

# INFORMACIÓN MÁSQUE SALUD

**REVISTA GRATUITA**

Salud, belleza y bienestar

N.º 56 - Marzo-Junio 2022

---

**SÍNDROME DE PINZAMIENTO  
POSTERIOR DE TOBILLO**

---

**CÓMO COMBATIR LA MIGRAÑA**

---

**ASÍ COCINAREMOS ESTA  
PRIMAVERA**

[www.masquesalud.es](http://www.masquesalud.es)

# IMPULSAMOS LA INNOVACIÓN EN EL SECTOR SALUD



## INNOTRANSFER

Conectamos conocimiento, tecnología y empresa

Estimulamos el lanzamiento de **retos** desde las empresas y la propuesta de **soluciones** desde equipos de investigación e I+D valencianos

Promovido por:



Con el apoyo de:





**REVISTA: MÁS QUE SALUD. DIRECTORA:** ANA ESPADAS. MÁS QUE SALUD NO SE HACE RESPONSABLE DE LA OPINIÓN DE SUS COLABORADORES EN SUS TRABAJOS PUBLICADOS. NO 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:** ARTES GRÁFICAS DEL MEDITERRÁNEO S.L. **CONTRATACIÓN PUBLICIDAD:** directora@anaespadas.es

## ÍNDICE

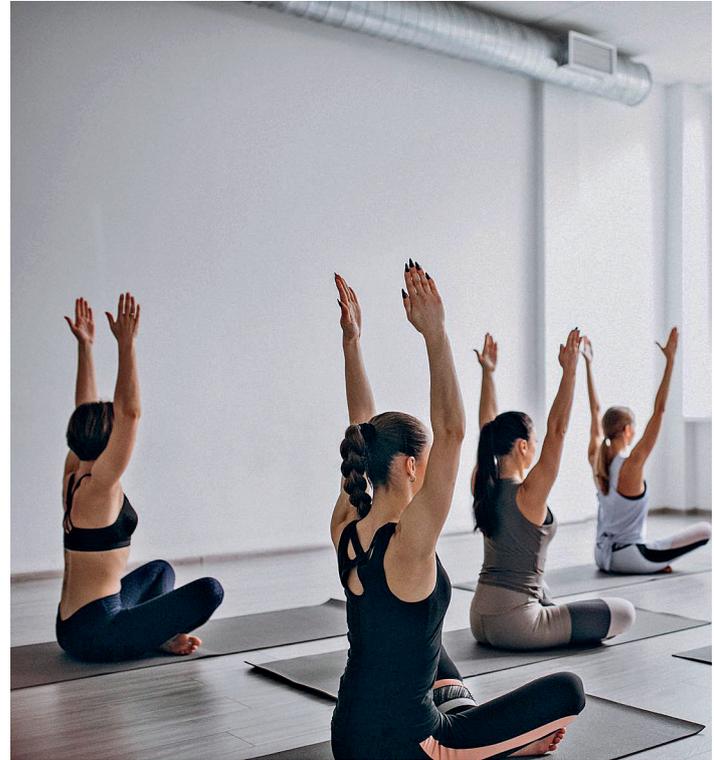
- 4-5 ¿Cómo cuidarnos de forma sostenible y equilibrada?  
• Unida de Reproducción Vistahermosa
- 7 Siete años dando vida  
• Hospital Vithas Alicante
- 9 Los tratamientos más avanzados para eliminar varices, hemorroides y fisuras  
• IMED Levante
- 11 Cómo combatir la migraña  
• HLA Vistahermosa
- 13 El lado positivo de envejecer  
• Ballesol Alicante
- 14 Síndrome de pinzamiento posterior de tobillo  
• Dr. Jose Ignacio Gimeno Abad
- 15 Nuestra garantía es tu embarazo  
• Unida de Reproducción Vistahermosa
- 16 Dientes sanos, cuerpo sano  
• Colegio de Higienistas
- 16 Relajación respiratoria  
• Dr. Ambrosio Bermejo Fenoll
- 17 Si hablamos de gastronomía Alicantina  
• Ángeles Ruiz
- 18-19 Así cocinaremos esta primavera  
• Cookpad

WWW.MASQUESALUD.ES



# MÁSQUESALUD

# ¿CÓMO CUIDARNOS DE



**Los buenos hábitos de salud pueden evitar enfermedades y mejorar la calidad de vida, y ahora que vamos dejando atrás el invierno, el reloj se pone en marcha, como cada año, para iniciar la “operación bikini”. Nos entran las prisas por cuidarnos más, llevar una alimentación más saludable, hacer ejercicio... en definitiva sentirnos más guapos y guapas por dentro y por fuera.**

Seguramente, lo primero a lo que tendemos cuando decidimos tener una vida saludable es dejar de fumar, reducir la ingesta de alcohol, comenzar una rutina de ejercicio para controlar el peso y tomar alimentos bajos en grasas. Pero más allá de todas estas ideas tan recurrentes existe un mundo mucho más amplio, el cual puede ayudarnos verdaderamente a cumplir nuestros objetivos.

Si queremos cuidarnos de forma sana y abarcar mente y cuerpo, una de las

opciones que podemos escoger es reemplazar los alimentos de origen animal por vegetales ricos en este nutriente, y una manera de hacerlo es consumiendo proteína vegetal, como son las legumbres, los cereales, los frutos secos o los champiñones, un buen aliado cuando quieres dejar a un lado la carne, los huevos o la leche y comenzar una dieta vegetariana. Y no olvidemos la soja, la “carne” vegetal, una legumbre que destaca muy por encima del resto en cuanto a su contenido en proteínas.

