España han consu-

mido estos tranquilizantes. La mayoría de estas sustancias se adquieren con receta médica. Los resultados del estudio muestran que el consumo de tranquilizantes prácticamente se ha triplicado en doce años y que cerca del 64% de los consumidores en 2018 fueron mujeres cercanas a los 50 años.

Tal y como explica la psicóloga de Triora Alicante, este consumo elevado de tranquilizantes entre las mujeres se debe a que ellas van más al médico y comparten más sus problemas de salud y, por tanto, adquieren más recetas de hipnosedantes. Además, hay factores culturales que también influyen en el consumo, “a veces quien te recomienda esta sustancia son tus propios familiares por eso consumirlo no se percibe como un problema”. Esta asociación de los tranquilizantes con algo, incluso positivo, hace que no se vea la necesidad de acudir a tratamiento.

Otras de las sustancias de las que más abusan las mujeres es el alcohol, mostrando un consumo social a su entorno y consumiendo en soledad para tapar emociones como la angustia, tristeza y dolor que les generan malestar.

Poco a poco esta tendencia está cambiando, aunque aún falta mucha conciencia social sobre la necesidad de ayudar a una persona con la enfermedad de adicción, en especial a las mujeres. Para poder empezar a cambiar las cosas es esencial la cooperación entre clínicas, organizaciones e instituciones, tanto públicas como privadas.



LOS TRANQUILIZANTES ES LA ÚNICA SUSTANCIA QUE CONSUMEN MÁS MUJERES QUE HOMBRES



Clínica Triora Alicante

Villa Antonia, gastronomía alicantina en un entorno único





No es fácil encontrar espacios gastronómicos con identidad propia y accesibles a todos los bolsillos, que muestren la historia y el actual momento de las cocinas de temporada con rasgos propios del territorio.

En Alicante el Chef José Antonio Sánchez descubre cada día la esencia de la auténtica cocina alicantina, recuperando sus más tradicionales recetas que sabe bien llevar a nuestro tiempo. Lo hace desde el Restaurante Villa Antonia, emblemática finca del siglo XIX, rodeada de frondosos jardines y ubicada en Sant Joan d'Alacant.

La cocina alicantina, carnes, pescados y mariscos a la brasa son los pilares gastronómicos de este asador mediterráneo y define bien las pautas de la cocina de este chef alicantino que ha llevado a Alicante, desde sus inicios en los fogones, la esencia de esta tierra en cada plato.

No pudo elegir este cocinero un espacio mejor, protegido por su singular arquitectura, para dar rienda suelta a la elaboración de grandes arroces, tradicionales cocas preparadas con productos sorprendentes, diferentes preparaciones de los mejores pescados seleccionados cada día en la lonja, carnes criadas en los mejores pastos de nuestro país, las mejores verduras de la tierra, creativas ensaladas, encurtidos y salazones. Una carta que ensalza los valores de Alicante y la Comunidad Valenciana.

El Chef José Antonio Sánchez, después de su paso por grandes restaurantes en nuestro país y abrir diferentes espacios gastronómicos en la ciudad de Alicante, define así su trabajo e intenciones: "He querido mostrar en Villa Antonia mis orígenes, los de mi tierra, los sabores de los guisos y platos de mi abuela y mi madre. Con esta base he dado una vuelta a todas estas recetas aprendidas por transmisión y las he transformado en una cocina de nuestro tiempo, sin traicionar los sabores e ideas originales de la auténtica cocina alicantina"

Acompañar esta gastronomía requería una de las mejores bodegas de Alicante, sin escatimar en grandes referencias que apoyan plato a plato.

Villa Antonia

Calle Sant Antoni, 92, 03550
Sant Joan d'Alacant.
965 40 74 85
www.villa-antonia.com



VILLA ANTONIA
Sant Joan d'Alacant
RESTAURANTE ASADOR





Inauguración de El Bisturí by Q-Linaria

El pasado jueves 28 de marzo se inauguró el restaurante el bisturí by Q-Linaria, ubicado en el colegio de médicos de Alicante. Se dieron cita más de 200 personas del sector médico, amigos y colaboradores.

Asistieron la Presidenta del Colegio de Médicos, la junta directiva y muchos profesionales médicos.

El restaurante totalmente remodelado, es un espacio muy acogedor y práctico, su ubicación es óptima, en la Avenida de Denia, 47.

Bisturí by Q-Linaria

Avda. Denia, 47 · Alicante
f Q-Linaria Q-Linaria Catering

Información sobre carta y menús: www.qlinaria.com
Reservas para eventos:

Pablo 670 36 61 16 · pablo@qlinaria.com
Ana 661 66 99 90 · ana@qlinaria.com

El Bisturí
by Q-LINARIA



Dársena, pasión por el arroz en Alicante

Con los ojos puestos en el Mediterráneo y la huerta alicantina, el equipo de Dársena se identifica con el arroz y lo convierte en su filosofía, su razón de ser y su fundamento.

Hablar de arroces saludables, es hablar de arroces sin glutamatos o potenciadores de sabor, sin colorantes con tartracina, elaborados con productos frescos de temporada tanto de frutas y verduras como de pescados y carnes. Estos arroces son los que sientan bien, los que no son pesados, los que no provocan tardes enteras bebiendo agua, los que se pueden disfrutar incluso de noche.

Este es el camino que ha emprendido el Restaurante Dársena desde hace unos años. Porque la tradición no está reñida con la evolución ni con el buen uso de las nuevas tecnologías. Su vocación divulgativa les ha llevado a crear en el último año la Escuela de Arroces Dársena. En ella cada viernes organizan un taller práctico en el que los asistentes elaboran un arroz diferente, con la ayuda de maestros arroceros que guían a los participantes paso a paso hasta que el arroz está listo para degustarlo.

El Simposio del Arroz Dársena supone una cita anual imprescindible para los amantes del ARROZ con mayúsculas. Agricultores, científicos, cocineros, profesores universitarios, críticos gastronómicos, periodistas, aficionados, estudiantes, curiosos, investigadores, eruditos e iconoclastas, todos tienen cabida en esta jornada anual que permite debatir y reflexionar, volcar pasiones y descubrir más. Y lo hace cada año, buscando dentro y fuera de la región, a aquellos que han destacado por cuidar, estudiar, profundizar o innovar en torno al arroz, a los que lo han puesto en valor, a los que se preocupan por cruzar las fronteras de lo conocido y experimentar con él sin complejos.

El restaurante Dársena abrió sus puertas en 1961 junto al Club de Regatas de Alicante, y ya en el año 1986 su carta ofrecía veinticinco arroces para elegir. Con los ojos mirando a tierras alicantinas, el equipo de Dársena crece y se identifica con el arroz como su pasión, su razón de ser y su fundamento.

Extraer el máximo sabor a los productos es su mayor reto, y para ello confían en sus proveedores, para que ofrezcan la materia prima de temporada más fresca. Estos son sus pilares, mejor dicho, su ancla más firme. El casco, como si de un barco se tratara, lo constituye el gran equipo humano que les acompaña desde hace muchos años y evoluciona con ellos, junto a nuevas incorporaciones que reman y ojean. Su mástil es la tecnología, la ciencia y los procesos. Sus velas son la ilusión por mejorar, el trabajo diario, el empeño y la pasión por el entorno en el que se encuentra, Alicante y el Mediterráneo. Sus clientes son el viento que les impulsa.

Embarcarse y navegar en Dársena, es disfrutar de los arroces, en estado puro: saludables, de calidad, con todo el sabor.

