

MÁSQUE SALUD

REVISTA GRATUITA
Salud, belleza y bienestar
Nº 52 Enero - Marzo 2020

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

VASER LIPO: LIPOSUCCIÓN
DE ALTA DEFINICIÓN

DIETA Y HEMORROIDES:
¿CUÁL ES SU RELACIÓN?

WWW.MASQUESALUD.ES

¿Te vienes?

1 AÑO GRATIS

de ventajas digitales

blua

Disfruta de la asistencia sanitaria más completa y exclusivas ventajas digitales:

 Videoconsulta con
especialistas y urgencias

 Entrenador personal
en el móvil

 Nutricionista en el móvil

 Fisioterapia a domicilio

 Analítica a domicilio

 Cobertura de farmacia

 Pablo Benito Herrando

 652 356 776

 Oficina de Alicante, Avda. Óscar Esplá, 28

ESTAMOS
CONECTADOS A TI
Somos fans de la vida



PARTE DE Bupa

ÍNDICE

2 La asistencia sanitaria más completa · Sanitas

ESPECIAL NUTRICIÓN

Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

4 ¿Eres un consumidor sostenible?

6 Centro de nutrición y salud · Reverde

8 Cómo mejorar nuestra salud a través de la microbiota intestinal · Bioithas

10 ¿En busca de una dieta equilibrada? La dieta mediterránea · Raquel Escortell

11 Mejora tus hábitos de alimentación · Centro Médico Extempore

11 La nutrición como prevención · Dr. José Antonio Robles

12 Consigue perder peso de forma definitiva y evita el "efecto rebote" · Clínica Ilahy de IMED Hospitales

13 El tinto mediterráneo por excelencia · Laudum Roble de Bodegas Bocopa

14 Dieta sostenible · Pablo Vidal

16 Cocina saludable, sabrosa y personalizada · Kult Bar

17 Carmencita

18 Cirugía mínima invasiva de juanetes · Clínica San Román

20 El secreto antiedad que estabas buscando · FOREO y Carmen Navarro

22 Vaser Lipo: liposucción de alta definición · Dr. José Salvador

23 Flujo digital para soluciones dentales · Perio&Implant

24 Dieta y hemorroides: ¿cuál es su relación? · Dr. Juan Rocamora

25 Vithas Alicante

26 Unidad de nutrición y obesidad · Ilahy

27 Diabetes y lesiones de las manos · Dr. José Ignacio Gimeno

28 Grupo de reproducción asistida alicantino con mayor proyección internacional · IVF Life

29 Rinoplastia actual · Dr. Juan José Aparicio

30 Tratamientos médico-estéticos · Centro Médico Extempore

31 Quirónsalud Torrevieja, mejor hospital de la provincia de Alicante y privado de la Comunidad Valenciana

32 Biopsia de próstata · Dr. Bartolomé Lloret

33 Artroscopia del ligamento cruzado anterior (LCA) · Dr. Antonio Calderón

34 Cómo detectar las apneas del sueño · Dr. Federico Mangada

35 Nueva colección iaview

36 Superar la adicción · Clínica Triora Alicante

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@masquesalud.com

WWW.MASQUESALUD.ES

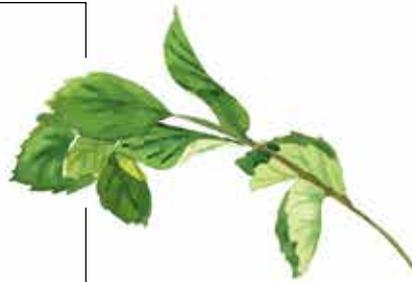


ESPECIAL NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿ERES UN CONSUMIDOR SOSTENIBLE?

ESTAMOS ASISTIENDO A UNA REVOLUCIÓN ALIMENTARIA. HOY NO SÓLO IMPORTA COMER SANO, SINO QUE SU ORIGEN SEA DE PRODUCCIÓN RESPONSABLE Y RESPONDA A UN COMPORTAMIENTO ÉTICO ACORDE A NUESTROS VALORES.

¿Sabías que el 67% de los consumidores eligen productos de "kilómetro cero"? Si te preocupa tu alimentación y quieres darle un enfoque más sostenible y saludable, te proporcionamos unas sencillas claves para conseguirlo.



1. PRODUCTOS DE "KILÓMETRO CERO"

Son aquellos que han viajado menos de 100 km hasta llegar a tu plato. Adquirir este tipo de productos no sólo beneficia al medio ambiente, sino también a las economías locales y a los cultivos variados que no requieren grandes terrenos. Además, la huella ecológica es menor porque las distancias son más cortas.

Puedes comprarlos en mercados locales o pequeños productores.



2. MOVIMIENTO ZERO WASTE O CERO RESIDUOS



Este movimiento defiende un consumo responsable y la reutilización de productos para cuidar el medio ambiente. Para conseguirlo debes aplicar la regla de las **5R**:



RECHAZAR: evita comprar aquello que no es necesario o fácil de reciclar.



REDUCIR: cuanto menos tengas, menos basura generas.



REUTILIZAR: reutiliza los envases y materiales y compra de segunda mano. Los plásticos tardan entre 100 y 400 años en degradarse.



RECICLAR: proporciona tantas vidas como sea posible a todo aquello que no se pueda rechazar, reducir o reutilizar.



ROT: descompón los residuos orgánicos para obtener abono natural.

3. AUMENTA EL CONSUMO DE PRODUCTOS DE ORIGEN VEGETAL.

La producción de alimentos de origen animal tiene un gran impacto medioambiental (gases de efecto invernadero). Con esto no queremos decir que los elimines de tu dieta, tan sólo que los reduzcas.

4. CESTA DE LA COMPRA

¿Sabías que en España tiramos a la basura 7,7 millones de toneladas de comida al año? No adquieras alimentos en exceso que luego no puedas consumir.

5. ECO, BIO Y ORGÁNICO

Es posible que hayas escuchado estos términos más de una vez, pero, ¿conoces sus diferencias?

+ BIO (BIOLÓGICO): son productos que no han sido modificados genéticamente (transgénicos).

+ ORGÁNICO: no se ha realizado ninguna intervención química para desarrollar el producto. Sin embargo, no todos los alimentos orgánicos son Bio, puesto que aunque no contengan químicos sí puede elaborarse a partir de productos modificados genéticamente.

+ ECO (ECOLÓGICO): los alimentos ecológicos se producen de forma natural, sin productos artificiales. En el caso de la agricultura, por ejemplo, desde la semilla hasta el abono deben ser naturales; y en el caso de la ganadería, no pueden utilizarse piensos industriales ni hormonas, además, los animales deben criarse al aire libre.

Por lo tanto, las principales razones por las que consumir este tipo de productos es la sostenibilidad y evitar químicos en tus platos.



6. DIETA MEDITERRÁNEA.

Es un perfecto ejemplo de alimentación sostenible, ya que constituye un estilo de vida que equilibra al individuo con su entorno. La Dieta Mediterránea ha sido reconocida como Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, por el modo de cultivar, recolectar y preparar los alimentos, entre otros; además de contar con múltiples beneficios para la salud.

LA DIETA MEDITERRÁNEA ES UN PERFECTO EJEMPLO DE ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

Por lo tanto, la Dieta Mediterránea, basada principalmente en alimentos de origen vegetal, de temporada y de cercanía, beneficia al planeta, a tu salud y la de tu bolsillo.

Esperamos que estas claves te ayuden a conseguir una alimentación sostenible y de calidad.



REVERDE

CENTRO DE NUTRICIÓN Y SALUD

TODO EL MUNDO QUIERE MEJORAR SU IMAGEN CORPORAL, SU SALUD Y SU CALIDAD DE VIDA, PERO NO TODO EL MUNDO ENCUENTRA LA FORMA DE CONSEGUIRLO.

Igual eres de las personas que se han pasado la vida a dieta, han consumido una gran cantidad de suplementos, han intentado tomar todo tipo de atajos que, a pesar de que ya han comprobado que no funcionan, siempre están a la espera de probar el último descubrimiento de moda para ver si en esta ocasión hay más suerte. Ya sabes dónde te lleva todo eso y no es dónde quieres ir, ¿por qué sigues insistiendo en hacer lo mismo una y otra vez creyendo que obtendrás unos resultados diferentes?



Pablo Vidal, Nutricionista y Coach con Daniel Blanco, Director de comunicación de Reverde.



CÓMO MEJORAR NUESTRA SALUD A TRAVÉS DE LA MICROBIOTA INTESTINAL

BIOITHAS

CERCA DE CIENTO BILLONES DE MICROORGANISMOS REPRESENTADOS POR UN MILLAR DE ESPECIES DIFERENTES HABITAN EL INTESTINO HUMANO, COMPONIENDO NUESTRA MICROBIOTA INTESTINAL.

La mayoría de estos microbios son bacterias que, en condiciones normales, ejercen numerosos efectos positivos sobre la salud gracias a los mecanismos fisiológicos en los que están implicadas. Como ejemplo, dificultan el sobrecrecimiento de microorganismos patógenos, facilitan la digestión y la absorción de nutrientes, sintetizan vitaminas y sustancias neuroquímicas y contribuyen a la maduración del sistema inmunitario del organismo.

En algunas enfermedades, así como tras prolongados tratamientos farmacológicos o durante la vejez, puede producirse un desequilibrio en la composición normal de la microbiota conocido como disbiosis intestinal, que se caracteriza por notables cambios cuantitativos y cualitativos de la ecología microbiana.