Si comparamos esta clase de alimentos con los de origen animal, una de las ventajas que ofrecen es que no aportan colesterol y son alimentos más ricos en fibra. Además, hay que tener en cuenta que las dietas vegetarianas son más sostenibles, pues requieren un menor consumo de recursos naturales, como por ejemplo el agua y el terreno, y generan una menor cantidad

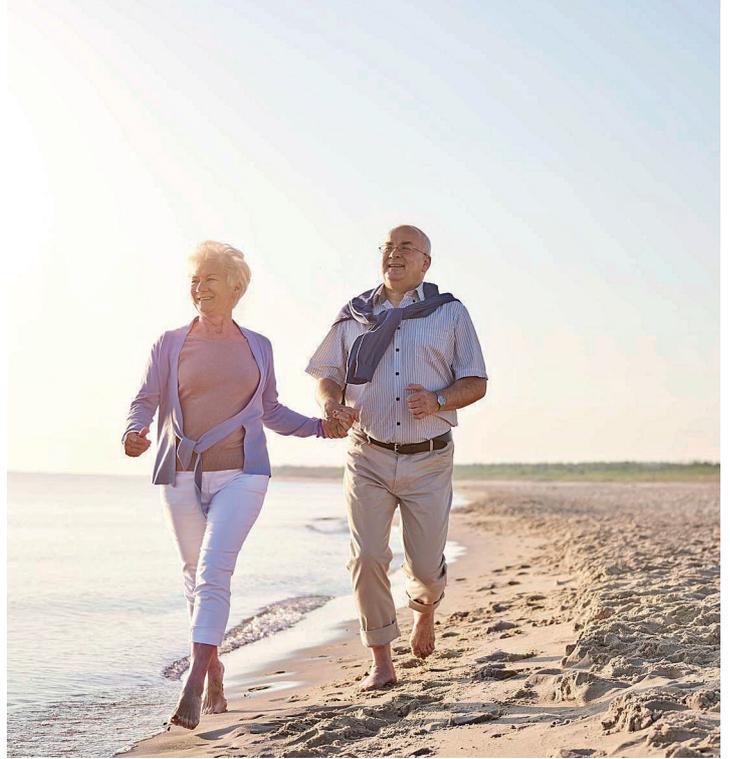
de gases de efecto invernadero. De hecho, frente a una falta de recursos naturales, el desarrollo de producción alimentaria a través de proteína vegetal, micoproteína, algas o carne celular, podrá ser la solución a los retos de sostenibilidad ambiental que afronta el planeta.

## LA NUEVA TENDENCIA ALIMENTARIA. PLANT-BASED

Una de las tendencias alimentarias son las dietas plant-based, en la que se le otorga más importancia a los alimentos “reales”, frescos y sin manipulación por parte de la industria. A diferencia del veganismo, corriente que rechaza completamente cualquier producto de origen animal como la ropa; la dieta plant-based se basa en alimentos vegetales pero podría consumir algún producto animal. De hecho el veganismo es un estilo de vida, va más allá de una dieta, mientras que

# FORMA SOSTENIBLE Y EQUILIBRADA?

MÁS ALLÁ DEL DEPORTE Y UNA DIETA VARIADA, EXISTEN ACTUALMENTE NUEVAS TENDENCIAS QUE NOS AYUDAN A MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA, TANTO CORPORAL COMO MENTAL, Y CON ELLO CONTRIBUIR A UN MUNDO MÁS LIMPIO



la dieta plant-based es una dieta basada en el consumo mayoritario de vegetales y plantas. En esta nueva tendencia vemos como ha ganado popularidad la carne vegana, un producto alimenticio producido a base de plantas que consigue simular el sabor y la textura de la carne, sin tener su mismo origen.

## SALUD MENTAL Y BIENESTAR

Mens sana in corpore sano. Dos aspectos que van cogidos de la mano si lo que queremos es cuidarnos y llevar una vida sana, y es que no puede existir uno sin el otro. La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social, por tanto afecta la forma en la que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

¿Cómo podemos mejorar nuestro bienestar interior? Ya no solo con la alimentación, el ejercicio diario o dormir lo suficiente, si no poniendo en práctica técnicas milenarias como la meditación, cuyo principal objetivo es reducir los niveles de estrés y modificar las emociones de la persona para ganar en salud. La mejor técnica para conseguirlo es a través el yoga, una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente y para ello utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación. Entre sus grandes beneficios se encuentra la reducción de la presión arterial y frecuencia cardíaca, mejorar la coordinación y concentración, reduce el estrés, ayuda a dormir mejor, entre otros.

A diferencia del yoga, en el pilates, una disciplina moderna creada a principios del siglo XX, encontrarás el fortalecimiento del tono muscular y la fuerza mediante ejercicios mucho más inten-

so y rápidos que se realizan con el cuerpo en movimiento. Sin embargo, el yoga se realiza mediante posturas más estáticas, movimientos pausados, simulando figuras y al ritmo que marca nuestra respiración.

## MEDICINA ANTIAGING

Para mejorar el aspecto físico, lucir un rostro joven y retrasar el envejecimiento corporal la medicina antiaging, o anti-envejecimiento, es la disciplina más adecuada y que cada vez gana más adeptos en las consultas médicas. La medicina antiaging trata el envejecimiento incluso antes de las primeras manifestaciones visibles con el objetivo de incrementar la longevidad del paciente y aumentar su calidad de vida. Se trata de una disciplina médica multidisciplinar, por lo que pueden trabajar en el envejecimiento de una persona desde un dermatólogo, hasta un médico especializado en digestivo o en estética.

# Hiperplasia Benigna de Próstata



## Rezūm™

Terapia Vapor Agua

*Última tecnología para solucionar los problemas de la próstata con Vapor de Agua*

**Hospital Vithas Medimar** en ALICANTE, **centro acreditado** para realizar el tratamiento con vapor de agua en la **HIPERPLASIA PROSTÁTICA**.  
*Previa evaluación urológica.*

- **Duración** del tratamiento: **20 minutos**.
- **Sin** ingreso hospitalario.
- **Anestesia local** y mínima sedación.
- **Sin efectos secundarios**: sangrado, incontinencia.
- **No afecta la función sexual**
- **Evaluado y aprobado por las principales Agencias de Salud** Europeas y Americanas (FDA, NHE).