Restaurante Dársena

Muelle de Levante - Marina Deportiva
03001 Alicante
965 207 399
darsena.com



ivf-spain

UNA DÉCADA AL SERVICIO DEL PACIENTE

Hace ya una década, algo cambió en Alicante. IVF-Spain iniciaba su andadura al tiempo que se abría un nuevo camino para las parejas que deseaban completar su proyecto de vida con el nacimiento de su bebé. Son miles las mujeres y parejas que, para conseguirlo, confiaron en el equipo humano de dicho centro de reproducción.

Durante esos años, IVF-Spain y la medicina reproductiva han evolucionado de forma paralela consiguiendo enormes mejoras centradas en el paciente. Cambios tan relevantes como el perfeccionamiento de los protocolos de estimulación ovárica controlada nos permiten actualmente recuperar un mayor número de ovocitos maduros, aumentando así la posibilidad de embarazo. A diferencia de los procesos anteriores, en IVF-Spain contamos con terapias más personalizadas y menos agresivas que velan principalmente por la salud y el bienestar de la paciente.

Otro avance que ha supuesto una revolución social ha sido la vitrificación (técnica de congelación ultrarrápida) frente al método antiguo de congelación lenta. Las nuevas técnicas de criopreservación han mejorado significativamente las tasas de supervivencia de embriones congelados en tratamientos de fertilidad, así como la de los ovocitos conservados con el fin de preservar la fertilidad de una mujer deteniendo su reloj biológico para ajustarlo a la vida actual. Esto ha supuesto un antes y un después en las tasas de éxito.

Cada día, la ciencia y la investigación avanzan un paso más con el fin de que nadie tenga que renunciar al sueño de lograr el embarazo. Durante esta década, no hemos dejado de esforzarnos en que así sea. Un claro ejemplo lo encontramos en el área de la genética. Hace diez años el diagnóstico

genético del embrión permitía estudiar un máximo de 12 cromosomas. A día de hoy, la última tecnología de secuenciación masiva del ADN (NGS por sus siglas en inglés) nos permite identificar las anomalías cromosómicas del embrión y escoger aquel que posea mayor viabilidad de implantación, estudiando la totalidad de 23 pares de cromosomas del ser humano. Todo ello se traduce en reducir de forma considerable los fallos de implantación y los abortos recurrentes, así como evitar que numerosas enfermedades genéticas se transmitan a la descendencia.

También los incubadores embrionarios se han reinventado en este tiempo. Gracias al sistema time-lapse somos capaces de monitorizar los embriones sin la necesidad de abrir el incubador e interferir en su ambiente de cultivo. Ahora conocemos el comportamiento de cada embrión y le proporcionamos las condiciones

óptimas para que nada detenga su desarrollo. Este conocimiento nos permite escoger de manera objetiva al embrión con mayor potencial de convertirse en un bebé.

Estos son sólo algunos ejemplos de cómo los últimos diez años han cambiado nuestra forma de practicar la medicina reproductiva. Conocemos más y mejor todos los aspectos que intervienen en la creación de una nueva vida y la tecnología presta la ayuda necesaria.

No ajenos a los cambios, después de diez años trabajando para formar la familia que desean nuestros pacientes, en IVF-Spain también nos reinventamos y renovamos nuestra imagen. Queremos reflejar mejor nuestra manera de entender la medicina reproductiva, nuestro compromiso con la innovación y, sobre todo, la cercanía y calidez con la que tratamos a cada paciente.



“DURANTE ESTE TIEMPO DE AVANCES EN REPRODUCCIÓN ASISTIDA HEMOS APRENDIDO CÓMO SUPERARNOS CADA DÍA Y QUÉ NOS HACE ÚNICOS”

IVF SPAIN

Avda. de Ansaldo, 13 - Alicante
965 129 109 - contact@ivf-spain.com

www.ivf-spain.com



LA SOLUCIÓN DEFINITIVA A LOS JUANETES Y DEDOS EN GARRA SE LLAMA CIRUGÍA MÍNIMA INVASIVA

Doctores San Román

Podólogos y médicos especializados en cirugía del pie.

Se han desarrollado más de 130 técnicas quirúrgicas diferentes para el Hallux valgus en muchas décadas, cada vez logrando minimizar las complicaciones y mejorando la recuperación con excelentes resultados biomecánicos.

Por ello existen intervenciones clásicas o abiertas y las técnicas denominadas mínimamente invasivas o cirugía percutánea del pie, en donde solo se realizan pequeñas incisiones con excelentes resultados.



LOS OBJETIVOS DE LA CIRUGÍA PARA JUANETES SON:

- + Eliminar los síntomas de dolor al caminar ya sea por el roce o presión del calzado.
- + Corregir la deformidad, con fines biomecánicos.
- + Mejorar la calidad de vida y las limitaciones en actividades diarias.
- + Motivos estéticos.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN LOS JUANETES O HALLUX VALGUS?

Existen diferentes factores de riesgo que están involucrados en la aparición y progresión de los juanetes.

- + **Factores genéticos**, como la laxitud de ligamentos, hiper movilidad articular y una alteración anatómica entre otras condiciones.
- + **El uso de calzado inadecuado** fundamentalmente el uso de calzado de tacón alto y punta estrecha.
- + Existen **otras condiciones** como pies planos, obesidad, otras deformidades del pie...



CLÍNICA SAN ROMÁN

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

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



ANTES



DESPUÉS

¿POR QUÉ SE PRODUCE LOS DEDOS EN GARRA O DEDO MARTILLO?

Estas deformidades de los dedos del pie están causadas principalmente por **desequilibrios en las estructuras musculares y óseas del pie**. Las articulaciones afectadas se van deformando progresivamente hasta llegar a ser rígidas y con luxación de la articulación. La incidencia de estas deformidades **aumenta con la edad** y el sexo femenino llegando a ser hasta 5 veces más común en éste.

Entre las **causas** de estas deformidades hay que destacar, el tipo de pie, los traumatismos previos, las enfermedades articulares, el tipo de calzado y las enfermedades neuromusculares e inflamatorias.

Los dedos en garra y en martillo deben de ser tratados a tiempo para evitar deformidades de carácter rígido y permanente. En muchos casos, la parte interna de los zapatos roza contra las articulaciones de los dedos produciendo callosidades o bursitis en dichas áreas.

RELACIÓN DE LOS JUANETES CON EL DEDO MARTILLO

Uno de los factores de riesgo principales para desarrollar un dedo en martillo es el *Hallux valgus*. La predisposición aumenta si el segundo dedo es más largo que el primer dedo del pie.

En el *Hallux valgus*, influye la posición del primer del dedo cuando hay juanetes, debido a la desviación hacia adentro de la punta del primer dedo, generando una desalineación, con una tendencia a ser más corto que el segundo dedo. Esto trae como consecuencia que durante el uso del calzado se flexiona el segundo dedo.

Ambas deformidades pueden progresar con el tiempo, por lo que se sugiere siempre resolver quirúrgicamente los dos problemas en el mismo momento y evitar mayor deterioro en la marcha.