Diversos estudios realizados en las últimas décadas ponen de manifiesto el impacto que ejerce una microbiota intestinal sana y balanceada en el mantenimiento de un buen estado de salud, lo que ha generado numerosas líneas de investigación enfocadas a descifrar las funciones que las bacterias beneficiosas que pueblan el cuerpo humano son capaces de desarrollar. Actualmente, existen consolidadas evidencias científicas que prueban **la relación existente entre la microbiota intestinal y algunas alteraciones como la obesidad y la diabetes, o con enfermedades neurológicas y/o de base inmunológica**, como la esclerosis múltiple o el alzhéimer **y enfermedades de la piel** como la dermatitis atópica, la psoriasis y el acné, entre otras.

CONSUMIR ALIMENTOS FERMENTADOS, RICOS EN BACTERIAS ÁCIDO LÁCTICAS, PARA RESTAURAR LA MICROBIOTA INTESTINAL.





PRODUCTOS PROBIÓTICOS

Una forma de restaurar la microbiota intestinal dañada es mediante la ingesta de una dieta que incluya alimentos fermentados, ricos en bacterias ácido lácticas que colonizan nuestro intestino.

- + Los alimentos ricos en este tipo de microorganismos son los llamados alimentos probióticos, algunos de ellos tan conocidos como **el yogur, el kéfir, los encurtidos, la sopa miso o ciertos tipos de queso.**
- + Además, las bacterias probióticas (lactobacilos y bifidobacterias son las más conocidas) se pueden adquirir por medio de preparados farmacológicos de venta libre.



Dr. Vicente Navarro de Bioithas

- + Suelen ser recomendados por la comunidad médica como **tratamiento de la gastroenteritis, en algunas intolerancias alimentarias y en determinadas enfermedades intestinales**, así como coadyuvante al tratamiento con antibióticos para evitar la diarrea asociada al consumo de estos últimos (los antibióticos no solo destruyen las bacterias nocivas causantes de la infección sino que eliminan también las que pueblan, de forma natural, nuestro intestino).
- + Ciertas cepas probióticas están también indicadas en determinadas **alteraciones ginecológicas y dermatológicas**, por su capacidad de restablecer el equilibrio epitelial dañado en numerosas afecciones urogenitales y dérmicas, así como por sus efectos inmunomoduladores y antiinflamatorios.

PRODUCTOS PREBIÓTICOS

También de fácil adquisición tanto en nuestra dieta como en forma de producto alimenticio o farmacéutico son los conocidos prebióticos. Estos se definen como sustratos que favorecen el crecimiento selectivo de ciertas bacterias intestinales (mayoritariamente bifidobacterias), proporcionando con ello un beneficio para la salud.

- + Son, principalmente, carbohidratos fermentables procedentes de la fibra dietética, como los fructooligosacáridos (FOS o fructanos) y la inulina. Algunos alimentos como **el plátano, la cebolla, el ajo, los espárragos y los cereales son una fuente de FOS, mientras que la alcachofa y la achicoria, lo son de inulina.**
- + Además, **los galactooligosacáridos de la leche materna y de algunos productos lácteos fermentados** también generan este efecto prebiótico.
- + La combinación de los dos anteriores da lugar a los llamados simbióticos (mezclas de prebióticos y probióticos), que mejoran la supervivencia y colonización de los microorganismos vivos beneficiosos en el tracto gastrointestinal.



PRODUCTOS POSTBIÓTICOS

Otros productos que gozan de menor popularidad pero que están cobrando fuerza en el mercado son **los postbióticos, sustancias generadas a partir del metabolismo de los probióticos** y que, en algunos casos, ejercen efectos metabólicos e inmunomoduladores beneficiosos para la salud. Bajo este concepto, se conocen varias sustancias solubles producidas por distintas cepas bacterianas, como son ácidos grasos de cadena corta, enzimas, péptidos, polisacáridos, vitaminas y ácidos orgánicos. Finalmente tenemos a los paraprobóticos, que se diferencian por tratarse de microorganismos no viables o inactivados (o sus fracciones celulares) y que podrían ser, teóricamente, más seguros y estables.

En cuanto a la elección final del producto, aconsejamos informarse cuidadosamente mediante el asesoramiento de un profesional de salud familiarizado con este tipo de suplementos, ya que su indicación terapéutica será específica del tipo de cepa utilizado y su comercialización debe estar respaldada por ensayos clínicos previos bien diseñados y comunicados en revistas de la comunidad científica en biomedicina. Además, deberemos siempre cerciorarnos de que el preparado en cuestión cumple los estándares básicos de etiquetado, conservación y envasado, adquiriéndolos en establecimientos de venta confiables como, por ejemplo, la farmacia.





¿EN BUSCA DE UNA
DIETA EQUILIBRADA?

LA DIETA MEDITERRÁNEA

RAQUEL ESCORTELL SÁNCHEZ
Nutricionista de SILFID'

En la actualidad, una de las mayores preocupaciones de la población se basa en llevar una dieta saludable y equilibrada, llegando en estos casos a optar por dietas extremas que lo único que proporcionan son déficits nutricionales como sería el caso de las dietas milagro tipo "dieta *teatoxing*, de la uva, del grupo sanguíneo, etc."

Pero, ¿existe algún tipo de dieta equilibrada que nos aporte la cantidad de macronutrientes y micronutrientes que nuestro organismo necesita para funcionar correctamente? Ante esta pregunta podemos responder positivamente, la dieta mediterránea.

SI TE PONES EN NUESTRAS
MANOS TE DAREMOS
LOS MEJORES CONSEJOS
PARA CONSEGUIR ESTE
CAMINO CON NOSOTROS.

Esta dieta se define como una forma de alimentarse basada en un **alto contenido en fibra, vitaminas, minerales y otros antioxidantes** presentes en todo tipo de hortalizas, verduras, frutas, frutos secos, legumbres e hidratos de carbono. Destaca por un bajo consumo de grasas saturadas y proteínas de origen animal, consumo elevado de grasas insaturadas procedentes del aceite de oliva y de los pescados con alto contenido en ácidos grasos omega 3 y omega 6.

El agua es considerada esencial en nuestra dieta por lo que su consumo deberá ser diario. Dejemos a un lado el alcohol (todos hemos escuchado decir que una copa de vino no hace daño), tengamos en cuenta que el alcohol se transforma en azúcares en el organismo y son calorías vacías las que nos aporta, ¿por qué no lo evitamos?

COMO CONCLUSIÓN, DESDE SILFID NOS GUSTARÍA DESTACAR QUE LA DIETA MEDITERRÁNEA ES UN TIPO DE DIETA VARIADA, NUTRITIVA, EQUILIBRADA Y SALUDABLE.





MEJORA TUS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

CENTRO MÉDICO EXTEMPORE

Como sabemos la dieta Mediterránea es la más saludable pero, en general, somos un país que come mal.

Una regla básica en la alimentación es que tenemos que comer de acuerdo a la edad, forma de vida, actividades y trastornos metabólicos.

El desayuno hay que hacerlo adecuadamente, pues es la comida que sigue al ayuno más largo, y en la mayoría de las personas precede al trabajo más fuerte.

+ **DEBEMOS INCLUIR PROTEÍNAS**, porque reparan los tejidos, y fabrican anticuerpos y neurotransmisores, con los que trabaja el cerebro aumentando nuestro rendimiento.

+ **ES BUENO TOMAR FRUTA**, por los minerales, las vitaminas y la glucosa que contiene, ya que es la unidad de trabajo del cuerpo.

En el caso de la comida de mediodía, antes las comidas **eran más pesadas** y hacía difícil trabajar por las tardes. **Tenemos que comer variado y suficiente.**

En cuanto a la cena tiene que ser ligera, y deben incluirse alimentos como **la verdura y el pescado.**

+ **LA VERDURA ES UNA ÓPTIMA FUENTE DE FIBRA**, además de saciante, **EL PESCADO CONTIENE PROTEÍNAS Y ACEITES RICOS OMEGA 3 Y 6**, que son beneficiosos para la circulación.

+ **MEJOR UNA PORCIÓN PEQUEÑA DE FRUTA**, ya que no se necesita tanta glucosa porque vamos a descansar.

Si padeces sobrepeso y quieres efectuar una dieta hay que tener en cuenta varios factores: talla, edad, actividad que desarrollas, etc.

Es conveniente realizar un estudio personalizado y decidir qué dieta es la más adecuada: hipocalórica, cuantitativa, disociada o proteica.

Los alimentos son el combustible que nos proporciona energía, pero es importante tener en cuenta que, muchos de nosotros padecemos alguna intolerancia alimentaria que se agudiza con la edad. Cefaleas, migrañas, acné, mala digestión, diarreas, estreñimiento... son síntomas que pueden estar relacionados con algún alimento, que normalmente coincide con uno que consumimos en demasía.

UNA DIETA NO SIGNIFICA NO COMER, ES UN CAMBIO DE MENTALIDAD, PROPORCIONAR A TU CUERPO LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA SU BUEN FUNCIONAMIENTO.



LA NUTRICIÓN COMO PREVENCIÓN. SIN CAMBIOS NO HAY BENEFICIOS.

DR. JOSÉ ANTONIO ROBLES LAGUNA

Medicina Estética, Nutrición y Antiaging en Biyo, Clínica de Cirugía Plástica y Estética · **Quirónsalud Alicante**

UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA SUPONE UNO DE LOS PILARES BÁSICOS QUE APORTA VALOR INCALCULABLE EN LA PREVENCIÓN DE CUALQUIER TIPO DE ENFERMEDAD, EN CUALQUIER ETAPA DE NUESTRA VIDA.

Como vienen demostrando las investigaciones desde hace años, una correcta y adecuada nutrición siempre contribuye de manera positiva al bienestar del individuo y al retraso en su proceso natural de envejecimiento.

Esta visión preventiva de la medicina, siguiendo una dieta sana y equilibrada, aunque puede y debe ser promovida por los profesionales de la salud, solo puede emprenderla el propio individuo. Y ese camino hacia **un estilo de vida saludable**, muchas veces duro y prolongado en el tiempo, necesita alguna guía que aconseje y dirija al paciente hacia la meta propuesta.

