

MÁSQUE SALUD

REVISTA GRATUITA

Salud, belleza y bienestar
Nº 54 Octubre - Diciembre 2020



TÉCNICA DEL DOBLE FACTOR

VIVIR CON VÉRTIGOS

TURRÓN TODO EL AÑO

WWW.MASQUESALUD.ES



Llega bluaU,
un paso más en
medicina digital

**Ven a Sanitas
y consigue
bluaU**



OFICINA SANITAS ALICANTE
Avda. Óscar Esplá, 28
652 356 776 • 965 213 995
www.sanitas.es

1. Productos promocionados: toda la gama de Sanitas Más Salud, Más Salud Familias, Profesionales, Más 90.000, Premium 500.000, International Residents y Real Madrid. Promoción aplicable a nuevos asegurados que causen alta en pólizas que hayan entrado en vigor entre el 01/10/2020 y el 01/02/2021, sin que la fecha de alta de dichos asegurados tenga que estar incluida dentro de dicho periodo, en los productos Más Salud, Más Salud Familias, Profesionales, Más 90.000, Premium 500.000, International Residents y Real Madrid. Los nuevos asegurados de dichas pólizas no abonarán la prima de seguro correspondiente al complemento digital bluaU que formará parte de la póliza salvo comunicación en contrario de Sanitas. Promoción no aplicable a pólizas colectivas. Nuevo asegurado: es aquel que no lo haya sido de otra póliza de Sanitas en los 6 meses inmediatamente anteriores a su fecha de alta en la nueva póliza.



ÍNDICE

- 2 Sanitas · Llega blueU, un paso más en medicina digital
- 4 Yogurt con Turrón de Jijona, la fusión perfecta del sabor · Consejo Regulador de Jijona y Turrón de Alicante
- 6 Turrón todo el año

- 8 Hospitales Universitarios de Torrevieja y Vinalopó
- 10 Perio&Implant · Técnica del Doble Factor
- 12 Síndrome de Ménière: vivir con vértigos · Dr. Federico Mangada
- 13 Área Materno Infantil Vithas Medimar
- 14 Resurfacing Pro: novedad en tratamientos regeneradores · Centro Médico Extempore
- 15 Unidad de tratamiento del dolor · Hospitales IMED
- 16 Entrevista al Dr. José Salvador
- 18 Tratamientos ambulatorios, recuperación inmediata · Dr. Andrés Nemseff
- 19 COVID e infertilidad: Tratamientos que no pueden esperar · IVF-Spain
- 20 Entrevista al Dr. Antonio Calderón
- 22 Cirugía estética en hombres · Dr. Juan José Aparicio
- 23 ¿Sufres de juanetes? Cirugía mínima invasiva · Clínica San Román
- 24 Prótesis de cadera y actividad deportiva posterior · Dr. José Ignacio Gimeno
- 25 Deje de sufrir las hemorroides · Dr. Juan Rocamora
- 26 Ozonoterapia y COVID-19 · Dr. Enrique Albors
- 27 Nueva gama de limpieza facial Agua de uva · HEFAME
- 28 Consejo Regulador de Jijona y Turrón de 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



Yogurt con Turrón de Jijona, **la fusión perfecta del sabor**



El yogurt, considerado uno de los lácteos más saludables, así como el favorito de muchos, se ha fusionado con el Turrón de Jijona, dando lugar a una deliciosa versión de este producto tan típico que se podrá consumir durante todo el año.

El convenio de colaboración con DANONE, dará visibilidad al Turrón de Jijona, un turrón genuino de nuestro terruño, de excelente calidad y con reputación en todo el mundo. **Un dulce que se elabora en Xixona desde hace 500 años, y lo vinculará directamente con la alimentación saludable.**

Por este motivo, el Turrón de Jijona, su marca de calidad y tradición artesana, a través del sello identificativo del Consejo Regulador de las Indicaciones Geográficas Protegidas (IGPs) Jijona y Turrón de Alicante, está de enhorabuena. Ya que ha logrado uno de los objetivos que persigue la inmensa mayoría de los empresarios del sector: **la ansiada desestacionalización**, es decir, que se consuma todo el año y no únicamente en Navidad.

El reciente acuerdo, vigente desde el pasado 1 de septiembre, entre el Consejo Regulador y la multinacional francesa DANONE de productos lácteos, agua y nutrición infantil, establece de forma directa e indirecta la promoción del Turrón Jijona.

**EL YOGURT GRIEGO OIKOS CON TURRÓN
AMPARADO POR LA IGP JIJONA
HA LLEGADO Y VIENE PARA QUEDARSE.**

www.jijona.com



Federico Moncunill Gallo, Secretario General de las IGP Jijona y Turrón de Alicante

Desde ahora, el yogurt OIKOS con Turrón de Jijona de DANONE se puede hallar en cualquier supermercado o hipermercado de España. Con la imagen del Sello de su Consejo Regulador que garantiza la calidad máxima.

El convenio durará un año y se testará el resultado y aceptación en el mercado de DANONE, si ninguna parte lo denuncia antes. «Creemos que es un acuerdo muy positivo para el sector del turrón protegido de Xixona, porque se nos asocia directamente con un producto altamente saludable como el yogurt griego de DANONE, se nos da visibilidad todo el año en el lineal pues el envase incluye el sello de la IGP Jijona y, además, porque DANONE es una empresa muy seria», apunta Federico Moncunill.

El Consejo Regulador nace con la única misión de garantizar que todos los productos amparados por esta Marca de Calidad registrada en Europa cumplan con todos y cada uno de los requisitos necesarios para pertenecer a la IGP (Indicación Geográfica Protegida).

El maridaje del turrón en el mundo de la gastronomía no tiene límites. Incluida la gastronomía saludable, como el yogurt griego de DANONE. Combinaciones hay cada vez más, también en el segmento de la alta cocina, con grandes chefs como María José San Román, Quique Dacosta como embajadores de excelencias culinarias elaboradas con auténtico Turrón de Jijona.

Desde hace meses, el Consejo que preside César Soler Coloma (CEO del grupo Sanchis Mira-Antiu Xixona) y la multinacional láctea iniciaron las pruebas sensoriales de validación de producto tanto en la fábrica de la empresa de los yogures como en el panel de catas del Consejo Regulador del Turrón. «Los resultados de las catas allí y aquí han sido muy positivas», asegura el secretario del Consejo del Turrón, Federico Moncunill.

Calidad máxima, sabor insuperable

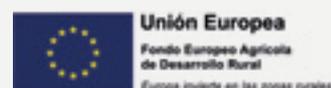
En el convenio de colaboración se ha fijado claramente que DANONE ha de usar Turrón de Jijona (un mínimo del 6% en el yogurt OIKOS, que es la marca Premium), que se elabora en Jijona y cuyo procedimiento de elaboración se certifica en Jijona y por el propio Consejo Regulador, el cual vigila desde la materia prima hasta el uso de instrumental y utillaje y la intervención del maestro turronero profesional, entre otras condiciones.



EL CONSEJO REGULADOR NACE CON LA ÚNICA MISIÓN DE GARANTIZAR QUE TODOS LOS PRODUCTOS AMPARADOS POR ESTA MARCA DE CALIDAD REGISTRADA EN EUROPA CUMPLAN CON TODOS Y CADA UNO DE LOS REQUISITOS NECESARIOS PARA PERTENECER A LA IGP (INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA).



Consejo Regulador de Jijona y Turrón de Alicante



Turrón

todo el año

Cada vez más, este delicioso dulce, forma parte de nuestras vidas, y no sólo en fechas tan señaladas como la Navidad, sino en cualquier época del año. El turrón ha conseguido conquistar a innumerables cocineros, que incluyen en sus creaciones, tanto dulces como saladas, este exquisito producto. Chefs de la talla de Susi Díaz, Paco Torreblanca o Quique Dacosta, ya se han atrevido con el turrón.

Y es que por su amplia versatilidad, textura y sabor resistirse a un pedacito de turrón es una tarea casi imposible... seguro que ya lo estás saboreando, ¿verdad?

Aunque en la actualidad existen muchos tipos de turrones, el original está elaborado a base de tres ingredientes*:

almendras

azúcar

miel



DULCES CLÁSICOS DE SABOR IMBATIBLE, LOS NUESTROS

Los Turrones de Jijona y los Turrones de Alicante, son los originales y con su denominación de origen. Son turrones que destacan por su elaboración artesanal con materias primas de la mayor calidad.

TURRONES NATURALES, SIN CONSERVANTES NI COLORANTES

Por lo tanto, si quieres disfrutar del sabor de siempre, desde Más Que Salud te recomendamos que busques el sello del **Consejo Regulador de Jijona y Turrón de Alicante**. Este organismo es el encargado de asegurar que está elaborado en el término municipal de Jijona, y que la técnica y el porcentaje de ingredientes, como las almendras, son los adecuados.

*Además de las proteínas de la clara de huevo.



PROPIEDADES DE LA ALMENDRA

¿Sabías qué...



Las almendras también te ayudan a ganar masa muscular.

Es un fruto seco recomendable para todo el mundo y apto para todo tipo de dietas.



Su aporte de grasa es saludable. Tiene menos de un 10% de grasa saturada.

Los hidratos de carbono son de lenta absorción. Proporciona energía a largo plazo.