**vithas**



**Dr. Bartolomé Lloret**  
Urólogo

Avda. Denia, 78  
03016 Alicante

T. 965 269 070  
Móvil 672 377 363

saludhombre@vithas.es  
www.saludhombre.es

# SIETE AÑOS DANDO VIDA

LA UNIDAD DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA DEL HOSPITAL VITHAS ALICANTE ESTÁ FORMADA POR UN EQUIPO DE ONCE PROFESIONALES, TODOS ELLOS COMPROMETIDOS EN AYUDAR A SUS PACIENTES EN EL ANHELO DE SER MADRE, MADRES O PADRES

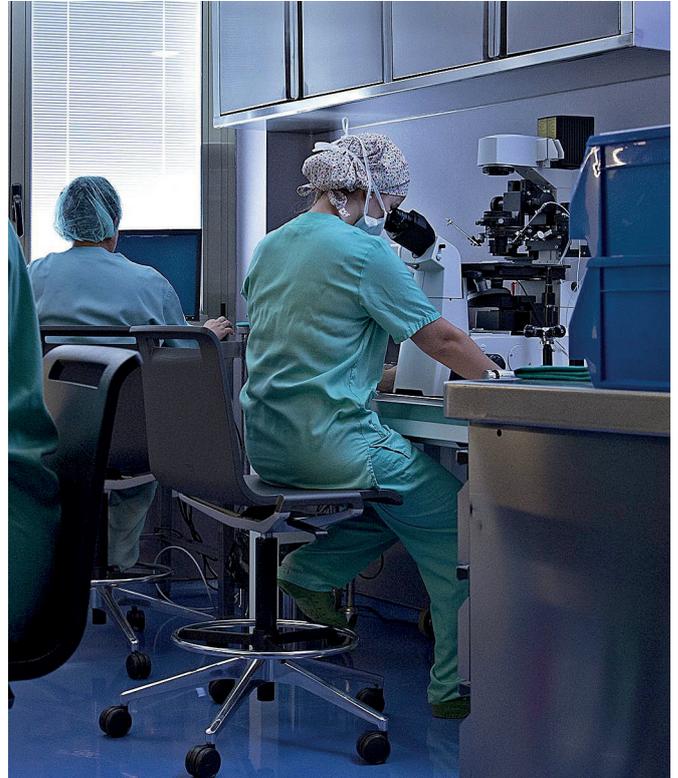
**La infertilidad, esa dificultad para lograr un embarazo a término, suele tener muchos factores o ser multicausal, es decir, que parte de la premisa de que no hay un solo problema y por lo tanto no hay una sola solución, sino que generalmente hay muchos factores que están dificultando lograr el embarazo. El objetivo de la unidad es ayudar a la pareja a identificar esos factores y ofrecer soluciones para lograr el embarazo.**

La unidad está formada por médicos, ginecólogos, biólogos y psicólogos con una extensa trayectoria profesional en cada una de las especialidades. Asimismo, cuentan con una dilatada experiencia para trabajar en equipo de manera coordinada y eficiente, lo que les permite analizar y desarrollar protocolos a medida con tratamientos personalizados para cada paciente.

Otro de los aspectos a destacar es que las pacientes de la unidad tienen garantizada la continuidad asistencial en cualquier aspecto de su salud reproductiva o de otro tipo gracias a que la unidad está integrada en un hospital, con las garantías y prestaciones adicionales que eso supone.

La unidad ofrece diferentes tratamientos de fertilidad:

- Inseminación artificial con semen del marido o de donante: técnica de reproducción asistida que logra el embarazo de manera sencilla y segura.
- Fertilización In Vitro-ICSI: Es la unión del óvulo con el espermatozoide en el laboratorio, con el fin de obtener embriones ya fecundados para transferir al útero materno y conseguir un embarazo.
- Ovodonación, con garantías de blastocistos, y con banco de ovocitos propio, abastecido por donantes cuidadosamente seleccionadas para seleccionar el fenotipo más compatible con la paciente receptora
- ROPA (recepción de ovocitos de la pareja), para aquellas parejas femeninas que desean compartir la maternidad de manera muy especial: es un tratamiento de fecundación in vitro compartido entre ambas mujeres. Una mujer es la donante del óvulo, mientras que la otra mujer es la gestante del embrión.
- Embrioadopción de embriones en estadio de blastocisto de alta calidad.



- Tratamiento de rejuvenecimiento ovárico: consiste en la reactivación de las células madre y de los folículos remanentes en el ovario.

Además, la unidad cuenta con múltiples herramientas que permiten mejorar el resultado del tratamiento, como son: el test Mitime que permite establecer estrategias individualizadas para mejorar el entorno metabólico-inmunológico para lograr la implantación; el test de polimorfismos del receptor, que permite ajustar la medicación; colocación de plasma rico en plaquetas dentro de la cavidad uterina para lograr que el endometrio mejore sus características y su espesor; histeroscopia diagnóstica y operatoria; estudio completo por fallo de implantación y/o aborto recurrente; entre otros.

El equipo se ha conformado de manera que permite ofrecer un trato familiar, cercano y capaz de tomar en cuenta las preferencias individuales en cada caso.

La unidad acompaña al paciente en todo el proceso, logrando disminuir la ansiedad, miedos o incertidumbres que habitualmente se padecen.



# 8472 SUEÑOS CUMPLIDOS

El próximo podría  
ser el tuyo

CLÍNICAS DE  
**VANGUARDIA**  
EN REPRODUCCIÓN  
ASISTIDA

**965 129 109**

[www.ivf-life-group.com](http://www.ivf-life-group.com)

Av. de Ansaldo, 13, Alicante.



**ivf-life**  
ALICANTE

# LOS TRATAMIENTOS MÁS AVANZADOS PARA ELIMINAR VARICES, HEMORROIDES Y FISURAS

IMED LEVANTE PONE EN FUNCIONAMIENTO LA UNIDAD DE TÉCNICAS NO QUIRÚRGICAS, LIDERADA POR LA DRA. M<sup>ª</sup> AUXILIADORA AMADOR

**El Hospital IMED Levante ha puesto en marcha una novedosa unidad que realiza procedimientos ambulatorios (sin necesidad de cirugía ni hospitalización) para resolver los molestos problemas ocasionados por las varices, las hemorroides y las fisuras anales.**

La Unidad de Técnicas No Quirúrgicas está liderada por la Dra. M<sup>ª</sup> Auxiliadora Amador, que cuenta con una dilatada trayectoria en el ámbito de la cirugía general y del aparato digestivo. “La gran ventaja de las técnicas que empleamos es su eficacia: resuelven estos problemas de forma inmediata en la mayoría de los casos, el paciente no precisa de periodo de recuperación y además le ofrecemos un seguimiento de 6 meses para asegurarnos de que el problema no se reproduce”, apunta la Dra. Amador.

Para resolver los problemas de varices se emplea la técnica de la esclerosis venosa, que se ha demostrado como la más efectiva. “Este tratamiento consigue la desaparición de todo tipo de varices, de forma ambulatoria, rápida, sin necesidad de recuperación alguna y sin riesgos para el paciente”, según señala la propia doctora.