SEÑALES QUE INDICAN QUE UN JUANETE DEBE SER INTERVENIDO

La cirugía suele ser el método para resolver definitivamente los juanetes. A pesar de que existen **alternativas ortésicas** con dispositivos que se usan en los pies para evitar la progresión de la deformidad, estas alternativas no quirúrgicas tienen una **acción limitada y temporal**. La deformidad progresa. En muchos casos es preferible evitar llegar a estadios muy avanzados que hacen más difícil la aproximación quirúrgica. Las principales indicaciones de la cirugía son:

- + **Dolor e inflamación frecuentes**, con otras alteraciones en el pie secundarias a la deformidad.
- + **Necesidad frecuente del uso de analgésicos**.
- + **Deformidad en dedos asociadas**.
- + **Hiperqueratosis** o alteraciones en las uñas secundarias al roce.
- + **Alteraciones en la marcha** o cuando el paciente se hace más sedentario o de marcha lenta.
- + **Hallux valgus de inicio temprano**, con estadios moderados o severos desde la juventud.
- + **Motivos estéticos**.

Siempre es importante consultar al experto podólogo quien después de la cuidadosa evaluación clínica y radiológica definirá cuál es el procedimiento más beneficioso.

¿ESTÁ PENSANDO EN OPERARSE DE JUANETES O DEDOS EN GARRA?

Contacte con la Clínica San Román, los doctores San Román están capacitados y actualizados para ofrecerle la mejor solución a su problema del pie.

Contamos con 40 años de experiencia en cirugía mínima invasiva de juanetes y dedos en garra. Siendo un centro pionero en Europa en estas técnicas y disponiendo de equipos, materiales y técnicas de última generación.



EL LIFTING O ESTIRAMIENTO FACIAL, EL GRAN DESCONOCIDO Y MARGINADO.



Hoy en día el concepto del lifting facial ha cambiado radicalmente. Veamos en que consiste con el Dr. Aparicio:

+ ¿A qué edad se debe plantear una paciente realizar un lifting?

Más que la edad lo importante es el grado de envejecimiento facial (que supera el de la edad cronológica) y el objetivo estético que estemos buscando.

Un lifting conservador o minilifting se realiza entre los 45 y 55 años, buscando tratar zonas puntuales del rostro con la máxima naturalidad (cuello, línea mandibular, pómulos, etc.)

Entre los 60-70 años los lifting son más amplios y radicales y buscan no sólo frenar, sino más bien, revertir el envejecimiento.

+ ¿Es una cirugía tan agresiva? ¿Cuál es su tiempo de recuperación?

El mini lifting no, es una cirugía de relativamente rápida recuperación, que permite volver a la vida laboral, familiar y social alrededor del 10º día con los correspondientes cuidados y tratamientos desinflamantes. Un lifting ampliado o combinado con blefaroplastia o rinoplastias, necesitará una recuperación más prolongada, llegando al mes para poder hacer una vida activa y no llamar la atención.

+ ¿Cómo aseguramos la naturalidad del resultado?

Tratando lo que cada rostro necesita e individualizando la cirugía. Nuestro rostro es único y debe seguir siéndolo, aunque mejorado.

Así pues, si nuestro problema es el descolgamiento facial y no la falta de volumen, trataremos entonces este aspecto reposicionando los tejidos (profundos) sin producir grandes estiramientos, o aumentos volumétricos (evitando la cara de velocidad y los rellenos faciales desproporcionados).

Del mismo modo, si lo que necesita nuestro paciente es una re-estructuración del óvalo facial, pómulos o la zona periorbitaria, nos apoyaremos de técnicas de liposucción y/o relleno facial con grasa para corregir estos detalles simultáneamente.

+ ¿Estas cirugías se pueden complementar con otros tratamientos?

Sí, en especial con tratamientos de medicina estética como el uso de bótox, de grasa de la paciente como elemento de rejuvenecimiento y re-voluminización y con la renovación de las capas superficiales de la piel, para eliminar esas arrugas peribucales o periorbitarias difíciles de tratar.

+ ¿Es una cirugía sólo para mujeres?

En absoluto, aunque es cierto que son las mujeres las que más frecuentemente se la realizan, es una cirugía que cada vez más, la realizamos en hombres. Eso sí, con objetivos estéticos y técnicas diferentes. En los hombres buscamos reposicionar los tejidos que se han caído, así como el remarcar los rasgos y caracteres masculinos de la persona y no feminizarlos.



Doctor Bartolomé Lloret

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

NUEVOS TRATAMIENTOS EN LA ENFERMEDAD DE PEYRONIE (PENE INCURVADO O DOBLADO)

No es frecuente oír hablar de una enfermedad que dé lugar a que el pene se doble o se curve. Sin embargo, esta enfermedad existe y es mucho más frecuente de lo que la gente puede imaginar.

Sus consecuencias son el dolor durante la erección y la incurvación progresiva del pene, que en algunos casos imposibilita la relación sexual.

Cuando el paciente se explora lo único que aprecia es un endurecimiento o callosidad debajo de la piel del pene.

El paciente que padece esta enfermedad suele venir a nuestra consulta totalmente desorientado, pues después de haber consultado internet y haber visitado varios médicos no ha encontrado orientación clara para poder resolver su problema.

Después de una búsqueda en la red, el 95% de los pacientes desconoce el origen de la enfermedad, el mecanismo por el cual su pene está deformado y el tratamiento que debe seguir.

Hasta hace poco tiempo los únicos tratamientos que podíamos ofrecer a nuestros pacientes se basaban en administrar complejos vitamínicos, antiinflamatorios orales o tópicos.

Cuando la deformación dificultaba la relación sexual, la cirugía correctora era la única solución a esta desagradable enfermedad.

Actualmente disponemos de **dos nuevos tratamientos** que si bien no podemos decir que van a solucionar la mayoría de los casos, sí suponen un gran avance en el tratamiento de esta enfermedad, siempre con la esperanza de poder evitar la cirugía.

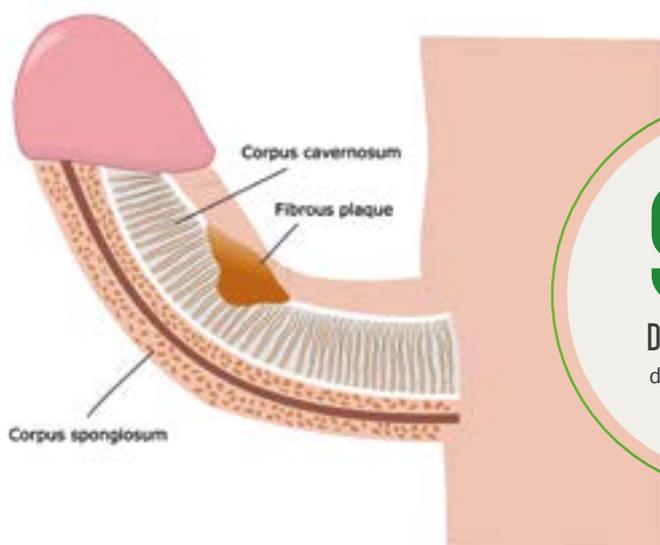
ESTOS TRATAMIENTOS SON:

- + **Xiaflex (encima de colagenasa) su objetivo es reabsorber la placa de colágeno (callo) que se produce en el pene.**
- + **PRP (plasma rico en plaquetas) para mejorar la regeneración del tejido afectado**

Ambos procedimientos requieren un modelaje posterior para conseguir disminuir el ángulo de curvatura.

En los casos en los que no podemos corregir la desviación, la intervención quirúrgica es un método seguro y eficaz para conseguirlo.

