



ASSSA
magazine

34

Las enfermedades posturales
y su impacto en la salud
*Les malalties posturals i
el seu impacte a la salut*

La IA como sistema de ayuda
al diagnóstico en ecografía
*La IA com a sistema d'ajuda
al diagnòstic en ecografia*

El peligro de las
bebidas energéticas
*El perill de les
begudes energètiques*

Rincones bellos: Burgos
Espais encissadors: Burgos

IA

JUL - DIC 2024

Índice · Índex

4 Noticias ASSSA · *Notícies ASSSA*

5 Gracias ASSSA · *Gràcies ASSSA*

6 Cuida tu salud · *Cuida de la teva salut*

¿Cómo puedo entrenar el sistema inmunitario?
Com puc entrenar el sistema immunitari?

8 Cuida tu salud · *Cuida de la teva salut*

Las enfermedades posturales y su impacto en la salud
Les malalties posturals i el seu impacte a la salut

10 Tecnología médica · *Tecnologia mèdica*

La IA como sistema de ayuda al diagnóstico en ecografía
La IA com a sistema d'ajuda al diagnòstic en ecografia



12 Practica deporte · *Practica esport*

Baile: la combinación perfecta de diversión y ejercicio
Ball: la combinació perfecta entre diversió i exercici



14 Tu alimentación · *La teva alimentació*

El peligro de las bebidas energéticas
El perill de les begudes energètiques



16 Importante adquisición · *Adquisició important*

Previsión Médica se integra en ASSSA
Previsió Mèdica s'incorpora a ASSSA

18 Recetas saludables · *Receptes saludables*

Arroz con verduras de temporada
Arròs amb verdures de temporada

22 Consulta dental · *Consulta dental*

Cepillo de dientes, ¿manual o eléctrico?
Raspall de dents, manual o elèctric?

24 Consejos de salud · *Consells de salut*

26 Rincones bellos · *Espais encissadors*

Burgos · *Burgos*



28 Seguros · *Assegurances*

Seguro de Salud para Estudiantes
Assegurança de Salut per a Estudiants

30 Pasatiempos · *Passatemps*

Créditos · Crèdits

Dirección / *Direcció* Noelia Pasero
Coordinador / *Coordinador* Rafael Blasco
Redacción, composición y diseño / *Redacció, composició i disseny* Ana Bisquert
Carmen Valero
Marcos Martínez
José Miguel Guillén
Diego Hidalgo

Colaboradores / *Col·laboradors* Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez
Dr. José Francisco Lizón
Dr. Juan Delgado
D.ª Alba Bonell
D.ª Gema Penalva
Dra. Carmen Mª Doménech

Traducciones / *Traduccions* Trayma
Imágenes / *Imatges* Archivo Gráfico ASSSA

Mádanos tus sugerencias / *Envia'ns els teus suggeriments*
magazine@assa.es



Visita nuestro blog / *Visita el nostre blog*

assa.es    

La informació publicada en este medio no sustituye ni complementa en modo alguno la atención directa de un médico, ni su diagnóstico, ni el tratamiento que prescriba; tampoco debe utilizarse para el autodiagnóstico.

El uso que haga el lector de este servicio se realiza bajo su exclusiva responsabilidad. ASSSA recomienda que para cualquier cuestión relacionada con su salud consulte siempre con un médico.

La informació publicada en aquest mitjà no substitueix ni complementa de cap manera l'atenció directa d'un metge, ni el seu diagnòstic, ni el tractament que prescriu; tampoc ha d'utilitzar-se per a l'autodiagnòstic.

L'ús que el lector faci d'aquest servei es realitza sota la seva exclusiva responsabilitat. ASSSA recomana que per a qualsevol qüestió relacionada amb la seva salut consulti sempre amb un metge.



Herminio Martínez
Presidente / President

MEJORANDO DÍA A DÍA

La integración de Previsión Médica en ASSSA es ya una realidad y ha tenido una gran acogida por todas las partes. Durante el mes de octubre abriremos la nueva Dirección Territorial en Málaga desde donde se gestionará todo el negocio de la zona, que esperamos se multiplique en esta nueva etapa.

Este año también hemos lanzado al mercado una nueva línea de seguros para estudiantes internacionales, unos seguros pensados en sus necesidades y en la temporalidad que requieren estos estudios. La respuesta ha sido muy positiva y la contratación de estas pólizas va en aumento.

Además, las previsiones de crecimiento, a mitad de año, se van cumpliendo, nuestros equipos comerciales llegan cada vez a más personas y nuestra marca es más reconocida y valorada.

Por último, desde esta columna quiero homenajear a título póstumo a nuestro Director Médico, Dr. Juan Antonio Andreo, fallecido el pasado mes de mayo. Un grandísimo profesional, con gran conocimiento de la medicina y unas cualidades humanas excepcionales para tratar con las personas. En este número publicamos su último artículo.

MILLORANT DIA A DIA

La integració de Previsió Mèdica a ASSSA és ja una realitat i ha tingut una gran acollida per totes les parts. Durant el mes d'octubre obrirem la nova Direcció Territorial a Màlaga des d'on es gestionarà tot el negoci de la zona, que esperem es multipliqui en aquesta nova etapa.

Aquest any també hem llençat al mercat una nova línia d'assegurances per a estudiants internacionals, unes assegurances pensades en les seves necessitats i en la temporalitat que requereixen aquests estudis. La resposta ha estat molt positiva i la contractació d'aquestes pòlisses va en augment.

A més, les previsions de creixement, a meitat d'any, es van complint, els nostres equips comercials arriben cada vegada a més persones i la nostra marca és més reconeguda i valorada.

Per últim, des d'aquesta columna vull homenatjar a títol pòstum al nostre Director Mèdic, el Dr. Juan Antonio Andreo, que va faltar el passat mes de maig. Un grandíssim professional, amb gran coneixement de la medicina i unes qualitats humanes excepcionals per tractar amb les persones. En aquest número publiquem el seu últim article.





Lanzamos ASSSA ESTUDIANTES

En ASSSA estamos en continua evolución para adaptarnos a las diferentes necesidades siguiendo las demandas actuales. Por ello, hemos diseñado un Seguro de Salud competitivo y de calidad para estudiantes internacionales en España.

ASSSA ESTUDIANTES cumple con los requisitos del visado de estudios requerido en los Consulados, así como para obtener NIE o renovarlo en Extranjería. Asimismo, para garantizar el mejor servicio, ofrecemos atención personalizada multilingüe y flexibilidad en la duración del contrato.