Aumenta las funciones cerebrales.

Protege los huesos y dientes. Esto se debe a los minerales que aporta, como el calcio y el potasio.



Si tuviéramos que destacar un ingrediente del turrón, sería las almendras, ya que cuentan con un **elevado valor nutricional**, y son un importante alimento en la dieta mediterránea.

Las almendras son **ricas en vitamina E**, un poderoso antioxidante que contribuye a proteger nuestro corazón y a la mejora de nuestras defensas. Pero no sólo eso, ya que éstas tienen innumerables beneficios para la salud.

¿Cómo nos benefician las almendras?

Para empezar, **son altas en proteínas (21%) y fibra (13%)** y gracias a su aporte de nutrientes nos ayudarán a afrontar el día con energía: proteínas, grasas, carbohidratos y minerales.

Además, a los beneficios de la almendra, también se suman el resto de ingredientes que conforman el turrón, como pueden ser las proteínas del huevo, que contienen un alto valor biológico, o la miel, que junto al azúcar constituyen un aporte de hidratos de carbono elevado.

En definitiva, el consumo de turrón, siempre con moderación, nos aportará energía concentrada de forma rápida, siendo el perfecto aliado de deportistas o aquellas personas que necesitan un aporte extra de energía.

Ahora que conoces las propiedades del turrón estamos seguros de que disfrutarás incluso más de este saludable producto. Incorporálo en tus recetas y disfrútalo todo el año.

EL HOSPITAL UNIVERSITARIO DEL VINALOPÓ INCORPORA UNA PRUEBA DE IMAGEN PARA MEJORAR EL DIAGNÓSTICO Y SEGUIMIENTO EN EL CÁNCER DE PRÓSTATA



Dr. Pedro González Cabezas

Jefe del servicio de Medicina Nuclear en Hospital Universitario del Vinalopó

EL PASADO 23 DE JULIO SE PRACTICÓ ESTA NUEVA TÉCNICA, PIONERA EN LA PROVINCIA DE ALICANTE, AL PRIMER PACIENTE DERIVADO DESDE EL SERVICIO DE UROLOGÍA.



El Servicio de Medicina Nuclear del Hospital Universitario del Vinalopó ha incorporado recientemente a su cartera de servicios una nueva técnica capaz de detectar de manera precoz las recidivas en el cáncer de próstata. Esta técnica, pionera en la provincia de Alicante, se realiza con F-PSMA, fármaco de reciente implantación de uso en PET-TAC, en pacientes con cáncer de próstata a los que en el seguimiento se detecta un incremento de PSA sin que haya evidencia de la enfermedad en el TAC, la resonancia magnética, la gammagrafía ósea o el PET-TAC con F-colina.

Se trata de una prueba indolora en la que se realiza una evaluación exhaustiva del paciente y que requiere de la autorización previa por parte de la Agencia Española del Medicamento, ya que se trata de un fármaco de reciente implantación el cual se fabrica de forma expresa para cada paciente. Esta prueba diagnóstica permite detectar recidivas no visibles a otras técnicas pudiendo identificar lesiones de forma precoz.

El Servicio de Medicina Nuclear trabaja de forma integrada con los Servicios de Urología que valoran y seleccionan a los pacientes candidatos para esta técnica. “No se trata de una técnica generaliza en el diagnóstico del cáncer de próstata, se practica a pacientes con sospecha de recidiva cuando no se ha podido llegar al diagnóstico con el resto de pruebas complementarias”, explica el Dr. Pedro González Cabezas, jefe del Servicio de Medicina Nuclear.

EL SERVICIO DE MEDICINA NUCLEAR DETECTA RECIDIVAS NO VISIBLES CON OTRAS PRUEBAS QUE PERMITE DIAGNOSTICAR LA ENFERMEDAD DE FORMA MÁS PRECOZ QUE CON OTRAS TÉCNICAS DE IMAGEN.

TORREVIEJA PONE EN MARCHA LA UNIDAD DE SALUD MENTAL INFANTO-ADOLESCENTE (USMIA)



Dr. Jesús Mesones

Jefe del servicio de Psiquiatría en Hospital Universitario de Torrevieja

El pasado 1 de junio, el centro de salud Acequi3n comenz3 a recibir los primeros pacientes en la Unidad de Salud Mental Infantojuvenil con el objetivo de acercar la atenci3n especializada a todos los municipios dependientes del departamento de salud de Torrevieja.

La Unidad de Salud Mental Infanto-Adolescente (USMIA) del Departamento de Salud de Torrevieja se basa en el IV Plan de Salud Mental de la Comunidad Valenciana 2016-2020 donde se propone una mayor atenci3n en la salud mental infanto-juvenil. Seg3n datos epidemiol3gicos, antes de los 14 a3os ya han aparecido la mitad de los problemas de salud mental y el 70% antes de los 17 a3os.

La USMIA del departamento est3 compuesta por una consulta de psiquiatr3a, consulta de psicolog3a, consulta de enfermer3a, consulta de trabajo

EL CENTRO DE SALUD ACEQUI3N ACOGE LAS NUEVAS INSTALACIONES PARA DAR COBERTURA SANITARIA A LOS PACIENTES DE SALUD MENTAL HASTA LOS 18 A3OS.

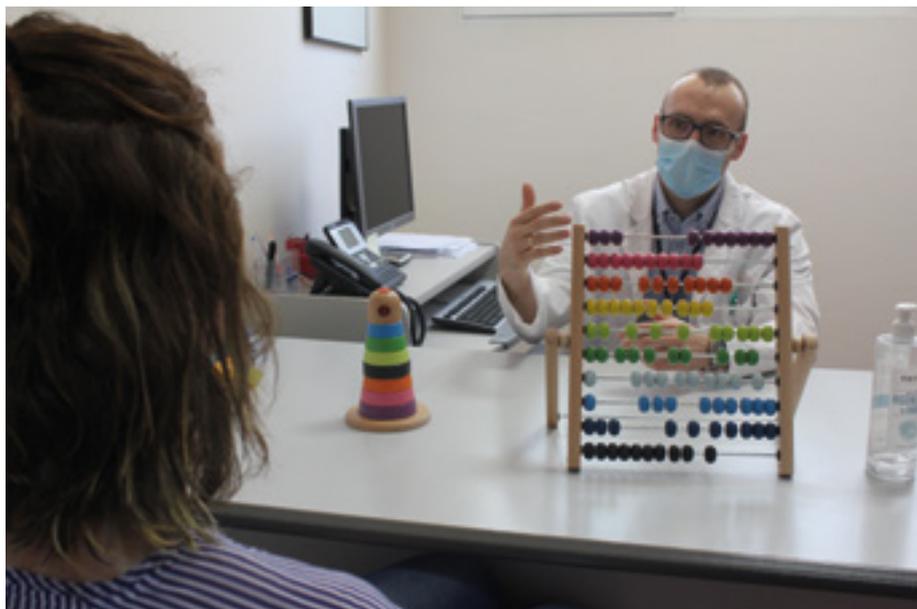
social y un espacio administrativo. En estas instalaciones, un equipo multiprofesional trabaja en equipo para evitar la fragmentaci3n y la disociaci3n asistencial as3 como para facilitar la continuidad de los cuidados.

Gracias a esta puesta en marcha, se pretende detectar precozmente problemas de salud mental en la infancia y la adolescencia, as3 como mejorar la atenci3n en salud mental a los menores con medidas de protecci3n y judiciales en centros de acogida y terap3uticos. El objetivo es garantizar la mejor asistencia a la poblaci3n infanto-adolescente. "Trabajamos en protocolizar la atenci3n a ni3os y

ni3as con diversas patolog3as mentales de aparici3n temprana, como el Trastorno Mental Grave, el Trastorno de Espectro Autista as3 como TDAH y los Trastornos de Conducta Alimentaria. Adem3s, proporcionamos atenci3n psicoterap3utica grupal, para menores con problemas de salud mental y familias", explica el Dr. Jes3s Mesones, jefe de Psiquiatr3a.

Esta unidad desarrolla programas espec3ficos de Salud Mental Comunitaria Infanto-Juvenil. "Estos programas deben perseguir la prestaci3n de una asistencia integral tanto de prevenci3n, promoci3n, detecci3n e intervenci3n precoz en Salud Mental, sobre poblaciones diana".

Entre las funciones de la unidad destaca la atenci3n ambulatoria interdisciplinar a los pacientes menores de edad que sean remitidos desde pediatr3a y atenci3n primaria o desde otros niveles sanitarios, ofreciendo la continuidad de cuidados y seguimiento de los pacientes dados de alta de la Unidad de Hospitalizaci3n Psiqui3trica Infanto Juvenil del Hospital Vega Baja as3 como facilitar el apoyo, colaboraci3n, formaci3n y asesoramiento a los m3dicos de pediatr3a y de atenci3n primaria en materia de salud mental infanto-juvenil.



TÉCNICA DEL DOBLE FACTOR



Dra. Carmen Pomares

¿A qué edad perdemos los dientes? ¿Qué supone para una persona la pérdida dentaria? ¿Cómo solucionarlo? ¿Podemos reconstruir las bocas perdidas para que estos pacientes recuperen las ganas de sonreír y disfruten comiendo con seguridad ni complejos?