Estos protocolos comienzan siempre, a nivel médico, por reconocer tanto el punto inicial como el punto final en los aspectos fisiológico, metabólico y físico de cada paciente, puesto que cada uno de ellos parte de una situación concreta y necesita planear unos resultados finales particulares.

"TÚ NECESITAS LOGRARLO Y NUESTRO EQUIPO PUEDE CONTRIBUIR A TU ÉXITO CON LA AYUDA PROFESIONAL QUE NECESITAS."

Para aumentar las posibilidades de éxito, todo este proceso se debe considerar como **una tarea multidisciplinar**, incluyendo en el protocolo, tanto medidas puramente médicas, que puedan corregir situaciones patológicas iniciales, como fisiológicas, físicas y psicológicas.

La experta visión de **un servicio de salud integral y global** es una apuesta de valor a la hora de afrontar un cambio positivo en tu estilo de vida.



CONSIGUE PERDER PESO DE FORMA DEFINITIVA Y EVITA EL "EFECTO REBOTE"

CLÍNICA ILAHY DE IMED HOSPITALES

DESDE 1975 HASTA LA ACTUALIDAD LA CIFRA DE PERSONAS QUE TIENEN EXCESO DE PESO SE HA TRIPLICADO EN TODO EL MUNDO. EN ESPAÑA LA MITAD DE LA POBLACIÓN, 23 MILLONES, SUFRE DE SOBREPESO Y EN 2030 SE PREVÉ QUE LA CIFRA ASCIENDA A LOS 27 MILLONES DE ESPAÑOLES, SEGÚN IMIM.

La obesidad no es sólo una cuestión estética, sino que es una patología que provoca a su vez otras enfermedades. La doctora Vanessa Martínez, Jefa de Servicio de la Unidad del Aparato Digestivo en la Clínica Ilahy en IMED Valencia, destaca que el exceso de peso puede producir diabetes tipo 2, cáncer de endometrio, de mama, de colon, hipertensión, niveles altos de colesterol, enfermedad coronaria, del hígado, apneas del sueño o problemas respiratorios. *"Muchas personas con adelgazar unos kilos respiran mejor y dejan de roncar"*. Muchos problemas en las articulaciones y huesos provienen del sobrepeso.

Pero si en un adulto la obesidad es un problema importante, en un niño aún es peor. **La obesidad infantil es uno de los problemas más graves en la actualidad.** La doctora Martínez hace hincapié en que los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta ya que el organismo ha generado más tejido adiposo que se multiplica en la infancia y aumenta de tamaño con el paso de los años. Por tanto, será muy difícil eliminar esos kilos de más.

La doctora Burguete resalta **la importancia de un estilo de vida saludable para evitar el sobrepeso.** Para ello, en la consulta de Ilahy *"se adaptan los menús a la rutina, gustos y preferencias del paciente y así se consigue que tenga una relación sana con la comida"*. Además, afirma que si se modifican los hábitos que le han llevado al exceso de peso no hay efecto rebote ya que se erradica el problema de raíz.



TÉCNICAS PARA PERDER PESO

+ EL BALÓN GÁSTRICO

Va dirigido a pacientes con sobrepeso reciente producido por un hecho en concreto como puede ser un embarazo o el sobrepeso emocional. Antes que recurrir a esta técnica se debe haber intentado perder peso con otros métodos. Su duración es de seis a doce meses.

+ EL MÉTODO POSE

Es una técnica que permite realizar una reducción de estómago por vía endoscópica. Con este tratamiento se pueden perder hasta 35 kg y se obtienen resultados desde el primer día. Consiste en una reducción de estómago mediante pliegues que provocan en el paciente mayor saciedad y, por tanto, facilita la pérdida de peso. Está dirigido a quien sufre sobrepeso desde hace muchos años.

+ LA CIRUGÍA BARIÁTRICA

Se recomienda a pacientes que padecen obesidad severa de clase II y obesidad mórbida. Se consigue reducir el tamaño y capacidad del estómago para que el paciente tenga menor sensación de hambre y, además, se manipula la digestión para limitar la absorción de calorías en forma de azúcares y grasas.

Todas estas técnicas siempre van acompañadas de un programa de nutrición avanzada que establece un seguimiento psicológico y nutricional, fundamental para el éxito en los tratamientos de obesidad. Se orienta a los pacientes, se marcan pautas y objetivos en cada sesión y se consigue un cambio real de los hábitos para que no se recuperen nunca los kilos que se han perdido.



Laudum Roble de Bodegas Bocopa, *el tinto mediterráneo por excelencia*



Bocopa es una de las firmas vitivinícolas de la Comunitat Valenciana de mayor prestigio nacional y han sido pioneros en las prácticas de cultivo bajo pautas ecológicas desde el año 1996.



Fruto de esta viticultura ecológica nació uno de sus vinos más famosos que se ha consolidado en la Comunidad Valenciana en apenas 5 años, hablamos de su vino 'Laudum Roble'. Elaborado con uvas de Monastrell de cepas viejas y un pequeño porcentaje de uvas de la variedad Syrah que le aporta mayor complejidad aromática y finura en boca. Tiene una corta crianza de 4 meses en bodega de roble con el objetivo de preservar sus todos sus matices frutales y se postula como el vino ideal para acompañar cualquier celebración navideña gracias a su carácter mediterráneo.

Un gran vino que se adapta totalmente a la dieta mediterránea, su sabor fresco, afrutado, especiado y amable encaja con cualquier aperitivo, tapa, paella, arroz, carnes blancas y postres. Todo un abanico de posibilidades.

Más allá de la innegable calidad de los vinos de la gama 'Laudum', su puesta en escena es otro de sus grandes reclamos. El packaging de la marca 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. Se trata de un envase diseñado exclusivamente para la marca 'Laudum' de Bodegas Bocopa que recibió el Premio Mundial de diseño 2016 en el 'The Dieline Awards' celebrado en Atlanta, USA.

ELIGE LAUDUM

Excelencia alicantina

BODEGAS BOCOPA

vinos alicante



DIETA SOSTENIBLE

PABLO VIDAL
Nutricionista y Coach en Reverde

NO ES NADA NUEVO, ASEGURAR QUE LA ALIMENTACIÓN ESTÁ DIRECTAMENTE RELACIONADA CON LA SALUD.

Al principio nuestra única preocupación era evitar las hambrunas, una preocupación que los países fuertemente industrializados dejamos atrás hace tiempo debido a la revolución verde que nos permitió disponer de alimentos en la cantidad necesaria. Con esto, quedaron atrás los problemas asociados a la desnutrición de las personas, especialmente en el caso de los niños, ya que provocaba graves problemas en su desarrollo y enfermedades carenciales.

Posteriormente, con el desarrollo de la industria alimentaria y la producción de alimentos procesados, nos centramos en comenzar a producir alimentos cada vez más seguros, para evitar todas las muertes asociadas a la contaminación de nuestros alimentos por bacterias, virus parásitos o incluso sustancias químicas, que pueden generar desde diarrea hasta enfermedades graves como el cáncer que todavía hoy causan millones de muertes cada año en otros lugares del planeta.

Una vez que hemos podido disponer de alimentos en cantidad suficiente y hemos conseguido tener los más seguros de toda la historia, nuestro principal objetivo se ha centrado en que la dieta fuese lo más saludable posible, ya que se estima que al menos un cuarto de todas las muertes prematuras ocasionadas en nuestro entorno por **enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión o el cáncer están asociadas a una mala alimentación y a un estilo de vida sedentario**. Es cierto que, poco a poco, la población se ha ido concienciando de la importancia que tiene cuidar de su alimentación para prevenir todas estas enfermedades y mejorar su calidad de vida, aunque todavía queda mucho trabajo por hacer en este campo.

Después de haber conseguido alcanzar retos realmente importantes, las circunstancias actuales nos exigen enfrentarnos a un nuevo desafío igual o incluso más importante y urgente que los anteriores, **la degradación del medioambiente en el que vivimos**. La gran cantidad de residuos que producimos, la enorme cantidad de energía que usamos y la elevada velocidad a la que consumimos nuestros recursos naturales, hace que nuestro actual sistema de producción y consumo sea totalmente insostenible, de forma que estamos poniendo en riesgo el futuro de las próximas generaciones.



REDUCIR NUESTRO IMPACTO EN EL MEDIOAMBIENTE

Las consecuencias del cambio climático ya son claramente apreciables, en el aumento de la temperatura global, los eventos climáticos extremos, la escasez cada vez mayor del agua potable o la degradación de los campos de cultivo. Todos los expertos insisten en la necesidad de reducir las emisiones de gases de efecto invernadero, especialmente a través de la reducción de las emisiones de los medios de transporte. De lo que quizá no somos tan conscientes es que la producción de alimentos produce el 30% de estos gases, por lo que controlando lo que comemos podemos reducir mucho su impacto.

Solo la producción de carne de vacuno y de lácteos, produce más del 40% de la emisión de estos gases de efecto invernadero que produce el sector alimentario.

En cambio, la producción del conjunto de todos los productos de origen vegetal que consumimos no alcanza ni siquiera el 10% de las emisiones.

Por lo tanto, para cuidar del planeta y adoptar una dieta sostenible es importante reducir el consumo de productos de origen animal, especialmente de la carne roja y de los lácteos, aumentando el consumo de productos de origen vegetal de temporada y de cercanía. Esta es una medida sencilla que puedes llevar a cabo si quieres reducir tu impacto en el medioambiente.