Con este seguro los estudiantes podrán disfrutar de su estancia en España.

Llancem ASSSA ESTUDIANTS

A ASSSA estem en continua evolució per adaptar-nos a les diferents necessitats seguint les demandes actuals. Per això, hem dissenyat una Assegurança de Salut i de qualitat per a estudiants internacionals a Espanya.

ASSSA ESTUDIANTS compleix amb els requisits del visat d'estudis requerit en els Consolats, així com per obtenir el NIE o renovar-lo a Estrangeria. Així mateix, per garantir el millor servei, oferim atenció personalitzada multilingüe i flexibilitat en la duració del contracte.

Amb aquesta assegurança els estudiants podran gaudir de la seva estada a Espanya.



Presentamos la Nueva Tarjeta Virtual ASSSA

Continuamos avanzando en la digitalización siempre enfocados a mejorar la experiencia de nuestros Asegurados. Con el objetivo de aportar mayor comodidad y en línea con las últimas transformaciones de la Compañía, ya está disponible la Tarjeta Virtual ASSSA.

Además de la tarjeta física, ahora también se puede utilizar la tarjeta virtual, lista para descargar fácilmente en el móvil a través del Portal del Asegurado, para acceder a los servicios médicos de manera cómoda y segura.

Presentem la Nova Targeta Virtual ASSSA

Continuem avançant en la digitalització sempre enfocats a millorar l'experiència dels nostres Assegurats. Amb l'objectiu d'aportar major comoditat i en línia amb les últimes transformacions de la Companyia, ja està disponible la Targeta Virtual ASSSA.

A més de la targeta física, ara també es pot utilitzar la targeta virtual, llesta per descarregar fàcilment en el mòbil a través del Portal de l'Assegurat, per accedir als serveis mèdics de manera còmode i segura.



Cuida de los tuyos, comparte Salud – Campaña de Recomendaciones 2024

En ASSSA queremos premiar la confianza y fidelidad que nos demuestran nuestros Asegurados. Por ello, y como ya es tradición, lanzamos la Campaña de Recomendaciones 2024 con el mensaje “Cuida de los tuyos, comparte Salud”.

Así, cada Asegurado que recomiende ASSSA podrá conseguir, por cada póliza de salud contratada, una TARJETA REGALO DE 50 €, y los nuevos Asegurados disfrutarán de 2 meses gratis y descuentos vitalicios.

Con esta campaña ponemos el foco en la importancia de cuidar y proteger la Salud de los seres queridos.

¡Aprovecha la oportunidad, comparte Salud!

Para más información, contacta con tu sucursal ASSSA o con tu mediador de seguros.

Cuida dels teus, comparteix Salut – Campaña de Recomanacions 2024

A ASSSA, volem premiar la confiança i fidelitat que ens demostren els nostres Assegurats. Per això, i com ja és tradició, llancem la Campaña de Recomanacions 2024 amb el missatge “Cuida dels teus, comparteix Salut”.

Així, cada Assegurat que recomani ASSSA podrà aconseguir, per cada pòlissa de salut contractada, una TARJETA REGAL DE 50€, i els nous Assegurats gaudiran de 2 mesos gratuïts i descomptes vitalicis.

Amb aquesta campanya posem el focus en la importància de tenir cura i protegir la Salut dels éssers estimats.

Aprofita l'oportunitat, comparteix Salut!

Per a més informació, contacta amb la teva sucursal ASSSA o amb el teu mediador d'assegurances.

Gracias ASSSA · Gràcies ASSSA

En nuestra familia desde siempre hemos estado suscritos a diferentes mutuas médicas. Todas al principio ofrecen infinidad de servicios a un precio muy asequible, pero con el paso del tiempo hay subidas, copagos... Empezamos con AME por las condiciones que nos ofrecían y la proximidad en el servicio, y cuando se fusionó con ASSSA, nuestra experiencia siguió siendo muy buena. El Cuadro Médico es bueno, las especialidades que hemos necesitado siempre han cumplido las expectativas, y los resultados han sido los esperados.

Hemos recomendado ASSSA a diversas personas y lo continuaremos haciendo siempre que nos sea posible.

En la nostra família des de sempre hem estat subscrits a diferents mútues mèdiques. Totes, al principi, ofereixen infinitat de serveis a un preu molt assequible, però amb el pas del temps hi ha pujades, copagaments... Vam començar amb AME per les condicions que ens oferien i la proximitat en el servei, i quan es va fusionar amb ASSSA, la nostra experiència va seguir sent molt bona. El Quadre Mèdic és bo, les especialitats que hem necessitat sempre han complert les expectatives, i els resultats han estat els esperats.

Hem recomanat ASSSA a diverses persones i ho continuarem fent sempre que ens sigui possible.



José Vicente Molina García / Montse Ferrer Gómez
Pólizas 56.486 - 56.487 / Pòlisses 56.486 - 56.487

Mi pareja y yo llevamos desde 2016 en ASSSA y estamos súper contentas con el servicio, calidad y confianza que nos aporta nuestra aseguradora. Además, tiene un cuadro médico muy amplio, convenios con centros muy buenos y son inmejorables en el precio de la póliza.

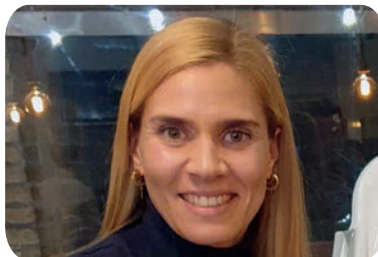
Ahora acabamos de ser mamás y hemos asegurado también a mi hija desde el primer día.

Siempre recomendamos ASSSA.

La meva parella i jo portem des de 2016 en ASSSA i estem súper contentes amb el servei, qualitat i confiança que ens aporta la nostra asseguradora. A més, té un quadre mèdic molt ampli, convenis amb centres molt bons i són immillorables en el preu de la pòlissa.

Ara acabem de ser mamàs i hem assegurat també a la meva filla des del primer dia.

Sempre recomanem ASSSA.



Marta Ruiz Cid
Póliza 56.519 / Pòlissa 56.519

¿Cómo puedo entrenar el sistema inmunitario?

El sistema inmunitario es el encargado de mantener y proteger el equilibrio interno frente a agresiones externas, tales como bacterias, virus, hongos o toxinas. Por ello, es necesario cuidarlo y reforzarlo para gozar de una buena salud. ¿Pero cómo nos protege?