Para atender las molestas hemorroides se emplean dos técnicas, dependiendo del estado de las mismas. Por un lado, la escleroterapia, que consiste en una inyección dentro de la hemorroide de una sustancia esclerosante (polidocanol) que provoca una inflamación local seguida de



una fibrosis que destruye la venas y capilares que existen en el interior de las hemorroides; la hemorroide se adhiere de nuevo a la pared del canal anal lo que reduce el prolapso (desprendimiento de tejido). Por otro lado, se emplea la técnica denominada “banding” o de ligadura de banda elástica, que consiste en la aplicación de una banda de goma sobre la base de la hemorroide para ocluirla con el fin de impedir la entrada de sangre. Esa isquemia provoca inflamación y necrosis, seguida de cicatrización que fija la hemorroide, disminuida de tamaño a la pared del canal anal. “Ambas soluciones ofrecen resultados inmediatos y la aplicación de una u otra de-

penderá de las necesidades de cada paciente”, explica la Dra. Amador.

En cuanto a las fisuras anales, éstas son tratadas a través de un novedoso tratamiento denominado neurolysis. La técnica consiste en inyectar en la zona lesionada una solución de alcohol diluida con un anestésico local, produciendo lo que se conoce como una neurolysis química. La doctora explica que “en IMED utilizamos para la resolución de las fisuras anales un tratamiento único y propio (Poliproc®) que trata de forma ambulatoria, sin requerir cirugía, todas las fisuras anales de forma efectiva y rápida. El paciente puede volver inmediatamente a realizar su vida cotidiana y defecar sin molestias”.



# HOSPITAL HCB DÉNIA

## PRÓXIMA APERTURA ABRIL 2022



HOSPITAL  
**HCB**  
BENIDORM



HOSPITAL  
**HCB**  
DÉNIA



CENTRO MÉDICO  
**HCB**  
CALPE



CENTRO MÉDICO  
**HCB**  
MORAIRA



CENTRO MÉDICO  
**HCB**  
ALBIR

# ASISTENCIA SANITARIA DE EXCELENCIA

*cerca de ti*

HOSPITALES



[WWW.HCBHOSPITALES.COM](http://WWW.HCBHOSPITALES.COM)



# CÓMO COMBATIR LA MIGRAÑA

UNIDAD DE NEUROLOGÍA HLA VISTAHERMOSA

## QUÉ ES LA MIGRAÑA

Es un tipo de dolor de cabeza influido por factores genéticos y ambientales; hasta el 45% de los descendientes directos de una persona con migraña estarán afectados por la misma. Están implicadas varias estructuras cerebrales como el hipotálamo, el córtex cerebral, troncoencéfalo, sistema trigeminal y los vasos meníngeos, entre otros.

Suele ser una cefalea unilateral, pulsátil, de intensidad moderada-severa y que empeora con los movimientos. Muchos pacientes presentan molestias con la luz, el sonido y ciertos olores y puede acompañarse de náuseas, vómitos y molestias gastrointestinales.

Hasta un tercio de los pacientes presentan síntomas neurológicos transitorios que suelen aparecer previo al inicio del dolor como alteraciones visuales (fotopsias, líneas en zig-zag, visión "a través de agua"), dificultad para la expresión del lenguaje, alteraciones sensitivas o motoras.

No solo puede ser incapacitante el dolor; muchos pacientes presentan síntomas hasta 3 días antes de la migraña consistentes en somnolencia y bostezos, dificultad en la concentración, aumento del apetito o apetencia por ciertos alimentos, irritabilidad o tristeza; y también días después, frecuentemente referidos como "la resaca de la migraña", consistente en mareo, cansancio y nuevamente disminución en la capacidad de concentración.

## IMPORTANCIA DEL ABORDAJE PRECOZ

La migraña puede cronificarse, definiéndose esto como la presencia de más de 15 episodios de migraña mensuales durante más de 3 meses seguidos, lo que implica una peor respuesta a los tratamientos y un empeoramiento significativo en la calidad de vida.



De izquierda a derecha: Dr. Francisco Javier Pareja Herrero, Dra. Elena Elvira Soler y Dr. Eliot Gómez López

Se han identificado factores de riesgo para la cronificación de la migraña como el sobrepeso y la obesidad, la automedicación, el retraso en el diagnóstico e inicio del tratamiento, algunos fármacos como los anticonceptivos orales, la apnea del sueño, el hipotiroidismo y la comorbilidad con otras patologías frecuentes en pacientes

con migraña (depresión, ansiedad, trastornos del sueño, dolor crónico, fibromialgia, etc).

Es de especial importancia identificar a los pacientes con estos factores de riesgo para iniciar un tratamiento más agresivo y precoz y evitar la cronificación.

## ¿Cómo tratar la migraña?

Actualmente se dispone de un amplio abanico de posibilidades terapéuticas. Se distinguen dos tipos de tratamientos: los tratamientos enfocados a cortar la crisis de migraña o tratamiento sintomático, y los tratamientos preventivos que pretenden disminuir el número de días de migraña, la duración y la intensidad de las mismas. En el primer grupo se incluyen los antiinflamatorios no esteroideos, los triptanes, los corticoides y los bloqueos anestésicos de nervios pericraneales. En cuanto a los tratamientos preventivos se dispone de fármacos orales, infiltraciones de toxina botulínica (BOTOX®) y los anticuerpos monoclonales inyectables dirigidos contra el receptor del CGRP (molécula implicada en la fisiopatología de la migraña).

La elección del tipo de fármaco va a depender de las características individuales del paciente y enfermedades asociadas, el número de días de migraña al mes, el impacto en la calidad de vida y discapacidad (puede evaluarse a través de diferentes escalas), características de la migraña, preferencias del paciente y respuesta a tratamientos previos.

Son imprescindibles asimismo un buen descanso nocturno, una dieta saludable, un estilo de vida ordenado y la realización de ejercicio físico de forma regular.

Consulta a tu médico para más información.