La **pérdida de dientes** afecta a un porcentaje de población que necesita soluciones y para los profesionales es un reto que afrontar desde varios aspectos:

1. Hacer prevención sobre enfermedades como la periodontitis ("piorrea"), principal causa de pérdida dentaria múltiple.
2. Promover la higiene para evitar caries destructivas.
3. Mejorar hábitos de vida y salud cómo suprimir tabaco, reducir azúcares y estrés.
4. Mejorar la calidad y efectividad de nuestros tratamientos reparadores.

Los profesionales comprometidos con nuestra profesión aceptamos los retos e intentamos desde un nivel científico y clínico ir realizando mejoras de las técnicas existentes o avanzar implementando los últimos materiales y tecnologías o creando cómo es este caso nuevas técnicas para avanzar en resultados.

La Dra. Carmen Pomares, directora de la Clínica Perio&Implant realizando un estudio sobre el problema de la pérdida dentaria múltiple ha desarrollado para su

tratamiento una nueva técnica, patentando un dispositivo para poderla realizar. Esta es la novedosa **Técnica del Doble Factor**, que va a permitir **anuar con un Doble Factor de verificación las ventajas de las técnicas más punteras y novedosas en la colocación de implantes dentales** cómo son la Cirugía Guiada y la Cirugía Navegada, para aumentar el índice de éxito en la colocación de implantes dentales mejorando el proceso y la comodidad para el paciente, sobre todo para aquellos pacientes que han perdido todos sus dientes.

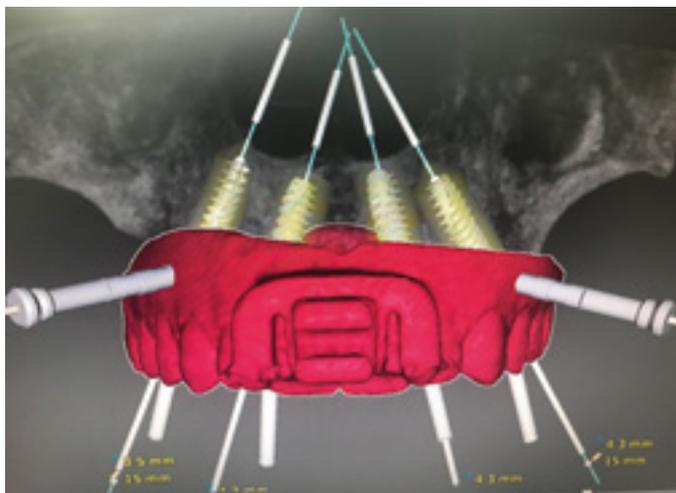
La Cirugía Guiada por Ordenador usada desde 2005 a nivel internacional, desarrollaba el concepto de realizar tratamientos mínimamente invasivos para colocar implantes dentales mediante un protocolo clínico 3D, para conseguir unos futuros dientes en un paciente con la ventaja de prepararlos según su hueso anatómico escaneado. Haremos converger en un software de diseño todos los datos del paciente donde realizar una cirugía virtual, para preparar una guía con la que operar al paciente sin tener que abrirle los tejidos (salvo que este necesite regeneración de hueso o encía) con exactitud y confort.

De este modo el procedimiento será rápido, exacto y predecible con un excelente postoperatorio, al no abrir los tejidos. Así se colocarán implantes al paciente en la mejor localización, bien dispuestos en el hueso a veces precario del paciente, consiguiendo que esos implantes sean útiles de manera inmediata con una prótesis provisional fija estética y funcional en la misma sesión.





Doble Factor en directo



Cirugía Virtual

TÉCNICA DEL DOBLE FACTOR PARA COLOCACIÓN DE IMPLANTES DENTALES DE LA DRA. CARMEN POMARES PUIG.

© Methodology and patents relating to the DOUBLE FACTOR TECHNIQUE FOR DENTAL IMPLANTOLOGY are the exclusive property of Dr. Carmen Pomares Puig

En una sesión y sin apenas molestias para el paciente fijaremos implantes dentales y sus dientes estéticos fijos, con la mayor precisión, predictibilidad, rapidez, confort y eficacia.

La **Dra. Carmen Pomares**, médico estomatólogo, perio-doncista e implantólogo, fue **pionera en esta técnica**, publicando un estudio en 2010 en el prestigioso **European Journal Oral of Implantology** que recogía un índice de éxito del 98% en su práctica clínica con esta técnica de Cirugía Guiada e impartiendo numerosos cursos y conferencias sobre esta materia.

La Cirugía Navegada se comenzó a desarrollar más recientemente en Europa desde 2018. Se inspiró en la Neurocirugía, ya que operaremos mirando un monitor en vez de al paciente, que nos mostrará por donde realizar la preparación para la inserción de los implantes previamente diseñados. También en este caso la Dra. Pomares perteneció al reducido grupo de doctores que introdujeron su uso.

Con esta tecnología podemos tras escáner al paciente, hacer un diseño virtual en el software de la máquina o robot de navegación. Con este navegador con calibración con códigos QR más otras herramientas específicamente diseñadas, se podrá realizar la cirugía al paciente por GPS. De este modo mientras operamos estaríamos viendo cómo nos movemos con precisión dentro del hueso del paciente en 360º en tiempo real, con la gran ventaja que nos aporta la ubicación exacta.

Los software de Navegada son más nuevos pero menos sofisticados que los de Guiada, que llevan más tiempo de desarrollo, más de 14 años de mejoras y actualizaciones en las que la Dra. Pomares ha intervenido en muchas fases de su desarrollo y diseño así como en su testeo desde los comienzos de la cirugía Guiada a nivel global y luego en la Navegada.

EL OBJETIVO DE LA DRA. POMARES ES INCREMENTAR AÚN MÁS EL ÍNDICE DE ÉXITO EN LA COLOCACIÓN DE LOS IMPLANTES DENTALES. DE AHÍ SURGIÓ SU IDEA DE FUSIONAR AMBAS TECNOLOGÍAS DE GUIADA Y NAVEGADA, DESARROLLANDO SU TÉCNICA DEL DOBLE FACTOR.

Para ello necesitó hacer converger estos procedimientos de manera real y eficaz, diseñando unos dispositivos como las Férulas CP Splint para poder usarlas unificándolas en la Técnica del Doble Factor.

Reducimos el tiempo clínico, con todas las ventajas que ello aporta al paciente en exactitud, predictibilidad, buen postoperatorio, estética y función. También aporta ventajas para el profesional ya que le suministra una gran herramienta de control, seguridad y precisión, permitiendo aumentar la distancia a la que se trabaja habitualmente en la boca del paciente, proporcionando seguridad bidireccional paciente-profesional muy importante en la época actual, prevención.

Este nuevo procedimiento servirá para cualquier tipo de pérdida dentaria, sobre todo para el Edentulismo Total (pérdida total de dientes en un maxilar o ambos) donde con los procedimientos actuales nos encontrábamos con numerosos problemas y limitaciones que este protocolo viene a solventar. Ya que al fin y al cabo lo que desea el paciente son dientes con los que comer y sonreír.



Dr. Federico Mangada
Especialista en Otorrinolaringología

SÍNDROME DE MÉNIÈRE: VIVIR CON VÉRTIGOS

La enfermedad de Ménière es una patología crónica que afecta tanto al oído como al equilibrio. Vértigos, náuseas, zumbidos o mareos son algunos de sus síntomas más frecuentes. Los pacientes que sufren esta enfermedad pueden experimentar crisis de diferente intensidad, duración y frecuencia.

El síndrome de Ménière afecta al oído interno, y aunque la causa exacta de la patología es de origen desconocido, se cree que el causante podría ser el exceso de **endolinfa**, un líquido que circula por el oído y **no se drena adecuadamente, así como una inflamación del mismo.**

Afecta tanto a hombres como a mujeres, y más frecuentemente en edades comprendidas entre los 40 y 60 años.

FACTORES ASOCIADOS: ¿POR QUÉ APARECE?

Aunque la causa no se conoce se cree que puede estar involucrado el sistema endolinfático, encargado del equilibrio.

En algunos casos, además, puede estar relacionada con:

- + Traumatismo craneal
- + Infección viral
- + Alergia
- + Alteraciones en la anatomía de la cavidad auditiva
- + Respuesta inmune deficiente
- + Antecedentes familiares

Al no identificarse una sola causa, es posible que sea consecuencia de una combinación de varios factores.

DIAGNÓSTICO

El diagnóstico de esta enfermedad se basa en un examen físico por parte del otorrinolaringólogo, así como sus síntomas.

¿Cuáles son?

- + Dos o más episodios de vértigo de al menos 20 minutos cada uno.
- + Ruidos o zumbidos en los oídos (tinnitus).
- + Pérdida temporal auditiva verificada por un examen de audición.
- + Sensación de que el oído está tapado.
- + Pruebas de otras afecciones conocidas para estos síntomas.

CÓMO VIVIR CON VÉRTIGOS

Existen pequeños cambios que se pueden realizar para mejorar la calidad de vida.

1. Reduce el estrés.
2. Modifica tu dieta. Ciertos alimentos empeoran y aumentan los mareos, por los que es recomendable eliminarlos. Entre ellos: chocolate, bebidas con cafeína o teína y el alcohol.
3. Deja el tabaco. De esta forma contribuirás a reducir la fatiga.