- La **primera línea de defensa** está formada por piel y mucosas, incluyendo las del tracto gastrointestinal, genitourinario, respiratorio, conjuntiva ocular...
- Si un patógeno atraviesa estas barreras, la **segunda línea de defensa** es la inmunidad natural o innata (generada por factores genéticos y fisiológicos), que ofrece una respuesta inmediata no específica.
- La **tercera línea de defensa**, presente en los vertebrados, es una respuesta adquirida y específica desarrollada por vacunación o infección natural, ya que el sistema inmunitario responde a los antígenos a los que ya ha sido expuesto.

¿Cómo puedo actuar?

Lo fundamental es tener una vida saludable y un cuerpo preparado para las agresiones externas. Para ello, se debe fortalecer la defensa de la piel y las mucosas.

Algunos consejos son:

- **Buen descanso**

Cuando estamos dormidos suceden muchas funciones elementales y se crean moléculas para combatir las infecciones. Estudios demuestran que las personas que no duermen lo suficiente son más propensas a enfermarse, especialmente después de exponerse al virus.

- **Alimentación equilibrada**

Es importante mantener una dieta saludable (frutas, verduras, legumbres y proteínas) para asegurar un buen aporte de vitaminas y nutrientes. La dieta mediterránea es una de las más beneficiosas al priorizar alimentos no procesados y evitar los fritos.



Dr. Juan Antonio Andreo Ramírez

> Director Médico de ASSSA
> Director Mèdic d' ASSSA

Para mejorar la digestión y absorber todos los nutrientes es fundamental comer despacio, masticar correctamente y evitar al máximo el estrés durante las comidas.

También hay que reforzar la microbiota con prebióticos (alcachofa, plátano, avena, espárragos, leche...) y probióticos (kéfir, chucrut, miso, pepinillos...), ya que estimulan el crecimiento de bacterias beneficiosas.

- **Practicar ejercicio**

Hacer deporte de manera regular aumenta la circulación de las células inmunitarias en la sangre, facilitando una mayor protección y haciendo más efectivo y receptivo el sistema inmunitario.

- **Hidratación correcta**

El agua es vital para el organismo, ya que conforma el sistema linfático, transportador de células inmunes.

- **Evitar el tabaco y el alcohol**

El alcohol es capaz de disminuir el número de linfocitos T y B, muy relacionados con el sistema inmune. La nicotina, por su parte, influye en su respuesta y funcionamiento.

- **Reducir el estrés**

En exceso debilita nuestro sistema inmune, ya que estimula las glándulas suprarrenales y, por tanto, afecta a los niveles de cortisol, una hormona que regula el metabolismo, disminuye la inflamación y contribuye al funcionamiento del sistema inmunológico.

- **Vacunarse**

Es la base de la inmunidad adquirida y, por tanto, fundamental para que el cuerpo reaccione a las diferentes agresiones externas.

Junto con todo esto, es imprescindible mantener unos **buenos niveles de vitamina D**, que favorece la respuesta antimicrobiana y reduce la infección viral, así como **prestar atención a las enfermedades autoinmunes** que afectan al sistema inmunitario.

Cuidando el sistema inmune se consigue vivir de manera más saludable y estar más protegido ante cualquier infección o virus.



Com puc entrenar el sistema immunitari?

El sistema immunitari és l'encarregat de mantenir i protegir l'equilibri intern davant d'agressions externes, com ara bacteris, virus, fongs o toxines. Per això, cal tenir-ne cura i reforçar-lo per a gaudir d'una bona salut. Però com ens protegeix?

- La **primera línia de defensa** està formada per pell i mucoses, incloent-hi les del tracte gastrointestinal, genitourinari, respiratori, la conjuntiva ocular...
- Si un patògen travessa aquestes barreres, la **segona línia de defensa** és la immunitat natural o innata (generada per factors genètics i fisiològics), que ofereix una resposta immediata no específica.
- La **tercera línia de defensa**, present als vertebrats, és una resposta adquirida i específica desenvolupada per vacunació o infecció natural, atès que el sistema immunitari respon als antígens als quals ja ha estat exposat.

Com puc actuar?

És fonamental tenir una vida saludable i un cos preparat per a les agressions externes. Per a assolir-ho, cal enfortir la defensa de la pell i les mucoses.

Alguns consells són:

- **Bon descans**

Quan dormim tenen lloc moltes funcions elementals i es creen molècules per combatre les infeccions. Hi ha estudis que demostren que les persones que no dormen prou són més propenses a emmalaltir, especialment després d'exposar-se als virus.

- **Alimentació equilibrada**

És important mantenir una dieta saludable (fruites, verdures, llegums i proteïnes) per a garantir una bona aportació de vitamines i nutrients. La dieta mediterrània és una de les més beneficioses perquè prioritza els aliments no processats i n'evita els fregits.

Per a millorar la digestió i absorbir tots els nutrients és fonamental menjar a poc a poc, mastegar correctament i evitar al màxim l'estrès durant els àpats.

També cal reforçar la microbiota amb prebiòtics (carxofa, plàtan, civada, espàrrecs, llet...) i probiòtics (quefir, xucrut, misso, cogombrets...), ja que estimulen el creixement dels bacteris beneficiosos.



- **Fer exercici**

Fer esport de manera regular augmenta la circulació de les cèl·lules immunitàries a la sang, facilitant-ne una major protecció i fent més efectiu i receptiu el sistema immunitari.

- **Hidratació correcta**

L'aigua és vital per a l'organisme, atès que conforma el sistema limfàtic, que s'encarrega de transportar les cèl·lules immunes.

- **Evitar el tabac i l'alcohol**

L'alcohol té la capacitat de disminuir el nombre de limfòcits T i B, molt relacionats amb el sistema immunitari. La nicotina, per la seva banda, influeix en la seva resposta i funcionament.

- **Reduir l'estrès**

Un estrès excessiu debilita el nostre sistema immunitari perquè estimula les glàndules suprarenals i, per tant, afecta els nivells de cortisol, una hormona que regula el metabolisme, disminueix la inflamació i contribueix al funcionament del sistema immunitari.

- **Vacunar-se**

És la base de la immunitat adquirida i, en conseqüència, fonamental perquè el cos reaccioni a les diverses agressions externes.