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





NUEVA UNIDAD DE TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA INFANTIL EN EL HOSPITAL VITHAS MEDIMAR INTERNACIONAL

El Hospital Vithas Medimar Internacional ha incorporado una nueva unidad de traumatología y ortopedia infantil. Esta unidad tiene por objetivo la prevención, diagnóstico y abordaje de las patologías del aparato locomotor en pacientes de edad pediátrica.

Las necesidades implícitas a esta etapa de crecimiento, desde el nacimiento hasta los 16 años aproximadamente, requieren una atención plenamente especializada. Es por ello que la nueva unidad está formada por profesionales del más alto nivel con formación específica en ortopedia y traumatología infantil.

¿A QUIÉN SE DIRIGE LA NUEVA UNIDAD?

La unidad está orientada a pacientes pediátricos con patologías ortopédicas, ya sean congénitas o adquiridas, y traumatológicas. El sistema músculo-esquelético de los niños se encuentra en pleno crecimiento, por ello los tratamientos indicados son específicos para la etapa infantil.

Existen una serie de procesos más típicos en la infancia, como las luxaciones de cadera, alteraciones de la marcha, malformaciones congénitas, fracturas en esqueleto inmaduro, etc.

SERVICIOS DIFERENCIALES

La nueva unidad está integrada en el servicio de traumatología del Hospital Vithas Medimar Internacional, liderado por el Dr. David Perea Tortosa, médico especialista en cirugía ortopédica y traumatología y dirigida por el Dr. Alfonso Ley Rojo, experto en las mencionadas especialidades

En la misma, se ofrece un servicio plenamente adaptado a recién nacidos, niños y adolescentes, tanto en el plano ortopédico como traumatológico.

En este sentido es muy importante reseñar que “los niños no son adultos pequeños”, es decir, “el tratamiento individualizado para pacientes pediátricos debe ser realizado por profesionales con experiencia, dedicación y conocimiento especializado en esta etapa de crecimiento”, como así asegura el Dr. Ley.



¿QUÉ PATOLOGÍAS TRATA LA UNIDAD?

- + **Miembro superior pediátrico:** malformaciones congénitas, cuadros sindrómicos (artrogriposis múltiple congénita, osteocondromatosis múltiple hereditaria, deformidad de Madelung).
- + **Traumatología pediátrica deportiva y tratamiento de secuelas.**
- + **Alteraciones ortopédicas secundarias a procesos neurológicos.**
- + **Cadera pediátrica:** displasia del desarrollo de la cadera, enfermedad de Perthes, epifisiolisis de cadera, malformaciones congénitas.
- + **Rodilla pediátrica:** traumatología deportiva, osteocondritis, luxación de rótula.
- + **Discrepancia de longitud de miembros inferiores, desviaciones angulares y alteración de la marcha.**
- + **Pies:** malformaciones congénitas, hallux valgus pediátrico, pies zambos, pies planos, procesos neurológicos.

ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA INFANTIL

“La traumatología infantil es muy importante, los problemas traumatológicos que presenta un menor son muy particulares y deben ser tratados de manera diferente a la de un adulto”, asevera el Dr. Ley.

Además, son un motivo de gran preocupación familiar, siendo por ello básico el poder ofrecer una rápida solución o explicación a la familia, con un diagnóstico correcto que permita prevenir adecuadamente cualquier lesión o deformidad, así como realizar un correcto tratamiento si fuese necesario.

“LOS NIÑOS NO SON ADULTOS PEQUEÑOS. EL TRATAMIENTO INDIVIDUALIZADO PARA PACIENTES PEDIÁTRICOS DEBE SER REALIZADO POR PROFESIONALES CON CONOCIMIENTO ESPECIALIZADO EN ESTA ETAPA DE CRECIMIENTO”

TRATAMIENTOS

- + Remodelación corporal post embarazo
- + Alteraciones por la pérdida de peso
- + Adiposidades localizadas
- + Aumento Mamarío con y SIN prótesis
- + Reducción y elevación del pecho
- + Remodelación glútea con y SIN cirugía
- + Rinoplastia con y SIN cirugía
- + Rejuvenecimiento facial: Párpados, Lifting, Botox, Ácido Hialurónico, Bioestimuladores del colágeno, Hilos Tensores
- + Tratamientos para el hombre: Ginecomastia, Liposucción, Bolsas de los párpados
- + Lipotransferencia: remodelación corporal con grasa propia
- + Tratamiento de articulaciones y lesiones crónicas con CÉLULAS MADRE derivadas de la grasa

Doctor Andrés Nemseff

Especialista en Cirugía Plástica y Estética, integrado en el Hospital Clínica Benidorm y Hospital Vithas Medimar Internacional de Alicante, y desde hace unos años también ejerce en Dubai y Abu Dhabi.

LOS HOSPITALES DE TORREVIEJA Y VINALOPÓ OFRECEN UN ABORDAJE INTEGRAL PARA EL PACIENTE ONCOLÓGICO



El Servicio de Oncología lidera la atención al paciente garantizando un seguimiento multidisciplinar y personalizando tratamientos.

El Servicio de Oncología de los Hospitales Universitarios de Torrevieja y Vinalopó lidera la atención al paciente con cáncer para ofrecer un diagnóstico integral y personalizado al paciente oncológico a través de un control que abarca desde la prevención, la detección precoz, el diagnóstico y tratamiento, la cirugía, hasta los cuidados paliativos. En este sentido, ambos hospitales apuestan por abordar de manera totalmente personalizada el tratamiento, trabajando desde una óptica multidisciplinar en la que participan servicios como: Radiología, Cirugía General, Anatomía Patológica, Medicina Interna, Ginecología, Otorrinolaringología, Hematología y Urología; y con una gran implicación por parte del personal de enfermería y de los profesionales de Atención Primaria. Gracias a la implicación de todos estos profesionales se ha implantado una sistemática de trabajo que permite un seguimiento óptimo del paciente.

DR. JUAN CARLOS TORAL JEFE DE ONCOLOGÍA

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Sevilla (1989). Obtuvo la suficiencia investigadora reconocida por el Departamento de Medicina de la Universidad de Sevilla (1995). Ha realizado innumerables publicaciones y comunicaciones científicas en encuentros nacionales e internacionales. El Dr. Toral obtuvo la especialización como Médico Especialista en Oncología Médica en el Hospital Universitario Virgen de la Macarena de Sevilla (1997) y, en la actualidad, colabora activamente en la realización de diversos programas de investigación y ensayos clínicos de diversa naturaleza.

El Dr. Juan Carlos Toral, Jefe de Servicio de Oncología, incide en la necesidad de abordar de manera totalmente personalizada el tratamiento en la enfermedad oncológica y recuerda que “debemos desmitificar el término cáncer, principalmente porque la tasa de curaciones supera ya el 60%”. Es importante destacar la alta cualificación del equipo de oncología, “nuestros pacientes confían en nosotros porque estamos preparados para ofrecerles mejor atención”.

El tratamiento oncológico cuenta con la estrecha colaboración de servicios como Anatomía Patológica donde intervienen patólogos especializados en el diagnóstico de las enfermedades oncológicas. Por su parte, el equipo de radiología presta el apoyo que precisan las enfermedades oncológicas y sanguíneas desde el punto de vista del diagnóstico. Cabe destacar que en el abordaje de estas patologías resulta fundamental la relación entre la atención especializada y la atención primaria. Por ello, el departamento

dispone de una consulta de alta resolución que permite a los profesionales la realización de interconsultas con los especialistas. De este modo, ante cualquier sospecha de patología hematológica u oncológica, el paciente puede tener acceso a una valoración por parte de los especialistas de una manera ágil y directa, sin esperas.