TRATAMIENTO

No existe una cura. Sin embargo, existen tratamientos que ayudan a la reducción de la frecuencia y gravedad de la sensación de vértigo. La combinación de una dieta adecuada y medicación suele dar buenos resultados en los pacientes.

En estos casos se recomienda evitar la sal y tomar diuréticos, evitando así que los líquidos se acumulen en el oído interno.

Si cuidar la alimentación no resulta efectivo se debe recurrir al tratamiento con fármacos e inyecciones de antibiótico.

Los casos severos pueden requerir cirugía. Se recomienda únicamente en el caso de que hayan fracasado el resto de métodos.

¿SABÍAS QUÉ...

...el nombre de esta patología procede de su descubridor Prosper Ménière? En 1861 el médico francés relacionó por primera vez el oído interno los síntomas vertiginosos.

Las revisiones audiológicas periódicas son fundamentales para detectar cualquier problema auditivo. Visita a tu especialista y cuida tus oídos.



Dr. Federico Mangada
OTORRINOLARINGÓLOGO

HOSPITAL VITHAS MEDIMAR
Avda. Denia, 78
5ª Planta – Alicante

**CONSULTA DE
OTORRINOLARINGOLOGÍA**
(UNIDADES ESPECIALES DE VÉRTIGO Y RONCOPATÍAS)

Solo por las tardes (16-20 h)
965 162 200 (Ext. 8076)



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

El Hospital Vithas Medimar ofrece 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.

Asimismo, el Área Materno Infantil también atiende los problemas de esterilidad o de las disfunciones sexuales, gracias a la Unidad de Fertilidad Vithas Fertility Center ubicada en Vithas Alicante, así como el desarrollo del niño a través de un equipo formado por fisioterapia pediátrica, psicomotricidad y optometría.

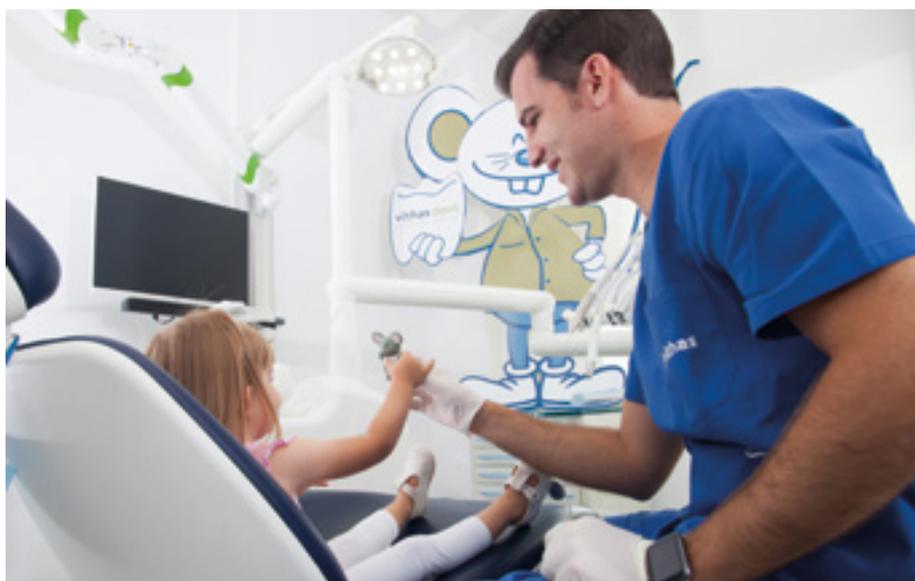
Dentro del Área se ha puesto en marcha una novedosa consulta que se dedica en exclusiva a la lactancia materna, ofreciendo a las madres toda la formación y atención necesarias para fomentar la correcta lactancia, asesorándolas en todo lo referido al destete, la extracción, conservación y el porteo, entre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



LA UNIDAD CUENTA CON TODO LO NECESARIO PARA PODER PROPORCIONAR UN SERVICIO DE ALTA CALIDAD DIRIGIDO AL CUIDADO INTEGRAL DE LA MUJER Y SU FAMILIA

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 traumatólogas, en la que se tratan un serio de procesos típicos de la infancia y la juventud como las luxaciones de cadera, alteraciones de la marcha, malformaciones congénitas, fracturas en esqueleto inmaduro, 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.



RESURFACING PRO:

YA TENEMOS A VUESTRA DISPOSICIÓN LA ÚLTIMA NOVEDAD EN TRATAMIENTOS REGENERADORES

Eliminamos las imperfecciones cutáneas desde el primer momento, ofreciendo una mayor eficacia y potencia renovadora al unificar tres tecnologías de vanguardia.

En **Extempore Belleza** hemos creado el mejor protocolo para que luzcas una piel espléndida:

- + Peeling bioenzimático de nueva generación
- + Dermoabrasión con punta de diamante
- + Tratamiento con espátula de Sonovibración
- + Ultrasonidos Secuenciales
- + Radiofrecuencia PRO
- + Mesoterapia virtual

TRATAMIENTO NO INVASIVO Y PARA TODO TIPO DE PIELES

Queremos cubrir todas tus necesidades efectuando:

1. Una **limpieza profunda**, reequilibrante y drenante. La piel queda más sana, purificada y luminosa.
2. Una **corrección de hidratación**. La piel queda fresca, luminosa, oxigenada, intensamente hidratada, más enriquecida y engrosada.
3. Con el **tratamiento antiarrugas** reducimos visiblemente las arrugas de manera inmediata y efectiva.
4. Activamos la juventud con un **tratamiento contra la flacidez**, consiguiendo una piel lisa y un rostro más firme y terso.

MEDICINA ESTÉTICA

NATURALIDAD, INNOVACIÓN Y FIABILIDAD



CIRUGÍA ESTÉTICA

UNA SOLUCIÓN ADECUADA CUANDO ES NECESARIO



VARICES SIN CIRUGÍA

EFICACIA Y EXPERIENCIA



MEDICINA CAPILAR

EXPERIENCIA Y EVOLUCIÓN



TRATAMIENTOS ESTÉTICOS

ÚLTIMAS TENDENCIAS EN REJUVENECIMIENTO



MEDICINA INTEGRATIVA

EVOLUCIÓN Y NUEVOS TRATAMIENTOS PARA LOS PROCESOS CRÓNICOS





Dr. Manuel Cifrián

Radiólogo Intervencionista Especialista en el Dolor.
Jefe de Servicio de la Unidad de Técnicas Mínimamente Invasivas contra el Dolor (UTEMI).

UNIDAD DE TRATAMIENTO DEL DOLOR

IMED MEJORA LA CALIDAD DE VIDA DE LOS PACIENTES
EN SU UNIDAD DE TRATAMIENTO DEL DOLOR

En España el dolor crónico afecta a aproximadamente el 18% de la población. Su intensidad se considera entre moderada e intensa entre el 12% del total de la población.

El Hospital IMED Valencia cuenta con una unidad especializada en el tratamiento del dolor que aborda un amplio espectro de enfermedades mediante el uso de técnicas de radiología intervencionista que permiten tratar problemas localizados de forma precisa. UTEMI, Unidad de Técnicas Mínimamente Invasivas para el tratamiento del dolor, es una unidad integral para valoración y tratamiento de pacientes con diferentes afecciones como puede ser dolores localizados de la zona lumbar, de rodilla, cervical o hernias de disco, pero también para tratamientos de dolores más globales, especialmente en pacientes complejos con dolencias como artrosis, fibromialgia o dolor oncológico, entre otros.

El Dr. Manuel Cifrián, radiólogo intervencionista especialista en el dolor y director de esta unidad, emplea más de 70 procedimientos distintos para el tratamiento del dolor, *“principalmente empleamos la radiología Intervencionista, subespecialidad de la radiología que se centra en el tratamiento de un amplio espectro de enfermedades mediante técnicas mínimamente invasivas”*. Se calcula que en España hay aproximadamente un 18% de la población que sufre algún tipo de dolor crónico. Hasta un 12% de la población se considera que tiene un dolor crónico con una calificación de entre moderado e intenso, según los últimos estudios.

El Dr. Cifrián explica que *“en IMED contamos con los últimos avances tecnológicos en pruebas de imagen como resonancia, tac o fluoroscopia, que aportan una información exacta al especialista ya que nos sirve de guía o de mapa para acudir directamente al foco del dolor”*. Sobre las técnicas mínimamente invasivas que emplea para tratar las distintas patologías el propio doctor explica que *“combinando una buena guía de imagen y un intervencionista con experiencia en este campo se pueden ofrecer un conjunto de procedimientos que en su mayor parte se realizan de manera ambulatoria, ofreciendo grandes ventajas en comparación a las cirugías convencionales como puede ser menor riesgo, menor dolor, menor tiempo de convalecencia y menor tiempo de ingreso hospitalario”*. El Dr. Manuel Cifrián es profesor de la Universidad CEU San Pablo y cuenta con certificación internacional como experto en el tratamiento del dolor con técnicas de radiología intervencionista por la Academia Mundial de Ultrasonografía de Medicina del Dolor (WAPMU) y por el Instituto Mundial del Dolor (WIP).