# minds

a Health Service by Ribera

## ¿Te sientes estresado en tu día a día? ¿Notas tristeza o ansiedad?

Tu programa de bienestar emocional digital con terapia a medida, ejercicios, audios y técnicas guiadas



Atención personalizada



Acompañamiento continuo de tu psicólogo



Terapia psicológica:

videoconsulta + audios + técnicas guiadas



### ¿Quieres conocer más sobre Minds?

Escanea el QR o accede desde:

[riberasalud.com/minds/](https://riberasalud.com/minds/)

#SaludResponsable





## BALLESOL ALICANTE, EL LADO POSITIVO DE ENVEJECER

SUS TRES RESIDENCIAS APUESTAN POR PROMOCIONAR LA SALUD FÍSICA, MENTAL Y EMOCIONAL

tos y estilos de vida saludable. Y siempre con el propósito de impulsar en cada proyecto de vida el modelo de Atención Integral Centrado en la Persona (AICP) del que Ballesol es uno de los referentes, “consiguiendo ofrecer en cada momento la atención y apoyos que se requieran, atendiendo así las necesidades y deseos del residente”

La posibilidad de contar con nutricionista, gimnasio, psicólogo o fisioterapeuta con las comodidades de un hotel, pero adaptadas a un envejecimiento cada vez más largo, convierten a estos tres centros en la primera opción. Identificar estas necesidades también ha hecho que los centros residenciales de Ballesol Alicante desarrollen enfoques innovadores y seguros para los entornos físicos cotidianos que aporten beneficios para la salud.

La oportunidad de optimizar su tiempo libre vinculándolo a la participación e integración social es uno de los logros conseguidos por Ballesol Vía Parque, Costa Blanca Resort y Playa San Juan. “Asegurar esa inversión de tiempo, conocimientos y apoyo afectivo hacia el residente adaptando el cuidado a las circunstancias y protocolos exigidos” es un valor diferenciador en la manera de cuidar de sus profesionales.

**Los geriatras, sociólogos y expertos en salud nos hablan de nuevas formas de envejecer. Una tendencia en aumento sobre todo para ganar calidad de vida y actividad física desde una perspectiva psicosocial. Las residencias de Ballesol en Alicante (Playa San Juan, Costa Blanca Resort y Vía Parque) han sido las primeras en aplicar en cada estancia este enfoque basado en la percepción de que esta etapa vital sea un periodo de crecimiento y desarrollo personal.**

Cada residente o nuevo ingreso dispone en su residencia Ballesol de un programa individualizado e integral para alcanzar una longevidad satisfactoria, que va desde promover una salud física, mental y emocional a fomentar hábi-

# La residencia que te mereces

*Siempre cerca de ti*

Estancias temporales  
y recuperaciones  
post-hospitalarias

Expertos en recuperación de  
cadera, rodilla, ictus  
y fragilidad

Expertos en Alzheimer,  
demencias  
y deterioro cognitivo

Residencias y apartamentos  
para mayores en Alicante

**Playa de San Juan  
Vía Parque  
Costa Blanca**

Infórmese  
**900 24 24 25**

  
www.ballesol.es



**Espacio  
seguro**  
Vacunados  
y protegidos

  
**BALLESOL**  
★★★★★



**Dr. Jose Ignacio Gimeno Abad**  
Cirujano ortopédico y traumatólogo

# SÍNDROME DE PINZAMIENTO POSTERIOR DE TOBILLO

La artroscopia de la zona posterior del tobillo, es una técnica mínimamente invasiva, la cual presenta ventajas respecto a los abordajes convencionales mediante cirugía abierta, que implican una amplia disección debido a la profundidad a que se encuentra el tobillo respecto a la piel posterior. Las dudas sobre los problemas de cicatrización de las heridas en esta zona, sometida a altas fuerzas de tensión, se disminuyen con el uso de pequeños portales artroscópicos, que ordinariamente hacen innecesaria la inmovilización postoperatoria y aceleran la recuperación.

Con un buen conocimiento aplicado de la anatomía de la región posterior del tobillo y utilizando una técnica correcta, este tratamiento quirúrgico ha demostrado ser seguro y efectivo.

El "Síndrome de pinzamiento posterior del tobillo", se ha empleado durante mucho tiempo para describir el dolor de la parte posterior del tobillo que se agrava con la flexión plantar del mismo, de forma general.

Hoy en día, se ha evolucionado a un planteamiento más anatómico para diagnosticar la causa del dolor posterior, constituyendo un trastorno independiente el pinzamiento de las partes blandas de la parte posterior del tobillo, aunque frecuentemente asociado a él, el pinzamiento óseo posterior por un "Os Trigonum".

El "Síndrome de Pinzamiento de partes blandas de la parte posterior del tobillo", se produce como consecuencia de un arrancamiento del fascículo profundo del Ligamento Tibioperoneo posterior (LTPP) del borde posterior del pilón tibial o una rotura de la parte posterior del Ligamento Deltoideo profundo (LDP).

Este síndrome aparece en actividades que implican una flexión plantar extrema, como ocurre en actividades deportivas como el Ballet clásico, en los/las gimnastas y en los deportes de patada como el fútbol, kárate, etc., aunque también se observa en mujeres que caminan con tacones altos, o cuando se corre cuesta abajo.

Puede asociarse también con "Tenosinovitis del tendón del flexor largo del dedo gordo del pie".

El dolor en la parte posterior del Tobillo que empeora con la flexión plantar, es más difuso cuando se asocia a esta afección del tendón flexor del dedo gordo, por inflamación ó estenosis.



A la exploración hay dolor a la palpación por delante del tendón de Aquiles y en la bolsa serosa retrocalcánea, siendo muy sugestivo de esta patología.

Hay que realizar un buen diagnóstico diferencial con las pruebas complementarias necesarias (Rx, RMN, TAC).

Tras un buen tratamiento conservador (reposo, fisioterapia, aines, modificación del calzado ó infiltraciones), si fracasa estaría indicado el tratamiento quirúrgico. Hoy en día se realiza por Cirugía Artroscópica con unos resultados según diferentes estudios desde un 80 a un 100 % de Excelentes ó Buenos con muy escasas complicaciones.

La patología deportiva, que está determinada por unas exigencias especiales de esfuerzo y habilidades son todavía más exigentes en su tratamiento, pues deben conseguir un estado funcional capaz no sólo de realizar esfuerzos y habilidades comunes, si no de dar rendimientos superiores a los realizables por sus competidores. Esta exigencia de perfección morfológica y funcional ha determinado la búsqueda de terapéuticas especiales y ha contribuido al desarrollo de esmeradas técnicas, como es el caso que nos ocupa de la Cirugía Artroscópica posterior del tobillo.