VINALOPÓ Y TORREVIEJA APUESTAN POR UN PARTO HUMANIZADO Y EL CONTROL INTEGRAL DE LA MUJER

Los Hospitales Universitarios de Torrevieja y del Vinalopó cuentan con un Servicio de Ginecología y Obstetricia centrado en ofrecer la mejor atención a sus pacientes y a aquellas madres que deseen dar a luz en el centro ilicitano.

Los Hospitales Universitarios de Torrevieja y del Vinalopó atienden más de 3.000 partos anuales de mujeres no sólo de sus departamentos de salud sino también de otros municipios que desean dar a luz en estos centros. El equipo de paritorios ofrece una atención personalizada a la mujer y a su familia, respetando al máximo sus preferencias y favoreciendo un entorno de la máxima calidad y comodidad.



DR. EDUARDO CAZORLA **JEFE DE GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA**

Licenciado en Medicina por la Facultad de Medicina de la Univ. de Alicante (1986). Realizó su residencia en el Hosp. la Fe de Valencia (88-91) donde trabajó como adjunto en la sección de Oncología Ginecológica, Unidad de Endoscopias y Ecografía nivel IV (1992-2008). Desarrolló su labor profesional también en el Hosp. Univ. de San Juan como Jefe de Sección. En 2009 se incorporó al Hosp. de Torrevieja como Jefe de Servicio de Obstetricia y Ginecología. Desde 2011 compatibiliza esta jefatura con la del Hosp. del Vinalopó. Es Doctor en Medicina apto Cum Laude por unanimidad en la Univ. de Valencia y Profesor asociado en la facultad de medicina de la misma universidad.

El área de obstetricia realiza un proceso integral de control del embarazo, desde los primeros controles ecográficos hasta la asistencia al parto. Todo ello incluyendo el diagnóstico prenatal mediante biopsia corial en casos necesarios o la técnica de versión cefálica externa que realizan profesionales altamente formados en caso de malpresentación del bebé al final del embarazo.

El equipo de paritorio ofrece una atención personalizada a la mujer y a su familia, respetando al máximo su preferencia y favoreciendo un entorno de la máxima calidad y comodidad. Las embarazadas pueden escoger el aroma, el tono de luz e incluso la música que desean escuchar durante el proceso de dilatación y el parto. Se favorece el papel del acompañante, la realización de ejercicios en la sala de dilatación y la aplicación de la anestesia epidural está garantizada, siempre y cuando no haya ninguna contraindicación.

Las madres que han dado a luz en los paritorios del Vinalopó y de Torrevieja valoran muy satisfactoriamente el hecho de ingerir líquidos durante la fase de dilatación, así como la movilidad total que ofrecen los aparatos de control fetal inalámbrico, que permiten el ejercicio físico con colchonetas y pelotas.

Otra de las principales ventajas es la cama articulada del paritorio que ofrece a la mujer dar a luz en la postura que ella escoja, dándole la oportunidad de decidir cómo desea tener a su bebé. En definitiva, los profesionales que integran el área de paritorios han apostado por ofrecer una atención integral a las mujeres, poniendo a su disposición las mejores instalaciones, la última tecnología y una asistencia de la máxima calidad.

Además, aquellas embarazadas que lo deseen, pueden conocer la sala donde darán a luz de forma previa en una visita guiada a los hospitales.



Doctor José Ignacio Gimeno Abad

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

EL TENIS, LA MUÑECA Y LA TRAUMATOLOGÍA

El tenis es un deporte completo que requiere a la vez fuerza, resistencia y flexibilidad. Se trata de un combate en el que se participa con todas las fuerzas y debilidades. El adversario momentáneo suele ser el amigo de siempre; se desarrolla un combate feroz para saborear a continuación la copa de la amistad.

La Traumatología deportiva ha experimentado grandes avances en los últimos años en respuesta a las nuevas necesidades. La muñeca desempeña un gran papel en este deporte, pues en esta articulación concurren la potencia, la firmeza, la elasticidad y la velocidad.

Actualmente con las técnicas que se realizan para la práctica de este deporte es una articulación más solicitada que antes, debido frecuentemente a la búsqueda de una mayor potencia y del máximo efecto de los golpes liftados tanto en los golpes de derecha como en los golpes de revés ó a dos manos.

Hoy vamos a hablar de una lesión que es la "fractura de la apófisis unciforme del hueso ganchoso en la muñeca", que lejos de ser excepcional, se produce sobre todo en los jugadores de tenis y en menor medida en los de golf.

El inicio puede ser brusco, tras una caída sobre la palma de la mano o por golpe de pelota violento: saque o "smarch", golpe de derecha en particular "liftado"; en este último caso el jugador no empuña la raqueta con la fuerza suficiente, lo que hace que al impactar la pelota, el mango

golpee sobre el hueso ganchoso. En las horas siguientes se observa un edema e incluso hematoma, siendo la flexión de los últimos dedos dolorosa y existe una importante disminución de la fuerza de presión.

El inicio es progresivo, ocurriendo en jugadores regulares en los que poco a poco se instaura un dolor en el borde interno de la mano, sin que haya constancia de un verdadero accidente, pero si lo ha habido y la práctica del tenis se torna difícil, en una primera fase al efectuar los golpes y más adelante simplemente al mantener empuñada la raqueta.

Más del 75% de las fracturas se producen a nivel de la base de la apófisis unciforme.

Ante esta situación, el Traumatólogo tiene que sospechar esta lesión mediante una exploración clínica meticulosa y con las pruebas complementarias necesarias (Rx, TAC, Gammagrafía).

El tratamiento Ortopédico está indicado en el caso de las fracturas recientes sin desplazamiento o en el de las fracturas incompletas. El tiempo de inmovilización es entre 6-8 semanas y para la reanudación de la práctica del tenis es de 3 a 6 meses.

El tratamiento quirúrgico consistente en la resección del fragmento distal fracturado, permite reanudar la práctica deportiva en un plazo de 6 a 8 semanas. Las indicaciones cada vez son más amplias:

- 1. Fracturas recientes con desplazamiento, para prevenir las complicaciones.**
- 2. Pseudoartrosis dolorosa.**
- 3. E incluso, cada vez más, en primera intención.**

El postoperatorio no suele presentar complicaciones salvo, en algunos casos, una irritación de la rama del nervio cubital, que suele resolverse espontáneamente en algunas semanas.

Si presenta dolor de muñeca sin diagnosticar no espere más y solicite consulta, ya que el tiempo agravará su problema.

Así que si presenta esta Patología no espere más y solicite consulta, ya que hoy en día existe solución para estos problemas con muy pocas complicaciones.



CM Lumières

Av. Conde Lumières,
37 bajo. Alicante.
965 25 46 12

CM Estación

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

Imtemedic

Av. 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**



Doctor José Salvador

Clínica Biyô.
Hospital Vithas Medimar Internacional. Alicante.

LIPECTOMÍAS Y CIRUGÍA POSTBARIÁTRICA

La cirugía reconstructiva postbariátrica, tras pérdidas masivas de peso por dietas, ejercicio o bien una cirugía bariátrica previa, consiste en la corrección de la piel y la grasa descolgada tras haberse vistos sometidos a una expansión prolongada con el estado de obesidad previa.