DIAGNÓSTICO PRECISO. CLAVE PARA UN TRATAMIENTO INDIVIDUALIZADO

La unidad de técnicas mínimamente invasivas para el tratamiento del dolor de IMED, realiza una valoración integral de cada paciente a través de una exploración física y diferentes técnicas de imagen, mediante el cual se llega a un diagnóstico preciso para dar un tratamiento individualizado. Una vez tratado el problema, la unidad realiza el seguimiento para poder obtener el mejor resultado clínico y mejorar la calidad de vida a largo plazo.

Según el experto, *“es importante que el paciente aporte la historia clínica previa y estudios de imagen para poder valorarlo de forma global. Una vez establecido el diagnóstico del problema plantearemos un tratamiento eficaz individualizado que le permita una solución y una mejoría de calidad de vida hasta en los casos más complejos”*, concluye el doctor.

UTEMI trata eficazmente problemas localizados como pueden ser dolores de cadera, hombro, rodilla o espalda, de forma precisa, segura y eficaz, aunque como nos manifiesta el especialista, *“frecuentemente también tratamos dolores más globales, especialmente en paciente complejos, como con artrosis, fibromialgia o pacientes oncológicos con dolor”*.



ENTREVISTAS MÁS QUE SALUD

DR. JOSÉ SALVADOR

Entrevistamos al Dr. José Salvador, cirujano especialista en Cirugía Plástica y Estética y Director de la Clínica Biyô. Le preguntamos acerca de la tecnología Vaser Lipo®.



TECNOLOGÍA VASER LIPO®

CLÍNICA BIYÔ ES LA ÚNICA CLÍNICA DE LA PROVINCIA DE ALICANTE QUE DISPONE DE ESTE REVOLUCIONARIO TRATAMIENTO.

+ ¿En qué consiste Vaser Lipo®?

Esta innovadora tecnología facilita el procedimiento de liposucción al actuar selectivamente sobre el tejido graso, emulsionando la grasa, facilitando así su extracción.

Con esta técnica se pueden tratar zonas como:

- Rostro, cuello y barbilla.
- Pecho, abdomen y brazos.
- Glúteos, cintura, muslos, etc.

Es especialmente eficaz con la grasa de las zonas rebeldes que no pueden eliminarse ni con dieta ni con ejercicio.

+ ¿Cuáles son sus ventajas?

Su mecanismo de acción permite respetar mejor que otras técnicas los tejidos circundantes como los vasos sanguíneos, los nervios y el tejido conectivo, por lo que sus beneficios son:

- Menos hematomas y menor pérdida de sangre que en la liposucción convencional, logrando una recuperación más rápida.
- Mayor retracción y adaptación de la piel.
- 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 técnicas convencionales.

- Técnica muy versátil en diferentes zonas para conseguir un contorno corporal de alta definición.
- La recolección y reutilización posterior inmediata de la grasa para remodelar el contorno corporal, preserva la viabilidad de las células de grasa y se constata una tasa de supervivencia del 80%.

+ ¿Quién es apto para este tratamiento?

- Pacientes con normopeso.
- Pacientes que practican deporte regularmente, pero que no consiguen eliminar la grasa de zonas rebeldes.
- Personas con grasa acumulada que quieran eliminarla para moldear y refinar sus contornos.
- Pacientes que desean un aumento de volumen graso en zonas como glúteos o mamas (lipofilling).

+ ¿Cómo es la recuperación?

Durante la primera semana suelen notarse molestias de tipo agujetas en las zonas tratadas, con inflamación y aparición de moratones.

A partir de los 4-5 días indicamos realizar drenaje linfático manual para la inflamación.

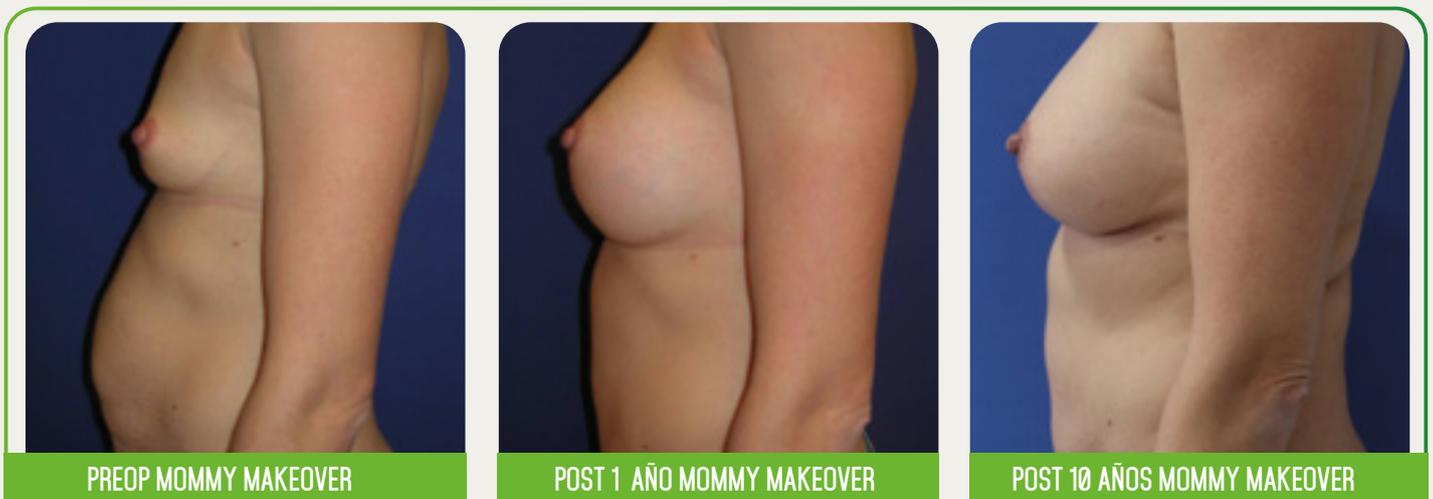
Sobre los 5-6 días empiezan a desaparecer las molestias, la hinchazón va reduciéndose y los pacientes pueden comenzar a realizar actividades cotidianas.

MANTENER LAS ZONAS TRATADAS CON PRENDAS DE PRESOTERAPIA ES MUY RECOMENDABLE PARA MEJORAR LA RECUPERACIÓN DE LA PIEL Y EVITAR LA INFLAMACIÓN. SUELEN RECOMENDARSE 1 Ó 2 MESES.

Puede practicarse deporte sobre los 8-10 días, pero evitando el salto con cizallamiento de los tejidos durante las primeras 6 semanas.

+ ¿Cuándo se aprecian resultados?

Los pacientes inmediatamente tras la liposucción pueden percibir que han perdido contorno, pero los resultados comienzan a apreciarse durante la fase de reabsorción de los edemas. Será sobre la 3-6 semana cuando la inflamación haya desaparecido y se podrán valorar los resultados reales.



MOMMY MAKEOVER

Tener un bebé es una de las mayores maravillas y alegrías de la vida. Como madre, el amor, el apoyo y el cuidado que le brindas a tus hijos a menudo van más allá de la devoción y el cuidado emocional, pero existe una amplia lista de cambios físicos que el embarazo y la lactancia dejarán en tu cuerpo.

Ya sea que hayas tenido uno o varios embarazos, un embarazo gemelar, bebés pequeños o grandes, un aumento considerable de peso durante el embarazo, una pérdida de peso después del mismo o un ciclo prolongado de lactancia, todos estos factores juegan un papel importante en los cambios de tu cuerpo.

La elasticidad de la piel, particularmente de los senos y el abdomen, puede verse alterada por el embarazo y responderá de manera diferente en cada mujer. A menudo, la barriga mostrará tanto la laxitud de los músculos (llamada diástasis) como el exceso de piel. Los senos pueden perder volumen en comparación con el tamaño previo al embarazo o pueden caerse en diversos grados.

La cirugía plástica después del embarazo, también conocida por la "Mommy Makeover", describe esa amplia variedad de tratamientos disponibles para corregir los cambios posteriores al embarazo. No hay una fórmula estándar para un cambio de imagen de la mamá; siempre se adapta a sus necesidades individuales.

La mayoría de las mamás no pueden darse el lujo de un largo período de recuperación después del cambio de imagen, por lo que siempre se sugiere un plan de tratamiento que le lleve de vuelta a la vida familiar y, lo que es más importante, a su vida, lo más rápido posible.

TRATAMIENTOS AMBULATORIOS RECUPERACIÓN INMEDIATA

MEDICINA Y CIRUGÍA PLÁSTICA ESTÉTICA PARA EL REJUVENECIMIENTO FACIAL

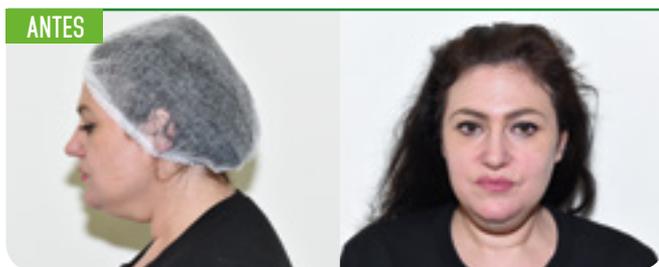


ÁCIDO HIALURÓNICO · HILOS TENSORES
MICROLIPOSUCCIÓN · LIPOFILLING



Doctor Andrés Nemseff

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



Con la aplicación de técnicas combinadas, mínimamente invasivas, realizadas en consulta, puede obtenerse una gran mejoría en determinados rasgos faciales.