Juntament amb tot això, és imprescindible mantenir uns **bons nivells de vitamina D**, que afavoreix la resposta antimicrobiana i redueix la infecció viral, així com **posar atenció a les malalties autoimmunes** que afecten el sistema immunitari.

Tenint cura del sistema immunitari es pot viure d'una manera més saludable i estar més protegit davant de qualsevol infecció o virus.

Las enfermedades posturales y su impacto en la salud

Las enfermedades posturales son una preocupación creciente en la sociedad contemporánea, en gran parte **debido al estilo de vida sedentario** y a las largas horas dedicadas al trabajo frente a los ordenadores y dispositivos móviles.

No sólo afectan a la calidad de vida de las personas, sino que también pueden desencadenar una variedad de trastornos musculoesqueléticos que requieren atención médica especializada.

Afectan a personas de todas las edades y se manifiestan de diversas formas, desde dolores musculares leves hasta condiciones crónicas incapacitantes.

Estas pueden provocar dolor de espalda, rigidez muscular, disminución de la flexibilidad, y en casos graves, deformidades físicas. Además, **llegan a tener consecuencias emocionales y psicológicas** que afectan en la vida diaria y el trabajo.

Los trastornos más comunes son:

• Cervicalgia

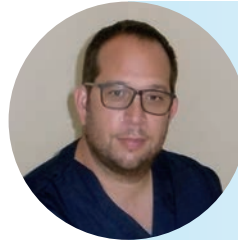
Dolor en la región cervical que suele estar asociado con malas posturas, movimientos repetitivos, estrés o lesiones traumáticas. Los síntomas incluyen rigidez, dolor irradiado a los hombros y brazos, y limitación en el movimiento del cuello. El diagnóstico se realiza mediante evaluación clínica, así como pruebas de imagen, y el tratamiento incluye fisioterapia, analgésicos, ejercicios de fortalecimiento y técnicas de relajación.

¿Cómo prevenirlo? Buena posición al dormir, evitando posturas boca abajo, y apoyar la cabeza al estar sentados durante un largo periodo.

• Dorsalgia

Dolor constante o intermitente en la región dorsal de la columna vertebral (parte alta de la espalda) que usualmente es causado por malas posturas, sobrecarga muscular o lesiones. Va acompañado de una limitación de los movimientos. El tratamiento consta de terapia física, analgésicos, ejercicios de estiramiento y corrección postural.

¿Cómo prevenirlo? Evitar usar zapatos de tacón y estar en la misma postura tiempo prolongado. Apostar por hacer estiramientos y ejercicio físico.



Dr. José Francisco Lizón

> Traumatólogo especialista en columna vertebral.
Hospital HLA San Carlos
> *Traumatòleg especialista en columna vertebral.*
Hospital HLA San Carlos

• Cifosis

Curvatura excesiva de la columna vertebral hacia adelante en la región torácica que provoca una postura encorvada. Puede ser congénita o adquirida, y se relaciona comúnmente con malas posturas, lesiones o espasmos musculares. Necesita de fisioterapia, ejercicios de fortalecimiento y en casos severos, cirugía correctiva.

¿Cómo prevenirlo? Mantener una buena postura, tanto sentado como de pie.



• Tortícolis

Contracción involuntaria de los músculos del cuello, congénita o adquirida, lo que resulta en una inclinación lateral o rotación de la cabeza. Está causada por malas posturas, debilidad muscular o enfermedades óseas. El tratamiento consta de fisioterapia, medicamentos relajantes musculares y ejercicios de estiramiento.

¿Cómo prevenirlo? Evitar malas posturas y fortalecer la musculatura.

• Epicondilitis (o codo de tenista)

Inflamación de los tendones del codo debido a movimientos repetitivos o sobrecarga. Los síntomas incluyen dolor en la parte externa del codo y debilidad en la mano y la muñeca. Se recomienda reposo, fisioterapia y/u órtesis (dispositivo para ayudar en la curación). En casos crónicos se realiza cirugía.

¿Cómo prevenirlo? Realizar calentamientos y estiramientos antes y después del ejercicio, y fortalecer los músculos de la zona.

Estas enfermedades posturales pueden ser debilitantes si no se tratan adecuadamente, por lo que es importante buscar tratamiento.

Les malalties posturals i el seu impacte a la salut



Les malalties posturals són una preocupació creixent a la societat contemporània, en gran part **a causa de l'estil de vida sedentari** i de les llargues hores que dediquem a treballar davant d'ordinadors i dispositius mòbils.

No només afecten la qualitat de vida de les persones, sinó que també poden desencadenar una sèrie de trastorns musculoesquelètics que requereixen atenció mèdica especialitzada.

Afecten persones de totes les edats i es manifesten de diverses maneres, des de dolors musculars lleus fins a condicions cròniques incapacitants.

Aquestes condicions poden provocar mal d'esquena, rigidesa muscular, disminució de la flexibilitat i, en casos greus, deformitats físiques. A més, **arriben a tenir conseqüències emocionals i psicològiques**, i afecten la vida diària i la feina.

Els trastorns més comuns són:

• Cervicàlgia

Dolor a la regió cervical que sol estar associat a males postures, moviments repetitius, estrès o lesions traumàtiques. Els símptomes inclouen rigidesa, dolor irradiat a les espatlles i braços, i limitació en el moviment del coll. El diagnòstic es fa mitjançant avaluació clínica i proves d'imatge, i el tractament engloba fisioteràpia, analgèsics, exercicis d'enfortiment i tècniques de relaxació.

Com es prevé? Adoptar una bona posició per dormir, evitant postures de bocaterrosa, i recolzar el cap quan seiem durant un llarg període.

• Dorsàlgia

Dolor constant o intermitent a la regió dorsal de la columna vertebral (part alta de l'esquena), que habitualment és conseqüència de males postures, sobrecàrrega muscular o lesions. Va acompanyat d'una limitació dels moviments. El tractament consta de teràpia física, analgèsics, exercicis d'estirament i correcció postural.

Com es prevé? Evitar fer servir sabates de taló i romandre en la mateixa postura un temps prolongat. Fer estiraments i exercici físic.

• Cifosi

Curvatura excessiva de la columna vertebral cap endavant a la regió toràcica que provoca una postura encorbada. Pot ser congènita o adquirida i es relaciona comunament amb males postures, lesions o espasmes musculars. Requereix fisioteràpia, exercicis d'enfortiment i, en casos greus, cirurgia correctiva.

Com es prevé? Mantenir una bona postura, tant assegut com dret.