Este estado de reducción de volumen brusco unido a una pérdida de la elasticidad de los tejidos, provoca que la mayor parte del organismo sufra un descolgamiento de los tejidos, pudiendo afectar a los brazos, pechos, cuello y cara, abdomen, espalda, glúteos y muslos.

La nueva situación para los pacientes provoca un doble problema; físicamente se ven deformados, como si el traje de su piel hubiese quedado grande y se hubiese venido abajo; a duras penas consiguen ocultar este problema con la ropa, pero se ven imposibilitados para mostrarse en bañador, con ropa deportiva o desnudos. A nivel psicológico provoca una profunda depresión; "mi cuerpo no corresponde con mi imagen corporal actual, pero no puedo cambiarlo por mi mismo, necesito ayuda".

La cirugía plástica puede cambiar esta situación. Lo adecuado es esperar a que el paciente mantenga un peso estable en los últimos 6 meses o bien haya pasado por lo menos 1 año desde su cirugía bariátrica.

Se buscará eliminar los tejidos redundantes a través de cicatrices que irán escondidas en los pliegues naturales del cuerpo para que sean lo menos evidentes posible. La mayoría de los pacientes prefieren unas buenas cicatrices a tener una piel colgante y arrugada, pero suelen ser bastante largas.

LOS PROCEDIMIENTOS QUIRÚRGICOS QUE SUELEN LLEVARSE A CABO SON:

- + **Abdominoplastias o lipectomía abdominal**
- + **Lifting de brazos o braquioplastia**
- + **Lifting de muslos o meloplastia**
- + **Body lift o lipectomía corporal circular**
- + **Lifting cervicofacial**
- + **Mastopexia con o sin prótesis mamarias**
- + **Gluteoplastias**



ANTES



DESPUÉS

Es habitual poder combinar en la misma sesión quirúrgica dos procedimientos de los enumerados con el fin de aprovechar los periodos de recuperación para los pacientes. Entre una sesión quirúrgica y la siguiente deben de transcurrir un mínimo de 3 meses o bien el tiempo que el paciente necesite para encontrarse totalmente restablecido.

En la **Clínica Biyó** disponemos de un plan quirúrgico para este tipo de problemas, que adaptado a cada caso en particular, tiene como objetivo la remodelación corporal, consiguiendo unos altos niveles de satisfacción y de recuperación de la autoestima.

Dr. Rafael Fraile Pérez-Cuadrado
Dra. Asunción Martínez Verdú



UNIDAD DE LASERTERAPIA

¿Imaginas realizar incómodamente acciones tan cotidianas como hacer deporte, jugar con tus hijos o tener relaciones sexuales? ¿Quieres volver al gimnasio, salir a correr, pasear o coger peso sin necesidad de llevar una compresa por temor a los escapes de orina? El Instituto Materno Infantil del Dr. Rafael Fraile te ofrece la solución, creando una pionera Unidad de Laserterapia, con especialistas que tratan diferentes enfermedades vaginales mediante un innovador tratamiento a Láser de CO₂.

¿QUÉ ES EL LÁSER?

La aplicación de tratamiento láser es una técnica innovadora para tratar el tejido vaginal y los órganos genitales externos, mediante la estimulación de colágeno con luz láser. Con técnicas láser en ginecología logramos remodelar el colágeno en un 30% de los tejidos de la uretra y las paredes de la vagina anterior y posterior de forma inmediata, desencadenando el proceso de formación de nuevo colágeno favoreciendo el grosor, elasticidad y firmeza del canal vaginal.

BIENVENIDAS A LA NUEVA ERA PARA LA MUJER, RECUPÉRATE Y VUELVE A SENTIRTE TÚ MISMA.

EXALTACIÓN DE PUNTO G O G-SHOT

Esta técnica quirúrgica aumenta temporalmente el Punto G en mujeres sexualmente activas. Este es un procedimiento de consultorio que no es doloroso, se realiza con anestesia local y se aplica un implante de ácido hialurónico o colágeno especializado y aprobado por la FDA (Food and Drug Administration).

AFECCIONES SOLUCIONADAS POR NUESTRA UNIDAD DE LASERTERAPIA

- + Hiperlaxitud vaginal o síndrome de relajación vaginal postparto.
- + Incontinencia urinaria de esfuerzo o estrés.
- + SGUM: atrofia vaginal o vaginitis atrófica.
- + Candidiasis crónica (hongos vaginales).
- + Liquen escleroatrófico.

ESTÉTICA GENITAL

- + Blanqueamiento genital.
- + Rejuvenecimiento de labios mayores y menores con ácido hialurónico.
- + Rejuvenecimientos de vulva y periné.
- + Labioplastia.

LÁSER EN LESIONES GENITALES

- + Condilomas acuminados (verrugas genitales).

Acude a nuestra Unidad de Laserterapia, infórmate de nuestros tratamientos indolores y olvídate de tus molestos problemas.



ENTREVISTA MÁS QUE SALUD DR. RAFAEL FRAILE

SOLUCIONES INTEGRALES ÍNTIMAS FEMENINAS

Recientemente, en el Instituto Materno Infantil del Dr. Rafael Fraile, se ha abierto la Unidad de Laserterapia, dedicada a ofrecer soluciones integrales para la patología íntimas de la mujer. Entrevistamos a su director médico para que nos explique en qué consiste.

+ ¿Por qué y para qué, surge la nueva unidad de Laserterapia?

La unidad surge hace más de un año como respuesta a las necesidades de la mujer actual. Es una herramienta más de nuestra consulta ginecológica. Ofrecemos soluciones innovadoras en patologías como la Incontinencia urinaria, SGUM (picores, atrofas, sequedad), laxitud vaginal...

Son patologías muy frecuentes en la consulta diaria y para las que teníamos escasas soluciones. Los tratamientos son seguros, indoloros y ambulatorios, nuestras pacientes pueden hacer vida normal inmediatamente, con unas mínimas precauciones.

+ ¿Cómo dais respuesta a estos problemas íntimos?

Gracias a la última tecnología, podemos ofrecer tratamientos pioneros, como son el Láser Co2, Pelvic Training by Dr. Fraile, así como PRP, Ácido Hialurónico...

La Dra. Asunción Martínez y yo decidimos formarnos y apostar por esta nueva tecnología para poder ofrecérsela a nuestras pacientes. Estamos en constante desarrollo e investigación para seguir aplicando tratamientos biotecnológicos que ayuden a mejorar la calidad de nuestras pacientes.

+ ¿Qué características tienen los equipos que forman la unidad de Laserterapia?

Contamos con

Láser CO2: La tecnología del láser lleva mucho tiempo aplicándose en otros campos de la medicina con unos resultados óptimos; desde hace unos 7 años se viene aplicando en Europa en el campo de la ginecología, la sociedad Española de Ginecología (SEGO), ha puesto en marcha cursos de formación.

Utilizando el CO2 en la vagina buscamos la formación de un nuevo colágeno y una nueva vascularización, así como la activación de la elastina, consiguiendo el aumento del grosor, mayor elasticidad de los tejidos atroficos, regulación del pH y mejor vascularización.

Pelvic training by Dr. Fraile: Hasta ahora ofrecíamos a la paciente soluciones como Pilates, Kegel, trabajo manual con fisioterapeutas... Esta nueva tecnología nos permite analizar el suelo pélvico y obtener una evaluación, gracias a la cual podremos diseñar el esquema individualizado de tratamiento de choque y poder monitorizar los resultados del mismo.

PRP Y Ácido hialurónico: Son sustancias que mejoran la sequedad vaginal, la atrofia y el dolor que causa a veces la episiotomía. También nos sirve para rellenar labios mayores y engrosar el punto G.