**NOS ENFRENTAMOS A UN NUEVO
DESAFÍO, YA QUE NUESTRO
ACTUAL SISTEMA DE PRODUCCIÓN
Y CONSUMO ES TOTALMENTE
INSOSTENIBLE.**

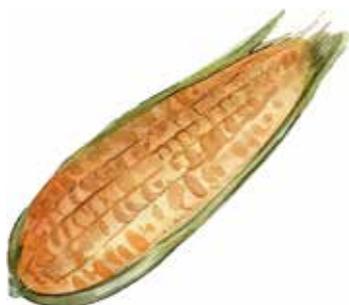


MINIMIZAR LOS RESIDUOS QUE GENERAMOS

Por otro lado, también es importante que minimicemos la cantidad de alimentos que acaban en la basura, porque se acaban estropeando en nuestros frigoríficos o porque los desecharnos en los restaurantes, ya que se estima que un tercio de todos los alimentos que producimos es desperdiciado, con el consecuente derroche de energía y agua.

Por último, también es importante que se tenga en cuenta, que **el consumo de alimentos ultraprocesados es otro de los aspectos que impactan de forma importante en el medioambiente**, debido a la cantidad de energía que se utiliza para producirlos y conservarlos, pero muy especialmente por la gran cantidad de residuos que generan en forma de envases de plástico de un solo uso que, en muchos casos, no se pueden reciclar a pesar de nuestros esfuerzos.

En conclusión, si quieres seguir una dieta sostenible, debes basar tu alimentación principalmente en alimentos de origen vegetal, no procesados, de temporada y de cercanía. Y lo mejor de todo, es que seguir estos consejos, además te conducirá hacia una dieta más saludable.





COCINA SALUDABLE, SABROSA Y PERSONALIZADA

KULT BAR

KULT BAR ABRIÓ SUS PUERTAS EN OCTUBRE DE 2014 CON EL PROPÓSITO DE OFRECER UNA CARTA SALUDABLE Y DIVERSA, ALEJADA DE LAS ETIQUETAS.

Nuestro compromiso principal es ofrecer lo que nos gustaría que nos ofrecieran a nosotros como comensales, y por este motivo elaboramos una carta reducida. Con el objetivo de poder ofrecer platos frescos a diario, donde la oferta fuese variada y adaptada a las distintas necesidades alimentarias de los clientes.

Este último punto supone presentar platos tanto vegetarianos, veganos o para celíacos sin renunciar a las elaboraciones más clásicas. Intentamos que cada comensal pueda adaptar su menú de acuerdo a sus intolerancias, alergias o dolencias, y por ello no tenga que renunciar a una alimentación sana y personalizada.

En cualquiera de las elaboraciones prima el valor nutricional, en donde los macronutrientes, vitaminas y minerales están presentes, por lo que nunca faltan las proteínas, hidratos y fibra dietética para conseguir platos equilibrados, sin perder el atractivo y sabor en cada elaboración.

Para conseguir que la carta tenga presente los alimentos propios de cada temporada, cada tres meses presentamos una nueva carta adaptándola a la estación.

Por otro lado, además del servicio de desayunos, comidas y cenas, ofrecemos un servicio de catering con los mismos principios, en donde las elaboraciones que ofrecemos siguen cumpliendo los valores nutricionales citados pero adaptadas a los eventos solicitados por los clientes.

EL SECTOR DE LA RESTAURACIÓN TAMBIÉN TIENE UN COMPROMISO CON LA ALIMENTACIÓN COMO PARTE PREVENTIVA EN NUESTRA SALUD, Y QUEREMOS APORTAR CON NUESTRO TRABAJO ESTE OBJETIVO, QUE A LARGO PLAZO TENDRÁ UN GRAN BENEFICIO EN LA POBLACIÓN.



Carmencita®



Molinillos GIGANTES



Doctores San Román

Podólogos y médicos especializados en cirugía del pie.

CIRUGÍA MÍNIMA INVASIVA DE JUANETES PARA UNA RECUPERACIÓN RÁPIDA Y SIN DOLOR

¿CÓMO SE DESARROLLAN LOS JUANETES?

Los juanetes o *hallux valgus* se generan como consecuencia de diversos factores. **Aunque principalmente se debe a causas genéticas debemos recordar que el uso de calzado inadecuado, en especial de tacón alto y punta estrecha** con gran predominio en mujeres, puede contribuir al empeoramiento de estas deformidades. Otras condiciones como pies planos, obesidad o enfermedades osteoarticulares también pueden favorecer el desarrollo de los juanetes.

+ Síntomas habituales de los juanetes o *hallux valgus*

Aunque el dolor es una de las manifestaciones clínicas más frecuentes en los juanetes, es importante destacar que no está relacionado con la severidad de la deformidad.

Al margen del aspecto negativo desde el punto de vista estético, las personas con problemas de juanetes pueden tener **dificultades al caminar**, debido a no poder encontrar calzado adaptado a sus necesidades, además de tener **problemas en el momento de realizar deportes u otras actividades**.

+ Alivio definitivo del dolor de juanetes o *hallux valgus*

El juanete es una deformidad que no tiene tratamiento conservador, sólo en casos muy leves y de forma transitoria se pueden usar medidas ortésicas, fisioterapia o tratamientos locales. Lamentablemente, ninguna de estas medidas logra evitar la progresión de la deformidad ni aliviar los síntomas a medio o largo plazo. Por ese motivo, **la opción de tratamiento definitivo es la cirugía**.

**LA CIRUGÍA MÍNIMA INVASIVA
ES UNA CIRUGÍA AMBULATORIA
QUE CONSIGUE UNA MEJOR
CICATRIZACIÓN CON MÍNIMO DOLOR
Y ALTA EN EL MISMO DÍA.**

¿POR QUÉ SE PRODUCEN LOS DEDOS EN GARRA O EN MARTILLO?

Este tipo de deformidades son ocasionadas principalmente por **alteraciones en las estructuras musculares y óseas del pie**, que van deformando las articulaciones progresivamente hasta producir rigidez y luxaciones.

Otro factor de riesgo que condiciona el desarrollo de los dedos en garra es el propio *hallux valgus*, ya que se produce una desviación lateral del primer dedo que comprime al segundo dedo, esto genera un hundimiento progresivo de los metatarsianos y con ello la formación de dedos en garra o en martillo.



OPERACIÓN DE JUANETES

Existen más de 130 técnicas quirúrgicas diferentes para el tratamiento del *hallux valgus*. El método tradicional y más frecuente es la cirugía abierta. En los últimos 20 años se han desarrollado otro tipo de técnicas más modernas y con gran auge en la actualidad por su rápida recuperación. Éstas son conocidas como cirugía mínimamente invasivas o percutánea del pie, con las que se obtienen excelentes resultados mediante pequeñas incisiones milimétricas.

Con ello se consigue **una mejor cicatrización con mínimo dolor** y sobretodo, al ser una cirugía ambulatoria el paciente será capaz de salir andando por su propio pie después de la cirugía.

Los objetivos principales de la cirugía de juanetes son: **eliminar los síntomas de dolor, mejorar la calidad de vida y corregir la deformidad mejorando así la estética del pie**.



¿CÓMO DETECTAR QUE UN JUANETE DEBE SER INTERVENIDO?

Las alternativas ortésicas o plantillas tienen una acción limitada y temporal, por ello se recomienda el uso de cirugía en los siguientes casos:

- + **Dolor e inflamación frecuentes** que requieren el uso de analgésicos para aliviar los síntomas.
- + **Deformidades dolorosas en dedos.**
- + **Dolor plantar** (metatarsalgia).
- + **Alteraciones en la marcha.**
- + **Hallux valgus o juanetes** moderado o severo.

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

La Clínica San Román en Alicante es un centro pionero en Europa que cuenta con **40 años de experiencia en cirugía mínima invasiva de juanetes y dedos en garra**, disponiendo de equipos, materiales y técnicas de última generación para ofrecer el mejor tratamiento al paciente.

Si desea resolver de forma definitiva su problema, contacte con la clínica:

965 921 156 · 965 922 105
info@clincasanroman.com



40 años de experiencia en cirugía mínima invasiva de juanetes y dedos en garra.

CLÍNICA SAN ROMÁN Avda. Doctor Ramón y Cajal, 1 - Alicante
www.clinicasanroman.com



FOREO Y CARMEN NAVARRO:

EL SECRETO ANTIEDAD QUE ESTABAS BUSCANDO

Constancia. Es una palabra que repito a diario cuando me preguntan el secreto para mantener una piel bonita pero lejos de artificios y con un aspecto natural. Y el primer truco para conseguir que esa constancia se convierta en parte de nuestra rutina diaria de belleza es empezar y terminar el día dedicándonos un tiempo frente al espejo.

Es el momento perfecto para fijarnos en nuestros rasgos y ser conscientes de que en la cara también hay músculos y, al igual que los del resto del cuerpo, requieren atención y necesitan un trabajo extra para tonificar y evitar la flacidez. En definitiva, hacer yoga y gimnasia facial es una de las mejores maneras de mantener la elasticidad y firmeza de los tejidos cutáneos dérmicos y musculares. Y no solo cuentas con tus manos para poder realizarlo. Una de las herramientas realmente útiles a la hora de realizar esta gimnasia antienvjecimiento es **LUNA 3 de FOREO**.

Al activar su parte antiedad se consigue la absorción en profundidad de los principios activos de los cosméticos mientras recolocas tu musculatura facial. Los beneficios son múltiples: efecto detox, relajación muscular, activa la circulación sanguínea, recoloca, redefine, reduce y previene arrugas y marcas de expresión, drena y combate bolsas y ojeras... Muy recomendable para las personas que tienen flacidez y marcas de expresión pronunciadas. Y especialmente para quienes acumulan en mandíbula tensión y estrés.

De hecho, realizar un masaje facial te ayudará además a la estimulación y formación de fibroblastos mejorando las fibras de colágeno y consiguiendo, en definitiva, la firmeza deseada. Mejoras la microcirculación cutánea, y tonificas el tejido.