• Torticolí

Contracció involuntària dels músculs del coll, congènita o adquirida, que ocasiona una inclinació lateral o una rotació del cap. És causada per males postures, debilitat muscular o malalties òssies. El tractament consta de fisioteràpia, medicaments relaxants musculars i exercicis d'estirament.

Com es prevé? Evitar males postures i enfortir la musculatura.

• Epicondilitis (o colze de tennis)

Inflamació dels tendons del colze a causa de moviments repetitius o sobrecàrrega. Els símptomes inclouen dolor a la part externa del colze i debilitat a la mà i al canell. Es recomana repòs, fisioteràpia o ortesis (dispositius per ajudar a la curació). En casos crònics es fa cirurgia.

Com es prevé? Realitzar escalfaments i estiraments abans i després de l'exercici, i enfortir els músculs de la zona.

Aquestes malalties posturals poden ser debilitants si no es tracten adequadament, per la qual cosa és important cercar tractament.

La IA como sistema de ayuda al diagnóstico en ecografía



Dr. Juan Delgado

> Director Médico de Clínica Sanicur
> Director Mèdic de Clínica Sanicur



La inteligencia artificial (IA) ha llegado para revolucionar el mundo, también la medicina y la radiología.

Actualmente en muchos centros de referencia se está incorporando esta herramienta a los flujos de trabajo con el objetivo de mejorar la calidad asistencial. Concretamente, en ecografía, existen inteligencias artificiales con diferentes utilidades:

- **Mejora de la calidad de la imagen**

El ajuste automático de parámetros de la imagen permite mejorar su calidad sin que el radiólogo deba preocuparse por ajustarlos de forma manual, por lo que su atención se reserva para el acto médico.

- **Detección de lesiones**

La inteligencia artificial complementa a la vista del radiólogo, indicando áreas de la imagen en las que es posible que se encuentre patología.

- **Obtención de mediciones automáticas**

Se puede utilizar la IA para obtener automáticamente medidas de diámetro o de volumen de lesiones, ahorrando tiempo e incluso permitiendo mayor exactitud.

- **Comparación**

Existen inteligencias artificiales a las que se les pueden suministrar dos imágenes obtenidas en diferentes momentos del tiempo para que identifiquen los cambios.

- **Anotación automática de imágenes**

Habitualmente las imágenes que se obtienen durante una ecografía deben llevar etiquetas relativas a la localización o características de la adquisición realizada. La IA permite automatizar o acelerar este proceso.

- **Diagnóstico probabilístico de lesiones**

Algunas inteligencias artificiales avanzadas son capaces de aventurar un diagnóstico probabilístico. Es importante destacar que este diagnóstico puede orientar al médico, pero no sustituye su experiencia. Además de que el médico no establece su diagnóstico basándose únicamente en la imagen, sino también en la Historia Clínica del paciente.

- **Ayuda para la obtención de biopsias**

La inteligencia artificial permite un retoque de imagen en tiempo real magnificando lesiones o facilitando una mejor identificación de la aguja con la que se va a realizar la biopsia. Esto permite dotar de todavía mayor seguridad a estos procedimientos.

- **Estudio automático de los flujos arteriales Doppler**

Al realizar un estudio arterial con ecografía Doppler se obtiene una medición espectral del pulso. Tradicionalmente, el radiólogo debía realizar un análisis manual de esta curva del pulso para obtener parámetros de interés clínico, como el índice de resistencia. Actualmente existen mecanismos automáticos que realizan la medición de forma instantánea y en varios ciclos cardíacos, lo que mejora la fiabilidad de las mediciones.

- **Procesamiento de imágenes**

La IA mejora el postproceso de las imágenes, permitiendo, por ejemplo, realizar reconstrucciones tridimensionales.

Las funciones enumeradas no se pueden utilizar en absolutamente todas las regiones del cuerpo, pero cada vez son más los tipos de ecografía que se potencian mediante estas herramientas. Por ejemplo, se pueden utilizar en la ecografía de tiroides, hígado, próstata y mama.

En definitiva, **la inteligencia artificial es un nuevo aliado para el radiólogo y sus pacientes.** En combinación con un buen manejo de la sonda ecográfica y los conocimientos clínicos del especialista, permite mejorar la eficiencia diagnóstica y la calidad asistencial.

La IA com a sistema d'ajuda al diagnòstic en ecografia

La intel·ligència artificial (IA) ha arribat per revolucionar el món, també el de la medicina i la radiologia.

Actualment, aquesta eina s'està incorporant als fluxos de treball de molts centres de referència amb l'objectiu de millorar-ne la qualitat assistencial. Concretament, en ecografia, hi ha intel·ligències artificials amb diverses utilitats:

- **Millora de la qualitat de la imatge**

L'ajust automàtic de paràmetres de la imatge permet millorar-ne la qualitat sense que el radiòleg s'hagi de preocupar d'ajustar-los de forma manual, per la qual cosa pot centrar la seva atenció en l'acte mèdic.

- **Detecció de lesions**

La intel·ligència artificial complementa la vista del radiòleg, indicant àrees de la imatge en què és possible que hi hagi una patologia.



- **Obtenció de mesuraments automàtics**

Es pot emprar la IA per obtenir mesures de diàmetre o de volum de lesions automàticament, la qual cosa estalvia temps i, fins i tot, ofereix una major exactitud.

- **Comparació**

Hi ha intel·ligències artificials a les quals se'ls poden subministrar dues imatges obtingudes en diferents moments del temps perquè identifiquin els canvis.

- **Anotació automàtica d'imatges**

Habitualment, les imatges que s'aconsegueixen durant una ecografia han de portar etiquetes relatives a la localització o les característiques de l'adquisició realitzada. La IA permet automatitzar o accelerar aquest procés.

- **Diagnòstic probabilístic de lesions**

Algunes intel·ligències artificials avançades són capaces d'aventurar un diagnòstic probabilístic. Cal destacar que aquest diagnòstic pot orientar el metge, però no en substitueix l'experiència. A més, el metge no estableix el seu diagnòstic basant-se únicament en la imatge, sinó també en la història clínica del pacient.

- **Ajuda per a l'obtenció de biòpsies**

La intel·ligència artificial permet fer retocs d'imatge en temps real tot augmentant lesions o facilitant una millor identificació de l'agulla amb què s'efectuarà la biòpsia. Això permet atorgar encara més seguretat a aquests procediments.