En este caso hemos realizado:

- + **Microliposucción** para reducción de papada
- + **Lifting con Hilos tensores PDO** en cuello y tercio inferior de la cara para tensar y rejuvenecer la piel residual
- + **Redefinición de ángulo mandibular (técnica de Texas)** con Ácido Hialurónico inyectable
- + **Aumento de Barbilla (mentoplastia)** con microinyección de tejido adiposo (lipofilling)

Cada una de estas técnicas proporciona mejoría algo limitada, pero cuando está indicado, la combinación de la mejor técnica en cada zona proporciona los resultados óptimos.

- + **Ácido Hialurónico:** Material biocompatible, reabsorbible y el más seguro junto con los injertos de grasa para la aportación de volumen facial.
Indicaciones más habituales: labios, surcos, mejillas, barbilla, ángulo maxilar y nariz.
- + **Hilos tensores:** La más efectiva solución NO quirúrgica para tensar los tejidos, obteniendo a su vez regeneración de colágeno y mejoramiento de calidad de los tejidos. Habitualmente usado en mejillas, cuello y cejas.
- + **Microliposucción:** Única técnica segura, controlable y definitiva para la eliminación de acúmulos localizados de tejido adiposo.
- + **Lipofilling:** Aumento de volumen con injerto de grasa propia. Con la técnica apropiada proporciona resultado natural y duradero.

Este tratamiento se realizó en forma ambulatoria en aproximadamente 45 minutos, con recuperación socio-laboral muy rápida y resultados evidentes e inmediatos.



Avda. Alfonso Puchades, 8
Edif. Policlínica. Benidorm



Avda. Denia, 78
Alicante



DEW DERM
Dubai - Abu Dhabi

COVID E INFERTILIDAD: TRATAMIENTOS QUE NO PUEDEN ESPERAR

Marzo cambió nuestras vidas. Cambió la forma de trabajar, de acudir al médico, de relacionarnos o más bien, no relacionarnos. Así fue para un grupo de la sociedad que en IVF-Spain conocen muy de cerca, los pacientes de fertilidad, quienes además vieron congelado su proyecto de vida.

Aunque la infertilidad no se considera una enfermedad de riesgo vital, sí afecta a la calidad de vida y la salud emocional de quienes la padecen. Asimismo, sabemos que la vida funcional de los ovarios está limitada por la edad, ya sea por la calidad de los ovocitos o la edad de la futura gestante: está demostrado que cuanto más se demoren los tratamientos peores serán los resultados.

Tras el parón de los meses de marzo y abril, muchos han retomado sus planes de ampliar la familia. El confinamiento ha servido de momento de reflexión y, en algunos casos, para dar el paso de acudir al especialista. La concepción de un bebé no es un bien de consumo, sino un proyecto vital, en IVF-Spain han visto incrementados los tratamientos de fertilidad durante el tercer trimestre. Aumentando más de un 315%, en comparación con los datos del trimestre anterior.

INICIAR UN TRATAMIENTO DE FERTILIDAD ES SEGURO

Las medidas que se adoptaron y se llevaron a cabo han hecho posible que iniciar o retomar un tratamiento de fertilidad sea seguro y no se suma más estrés a este delicado proceso médico.

En IVF-Spain cuentan con espacio suficiente, hasta 2.000 m², para garantizar el distanciamiento de seguridad entre los equipos de trabajo, el personal y los pacientes. La agenda de consultas



se ha distribuido de manera que los pacientes puedan acudir a sus citas respetando el distanciamiento de seguridad.

Cada vez que se accede al centro se toma la temperatura. A la entrada de la clínica y a la salida de cada unidad del centro, los pacientes disponen de geles hidroalcohólicos, estratégicamente ubicados, para que higienicen sus manos.



No resulta una novedad la constante limpieza de sus instalaciones por parte del personal de mantenimiento y bioseguridad. Sin embargo, ahora,

se han duplicado esfuerzos, y estandarizado protocolos con productos que desinfecten con alta periodicidad para conseguir convivir en un escenario de riesgo 0.

Una gran ventaja añadida para la seguridad de todos es el poder contar con un laboratorio propio. Gracias a ello en la clínica se están realizando pruebas PCR y test inmunológicos, casi a diario, tanto a trabajadores como a pacientes, garantizando que la clínica IVF-Spain es un espacio libre de COVID-19. A día de hoy llevan realizados 2.040 test a trabajadores y pacientes, una cifra elevada pero irrelevante si la comparas con la seguridad que ofrece saber que se están realizando testajes masivos para garantizar la salud de todos.

El *leitmotiv* de IVF-Spain siempre ha sido lograr el embarazo en el menor número de intentos para reducir estrés y desgaste emocional de los pacientes. Ahora, se le añade la necesidad de realizarlo en un entorno seguro, factor realmente importante para conseguir un objeto común: formar familias.

IVF-SPAIN

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

www.ivf-spain.com





ENTREVISTAS MÁS QUE SALUD DR. ANTONIO CALDERÓN

Entrevistamos al Dr. Antonio Calderón, traumatólogo y especialista en lesiones de rodilla. A continuación, resuelve algunas de las preguntas más frecuentes sobre la operación de la prótesis de rodilla.



OPERACIÓN PRÓTESIS DE RODILLA: TODO LO QUE NECESITAS SABER

+ ¿Cuándo se debe acudir al traumatólogo?

Cuando aparece dolor que no permite realizar las actividades cotidianas, imposibilidad de andar más de 30 minutos sin sentir dolor, deformación de la rodilla por la artrosis y dolor en reposo. También si no es posible mejorar con fisioterapia o medicación. Es entonces cuando hay que acudir al traumatólogo para valorar la posibilidad de poner una prótesis de rodilla.

+ ¿En qué consiste la operación de la prótesis de rodilla?

Consiste en sustituir los extremos articulares del fémur y de la rodilla por materiales artificiales que realizarán la función de la rodilla, mejorando el dolor de la misma.

Es una intervención que se realiza con anestesia epidural. Hay que tallar el hueso dañado, dándole la forma adecuada para el correcto encaje de los componentes de la prótesis, corregir los ejes de la rodilla y darle la tensión apropiada a los ligamentos para asegurar una correcta estabilidad y alineación de la prótesis. El paciente estará unos 3 a 5 días de ingreso hospitalario.

+ ¿Qué tipos de prótesis de rodilla hay?

La rodilla tiene tres compartimentos diferenciados que la forman. Si la destrucción articular es total se colocará una prótesis total de rodilla (PTR) que sustituye los 3 compartimentos.

En el caso de que solo esté dañado un compartimento existen también prótesis diseñadas para sustituir cada uno de los compartimentos, dejando el resto de la rodilla del paciente sin sustituir.

+ ¿Qué duración tiene la PTR?

Existe la creencia popular de que la vida de una prótesis total de rodilla es de 10 años. No es así, según las estadísticas actuales de seguimiento a largo plazo de gran número de PTR la duración de las PTR está estimada a los 20 años en un 80-85%. Se considera que los dos primeros años son en los que se presenta el mayor número de complicaciones. Pasado ese tiempo se puede considerar que la prótesis nos va a durar lo que nos quede de vida salvo algún caso.

+ ¿Qué factores influyen en la duración de la PTR?

Desde luego depende de una buena técnica quirúrgica con una colocación correcta de la PTR con buenos ejes mecánicos, buena estabilidad ligamentosa... También va a depender de la calidad del material de la prótesis, en la actualidad se emplean PTR de contrastada calidad y duración de los materiales. Otros factores importantes ya dependen del propio paciente; calidad ósea, tipo de vida y actividad física laboral o deportiva.

LA DURACIÓN DE LAS PTR DEPENDE DE UNA BUENA TÉCNICA QUIRÚRGICA CON UNA COLOCACIÓN CORRECTA. EN LA ACTUALIDAD SE EMPLEAN PTR DE CONTRASTADA CALIDAD Y DURACIÓN DE LOS MATERIALES.

+ ¿Qué mejoría puedo esperar?

Las PTR están diseñadas para suplir la función de la rodilla, pero no es una rodilla nueva. Cabe esperar una mejoría evidente del dolor en reposo, del dolor al caminar y al realizar las actividades cotidianas habituales. Se podrá realizar

deportes de baja a mediana intensidad (andar, natación, bicicleta, remo...) No se debe esperar recuperar actividades físicas intensas tanto laborales como deportivas.

En general se obtiene una notable mejoría del dolor.

+ ¿Qué complicaciones puede tener la cirugía?

El índice de complicaciones no es muy alto. La más grave de ellas es la infección que se presenta en un 0.5-1% de los casos. Después tenemos aflojamiento de la prótesis, rigidez articular, trombosis de piernas, alergias metales... Se estima que el total de las posibles complicaciones está en torno al 5-7%.

+ ¿Cuáles son los pasos a seguir tras la operación?

Normalmente estará 3 a 5 días ingresado, Andará con muletas durante unas 4 semanas y en casa estará útil para sus necesidades básicas. Podrá salir a la calle a realizar pequeños paseos a las 2-3 semanas. A los 2-3 meses estará recuperado en un 80% permitiendo realizar su vida cotidiana habitual.