LUNA 3 DE FOREO REFUERZA LA ABSORCIÓN EN PROFUNDIDAD DE LOS PRINCIPIOS ACTIVOS DE LOS COSMÉTICOS MIENTRAS RECOLOCAS TU MUSCULATURA FACIAL.

- + Si dedicas solo 5 minutos, antes de acostarte, a relajar, estimular y alisar, notarás la diferencia y además estarás consiguiendo que la penetración de los principios activos sea mejor.
- + Es eficaz, por ejemplo, sujetar la frente con los dedos de una mano y con la otra realizar una pequeña presión con **LUNA 3 de FOREO** intentando separar ligeramente el lugar en el que se forma la arruga.
- + También es eficaz elevar las cejas y repetir esta acción.
- + Si además acompañas esta rutina de un masaje profesional realizado en cabina conseguirías los resultados de un auténtico lifting facial.
- + Otra de las claves es mantener a raya la hidratación y con ingredientes antiedad y, sobre todo que tengan ácido hialurónico, para que las células de la piel retengan el agua y redensifiquen la zona realizando un efecto relleno.





UFO DE FOREO ES UNA MASCARILLA FACIAL INTELIGENTE QUE NOS APORTA LOS BENEFICIOS DE UN SPA A DOMICILIO PARA TU ROSTRO.

EL MOMENTO SPA QUE TU PIEL SE MERECE

Lo primero que debes de hacer, por supuesto, es realizar una correcta higiene facial. Solo si nuestra piel está limpia, puede regenerarse correctamente. ¿El objetivo? Eliminar las impurezas y la grasa que se acumula en el folículo pilosebáceo, las impurezas acuosas y las células muertas.

A continuación, te aconsejo que disfrutes de un baño relajante y lo aproveches para conseguir el extra de hidratación que tu piel necesita. Sabemos que la piel tiene sus propios mecanismos de hidratación interna, en el que la producción de ácido hialurónico, es el rey, ya que sus moléculas actúan como pequeñas esponjas que retienen el agua y mantienen el índice adecuado de hidratación, tanto interna como externamente.

Sin embargo, las reservas de esta sustancia se ven mermaidas por muchas causas. Con la edad, sobre todo a partir de los 45 años, perdemos la capacidad natural de producirla y los factores externos pueden acelerar su pérdida, aunque la piel sea joven. Los rayos UV tomados en exceso y sin la fotoprotección adecuada, la contaminación ambiental, el tabaco, las sustancias químicas excesivamente agresivas, los esfuerzos físicos... son algunas de las causas que disminuyen drásticamente el nivel de ácido hialurónico y de hidratación de la epidermis y de las mucosas. La sequedad, la aspereza, la flacidez y la aparición de arruguitas son las consecuencias estéticas más evidentes.

Por eso, además de hidratarte ingiriendo los líquidos necesarios, contamos con la ayuda de **UFO de FOREO**, una mascarilla facial inteligente que nos aporta los beneficios de un spa a domicilio para tu rostro. Gracias al calor que emite y a su tecnología dérmica es capaz de penetrar los principios activos aplicados en menos tiempo. Si lo aplicas en modo crioterapia alivia la hinchazón y reduce los poros de la piel proporcionando un agradable frescor.





Dr. José Salvador

Especialista en Cirugía Plástica y Medicina Estética

VASER LIPO: LIPOSUCCIÓN DE ALTA DEFINICIÓN

En la Clínica Biyô hemos incorporado el Lipo Vaser®, una innovadora tecnología que actúa selectivamente sobre el tejido graso, emulsionando la grasa y facilitando así su extracción.

Con esta tecnología pueden tratarse una gran cantidad de zonas corporales como el rostro, cuello, barbilla, pecho, abdomen, brazos, espalda, caderas, glúteos, cintura, muslos, rodillas, pantorrillas, etc. Es especialmente eficaz con la grasa de las zonas rebeldes que no pueden eliminarse ni con la dieta ni con el ejercicio físico.

Su mecanismo de acción permite respetar los tejidos circundantes como los vasos sanguíneos, los nervios y el tejido conectivo, lo que se traduce en una recuperación más rápida, con menor dolor y molestias, menos hematomas y mayor retracción de la piel.

La grasa extraída puede ser reutilizada como injerto graso para remodelar los contornos corporales de otras zonas como las caderas, el pecho, los glúteos, los brazos o las pantorrillas.



Los candidatos ideales para este tipo de cirugía son:

- + Pacientes con normopeso (sin obesidad ni sobrepeso).
- + Pacientes que practican deporte regularmente, con una alimentación adecuada, pero que no consiguen eliminar la grasa de las zonas rebeldes.
- + Personas con grasa acumulada en distintas zonas del cuerpo y que quieran eliminarla para moldear y refinar sus contornos.
- + Pacientes que desean un aumento de volumen graso en determinadas zonas como los glúteos o mamas (lipofilling).

POSTOPERATORIO

Los primeros 2-4 días es normal que el paciente note molestias tipo agujetas intensas y que encuentre las zonas tratadas inflamadas, doloridas y con moratones. El drenaje linfático temprano favorece la circulación linfática y mejora la sintomatología y la hinchazón.

Sobre los 5-6 días empiezan a desaparecer las molestias, la hinchazón va reduciéndose y los pacientes pueden comenzar a realizar sus actividades cotidianas.



Es recomendable mantener las prendas de presoterapia adecuadas desde finalizada la liposucción hasta un periodo de tiempo variable de 1 a 2 meses.

El deporte, sobre todo el que implique salto y cizallamiento de los tejidos, debe evitarse durante las primeras 6 semanas. Ejercicios suaves como natación, bicicleta estática, andar, pueden permitirse a partir de los 8-10 días.

BENEFICIOS

- + Menos morados y una menor pérdida de sangre, logrando una recuperación más rápida.
- + Mayor retracción y adaptación de la piel al nuevo contorno corporal tras la eliminación de la grasa.
- + Recuperación más rápida con menos molestias postoperatorias.
- + Extracción selectiva de la grasa no deseada mientras preserva otros tejidos importantes.
- + Esculpe el cuerpo y elimina la grasa localizada de cualquier zona. La definición y marcación de músculos que consigue en abdomen, brazos y espalda es imposible de conseguir con las técnicas convencionales.
- + Técnica muy versátil en diferentes zonas para conseguir un contorno corporal de alta definición.
- + Menor pérdida de sangre intraoperatoria y menos hematomas que en la liposucción convencional.
- + La recolección y reutilización posterior inmediata de la grasa para remodelar el contorno corporal.



Dra. Carmen Pomares

FLUJO DIGITAL PARA SOLUCIONES DENTALES

EN CLÍNICA PERIO&IMPLANT SIEMPRE APOSTAMOS POR LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS QUE NOS PERMITAN GANAR EN EXACTITUD Y EN TIEMPO PARA COMODIDAD DEL PACIENTE.

Por ello apostamos por técnicas avanzadas en las que la Dra. Carmen Pomares es pionera nivel internacional desde 2005 como la Cirugía Guiada, incorporando recientemente también la novedosa técnica de Cirugía Navegada, siendo de los primeros en aplicarla en Europa para la colocación de implantes de manera mínimamente invasiva y monitorizada en 360°.

Ahora damos un paso más e invertimos en lo último en Odontología que es el Flujo Digital.

El Flujo Digital nos ofrece muchas opciones para gran diversidad de tratamientos odontológicos desde **reconstrucción de los propios dientes, hasta colocación de prótesis e implantes, seguimiento de tratamientos regenerativos de aumento de hueso y encía** y muy importante para realizar la **Ortodoncia Invisible**.

Comprende soluciones digitales de vanguardia como el escaneo intraoral y extraoral, el **diseño de sonrisa** y toma de registros escaneados que nos evita en la mayoría de los casos la toma de incómodas impresiones al paciente. Nos permitirá la planificación de tratamientos personalizados, optimizando función y estética para realizar la fabricación digital de lo necesario para la mejor función masticatoria y estética de cada paciente.

CADA CASO ES ÚNICO Y CADA PACIENTE SE MERECE LO MEJOR.

Trabajaremos con un protocolo diseñado para cada caso, estudiándolo combinaremos las imágenes y datos conseguidos por escaneado con archivos STL que junto con las fotos del paciente y su TAC dental nos permitirá **trabajar de manera tridimensional**, diagnosticando los problemas que presenta cada boca, dando solución de manera eficaz y diseñando su tratamiento virtual.

Toda la información y diseño personalizado se procesa y envía a centro de fresado y laboratorio especializado para producir la más bella y funcional solución protésica u ortodóntica que colocaremos y ajustaremos en boca.

Nos ayudará a colocar Dientes e Implantes en una sola sesión combinando varias técnicas sin dar un sólo punto, con el máximo de exactitud adaptándonos a la anatomía y necesidades del paciente de manera cómoda, personalizada y segura.

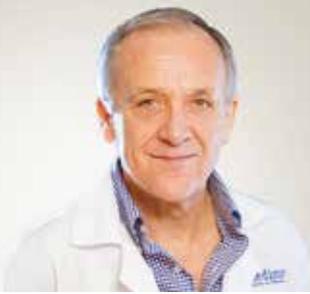


Ejemplo de registros de estudio escaneados intraorales del maxilar de un paciente, previos al tratamiento rehabilitador estético y funcional.

CONSÚLTENOS. DAMOS SOLUCIÓN HASTA EN LOS CASOS MÁS DESFAVORABLES.

Somos expertos en **tratamientos guiados por ordenador (diseño de sonrisa, implantes y prótesis), Regeneración de tejidos orales (hueso y encía), Ortodoncia Invisible y solución de casos complejos**, que con nuestro equipo de profesionales y lo último en tecnología conseguiremos resolver.

PODREMOS HACER PREVENCIÓN, DEVOLVERLE LA SALUD BUCAL, MASTICAR CORRECTAMENTE Y SOBRE TODO RECUPERAR LA SONRISA, QUE ES NUESTRO PRINCIPAL COMETIDO.