# UNIDAD DE REPRODUCCIÓN VISTAHERMOSA: NUESTRA GARANTÍA ES TU EMBARAZO

**En la Unidad de Reproducción Vistahermosa queremos que cumpláis vuestro deseo de ser padres. Por eso nos comprometemos a conseguirlo con el mejor programa de Garantía de Embarazo o Devolución.**

Más de 35 años de experiencia y la más innovadora tecnología avalan nuestras altas tasas de éxito, situadas muy por encima de los estándares publicados por la Sociedad Española de Fertilidad. Los Planes de Garantía de Embarazo o Devolución aportan a nuestros pacientes la tranquilidad de que su tratamiento personalizado tendrá éxito o recuperarán el importe abonado.

Los tratamientos de reproducción asistida generan situaciones de estrés e incertidumbre en la pareja, especialmente en la mujer. Una de las mayores preocupaciones es el resultado del tratamiento y su coste. Para ayudar a las parejas y contribuir a su seguridad y tranquilidad, la Unidad de Reproducción Vistahermosa ha diseñado distintos programas de Garantía de Embarazo o Devolución adaptados a cada caso, con el compromiso de garantizar el éxito del tratamiento o la devolución del dinero invertido.

“Nuestro objetivo es lograr la maternidad de nuestros pacientes. Siempre hemos defendido que no es posible garantizar un embarazo al 100%, sin embargo, sí es posible garantizar el firme compromiso de ayudar a nuestros pacientes a cumplir su ansiado sueño de tener un bebé y formar una familia. En el caso de no conseguir el embarazo, nos comprometemos con ellos a realizar la devolución de hasta el 100% de la cantidad abonada en los tratamientos”, afirma Salomé López Garrido, directora de operaciones de la Unidad de Reproducción Vistahermosa.



Para ofrecer el tratamiento ajustado al diagnóstico, los especialistas realizan una valoración médica para comprobar si se cumple con los requisitos necesarios para desarrollar el tratamiento y diseñar una hoja de ruta individualizada para cada caso. La clínica de fertilidad ofrece asesoramiento desde la primera toma de contacto sobre las alternativas posibles en función de las circunstancias personales de cada paciente.

## CLAVES DEL ÉXITO DE LA UR VISTAHERMOSA

Más de 35 años de experiencia, la formación continuada de sus especialis-

tas, y la avanzada tecnología de sus laboratorios de Genética y Embriología, permiten a la Unidad de Reproducción Vistahermosa desarrollar los más innovadores procesos de fertilidad, y son la clave de su afianzado compromiso con parejas y mujeres que necesitan de la ayuda de la medicina reproductiva para conseguir tener un bebé sano en casa.

Que un centro de fertilidad pueda garantizar a sus pacientes el embarazo o la devolución del importe del tratamiento en caso de no conseguirlo, es una prueba de excelencia profesional que aporta seguridad y confianza.

La particularidad de formar parte de la Clínica HLA Vistahermosa diferencia a la Unidad de Reproducción Vistahermosa del resto de clínicas de fertilidad “Para nosotros lo más importante es avalar la seguridad de nuestros pacientes y de su descendencia, por lo que consideramos fundamental formar parte de los equipos multidisciplinares hospitalarios”, sostiene su director, el doctor José Jesús López Gálvez.



**La odontología es la responsable de proteger su salud bucodental, previniéndole de enfermedades orales.**

Las principales enfermedades bucodentales por orden de prevalencia en la sociedad, y a nivel mundial, son: la caries, un daño que se produce en el diente, provocada en parte, por la ingesta de alimentos y bebidas con azúcares, y una pobre higiene oral; y, en segundo lugar, las patologías periodontales, que pueden llegar a prevenirse manteniendo de forma constante una rutina de higiene oral adecuada y visitando periódicamente a su dentista e higienista dental.

# DIENTES SANOS, CUERPO SANO

El higienista dental junto al odontólogo desarrolla una prevención primaria en los pacientes. Es decir, les dan las pautas y hábitos aptos para mantener una correcta salud bucodental y evitar futuras posibles dolencias.

Si bien la caries suele ser más común en niños, los adultos también corren riesgo de padecerla. Es de vital importancia acudir a la clínica al menos 1 vez al año, para detectar entre otras patologías, posibles caries; ya que, si no se tratan, pueden destruir el diente afectado pudiendo llegar a provocar su pérdida.

Respecto a las enfermedades periodontales, las principales patologías que afectan a las encías son la gingivitis y la periodontitis. Ésta última, se convierte en la principal causa de pérdida de dientes en la población adulta.

Los estudios de sociedades científicas junto a la OMS, están demostrando la gran influencia negativa que tiene una enfermedad bucodental en las enfermedades sistémicas de la persona: complicaciones en el embarazo, enfermedades cardiovasculares, y la relación tan estrecha de la enfermedad periodontal con la diabetes, entre otros.

5 son las medidas básicas para mantener una buena salud bucodental: el cepillado dental diario, al menos 2 veces al día, siendo la limpieza nocturna la más importante; el limpiador lingual, por ser la lengua un especial lugar de acumulación de bacteria y virus; los enjuagues con colutorios específicos con CPC que reducen la carga bacteriana y viral; y el hilo dental o cepillos interdentales, más la visita periódica a su clínica dental.



**Prof. Dr. Ambrosio Bermejo Fenoll**

# RELAJACIÓN RESPIRATORIA

**Los dentistas podemos ayudar a nuestros pacientes más allá de la estética o de los implantes.**

Podemos ayudarles a mejorar su calidad de vida.

España es, según la JIFE 2019 (Junta internacional de fiscalización de estupefacientes), el país con mayor consumo mundial de BENZODIAZEPINAS (ansiolíticos, relajantes y somníferos). Alcanzamos 92 dosis por 1000 habitantes.

Esta realidad supone la muerte neuronal y mayor índice de enfermedades neurodegenerativas incluyendo Alzheimer.

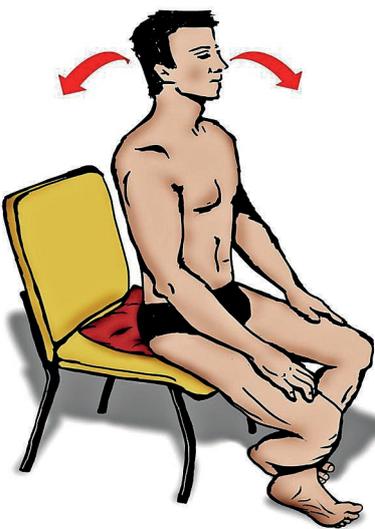
Por todo ello hemos decidido integrar la RELAJACIÓN RESPIRATORIA en el plan general de tratamiento de nuestros pacientes con el fin de sustituir las drogas artificiales (legales e ile-

gales) por nuestras drogas naturales: endorfinas (de nuestro sistema morfinoide interno) y anandamidas (de nuestro sistema cannabinoide interno).