Se le indicarán ejercicios a realizar en casa y las pautas habituales de recuperación. Fundamentalmente ejercicios de contracción y elevación de la pierna, ejercicios de pedaleo, ejercicios en el agua, andar por la arena, etc.

Son también importantes los ejercicios de flexo-extensión de la pierna y los estiramientos.

Dr. Antonio Calderón

Traumatólogo y especialista en lesiones de rodilla

965 162 200 (Ext. 8104) · **637 787 394**

www.doctorcalderon.info

Unidad de Cirugía de Rodilla y Traumatología Deportiva
Avda. de Denia, 78 - Planta 4ª - Alicante



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

CIRUGÍA ESTÉTICA EN HOMBRES ¿QUÉ PODEMOS Y VALE LA PENA HACERSE?

Aunque los hombres en el pasado no eran demandantes de cirugías y procedimientos de medicina estéticas, hoy en día son un sector que cada vez más solicita este tipo de intervenciones. A continuación, repasamos las cirugías más solicitadas y las que más pueden aportar a nuestra figura.

+ Corrección de ginecomastia

La ginecomastia es el desarrollo anómalo de la glándula mamaria masculina. Ya sea por factores hormonales, consumo de fármacos o sobrepeso, se puede desarrollar durante la adolescencia (produciendo graves trastornos de adaptación e incluso personalidad), así como durante la vida adulta. Su corrección se realiza de forma rápida y definitiva, combinando técnicas de liposucción y resección directa de la glándula y piel areolar-torácica, para conseguir una figura plana y definida.

+ Marcación de tronco y abdomen

Redefinir el tronco y el abdomen resaltando la musculatura y eliminando los depósitos grasos subcutáneos es posible. Esto consigue resaltar la musculatura que ya tenemos y evitar que se vuelva a cubrir con grasa. Para ello realizamos técnicas de liposculptura de alta definición afinando la cintura y el tronco, devolviéndole un aspecto tonificado. Se podrá volver a la vida activa a partir de la tercera semana.

+ Aumento de glúteos

El aumento glúteo se realiza con implantes específicos de perfil anatómico (no redondo) para conseguir un resultado natural y atractivo. Esta es una cirugía que se tolera realmente bien, siendo su recuperación bastante



rápida. Necesita un tiempo de reposo de aproximadamente dos semanas, y un mes para volver al deporte.

+ Aumento de gemelos

Las pantorrillas son áreas de difícil desarrollo, incluso entrenándolas intensamente. Para solucionarlo, podemos remodelar la zona realizando un aumento protésico directo. Estos implantes consiguen un resultado natural pero notorio, al redefinir la zona dándole el volumen y proyección que requiere. El paciente tras la cirugía camina desde el primer día y podrá volver a su vida diaria sin deporte a partir de la primera semana.

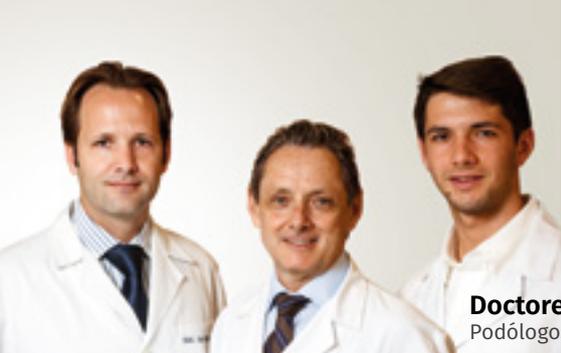
+ Liposucción de papada

Una de las zonas más problemáticas. Suele ser el lugar de depósito de acúmulos grasos importantes que pueden llegar a cambiar la armonía facial y del cuello. En pacientes jóvenes, la liposucción de esta zona puede conseguir eliminar estos depósitos gracias a la extracción de la grasa directa y las técnicas de reafirmación cutánea que realizamos para conseguir un cuello definido, tenso y sin descolgamientos.

+ Rino y otoplastia

Este binomio quirúrgico es especialmente frecuente en hombres. La nariz y las orejas son estructuras que nunca terminan de crecer, por lo que si presentan alguna deformidad (orejas en soplillo o desviaciones de tabique o punta nasal) dicha deformidad aumentará con los años. Por eso, la cirugía plástica de corrección busca resolver dichos problemas obteniendo un resultado natural. Realizamos diferentes técnicas de rinoplastia de reducción, aumento y remodelado, preservando y mejorando ante todo la función nasal para conseguir una apariencia masculina y atractiva y una función respiratoria perfecta.

A nivel auricular, la otoplastia es el procedimiento de remodelado de los cartílagos de las orejas que consigue de una forma definitiva corregir orejas en soplillo, desproporciones del tamaño de los lóbulos auriculares, etc. Esta intervención se realiza bajo anestesia local y sedación y presenta una recuperación mínima (un fin de semana), con lo cual el paciente vuelve a su vida activa de forma casi inmediata.



Doctores San Román

Podólogos y médicos especializados en cirugía del pie

¿SUFRES DE JUANETES? CIRUGÍA MÍNIMA INVASIVA

La clínica San Román, con más de 40 años de experiencia en tratamientos integrales para afecciones del pie, evalúa cada caso para determinar si requiere cirugía con técnica mínima invasiva o percutánea, un hecho que dependerá del grado de deformación.

Algunas de las preguntas más habituales de los pacientes son:

¿QUÉ CAUSA LOS JUANETES?

La causa real del juanete suele ser por un conjunto de factores, el principal es el defecto genético hereditario en la estructura del pie, que hace que con los años al caminar se desarrolle el juanete, también las enfermedades inflamatorias deformantes como la artritis reumatoide, que hace que se desarrolle el hallux valgus es decir la desviación del dedo gordo del pie, y cada vez más por el estilo de vida el papel del calzado de tacón alto o de punta estrecha que produce que los dedos se amontonen dentro del zapato contribuyendo así al desarrollo del problema.

¿CUÁNDO DEBERÍA ACUDIR AL ESPECIALISTA?

Muchos pacientes acuden cuando sienten dolor en la deformidad del juanete o presentan dolor al mover el dedo gordo del pie, en otros casos literalmente no pueden calzar un zapato por la gran deformidad que tienen o porque observan que el dedo



gordo se desvía hacia el segundo dedo del pie, estos son síntomas claros de que debe acudir a un especialista. Aunque la visita al podólogo debería ser por lo menos una vez al año, para prevenir este problema u otro tipo de afecciones.

¿QUÉ ES LA CIRUGÍA MÍNIMA INVASIVA O PERCUTÁNEA DEL PIE?

Es un método quirúrgico de los más avanzados que nos permite realizar correcciones a través de una incisión de pocos milímetros al ser pocos milímetros esto ocasiona pocos daños al tejido, lo cual causa menos dolor y muchas menos complicaciones. Para la realización de estas técnicas se requiere de una aparatología específica.

La **Clínica San Román** se encuentra en el centro de la ciudad de Alicante, fundada en el año 1979 por el doctor José Manuel San Román Pérez, pionero en la cirugía percutánea del pie en Europa.

Las instalaciones de la clínica cumplen con las más altas normas de higiene y asepsia, contando con la última tecnología en diagnóstico y tratamientos.



965 921 156

info@clinciasanroman.com

Las ventajas destacadas de este tipo de cirugía son:

- + Es una cirugía ambulatoria donde los pacientes pueden salir caminando por su propio pie.
- + En comparación con otras técnicas las molestias postoperatorias son mínimas y la recuperación es más rápida.
- + La anestesia es local, por lo que se reducen drásticamente las complicaciones.
- + Importante indicar que no requiere de fijación de agujas, tornillos u otros cuerpos extraños.
- + Los resultados después de 40 años dedicados a esta cirugía son excelentes.



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



Dr. José Ignacio Gimeno

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

PRÓTESIS DE CADERA Y ACTIVIDAD DEPORTIVA POSTERIOR

La Cirugía protésica de la cadera ha aumentado en los últimos años, siendo cada vez más frecuente en pacientes por debajo de los 50 años como consecuencia de los buenos resultados funcionales, la mayor supervivencia de los implantes empleados con mejor diseño y calidad y, a una incidencia baja de complicaciones.

El objetivo de esta cirugía es mejorar el dolor mecánico y reducir la limitación funcional, ganando calidad de vida, pero los pacientes jóvenes y no tan jóvenes, exigen una recuperación precoz y realizar actividades deportivas.

El ejercicio regular es beneficioso para el estado de salud; la Prótesis total de cadera (PTC) permite al paciente aumentar su actividad recreativa y deportiva. Paciente con menos de 65 años operado con prótesis de cadera, no es igual a incapacidad laboral, ni convertirse en un sedentario.

Pero los cirujanos ortopédicos siempre tenemos el temor en estos pacientes, al desgaste de la prótesis, a su aflojamiento, a la fractura periprotésica, a su inestabilidad y a la luxación de la prótesis; riesgos que pueden conducir a unas situaciones no deseadas. Los cirujanos debemos aconsejar estas actividades individualmente a la persona operada por su seguridad.

La media de tiempo para volver a la actividad deportiva tras la cirugía protésica es de 5 meses, aunque hay pacientes que no realizan ningún tipo de actividad deportiva antes de la intervención.