Dr. Juan Rocamora

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

DIETA Y HEMORROIDES: ¿CUÁL ES SU RELACIÓN?



Conocer aquellas herramientas capaces de prevenir las hemorroides, es clave para evitar que el problema aumente en severidad.

En primer lugar, para limitar el empeoramiento de las hemorroides, es importante evitar fuerzas o tensiones durante la evacuación intestinal. También, es importante tratar de aumentar el consumo de agua, para evitar que las heces se endurezcan y se compacten más de lo adecuado.

No debemos olvidar que el sedentarismo es uno de los enemigos principales de la salud. Por eso es esencial **practicar ejercicio con regularidad** para evitar que la parálisis intestinal se convierta en estreñimiento, en concreto, para aquellas personas que permanecen sentadas en sus puestos de trabajo durante largos períodos de tiempo, sobre superficie dura o blanda.

Recuerda que la fibra dietética ayuda a crear volumen y permite suavizar las heces, para que resulte menos complicado el proceso de evacuación.

“CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EN FIBRA DIETÉTICA MINIMIZA EL RIESGO DE DESARROLLAR HEMORROIDES EN EL FUTURO.”

ALIMENTOS QUE FAVORECEN LA INFLAMACIÓN DE LAS HEMORROIDES

En cuanto a la comida picante existe la creencia de que ésta es causa directa de la aparición de hemorroides.

Es importante tener en cuenta que tanto el chocolate, como el café, las especias picantes, etc. son algunos ingredientes que favorecen **la producción de heces irritantes.**

Sin embargo, las especias no causan la inflamación de las hemorroides por sí solas. Por ello, las hemorroides pueden verse agravadas por el tipo de alimentación, pero no tienen por qué ser causa directa de su presencia.

Asimismo, en el caso de un paciente que ya presenta hemorroides inflamadas, sí es importante retirar de la alimentación excipientes o ingredientes con capacidad irritante que

puedan aumentar las molestias en el tracto digestivo.

No obstante, en personas sin problemas digestivos – vasculares no es necesario retirarlas. Muchos de estos ingredientes, además, poseen propiedades muy beneficiosas para la salud, complementando parte de los principios activos de los alimentos.

DIETA PARA LAS HEMORROIDES

En definitiva, ¿si padezco de hemorroides qué dieta debería seguir?

El objetivo de la alimentación en un paciente con hemorroides no es el de limitar la ingesta de nutrientes, sino el de favorecer que sus comidas vayan dirigidas a **evitar la aparición de estreñimiento o diarrea**, ya que ambas situaciones propician la inflamación de las hemorroides.



MÁS ALLÁ DE UNA SALA DE ESPERA

VITHAS MEDIMAR APUESTA POR LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL PARA MEJORAR LA EXPERIENCIA DEL PACIENTE PEDIÁTRICO

Hasta ahora algunas salas de espera pediátricas proporcionaban juguetes para distraer a los niños y aliviar la ansiedad y el aburrimiento, sin embargo, los juguetes tradicionales, pueden propagar las infecciones cuando se manipulan y a menudo no son accesibles a los niños con discapacidades.

La planta de pediatría del **Hospital Vithas Medimar** cuenta con un innovador **sistema interactivo e inclusivo** que transforma el concepto tradicional de la sala de espera.

La nueva instalación permite a los niños, que pueden jugar tanto de pie como sentados, pintar y colorear unas aeronaves. Cuentan con una estación de captura, escáner, a través de la cual pueden enviar sus naves, pintadas con sus colores y motivos, a una gran proyección en una pantalla del tamaño de la pared. Tras este paso, los dibujos aparecen y se mueven de forma animada por el universo de Vithas, pudiendo ser dirigidos desde los controles.

Este nuevo espacio está compuesto por una espaciosa área de proyección y una estación de captura de dibujos que permite a los niños permanecer distraídos mientras aguardan su turno en las salas de espera. Se trata, en definitiva, de **una clara apuesta por la transformación digital** para mejorar la experiencia del paciente pediátrico.

Hasta ahora algunas salas de espera pediátricas proporcionaban juguetes para distraer a los niños y aliviar la ansiedad y el aburrimiento, sin embargo, los juguetes tradicionales, pueden propagar las infecciones cuando se manipulan y a menudo no son accesibles a los niños con discapacidades. Dichas desventajas quedan relevadas con este nuevo sistema.

ÁREA MATERNO INFANTIL DE VITHAS MEDIMAR: ATENCIÓN INTEGRAL A LA MUJER, AL NIÑO Y AL ADOLESCENTE

Vithas Medimar ofrece una atención integral a la mujer durante todas las etapas de su vida, gracias a un equipo de reconocida trayectoria profesional que abarca las especialidades de ginecología, obstetricia, pediatría, oftalmología pediátrica, psiquiatría y psicología, para la completa asistencia de la mujer, el niño y el adolescente.

Dentro del área se ha puesto en marcha una novedosa consulta que se dedica en exclusiva a la lactancia materna, ofreciendo a las madres toda la formación y atención necesarias para fomentar la correcta lactancia, asesorándolas en todo lo referido al destete, la extracción, conservación y el porteo, entre otros temas.

Además, también cuenta con una unidad dedicada a la traumatología y ortopedia infantil, orientada a pacientes pediátricos y adolescentes con patologías ortopédicas, ya sean congénitas o adquiridas, y traumatológicas, en la que se tratan una serie de procesos típicos de la infancia y la juventud como las luxaciones de cadera, alteraciones de la marcha, malformaciones congénitas, etc.

La Unidad cuenta con todos los medios necesarios para poder proporcionar a los pacientes un servicio de alta calidad dirigido al cuidado integral de la mujer y su familia, basado en **un trato humano y personalizado apoyado en los últimos avances en tecnología médica.**

Asimismo, también atiende los problemas de esterilidad o de las disfunciones sexuales, gracias a la Unidad de Reproducción Asistida, y el desarrollo del niño a través de un equipo formado por fisioterapia pediátrica, psicomotricidad y optometría.

ilahy

Instituto Dermoestético

UNIDAD DE NUTRICIÓN
Y OBESIDAD ILAHY

BALÓN GÁSTRICO
MÉTODO POSE
MANGA GÁSTRICA

+ Programa de
seguimiento incluido

desde:

69€
mes*

*No acumulable a otras promociones. Financiación por CaixaBank a 60 meses con 12,75% gastos de apertura. Promoción válida hasta 29/02/2020. Consulta condiciones en tu clínica.

ilahy, clínica de medicina
y cirugía estética de:



BENIDORM · VALENCIA · ELCHE · TORREVIEJA

www.ilahy.es

Síguenos en:   

PRIMERA CITA CON TU MÉDICO **¡GRATIS!** · ATENCIÓN AL PACIENTE 24h



Dr. José Ignacio Gimeno

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

DIABETES Y LESIONES DE LAS MANOS

La enfermedad Diabética está en plena expansión debido a un aumento en el estilo de vida sedentario, la obesidad y el envejecimiento de la población. Se estima que hoy en día hay unos 425 millones de pacientes diabéticos en todo el mundo y que a partir de la mitad del siglo XXI un 10% de la población mundial será diabética.



La Diabetes constituye una de las 5 principales causas de fallecimiento en todo el mundo.

La patología de las manos de los diabéticos es muy frecuente y pueden coexistir diversas lesiones a la vez, así como que los pacientes con trabajos manuales parecen estar en mayor riesgo de padecerlas.

- + En las manos la **Quiroartropatía** es una afección de los diabéticos en los que las manos tienen apariencia cerosa y densa y los dedos están levemente flexionados debido a la rigidez articular de las metacarpofalángicas e interfalángicas proximales; la limitación de la movilidad articular es indolora.

LA PREVENCIÓN SE BASA EN EL CONTROL CORRECTO DE LA DIABETES

- + **Las Tenosinovitis de los flexores y dedo en resorte**, que corresponde a un conflicto entre los tendones flexores y generalmente la primera polea de reflexión, se manifiesta por un enganche doloroso de la cara palmar de los dedos; un nódulo doloroso palpable puede interferir con la extensión completa del dedo y provocando un resalte doloroso.

Entre el 5-36% de diabéticos la padecen y es más frecuente en la diabetes de mucho tiempo de evolución y mal controlada, asociándose con nefropatía, neuropatía y retinopatía.

- + **La Enfermedad de Dupuytren** es una esclerosis retráctil de la aponeurosis palmar media que da como resultado una flexión progresiva e irreductible de los dedos. Se observa en el 46% de los diabéticos con Quiroartropatía y en el 21 % de los diabéticos sin esta patología. Parece estar relacionada con el tiempo de evolución y es más difusa y grave en los pacientes diabéticos.



- + **El Síndrome del Túnel Carpiano** es un cuadro que produce parestesias (hormigueos) dolorosas del 1º-2º-3º y parte externa del 4º dedo, que despiertan al paciente mientras duerme y se alivian con movimientos de la muñeca. En el 90% de los casos, la Electromiografía diferencia el Síndrome del Túnel Carpiano de la Polineuropatía diabética y estima la gravedad de la compresión.

La frecuencia es del 7-25% que aumenta al 33-40% en presencia de Quiroartropatía asociada. El Síndrome del Túnel Carpiano resulta de la compresión del Nervio Mediano en el túnel carpiano por el engrosamiento y la rigidez de los tejidos conjuntivos de la muñeca.

La prediabetes debe buscarse en pacientes con Síndrome del Túnel Carpiano.



Los tratamientos conservadores, benefician las formas leves de estas patologías, pero en fases más avanzadas el tratamiento es siempre quirúrgico.