- **Estudi automàtic dels fluxos arterials Doppler**

Quan es fa un estudi arterial amb ecografia Doppler s'obté un mesurament espectral del pols. Tradicionalment, el radiòleg havia de fer una anàlisi manual d'aquesta corba del pols per aconseguir paràmetres d'interès clínic, com ara l'índex de resistència. Actualment hi ha mecanismes automàtics que realitzen el mesurament de forma instantània i en diversos cicles cardíacs a fi de millorar la fiabilitat dels mesuraments.

- **Processament d'imatges**

La IA millora el postprocessament de les imatges, la qual cosa permet fer reconstruccions tridimensionals, per exemple.

Les funcions esmentades no es poden usar en totes les regions del cos, però cada cop són més els tipus d'ecografia que es potencien mitjançant aquestes eines. Per exemple, es poden utilitzar a l'ecografia de tiroide, fetge, pròstata i mama.

En definitiva, **la intel·ligència artificial és un nou aliat per al radiòleg i els seus pacients.** En combinació amb un bon maneig de la sonda ecogràfica i els coneixements clínics de l'especialista, permet millorar l'eficiència diagnòstica i la qualitat assistencial.

Baile: la combinación perfecta de diversión y ejercicio

El baile es un deporte de gran popularidad en todas las culturas. Es un arte que combina la música, el movimiento y la expresión corporal para transmitir emociones, dejar libre la imaginación y contar historias, generando una sensación de alegría y unión con otras personas.

Está considerada una de las actividades físicas más completas, ya que involucra a prácticamente toda la musculatura del cuerpo. Su gran diversidad de estilos la convierten en un deporte perfectamente adaptable a todas las edades, desde niños a mayores, y ajustable a las condiciones físicas particulares.

Encontramos desde géneros más suaves, como la salsa, el tango o el pop, hasta más intensos o que requieren mayor entrenamiento, como el *ballet* o el flamenco. Además, cada vez hay más variedad y tendencias nuevas, por lo que no resulta complicado encontrar un estilo que nos guste y motive, algo fundamental para mantener el entusiasmo durante el aprendizaje.

Para escoger la práctica adecuada es necesario evaluar cuáles son los objetivos que se buscan:

- Si el motivo es **encontrar un nuevo hobby**, lo recomendable es optar por estilos como salsa o bachata, más dinámicos y propensos a la socialización al practicarse en parejas.
- Si se quiere **mejorar la condición física**, son ideales los estilos que requieren más energía, ya que permiten fortalecer los músculos y quemar calorías. Ejemplos son el hip-hop o zumba.

- Si la intención es **profesionalizarse** en un futuro, es importante que el estilo elegido tenga salidas laborales y una formación clara, como es el caso del *ballet* o la danza contemporánea.

En todos estos estilos se puede regular la intensidad para que se adapte a la experiencia que tenga cada persona. De hecho, en los gimnasios, centros deportivos o academias se ofertan niveles de iniciación, intermedios o profesionales. Así pues, **no se requieren conocimientos altos para empezar**, sino que se va aprendiendo y mejorando poco a poco. Incluso se puede comenzar desde casa mirando tutoriales y vídeos, contratando un entrenamiento online o realizando clases dirigidas en internet.

La meta final es divertirse mientras se aprovechan todos sus **beneficios**, que son muy variados:

- Mejora la salud cardiovascular.
- Favorece la pérdida de peso.
- Aumenta la fuerza y la resistencia.
- Eleva la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Reduce los niveles de estrés y depresión.
- Mejora la flexibilidad y la resistencia muscular.

Se trata, pues, de un **deporte completo y eficaz para mantenerse en forma**. Es, además, un **magnífico agente socializador**, ya que ayuda a construir relaciones interpersonales con gente que comparte las mismas aficiones, incrementando las habilidades sociales.

Junto con todo esto, **potencia la creatividad y la memoria** al tener que innovar con nuevos pasos, lanzarse a improvisar o repetir patrones de baile, siendo este último un aspecto especialmente beneficioso para las personas mayores.

Con el baile podemos empezar a mover nuestro cuerpo de maneras nuevas y emocionantes, y, en definitiva, disfrutar mientras cuidamos nuestra salud.

En caso de duda, de tener alguna limitación física o de ser de edad avanzada, es siempre importante consultar con un profesional para que valore sus condiciones y le indique el estilo de baile más adecuado para usted.

Servicios Médicos ASSSA





Ball: la combinació perfecta entre diversió i exercici

El ball és un esport molt popular a totes les cultures. És un art que combina música, moviment i expressió corporal per transmetre emocions, deixar volar la imaginació i explicar històries, tot generant una sensació d'alegria i unió amb altres persones.

Es considera una de les activitats físiques més completes, perquè involucra pràcticament tota la musculatura. La seva gran diversitat d'estils el converteix en un esport perfectament adaptable a qualsevol edat, des d'infants fins a adults, i a les condicions físiques de cada persona.

Hi ha des de gèneres més suaus, com la salsa, el tango o el pop, fins a balls més intensos o que requereixen més entrenament, com el ballet o el flamenc. A més, cada vegada hi ha més varietats i tendències noves, així que no és difícil trobar un estil que ens agradi i motivï, un aspecte fonamental per mantenir l'entusiasme mentre aprenem.

Per triar la pràctica adequada, és necessari avaluar quins són els nostres objectius:

- Si volem **trobar un passatemps nou**, es recomana optar per estils com la salsa o la bachata, que són més dinàmics i afavoreixen la socialització perquè es ballen en parella.
- Si volem **millorar la condició física**, són ideals els estils que requereixen més energia, perquè permeten enfortir els músculs i cremar calories. El hip-hop i la zumba en són bons exemples.

- Si volem **professionalitzar-nos** en un futur, és important que l'estil que triem tingui sortides laborals i una formació clara, com en el cas del ballet o la dansa contemporània.

*Tots aquests balls permeten regular la intensitat perquè s'adapti a l'experiència de cadascú. De fet, als gimnasos, els centres esportius o les acadèmies s'ofereixen classes d'iniciació, intermèdies o professionals. Per tant, **no cal tenir grans coneixements per començar a ballar**, sinó que anirem aprenent i millorant a poc a poc. Fins i tot es pot començar des de casa mirant tutorials i vídeos, contractant un entrenament en línia o fent classes dirigides per internet.*

*L'objectiu final és divertir-se mentre aprofitem tots els **beneficis** del ball, que són molt diversos:*

- Millora la salut cardiovascular.
- Afavoreix la pèrdua de pes.
- Augmenta la força i la resistència.
- Eleva l'autoestima i la confiança en un mateix.
- Redueix els nivells d'estrès i depressió.
- Millora la flexibilitat i la resistència muscular.