+ ¿Qué tipo de pacientes son aptas para estos tratamientos?

Va dirigido a todas las mujeres que hayan perdido su calidad de bienestar íntimo. Mujeres con pérdidas de orina, relaciones sexuales dolorosas, hiperlaxitud vaginal tras los partos. A las que necesitan recuperarse para sentirse "cómo antes" o simplemente mujeres que quieren verse bien estéticamente y disfrutar más en sus relaciones sexuales.



CONTACTA CON NOSOTROS
TAMBIÉN POR WHATSAPP:
652 582 768



INSTITUTO
MATERNO-INFANTIL
Dr. Rafael Fraile Pérez-Cuadrado



ESTA PRIMAVERA CUIDA TUS PIERNAS CON LOS TRATAMIENTOS DE MESOTERAPIA Y LPG ENDERMOLOGIE DE EXTEMPORE

Ereide Jaúregui Psicoterapeuta
Andrea Egido Directora de Extempore

Eladio Ayala Medicina y Cirugía Estética
Freya Belló Medicina y Cirugía Estética

¿Quieres acabar con la celulitis? ¿Tienes hinchazón, pesadez o calambres en las piernas? Centro Médico Estético Extempore te propone los mejores tratamientos de Mesoterapia y Endermologie (LPG) para el cuidado de tus piernas.

MESOTERAPIA

Con la Mesoterapia se consigue una reducción rápida de los acúmulos grasos, siendo visible desde la primera sesión.

Según nos explican desde el centro médico estético, el tratamiento consiste en administrar pequeñas dosis de productos en la primera capa de la dermis (justo debajo de la piel), mediante inyecciones que no provocan ninguna molestia. De este modo, se logra disminuir de forma progresiva la celulitis.

LPG ENDERMOLOGIE

Este tratamiento anticelulítico tiene una duración de 45 minutos y permite reestructurar el tejido conjuntivo y reactivar la circulación sanguínea y linfática, lo que favorece la eliminación de los desechos metabólicos. Es un tratamiento indoloro, efectivo y relajante puesto que el deslizamiento de los rodillos es muy agradable.

¡LUCIRÁS UN
CUERPO ESBELTO
Y UNA PIEL MUCHO
MÁS SUAVE Y
FIRME!



? ¿Tienes dudas sobre este tratamiento? Los profesionales de Extempore nos resuelven algunas de las preguntas más frecuentes.

+ ¿Cuándo se recomienda? Para movilizar las grasas instaladas más rebeldes, combatir la celulitis y tonificar la piel. Además, también mejora el estreñimiento y los dolores menstruales disminuyen.

+ ¿Te ayuda a perder peso? Endermologie actúa sobre la celulitis y sobre la calidad y aspecto de la piel, lo que puede ayudar a una pérdida de peso, aunque si sobran muchos Kg, habrá que asociar una dieta complementaria adecuada.

+ ¿Es más eficaz que el deporte? El deporte no combate la celulitis. Pero sí puedes compaginarlo con el tratamiento de Endermologie.

+ ¿Sustituye el LPG a la liposucción? Esta técnica actúa sobre las formas y los volúmenes, pero no sobre la celulitis ni el aspecto de la piel.

Por tanto, el LPG es un complemento excelente para la liposucción.

+ ¿Cuándo comienzan a notarse sus efectos? Los efectos aparecen a partir de la quinta o sexta sesión, aunque el bienestar se experimenta desde la primera sesión.

+ ¿Es un tratamiento también para hombres? Sí, sobre todo para bajar abdomen, ya que en algunos casos no lo logran haciendo deporte.

+ ¿Ha sido demostrada científicamente la eficacia de la técnica? Los resultados de la técnica LPG han sido validados con estudios científicos en grandes universidades americanas y europeas.

¡NO TE LO PIENSES MÁS! PIDE TU CITA EN EXTEMPORE AL TELÉFONO 96 579 23 24
Y LUCE UNAS PIERNAS PERFECTAS ESTA PRIMAVERA.

CENTRO MÉDICO EXTEMPORE

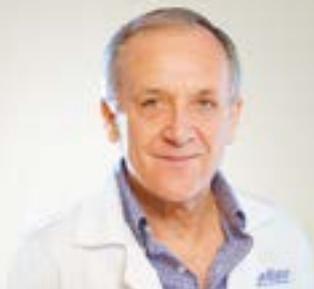
C/Ángel Lozano, 15 entr. 03001 Alicante
639 647 547

www.policlinicacume.es

EXTEMPORE PELUQUERÍA Y ESTÉTICA

C/Ángel Lozano, 15 03001 Alicante
965 14 22 527





Doctor Rocamora

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

HEMORROIDES Y ALCOHOL: ¿TIENEN RELACIÓN?

El alcohol afecta negativamente a la mucosa del estómago y los intestinos, provocando que estos se deshidraten. Esta falta de fluidos dificulta el paso de las heces durante la evacuación y puede causar estreñimiento.

El estreñimiento hace que la persona se esfuerce al abrir el recto para la defecación, agregando presión a las venas en el área anal.

POR LO TANTO, CONSUMIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS ES UN RIESGO PARA PADECER DE HEMORROIDES.



HEMORROIDES Y ALCOHOL: ¿CÓMO PUEDO EVITARLAS?

La solución más eficaz a este problema es evitar el consumo de bebidas alcohólicas. Aunque existen otros factores que debemos tener en cuenta:

- + Una mala alimentación puede agravar las hemorroides, opta por una **dieta saludable y evita los procesados**. A continuación, una breve lista de alimentos que te ayudarán a mantener tu organismo bien hidratado: semillas de linaza (ricas en fibra), ajo (reducen la inflamación), avena (fibra soluble), remolacha, frutos secos, cebolla, frutas (piña, manzanas, ciruelas (preferiblemente secas), bayas, etc.)
- + **Toma 2 litros de agua al día** (esencial para ablandar las heces).
- + **Realiza a diario algún tipo de actividad física**. El deporte te ayudará a mejorar tu tránsito intestinal.
- + **Si bebes alcohol recuerda consumir siempre agua** para mantenerte bien hidratado, así evitarás problemas de estreñimiento.

CÓMO ALIVIAR LOS SÍNTOMAS

- + **Los baños de agua templada** te ayudarán a aliviar el escozor y reducirán la inflamación.
- + **Utiliza ropa interior de algodón**.
- + **Higiene local**, debe hacerse a diario, preferiblemente con agua y jabones neutros o bien con toallas higiénicas.
- + **Medicamentos de uso tópico**, usados en forma de supositorios o en pomadas que pueden tener un efecto sedante, aunque no curan las hemorroides.
- + **Usa pomadas para hemorroides** (consulta a tu farmacéutico).

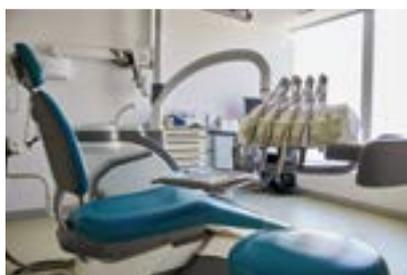
En cualquier caso, lo más aconsejable es consultar al especialista para obtener un correcto diagnóstico y descartar enfermedades asociadas con los síntomas (enfermedad hepática, cáncer colorrectal, etc.)