CM Lumières

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

CM Estación

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

Intemedic

Av. Padre Esplá,
57 bajo. Alicante.
965 15 17 00

Clínica Alicante

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

Hosp. Vithas Medimar

Avda. de Denia, 78, 2ª planta.
Alicante.
965 16 22 00 Ext. 8056



IVF LIFE ES EL GRUPO DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA ALICANTINO CON MAYOR PROYECCIÓN INTERNACIONAL

Con clínicas en Alicante, Madrid, San Sebastián y próximamente en Alemania, se sitúa entre los tres grupos más importantes de España.

IVF Life, el grupo de fertilidad de Alicante, ha conseguido hacerse un hueco entre los tres grandes grupos más importantes de fertilidad en España. Las tres clínicas que forman el grupo, IVF-Spain en Alicante, ProcreaTec en Madrid y el Instituto Vasco de Fertilidad en San Sebastián, comparten la misma visión marcada, desde hace diez años, por su centro de Alicante: poner al alcance del paciente la innovación y las técnicas más avanzadas, siempre apoyadas por la calidez y la cercanía asistencial.

“La sintonía y la empatía son fundamentales para generar confianza. Porque sin la confianza del paciente, como en cualquier relación humana, los resultados no serían los deseados” según señala el Presidente del grupo, el Dr. Jon Aizpurua.

Mientras que las novedades pasan por la inminente apertura de la cuarta clínica de fertilidad del grupo en Alemania, el triángulo estratégico trazado en el mapa por IVF Life difumina las barreras geográficas tanto para pacientes nacionales como para internacionales. Asimismo, acerca

la tecnología capaz de dar soluciones reproductivas a quienes pueden sentirse desahuciados por la medicina tras varios intentos fallidos o años de búsqueda.

En IVF Life la media de edad de las pacientes alcanza los 39,8 años, y por norma general, acuden tras haber realizado 4,3 tratamientos fallidos. Circunstancias que han posicionado al grupo como especialista ante los casos más difíciles. Y aun así, consiguen mantener un elevado porcentaje de éxito.

Un gran protagonista en las posibilidades de embarazo son los 2000 m² destinados en exclusiva al estudio y el tratamiento de los problemas relacionados con la genética y la inmunología reproductivas. Las técnicas y la innovación llegan al paciente permitiendo resolver problemas tan serios como los fallos de implantación o abortos de repetición.

Muchos de los casos de éxito de IVF se resuelven gracias a la investigación e inversión en innovación. Por ejemplo, el Test Genético Preimplantacional de Aneuploidías (PGT-A) permite determinar qué embriones poseen una cantidad correcta de cromosomas, es decir, aquellos que están libres de anomalías y serán viables para transferir al útero.

Resulta trascendente, e incluso decisivo, saber si el útero materno está preparado para recibir al embrión. Gracias al mapa de receptividad endometrial, test Er Map® desarrollado por el grupo, se puede saber el momento exacto para transferir con más posibilidades de implantación y, por lo tanto, de embarazo.

En los casos en los que la respuesta inmune de la paciente dificulta que el embarazo evolucione favorablemente, el test Im Map® —también diseñado por IVF— puede determinar qué anomalía está obstaculizando la fertilidad y buscar una solución médica para que el embrión llegue a implantar y evolucione correctamente.

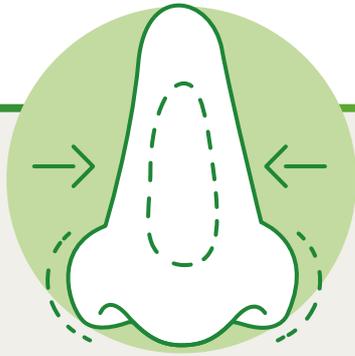
LOS DATOS SON CLAROS: DIEZ AÑOS DESPUÉS, CUATRO CLÍNICAS, MILES DE BEBÉS Y FAMILIAS A LAS QUE UN TRATAMIENTO DE FERTILIDAD LES HA CAMBIADO LA VIDA.

Nada de esto es casualidad y se consigue por la suma de tecnologías avanzadas, experiencia, un buen diagnóstico y, sobre todo, el cariño que los que forman parte del grupo IVF Life ponen en cada paciente.



Dr. Juan José Aparicio
Especialista en Cirugía Plástica
y Medicina Estética

RINOPLASTIA ACTUAL: DESDE LA CIRUGÍA RECONSTRUCTIVA A LA CIRUGÍA ESTÉTICA MÁS MODERNA.



Hablar de Rinoplastia es hablar de un conjunto de técnicas quirúrgicas que modifican la estructura, función y forma de la nariz. Estas técnicas pueden estar enfocadas a solucionar problemas funcionales o problemas estéticos.

REALIZAMOS UNA RINOPLASTIA REPARADORA EN:

- + Casos de desviación de la nariz y el tabique nasal (laterorrínea).
- + Casos de fallo ventilatorio (parcial o total según sea el caso uni o bilateral).
- + Casos secundarios a una cirugía estética que no ha conseguido los objetivos estéticos buscados o incluso ha "estropeado" la estética y funcionalidad nasales.
- + Casos de procesos tumorales u oncológicos.

LA RINOPLASTIA ESTÉTICA SE REALIZA:

- + Cuando no nos gusta la estética, perfil o tamaño nasales; generando un complejo en la persona.
- + Cuando existe una desproporción entre la nariz y los demás elementos del rostro.
- + Cuando presentamos una excesiva movilidad de la nariz (nariz dinámica) que baja la punta y sube las alas nasales al sonreír.

En Silfid' buscamos siempre una nariz funcional como primer objetivo y además un resultado estético impecable como según objetivo fundamental. Trabajamos buscando la máxima perfección posible, combinando la estética con la funcionalidad.

NUESTRA DINÁMICA ES REALIZAR UNA EVALUACIÓN DE CADA PACIENTE DE FORMA DIRECTA Y PERSONAL, OBSERVANDO LAS FORMAS EXTERNAS Y ESTRUCTURAS INTERNAS NAALES.

En muchas ocasiones y si el caso lo amerita, realizamos estudios de flujometría nasal y escáneres de alta definición para obtener la mayor información posible antes de la intervención, y así poder prever y anticipar las necesidades de cada paciente de la manera más real y exacta.

Actualmente además contamos con técnicas muy precisas de remodelado nasal, como es el uso de la rinoplastia ultrasónica. Consiguiendo con ella un grado aún mayor de refinamiento y perfección y al mismo tiempo reducimos el proceso inflamatorio y el tiempo de recuperación, al respetar al máximo la anatomía de la persona.

La Rinoplastia es una cirugía que bien realizada es completamente indolora, presentando únicamente la incomodidad de necesitar un taponamiento de la nariz las primeras 24 - 48h. Su recuperación es cómoda y fácil. Únicamente deberemos realizarnos lavados nasales y curas periódicas, cuidando de no golpear o manipular la nariz recién operada.

La incorporación a la vida laboral y social es bastante rápida (en torno a los 7 a 10 días), momento en el que retiramos la escayola del dorso nasal (en caso de ser necesaria), así como los puntos y demás sistemas de fijación. La cicatriz en esta cirugía es invisible.

El deporte lo evitaremos durante el primer mes tras la intervención, así como el uso de gafas solares o de lectura.

En Silfid' somos expertos en cirugía nasal y Rinoplastia. Ven y consúltanos tu caso.



Centro médico EXTEMPORE

“La belleza es la expresión
estética del amor”

Abraham Lincoln



EL EQUIPO

Eladio Ayala

Medicina y Cirugía Estética, Flebología

Freya Belló

Medicina y Cirugía Estética, Flebología

Ereide Jaúregui

Psicoterapeuta

Andrea Egido

Directora de Extempore

TRATAMIENTOS MÉDICO-ESTÉTICOS faciales y corporales

ÁCIDO HIALURÓNICO Y VITAMINAS

BOTOX

Rejuvenecimiento con
LÁSER CO2 FRACCIONAL

MESOTERAPIA facial y corporal

Tratamiento Médico de **ESTRÍAS**

Tratamiento Médico de **ACNÉ**

Tratamiento de la alopecia (**RIGENERA**)

PLASMA RICO EN PLAQUETAS

para estimular la regeneración
y cicatrización de los tejidos
en facial, cuero cabelludo,
articulaciones, estrías...

ELIMINACIÓN DE VARICES

Crioesclerosis, esclerosis con
espuma, TRV...

ELIMINACIÓN DE LIPOMAS, VERRUGAS, CICATRICES

TRATAMIENTOS ESTÉTICOS

HIFU Lifting sin cirugía,
ultrasonido focalizado

LÁSER LIPOLÍTICO de tercera generación
CRIO-LIPOLISIS

LPG endermologie

RADIOFRECUENCIA médico-estética
en 6 dimensiones

CENTRO MÉDICO EXTEMPORE

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

www.policlinicacume.es

EXTEMPORE PELUQUERÍA Y ESTÉTICA

C/ Ángel Lozano, 15 - Alicante
965 14 22 22





QUIRÓNSALUD TORREVIEJA MEJOR HOSPITAL DE LA PROVINCIA DE ALICANTE Y PRIVADO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA SEGÚN EL ÍNDICE DE EXCELENCIA HOSPITALARIA

Hospital Quirónsalud Torrevieja ha sido designado como el mejor hospital de la provincia de Alicante y privado de la Comunidad Valenciana ascendiendo de la cuarta a la tercera posición en la quinta edición del Índice de Excelencia Hospitalaria (IEH) 2019 que cada año publica el Instituto Coordinadas de Gobernanza y Economía Aplicada, y que sitúa al Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, del Grupo Quirónsalud, como el mejor Hospital de España.

El resto del ranking de centros valencianos sufre algunas variaciones respecto a la edición anterior y destaca el Hospital Quirónsalud de Torrevieja asciende de la cuarta a la tercera posición. Cierra el top 5 de la Comunidad Valenciana el Hospital Quirónsalud Valencia, que este año entra en el ranking de los cinco mejores.