*Per tant, es tracta d'un **esport complet i eficaç per mantenir-se en forma**. A més, és un **agent socialitzador magnífic**, perquè ajuda a construir relacions interpersonals amb altres persones que comparteixen la mateixa afició i incrementa les habilitats socials.*

*Juntament amb tot això, **potencia la creativitat i la memòria**, ja que s'ha d'innovar amb nous passos, improvisar o repetir patrons de ball. De fet, això últim és especialment beneficiós per a les persones d'edat avançada.*

Amb el ball, podem començar a moure el cos de maneres noves i emocionants, i, en definitiva, gaudir mentre tenim cura de la salut.

Si tenim dubtes, alguna limitació física o una edat avançada, sempre és important consultar amb un professional perquè valori les nostres condicions i ens indiqui quin és l'estil de ball més adequat per a nosaltres.

Serveis Mèdics ASSSA

El peligro de las bebidas energéticas

Actualmente las bebidas energéticas están muy en auge, especialmente entre jóvenes y deportistas. Uno de los motivos es su accesibilidad, ya que se pueden encontrar en cualquier establecimiento e incluso en gimnasios, pero también porque **generan adicción y dependencia**.

La definición de este producto no está recogida en una normativa específica y se engloba dentro de las bebidas refrescantes. Así mismo, tampoco existe una regulación que señale los ingredientes permitidos, concentraciones máximas o posibles combinaciones. Con todo ello, ¿son realmente beneficiosas?



Composición

Sus ingredientes son principalmente agua, azúcar, cafeína, vitaminas, minerales y estimulantes no nutritivos como taurina, ginseng y guaraná. **A priori, estos estimulantes no son perjudiciales, pero si los ingerimos en grandes cantidades y de manera habitual, podrían llegar a ser peligrosos** para nuestra salud y alterar de manera significativa nuestro sistema nervioso.

En cuanto a la dosis de cafeína (160mg en una lata de 500ml), duplica la del café expreso (80mg por cada taza). Si tenemos en cuenta que la dosis recomendada diaria en jóvenes de entre 10 y 18 años no puede superar los 100mg (media taza de café expreso), vemos claro que sobrepasan estos límites.

Peligros para nuestro organismo

Se ha demostrado que altas ingestas pueden causar, minutos después de consumirlas, un aumento peligroso de la presión arterial y una subida de los niveles de la hormona del estrés.



D.ª Alba Bonell

> Nutricionista

> Nutricionista

Las bebidas energéticas también **están asociadas a varios problemas de salud a corto plazo**, como insomnio, deshidratación, dolor de pecho, mareos, dolor de cabeza y problemas gastrointestinales. **A largo plazo**, los problemas de salud se complican, pudiendo causar perturbación del ritmo cardíaco, adicción y síntomas de abstinencia, aumento de la frecuencia cardíaca, convulsiones, presión arterial, nerviosismo, ansiedad y hasta depresión, sin olvidarnos de los problemas de sobrepeso y obesidad por la gran cantidad de azúcares y calorías vacías que contienen.

Además, **cuando se mezclan con alcohol, los efectos empeoran**, ya que esta combinación podría incrementar el riesgo a sufrir ataques cardíacos, problemas hormonales y alteración del sistema nervioso.

Por todo ello, y tras haber tenido casos de jóvenes y deportistas hospitalizados, hay países como Francia, Noruega y Dinamarca que han retirado estos productos del mercado. **En España, Galicia será la primera comunidad autónoma en prohibir la venta de estas bebidas a menores de 18 años**. El objetivo es reducir el consumo y la venta de este tipo de bebidas, sobre todo en los más jóvenes.

Así pues, y como conclusión, aunque tienen ingredientes que de *per se* son positivos, como sus vitaminas, y pueden ayudarnos a aumentar la concentración, motivación y estado de alerta, es preferible buscar estos efectos y nutrientes en otras fuentes alimentarias mejores para nuestra salud.

No podemos olvidarnos de beber mucha agua, evitar el consumo de bebidas azucaradas y alcohol, descansar correctamente, llevar una buena alimentación y practicar ejercicio con regularidad.



El perill de les begudes energètiques

Actualment, les begudes energètiques estan molt en auge, especialment entre els joves i els esportistes. Un dels motius és la seva accessibilitat, atès que es poden trobar a qualsevol establiment i fins i tot a gimnasos, però també perquè **generen addicció i dependència**.

La definició d'aquest producte no es recull en cap normativa específica i s'engloba dins les begudes refrescants. Tampoc no hi ha cap regulació que assenyali els ingredients permesos, les concentracions màximes ni les possibles combinacions. Tenint tot això en compte, són realment beneficioses?

Composició

Els seus ingredients són principalment aigua, sucre, cafeïna, vitamines, minerals i estimulants no nutritius, com ara la taurina, el ginseng i la guaranà. **A priori, aquests estimulants no són perjudicials, però, si els ingerim en grans quantitats i de forma habitual, podrien arribar a ser perillosos** per a la nostra salut i alterar el nostre sistema nerviós de manera significativa.

Pel que fa a la dosi de cafeïna (160 mg en una llauna de 500 ml), duplica la del cafè exprés (80 mg per tassa). Si tenim en compte que la dosi recomanada diària en joves d'entre 10 i 18 anys no pot superar els 100 mg (mitja tassa de cafè exprés), queda palès que sobrepassen aquests límits.

Perills per a l'organisme

S'ha demostrat que les altes ingestes, minuts després de consumir-les, poden causar un augment perillós de la pressió arterial i una pujada dels nivells de l'hormona de l'estrès.

Les begudes energètiques també **estan associades a diversos problemes de salut a curt termini**, com ara insomni, deshidratació, mal de pit, marejos, mal de cap i problemes gastrointestinals. **A llarg termini**, els problemes de salut es compliquen, podent causar perturbacions del ritme cardíac, addicció, símptomes d'abstinència, augment de la freqüència cardíaca, convulsions, pressió arterial alta, nerviosisme, ansietat i, fins i tot, depressió, sense oblidar-nos dels problemes de sobrepès i obesitat per la gran quantitat de sucres i calories buides que contenen.