Proponemos el Ejercicio Físico y la Relajación Respiratoria.

Nuestra técnica de RELAJACIÓN RESPIRATORIA abarca ocho sesiones clínicas, incluyendo material específico, que comprenden la enseñanza de la relajación de la fibra muscular estriada (sistema musculoesquelético consciente) y la relajación de la fibra muscular lisa (que funciona a nivel inconsciente en arterias y aparato digestivo).

Con esta técnica de meditación, basada en culturas ancestrales y fundamentos científicos actuales, conseguimos disminuir los niveles de ansiedad, depresión, fatiga y enojo.





## Ángeles Ruiz

Coordinadora de la Cátedra Carmencita de estudios del sabor gastronómico de la Universidad de Alicante

# SI HABLAMOS DE GASTRONOMÍA ALICANTINA

**La gastronomía es el reflejo del carácter de un pueblo. A través de sus hábitos culinarios, la evolución de sus costumbres, las fronteras de sus platos y los productos de su despensa, se puede rastrear la historia de una comunidad, para establecer una completa radiografía del temperamento de las gentes que habitan un territorio.**

En los últimos años asistimos a un gran protagonismo social y económico de todo aquello que se relaciona con la gastronomía, la Comunidad Valenciana y particularmente Alicante, con su especificidad, tradición y riqueza gastronómica, tiene una posición preferente y privilegiada en el mapa gastronómico.

**Si hablamos de restaurantes**, guías tan prestigiosas como la Michelin y la Guía Repsol, destacan en cada nueva edición un mayor número de restaurantes de la terreta.

**Si hablamos de territorio gastronómico**, no hay comarca en la provincia de Alicante que no cuente con características gastronómicas especiales.

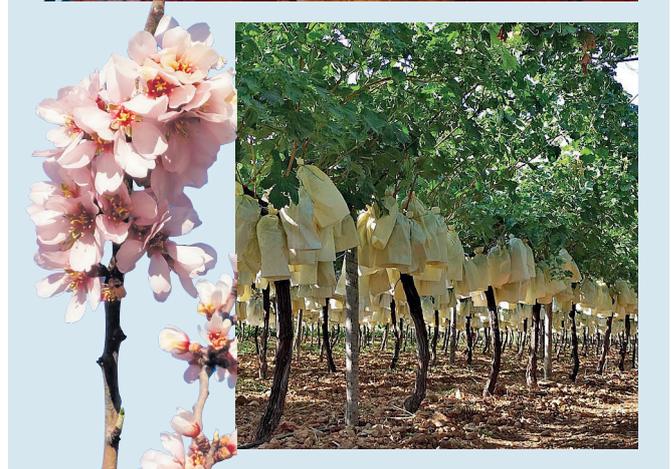
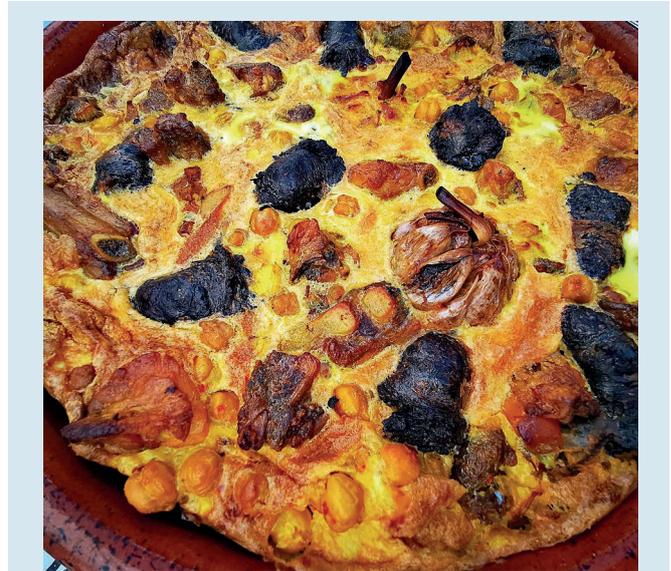
**Si hablamos de productos**, estamos en un espacio también privilegiado. Contamos con la Denominación de Origen cerezas de la montaña de Alicante, la D.O nísperos de Callosa d'En Sarriá (Callosa y la comarca son los mayores productores de esa fruta en la UE). Por su parte, la uva embolsada del Vinalopó es única en el mundo por su peculiar proceso de maduración. La Granada Mollar de Elche, que por sus propiedades antioxidantes se ha convertido en un producto demandado internacionalmente. También poseen D.O nuestras bebidas espirituosas, a medio camino entre remedio medicinal y digestivo.

El turrón Xixona y Alicante, que posee Indicación Geográfica Protegida, es otro producto reconocido internacionalmente, sin duda nuestro producto gastronómico más valorado en todo el mundo.

La alcachofa de la Vega Baja o las ñoras de Guardamar que algunos agricultores secan todavía de forma tradicional solazándose sobre las arenas de la playa a escaso 100 m de los bañistas.

En productos marinos somos privilegiados ya que la provincia de Alicante cuenta con nueve agrupaciones de pesca con sede en los puertos de: Santa Pola, Torrevieja, Altea, Xàbia, La Vila Joiosa, Calpe, Dénia, El Campello y Moraira. Un lujo gastronómico, aún al alcance de vecinos, forasteros y turistas.

**Si hablamos de platos**, lo primero que viene a la mente son los arroces alicantinos, excepcionales, por su variedad y calidad.



Olletas, pucheros, suquets, llandetas, minxos y cocas, salazonas, respostería, helados, herberos... son otro de los apartados más destacados de nuestro corpus culinario.

No es de extrañar por tanto, que las personas que nos visitan queden subyugadas por la variedad y calidad de nuestros productos agroalimentarios y por nuestra comensalidad, es decir, la manera de prepararlos, degustarlos y compartirlos alrededor de la misma mesa.

Y a pesar de todo lo mencionado, nuestra manera de alimentarnos, se está transformando, la transmisión del conocimiento culinario intergeneracional se ha roto y estamos abandonando la adherencia a la dieta mediterránea con graves consecuencias para nuestra salud. Es tanta nuestra herencia mediterránea y tantos los paisajes presentes en nuestros platos, que es necesario hacer un esfuerzo colectivo por mantener viva la tradición alimentaria mediterránea, aquella que nos proporciona placer y salud en proporciones idénticas.