El IEH 2019 vuelve a destacar, por quinto año consecutivo, a **La Fundación Jiménez como el mejor hospital de España**. Su liderazgo durante un lustro afianza el reconocimiento entre la representativa muestra de profesionales consultados.

El objetivo de esta iniciativa es **premiar la excelencia, la innovación y el bienestar social de los hospitales y consolidar la sanidad como uno de los pilares básicos del Estado del Bienestar**. El índice analiza hospitales públicos y privados y mide la excelencia en base a los resultados y percepciones 2.000 profesionales que trabajan en los centros o en su entorno.

Los resultados trascienden el número total de servicios ofrecidos en los centros para centrarse en la calidad y valoración de los mismos. La excelencia hospitalaria supone la suma de calidad asistencial, servicio hospitalario, bienestar y satisfacción del paciente, capacidad innovadora, atención personalizada y eficiencia de recursos; se apuesta por la sostenibilidad de un sistema de salud público, gratuito y de calidad.



QUIRÓNSALUD VALENCIA ENTRA EN EL TOP 5 DE LOS MEJORES HOSPITALES DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

BIOPSIA DE PRÓSTATA



Dr. Bartolomé Lloret

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

Hoy en día es muy frecuente la utilización del PSA como método de control para intentar detectar precozmente el cáncer de próstata. Para aquellos que lo desconozcan, el PSA es un marcador tumoral. Por lo que, si el valor del PSA se encuentra por encima de los límites normales, nos vemos obligados a estudiar por qué ha ocurrido.

Nuevos avances en el diagnóstico del cáncer de próstata nos permiten identificar la localización casi exacta del tumor en la glándula prostática y, en muchos casos, incluso su naturaleza. Nuestra misión como médicos es, ante todo, poder diagnosticar a tiempo aquellas enfermedades cuya evolución puede conllevar un deterioro importante de la salud.

Refiriéndonos al cáncer de próstata —*uno de los más frecuentes en el hombre*— esta premisa se hace absolutamente relevante, puesto que la detección precoz del cáncer puede suponer salvar la vida al paciente o, cuando menos, evitar graves consecuencias si se produjera su evolución.

Hasta ahora, en aquellos pacientes que en controles rutinarios tenían un PSA elevado, seguíamos el criterio de realizar en primer lugar una RNM (resonancia magnética) de la próstata. Esta prueba nos determina con mucha precisión no sólo las alteraciones que se han podido producir dentro de la glándula prostática, también si es posible que el tumor haya podido extenderse fuera de esta. Pero esta prueba, en sí misma, no nos da la certeza absoluta de si padecemos o no cáncer, por lo que para completar el diagnóstico tenemos que realizar la biopsia de la glándula.

Desde hace unos años disponemos de nuevos medios de diagnóstico que nos permiten determinar con mayor certeza el tumor prostático. Hablamos de dos de ellos:

- + **LA FUSIÓN ENTRE LA RNM Y LA ECOGRAFÍA PROSTÁTICA:** Se constituye como el mejor método para localizar alteraciones de la próstata que podrían ser tumorales.
- + **ELASTOMETRÍA:** Es una técnica que utiliza la ecografía para determinar la elasticidad de los tejidos. El tejido tumoral es más rígido, lo cual permite mediante una simple ecografía determinar las zonas posiblemente tumorales y realizar la biopsia dirigida.

NUEVOS AVANCES EN EL DIAGNÓSTICO DEL CÁNCER DE PRÓSTATA

Un nuevo reto surge en la aplicación de estas técnicas, poder detectar qué tumores son agresivos y, por tanto, deben ser tratados con técnicas como la cirugía o la radioterapia. O bien descartar aquellos otros que, aun siendo malignos, no van a darnos problemas.

De esta forma, podríamos evitar tratamientos innecesarios en pacientes que aun teniendo cáncer de próstata nunca va a suponer un peligro para su salud. En un 30% de los hombres, a partir de los 50 años, podemos encontrar células cancerosas en la próstata, pero en la mayoría de los casos nunca afectarán la calidad de vida del paciente.

Uno de los principales retos de la oncología moderna es poder individualizar el tratamiento del tumor, y para ello es imprescindible conocer más sobre su naturaleza, y sobre todo su capacidad de dañar al organismo.



Puede obtener más información en
SALUDHOMBRE.ES





Dr. Antonio Calderón

Traumatólogo y especialista en lesiones de rodilla.
Hospital Vithas Medimar. Alicante.

ARTROSCOPIA DEL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR (LCA)

Las lesiones del ligamento cruzado anterior (LCA) en la rodilla son las más frecuentes entre los deportistas, causadas principalmente por movimientos bruscos con el pie apoyado (giros y saltos) o sobreesfuerzos constantes.

Un ligamento es un tejido fibroso encargado de unir los huesos entre sí, indispensable para el buen funcionamiento de la rodilla. Se ha demostrado que la rotura de este tejido, lleva con el tiempo a la descompensación, lesión de los meniscos y cartílago: Degeneración artrósica de la rodilla.

El Hospital Vithas Medimar pone a su disposición los medios más avanzados en técnica quirúrgica artroscópica y recuperación funcional adecuada a cada individuo y con fijación con tornillos bioabsorbibles lo que nos permite:

- + Disminuir el dolor y las complicaciones pre y postoperatorias.
- + No emplear escayolas.
- + Iniciar una recuperación temprana con disminución del dolor, de las rigideces articulares y de la atrofia muscular.
- + Cicatriz mínima.



LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR

RÁPIDA RECUPERACIÓN FUNCIONAL

Ponemos a su disposición nuestra amplia experiencia en el tratamiento quirúrgico y rehabilitador del mundo deportivo. Además, le añadiremos factores de crecimiento plaquetario:

- + Menos inflamación y derrame articular.
- + Favorece la integración de la plastia tendinosa.
- + Conseguimos que se reincorpore antes a su actividad laboral o deportiva.

TÉCNICA QUIRÚRGICA

Elegimos la plastia sustitutiva según sus características personales y sus exigencias funcionales:

1. Plastia de h-t-h patelar autólogo.
2. Plastia de semitendinoso y recto interno en 4 fascículos autólogo.

Tras preparar el injerto vamos a realizar túneles en fémur y tibia para poder pasar el injerto al interior de su rodilla y colocarlo en su lugar adecuado (Isométrico) sin necesidad de abrir su rodilla (Técnica artroscópica) y lo fijaremos con tornillos bioabsorbibles. En el mismo tiempo quirúrgico, procederemos a resolver las lesiones asociadas de menisco, cartilaginosas y otros elementos de la rodilla con la posibilidad de sutura de menisco si ello es viable. Se inyectarán los factores de crecimiento.

Se procederá a prevenir posibles complicaciones: Trombosis locales, embolismo general e infecciones con la medicación adecuada.

En el postoperatorio se le colocará vendaje compresivo y sólo en algunos casos será necesaria la colocación de férula articulada específica. Precisarás de dos bastones para caminar.

Permanecerá ingresado aproximadamente 48 horas, salvo complicaciones.

PERIODO DE RECUPERACIÓN



2-3 días
de hospitalización



8-10 días
de reposo
en domicilio



4-6 semanas
con bastones



2-3 meses
de recuperación
en gimnasio



2 meses
de preparación
deportiva



5-7 meses
para volver a
su actividad
deportiva habitual



Dr. Federico Mangada
Especialista en Otorrinolaringología

CÓMO DETECTAR LAS APNEAS DEL SUEÑO

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

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

EVALUACIÓN CLÍNICA En la evaluación de los pacientes con sospecha de **trastornos respiratorios del sueño**, es imprescindible **una historia clínica completa**, básicamente realizada por el otorrinolaringólogo (en presencia, si es posible, de la pareja que comparte el lecho) y una **exploración física**. Finalmente el estudio con una **polisomnografía nocturna** es la prueba determinante, en este tipo de patologías.

Los trastornos respiratorios del sueño (TRS)

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

Síntomas nocturnos

- + **Ronquidos:** Siendo un 45% de las veces causa de dormir en habitaciones diferentes
- + **Apneas:** Son las paradas, respiratorias. Muchas veces apreciadas por la pareja.
- + **Movimientos**
- + **Ahogos o sofocos** (Disneas)
- + **Babeo, sequedad de boca y bruxismo**
- + **Sudoración nocturna**
- + **Reflujo gastroesofágico** (acidez)
- + **Nicturia** (levantarse a orinar varias veces durante la noche)

Síntomas Diurnos

- + **Cansancio matutino** (sensación de haber dormido poco)
- + **Somnolencia** (sobre todo cuando no se realizan actividades)
- + **Dolor de cabeza** (cefaleas)
- + **Cambios de humor y personalidad, ansiedad e irritabilidad**
- + **Alteraciones de la capacidad de concentración y memoria**
- + **Disfunción sexual**



Dr. Federico Mangada
OTORRINOLARINGÓLOGO

**CONSULTA
DEL RONQUIDO**

Teléfono directo (16-20 h)
966 288 759

HOSPITAL VITHAS MEDIMAR
Avda. Denia, 78 – 5ª Planta – Alicante
965 162 200 (Ext. 8076)



iaviewsun



Nueva colección iaview

iaview te trae nuevos modelos llenos de moda y estilo para que luzcas como nunca y protejas tus ojos del sol con las garantías de una gama farmacéutica.

Encuentra tu modelo en www.interapotheke.es o escanea el QR.



alcohol • cocaína • cannabis • ludopatía • videojuego

Superar la adicción y recuperar el significado de la vida con Triora

Tratamiento discreto y profesional en un entorno privado.

#ElMomentoEsAhora

Clínica Triora Alicante • 965 150 965

www.triora.es



tratamiento de adicciones

● sentido para tu vida

Alicante • Málaga • Madrid • Barcelona • Almería (próx)