Las primeras recomendaciones sobre la actividad deportiva después de una PTC se dieron en 1999 por la Hip Society (HS), que posteriormente,

en 2007, se complementaron con las recomendaciones de la Hip Society/ American Association of Hip and Knee Surgeons Survey (HS/AAHKS); estas recomendaciones estuvieron vigentes hasta que en 2017 se actualizaron con las recomendaciones dadas por la British Hip Society (BHS).

Las recomendaciones del 2007 no recomendaban ningún deporte de contacto después de la cirugía, pero en el 2017 ya se permiten realizar mayor tipo de actividades. Las pautas actuales permiten practicar deportes de contacto si el paciente tiene experiencia previa y sino la tienen es mejor no recomendar estos deportes. Los deportes más practicados antes de la cirugía es la natación y el caminar.

| ACTIVIDAD DEPORTIVA | HS/AAHKS 2007 | RECOMENDACIONES DE LA BHS 2017 |
|---|---------------|--|
|  Natación | Permitido | 98% Permitido |
|  Senderismo | Permitido | 94,3% Permitido |
|  Deportes contacto (Fútbol, Baloncesto, Balonmano...) | No permitido | 75,2% No permitido · 14,3% permitido con experiencia previa · 9,5% permitido |
|  Golf | Permitido | 97,2% permitido · 2,8% permitido con experiencia previa |
|  Caminar | Permitido | 99% Permitido |
|  Correr (Running) | No permitido | 59% No permitido · 21,9% permitido · 17,1% permitido con experiencia previa |
|  Baile | Permitido | 87,6% Permitido · 12,4% permitido con experiencia previa |
|  Bicicleta estática | Permitido | 99,1% Permitido |
|  Bicicleta carretera | Permitido | 95,2% Permitido · 4,8% permitido con experiencia previa |
|  Tenis individual | No decidido | ¿? |
|  Esquí | No permitido | ¿? |
|  Aeróbico bajo impacto | Permitido | 87,6% Permitido · 11,4% permitido con experiencia previa |
|  Aeróbico alto impacto | No permitido | 60% No permitido · 22,9% Permitido · 13,3% permitido con experiencia previa |

CM Lumières

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

CM Estación

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



TERMINA CON EL SUFRIMIENTO Y EMPIEZA A DISFRUTAR DE TU VIDA

Tus Problemas tienen **Solución** inmediata

Patología Benigna Ano-Rectal
Hemorroides, Fisuras y Fístulas

Patología Tumoral
Cáncer de Colon

Enfermedades de
Transmisión Sexual

La clínica del **Doctor Rocamora** es un **centro pionero en Coloproctología en Alicante**, reconocido a nivel nacional gracias a la gran experiencia del facultativo en este tipo de intervenciones.

El objetivo de este método es **conseguir un tratamiento adecuado de la patología anal** con técnicas que resulten mínimamente agresivas y que permitan la recuperación del paciente con una mínima estancia hospitalaria.

Entendemos que **la calidad de vida es lo primero**, y así mismo, recuperar la satisfacción de sentir tu organismo en un estado óptimo y saludable.



DR. ROCAMORA
Patología Ano-Rectal. Solución Rápida

OZONOTERAPIA Y COVID-19



Dr. Enrique Albors

Traumatólogo especialista en patologías de la espalda

El Dr. Enrique Albors, traumatólogo y director de la Unidad de Ozonoterapia del Hospital Vithas Medimar desde 1997, aplica tratamientos de ozono en Alicante con excelentes resultados.

La ozonoterapia es una terapia natural, segura y eficaz que ayuda a mejorar la calidad de vida del paciente. El ozono es un gas compuesto a base de oxígeno, y se usa como tratamiento complementario de diversas enfermedades.

Entre sus múltiples beneficios, el ozono médico tiene efecto germicida, siendo uno de los más potentes, actuando contra bacterias, virus y hongos. Además, también tiene efecto inmunomodulador, antiinflamatorio, analgésico y antioxidante.

Con esta terapia se consigue una mejora en órganos y tejidos, y también es de gran utilidad en enfermedades como: cáncer, pie diabético, varices, artrosis, fibromialgia, VIH, úlceras, hernias, etc.

OZONOTERAPIA Y COVID-19. ¿CÓMO ACTÚA?

La aplicación de ozono estimula nuestras defensas contra los agentes externos, minimizando el riesgo de la enfermedad del COVID-19 y ayudando en su prevención. Al activarse el sistema inmunológico, la gravedad de la infección en casos leves y moderados se reduce.

De este modo se puede evitar el desencadenamiento de otras enfermedades que pueden agravar la salud del paciente.

En resumen, es un acompañante que refuerza el tratamiento que se aplica ante el coronavirus.

EL OZONO MÉDICO TIENE EFECTO GERMICIDA, SIENDO UNO DE LOS MÁS POTENTES ACTUANDO CONTRA BACTERIAS, VIRUS Y HONGOS.



Entre sus beneficios encontramos los siguientes:

- + Favorece la oxigenación celular y el flujo sanguíneo, mejorando la hipoxia (falta de oxígeno) en pacientes de COVID-19.
- + Contrarresta la inflamación.
- + Reduce la formación de trombos.
- + Cumple un papel inmunomodulador.
- + En fases iniciales de contagio disminuye la carga viral.
- + Actúa como antioxidante y aumenta las defensas.

Aplicación del ozono

Hay diferentes vías de administración, entre ellas **la endovenosa o la rectal**. La aplicación del ozono médico dependerá de la patología, así como el número de sesiones.

Es una técnica prácticamente indolora y puede complementarse con otros tratamientos médicos.

Además, al tratarse de un tratamiento sin efectos secundarios, es recomendable para personas de todas las edades.

En conclusión, será imprescindible consultar con un especialista para que valore su caso de forma individual.

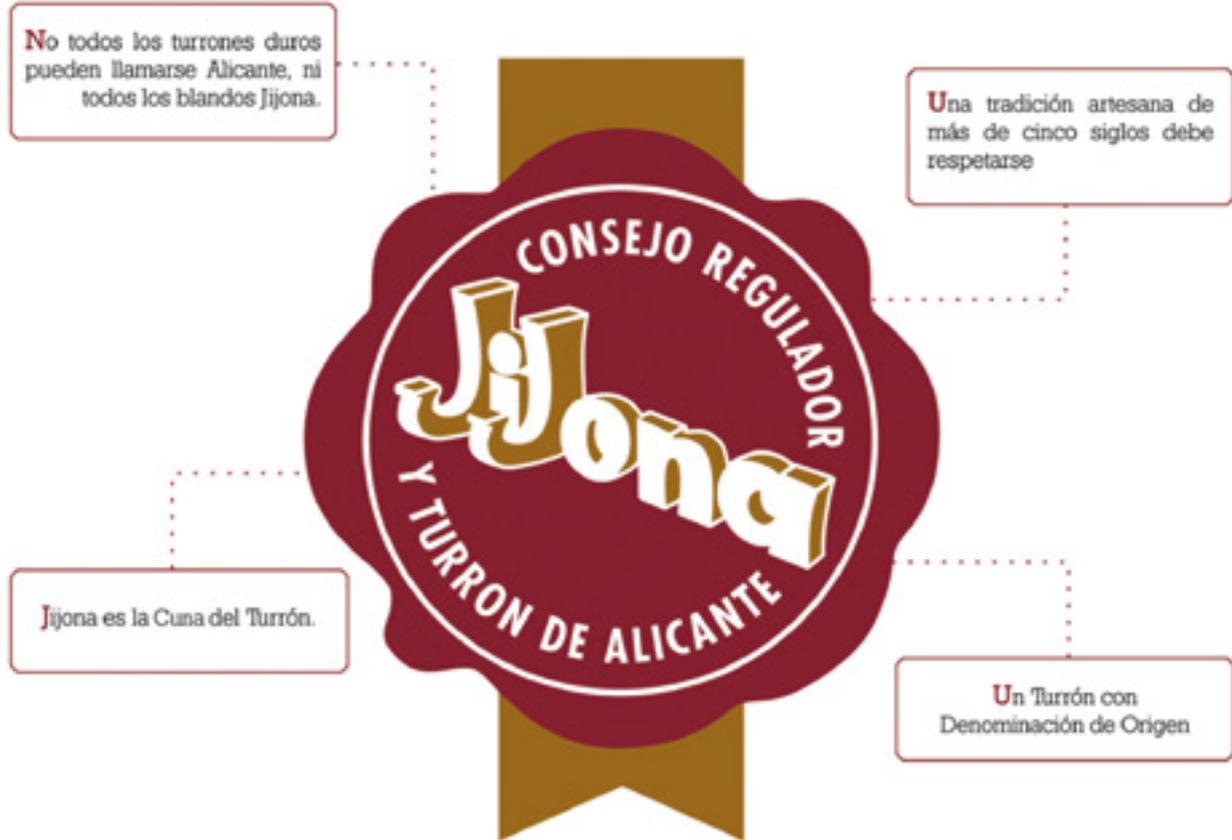


Siente la belleza de tu piel

La nueva gama de limpieza facial ia Agua de uva te ofrece una selección de productos ideales para el desmaquillaje y limpieza facial diario.

Para más información envía un email a info@interapotheke.es





Principales marcas del Consejo Regulador