# ASÍ COCINAREMOS ESTA PRIMAVERA

LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS Y DE PROXIMIDAD "FLORECEN" ESTA TEMPORADA

**Cuanto más acceso e información sobre las ventajas de los alimentos ecológicos y de proximidad tenemos, más tendemos a incorporarlos en nuestra dieta, como muestran los datos de la red social de cocina casera Cookpad. Los españoles gastamos cada vez más en alimentos ecológicos y de kilómetro 0 y somos conscientes del impacto de este consumo, pero aún hay margen para crecer.**

La alimentación, la nutrición y la cocina tienen un papel muy relevante en la sostenibilidad medioambiental, y los ciudadanos somos cada vez más conscientes del impacto de nuestras decisiones de consumo. Por eso, hemos incorporado y recuperado hábitos que permiten entender mejor el origen de lo que comemos y su influencia en el bienestar propio y del planeta. El consumo de alimentos de kilómetro 0 es uno de ellos: se trata de optar por alimentos producidos cerca del lugar en que se consumen, en un radio no mayor de 100 kilómetros, de temporada, con una huella de carbono mínima en su distribución y, en muchos casos, ecológicos (a los que no se les ha añadido productos químicos ni tóxicos).

España es una potencia mundial en producción ecológica: es el segundo país de la Unión Europea con mayor superficie agrícola dedicada a cultivos de producción ecológica, según Eurostat, tras Francia, y seguido de Italia, Alemania y Suecia; aunque nuestro mercado tiene aún margen para crecer. De hecho, y según datos del Ministerio de Agricultura,



Pesca y Alimentación, el gasto de los consumidores españoles en productos ecológicos creció un 7% en 2020, y representa un 2,48 % del gasto total en alimentación en España, lejos de otros líderes mundiales, como Dinamarca (12,1% del total del mercado), Suiza (10,4%) o Austria (9,3%).

“No falta motivación para consumir más productos ecológicos y de kilómetro 0; los consumidores buscan opciones asequibles y accesibles”, apunta Irene Guirao, nutricionista de la red social de cocina casera Cookpad. Según Kantar, el 82 % de los consumidores europeos (incluyendo los españoles) prioriza el ahorro sobre salvar el planeta cuando hace la

compra, y un 51 % está dispuesto a hacer más por del planeta y el medio ambiente, pero sus prioridades diarias se ponen por delante, aunque el precio y la capacidad de comprobar su origen sostenible son barreras importantes.

## SOSTENIBLES EN LA COCINA: ORIGEN, TRAZABILIDAD Y OPCIONES SALUDABLES

Casi todos los estudios de tendencias publicados entre finales de 2021 e inicios de 2022 subrayan la importancia de la sostenibilidad, la proximidad y el bienestar entre las prioridades de los consumidores, y esto se resume muy bien en un dato: el 74% prefiere productos locales antes que importados, y entre las





generaciones más jóvenes (Millennials y Generación Z), están también dispuestos a gastar más por este tipo de productos, como apunta un informe de Simon-Kucher & Partners.

Los datos sobre búsquedas y contenido compartido de Cookpad muestran cómo estas tendencias se trasladan al día a día de la cocina: se incrementa el consumo de proteínas vegetales frente a la carne, demandamos información más precisa sobre la trazabilidad y el bienestar de los animales para elegir huevos y carnes, buscamos cada vez más recetas y trucos para reducir o evitar el desperdicio alimentario y para mejorar nuestra microbiota intestinal. “Todas estas preocupaciones están alineadas con el consumo de proximidad y de temporada, y se reflejan también en el tipo de platos que cocinaremos durante la primavera, saludables, ligeros y sin azúcar”, señala la nutricionista de Cookpad.

Las opciones son diversas: frutos rojos, ciruelas, albaricoques, nísperos y cerezas; vegetales de la huerta estival, como

espárragos trigueros, guisantes frescos, ajetes, cebolleta, acelgas, espinacas, habas tiernas, judías verdes, rabanitos y cogollos; a los que se suma el protagonismo de los pescados de primavera, como caballa, sardina, atún rojo, jurel, arenque y bacalao (especialmente la variedad noruega skrei). “El consumo local y de temporada es ecológico y sostenible, y además, nos permite disfrutar de los alimentos en su mejor momento, al mejor precio”, apunta Guirao.

### PRODUCCIÓN ECOLÓGICA VALENCIANA Y ALICANTINA. CLAVE EN EL ÉXITO ESPAÑOL

Como muestran los datos del informe Producción de Agricultura Ecológica 2020 del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, la superficie ecológica inscrita en España aumentó un 3,52% respecto al año anterior; y la Comunidad Valenciana es la tercera comunidad autónoma con más hectáreas en producción ecológica, tras Cataluña y Andalucía. Alicante reúne cerca del 35% del total de operadores agrarios de la Comunidad Valenciana y el 27% de la superficie de agricultura ecológica autónomi-

ca, que se dedica principalmente a cereales, hortalizas frescas, fresas y otros cultivos arables.

“Lo que nos muestra la dinámica de nuestra comunidad de cocineros caseiros es que hay propensión a consumir local, sostenible y de temporada, pero falta información para discernir y comprender las ventajas de este tipo de alimentos, y para encontrar los canales más adecuados y ajustados en precio, ya sea en grandes superficies, comercios de proximidad o en tiendas online”, apunta Guirao.

Por eso, desde Cookpad se apoyan diversas iniciativas, a nivel nacional y local, como indica la nutricionista de Cookpad: “Actividades como los mercados de comercio local que celebramos en Navidad, o de productores locales que celebramos esta primavera, ambos en nuestra sede en Torre Juana, nos permiten acercar la producción ecológica y de kilómetro 0 a las cocinas, divulgar sobre las ventajas de este tipo de alimentos y ofrecer ideas para aprovecharlos en recetas fáciles y con mucho sabor local”.



Prepara las especialidades de primavera alicantinas con esta selección de recetas tradicionales de Alicante:

<https://newsletters.cookpad.com/es/es/event-beta/recetas-alicantinas-para-recibir-la-primavera.html>



# Siempre.

Cuando tú nos lo pides, cuando ellos lo necesitan.