ODONTOMAR DRS. SORRIBES & CO

**“No solo creamos sonrisas...
Creamos salud para que puedas reír”**

Así reza nuestro slogan y así es como enfocamos nuestra profesión. Somos el resultado de más de 30 años de trabajo, estudio, honradez y dedicación por parte de diferentes profesionales del ámbito de la salud odontoestomatológica.

Nuestros tres centros ubicados en ALICANTE, ALTEA Y CATRAL cuentan con todos los requisitos tecnológicos para que su tratamiento sea de la más alta calidad.





Además, nos sentimos muy orgullosos de la profesionalidad, la preparación y la experiencia de nuestro equipo humano, nuestro valor primordial en esta profesión y que nos hace exclusivos a la hora de conseguir nuestro objetivo, la SALUD BUCAL de usted y de su familia.

Si busca experiencia, nosotros la tenemos toda. Y junto a esa experiencia unimos la ilusión del primer día incorporando savia nueva en forma de nuevos profesionales y de nuevas técnicas. Esa ILUSIÓN renovada nos lleva a inaugurar nuestro nuevo centro de Alicante (Avd. de Denia 53. Locales 5-8), donde se aúnan de manera clara nuestra experiencia de 30 años, nuestra ilusión renovada y todos los conocimientos y vivencias que hemos ido adquiriendo y que ahora plasmamos en este nuevo centro .

HORARIO:

Lunes a viernes: 09:00 - 14:00, 17:00 - 20:00
Sábado: 10:00 - 14:00

PLANTILLA DE PERSONAL SANITARIO

DR. ALEJANDRO SORRIBES TAFALLA

COLEG. 03001221

Médico Estomatólogo. Periodoncia-Implantología

DR. MANUEL CARLOS SORRIBES TAFALLA

COLEG. 03001327

Médico Odontólogo. Prostodoncia-Implantología

DRA. ETNA VERDÚ BELLOT

COLEG. 03003247

Odontóloga. Ortodoncia

DR. JAIME MASOT PEREZ

COLEG. 033803698

Médico Anestésista

DR. LUIS MORCILLO LÓPEZ

COLEG. 03003495

Odontólogo. Odontopediatría

DRA. LUCÍA SORRIBES LILLO

COLEG. 03003632

Odontóloga General

DR. JOSÉ FRANCISCO MARTÍNEZ

COLEG. 30001225

Odontólogo. Endodancias

DR. JAIME MASOT CARDENAL

COLEG. 03003408

Odontólogo. Estética Dental

DRA. AMANDA SORRIBES LILLO

COLEG. 03003665

Odontóloga General

SRA. ANGÉLICA MARIA DAVID ARCILA

COLEG. 1512

Higienista Dental

SRA. ANABEL ALGUACIL QUESADA

COLEG. 1428

Higienista Dental

SRA. MÓNICA LÓPEZ JIMÉNEZ

COLEG. 1.178

Higienista Dental

SRA. MAGDALENA ZARAGOZA ALVADO

COLEG. 1511

Higienista Dental

SRA. CARMEN ANDREU CANO

Auxiliar Dental

SRA. LORENA PÉREZ APARISI

Auxiliar Dental

SRA. PURIFICACIÓN COSTA FUENTES

Auxiliar Dental

SRA. M.ª JOSÉ COSTA FUENTES

Auxiliar Dental

SRA. FRANCISCA ORTS FLORES

Auxiliar Dental

ALICANTE

Avda. de Denia nº 53 · Alicante

965 261 867 · 682 682 332 · alicante@odontomar.es · info@odontomar.es





ENCUÉNTRAME EN TU FARMACIA
10€
 WWW.TEMPITO.ES

Ayúdanos a dar alas de vida y esperanza



Tempo

ASOCIACIÓN VALENCIANA DE CUIDADOS PALIATIVOS PSICOLÓGICOS

Tempo surge cuando tras muchos años de camino en solitario, acompañando a familias que estaban viviendo procesos de final de vida, nos damos cuenta de que este tipo de atención, tal como lo concebimos en nuestra asociación, hace mucha falta y ni social ni institucionalmente se estaba dando **apoyo para que tantas y tantas familias que se ven solas en estos momentos tuvieran la ayuda y el soporte que cualquier ser humano merece en momentos de tanto sufrimiento y vulnerabilidad.**

Creo que lo que nos diferencia como asociación es que trabajamos con las familias y el enfermo durante todo el proceso, en hospitales y domicilios, estando presentes en el momento de la muerte y acompañando posteriormente a los familiares y amigos al tanatorio y al cementerio, si así lo quieren. No debemos olvidar que en estos momentos concretamente, hay mucha confusión y muchas veces se necesita un apoyo firme y amoroso que vaya apaciguando y aliviando todas las emociones que están pulsando en estos días únicos para todos.

Así fue como en 2017, tras meses de trabajo intenso, creamos Tempo Asociación Valenciana de Cuidados

Paliativos Psicológicos formada mayoritariamente por psicólogas.

Principalmente damos apoyo a las familias **centrándonos en los ámbitos psicológico, emocional y espiritual** (entendido este último desde una visión existencialista). Alrededor de estas situaciones muchas veces también nos vamos a encontrar con los pequeños de las familias, que generalmente, en estos momentos, no tienen a los adultos con la capacidad suficiente para saber cómo recogerlos, ni qué decirles.

También trabajamos en otros ámbitos, como el de la formación y apoyo psicológico a los profesionales de la salud, pues no debemos olvidar que para ellos también estas situaciones son muy a menudo tan intensas que se ven faltos de recursos para afrontarlas, sensibilización (a través de charlas informativas, jornadas profesionales, talleres en ayuntamientos, institutos...) e investigación.

Tempo tiene como medios de financiación además de los socios y subvenciones, un **"proyecto estrella": Los Tempitos**, fabricados en España por la empresa de muñecas BERJUAN, con sede en Onil (Alicante).

Los Tempitos, se caracterizan por sus alas de mariposas y llevan en sus cabezas distintas cintas de colores que representan a los **"Rostros solidarios" que se han implicado en este proyecto para colaborar en esta iniciativa de sensibilización social.** Cada Tempito representa a un famoso y tiene el color y tipo de letra preferida por ellos. A su vez, esta cinta puede ser utilizada como pulsera.

Adultos y niños, enfermos o personas sanas, pueden comprar o regalar un Tempito, teniendo con este gesto la oportunidad de ayudar a una familia. Para algunos, estos pequeños muñecos, servirán de apoyo emocional y para otros será un pequeño regalo de esperanza y gratitud por la vida.

Están a la venta en farmacias a un precio de 10€ y por internet a través de la página web www.tempito.es

También se nos están adhiriendo a esta campaña empresarios de diferentes sectores llevando nuestro trabajo y mensaje a muchas personas.

PARA CUALQUIER PERSONA QUE QUIERA CONOCERNOS MÁS NOS PUEDEN ENCONTRAR EN

WWW.ASOCIACIONTEMPO.COM

UN GRAN ARROZ

merece el mejor acompañante



Vino ecológico y apto para veganos.

www.bocopa.es



alcohol • cocaína • cannabis • videojuego

AYÚDALE A **RECUPERARSE**



el momento es

AHORA

llámanos

**Consulta nuestras
tarifas especiales 2019**

Clínicas de Tratamiento de Adicciones

Triora Alicante **965 150 965**

Triora MonteAlminara • Málaga **952 641 207**

Centro Ambulatorio Madrid **91 169 72 07**



www.triora.es

● sentido para tu vida