A més, **quan es barregen amb alcohol, els efectes empitjoren**, ja que aquesta combinació podria incrementar el risc de patir atacs cardíacs, problemes hormonals i alteracions del sistema nerviós.

Per tot això, i després d'haver vist casos de joves i esportistes hospitalitzats, hi ha països com França, Noruega i Dinamarca que han retirat aquests productes del mercat. **A Espanya, Galícia serà la primera comunitat autònoma a prohibir la venda d'aquestes begudes a menors de 18 anys**. L'objectiu és reduir-ne el consum i la venda, sobretot entre els més joves.

Així doncs, i com a conclusió, encara que tenen ingredients que per si mateixos són positius, com les vitamines, i poden ajudar-nos a augmentar la concentració, la motivació i l'estat d'alerta, és preferible cercar aquests efectes i nutrients en altres fonts alimentàries millors per a la nostra salut.

No ens hem d'oblidar de beure molta aigua, evitar el consum de begudes ensucrades i alcohol, descansar bé, tenir una alimentació saludable i fer exercici amb regularitat.



Importante adquisición

Previsión Médica se integra en ASSSA

En ASSSA continuamos evolucionando para ofrecer nuestro servicio único a un mayor número de personas. Nuestros altos estándares de calidad y solvencia, nuestra experiencia de más de 80 años y el trato cercano y profesional que tanto nos caracteriza nos convierten en una Compañía firmemente comprometida con el cuidado de la Salud.

Con el objetivo de continuar nuestra estrategia de expansión, **impulsamos nuestro crecimiento en Andalucía con la adquisición de la Compañía de Seguros Previsión Médica**, una histórica Entidad con más de 60 años de experiencia localizada en las provincias de Málaga y Córdoba.

Este destacado acuerdo supone un **paso significativo en nuestro plan de desarrollo** y un importante **incremento de volumen de negocio**. Con él, incorporamos a más de 4.000 asegurados; nos consolidamos en la provincia de Málaga con la apertura de una nueva Dirección Territorial y con las oficinas, personal, mediadores y cuadro médico de Previsión Médica; y desembarcamos en una nueva zona, Córdoba.

Todo ello supone un **gran aumento de los servicios a nivel nacional** que beneficia tanto a los asegurados ASSSA como a los provenientes de Previsión Médica, con los que nos comprometemos a garantizar su tranquilidad con mayores garantías, mejoras asistenciales y trabajando en equipo con profesionales médicos y red de mediación.

Con esta operación nuestros asegurados disfrutarán de una **ampliación de Cuadro Médico** con la incorporación de las mejores clínicas privadas y facultativos del sur de España, además de nuevas sucursales dotadas de personal profesional y empático, reforzando, así, firme y decisivamente, nuestra **presencia en la Costa del Sol**.

Nuestra estrategia de incorporación de carteras sigue en marcha, y miramos al futuro con la determinación de continuar asumiendo nuevos retos para ofrecer el mejor servicio a todos los que forman parte de la familia ASSSA.



Adquisició important

Previsión Médica s'incorpora a ASSSA

A ASSSA continuem evolucionant per oferir el nostre servei únic a un major nombre de persones. Els nostres alts estàndards de qualitat i solvència, la nostra experiència de més de 80 anys i el tracte proper i professional que tant ens caracteritza ens converteixen en una Companyia fermament compromesa amb la cura de la Salut.

Amb l'objectiu de continuar la nostra estratègia d'expansió, **impulsem el nostre creixement a Andalusia amb l'adquisició de la Companyia d'Assegurances Previsión Médica**, una històrica Entitat amb més de 60 anys d'experiència localitzada a les províncies de Màlaga i Còrdova.

Aquest destacat acord suposa un **pas significatiu en el nostre pla de desenvolupament** i un important **increment de volum de negoci**. Amb ell, incorporem a més de 4.000 assegurats; ens consolidem a la província de Màlaga amb l'obertura de la nova Direcció Territorial i amb les oficines, personal, mediadors i quadre mèdic de Previsión Médica; i desembarquem en una nova zona, Còrdova.

Tot això suposa un **gran augment dels serveis a nivell nacional** que beneficia tant als assegurats ASSSA com als provinents de Previsión Médica, amb els quals ens comprometem a garantir la seva tranquil·litat amb majors garanties, millores assistencials i treballant en equip amb professionals mèdics i xarxa de mediació.

Amb aquesta operació els nostres assegurats gaudiran d'una **ampliació de Quadre Mèdic** amb la incorporació de les millors clíniques privades i facultatius del sud d'Espanya, a més de noves sucursals dotades de personal professional i empàtic, reforçant així, ferm i decidivament, la nostra **presència a la Costa del Sol**.

La nostra estratègia d'incorporació de carteres segueix en marxa, i mirem al futur amb la determinació de continuar assumint nous reptes per oferir el millor servei a tots els que formen part de la família ASSSA.



Arroz con verduras de temporada

Arròs amb verdures de temporada



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva
> Xef en Restobar Gema Penalva



Ingredientes (4 personas) *Ingredients (4 persones)*

Para el caldo de verduras:

Per al brou de verdures:

- 2 pimientos rojos.
- 2 pimientos verdes.
- 2 tomates maduros.
- 1 cebolla.
- 20 g de AOVE.
- 5 g de sal.

- 2 pebrots vermells.
- 2 pebrots verds.
- 2 tomàquets madurs.
- 1 ceba.
- 20 g d'OOVE.
- 5 g de sal.

Para las verduras: *Per a les verdures:*

- 4 alcachofas.
- 1 rama de romero.
- ½ limón.
- 1 diente de ajo.
- 300 ml de AOVE.
- 40 g de judías planas.
- 40 g de ajos tiernos.
- 40 g de seta shiitake deshidratada.
- 40 g de habas frescas.
- 40 g de zanahoria morada.
- 20 g de coliflor.

- 4 carxofes.
- 1 branca de romaní.
- ½ llimona.
- 1 gra d'all.
- 300 ml d'OOVE.
- 40 g de mongetes planes.
- 40 g d'alls tendres.
- 40 g de bolets xiitake deshidratats.
- 40 g de faves fresques.
- 40 g de pastanagues morades.
- 20 g de coliflor.

Para la salmorreta: *Per a la salmorreta:*

- 3 ñoras.
- 6 dientes de ajo.
- 2 tomates maduros.
- 100 g de AOVE.
- Una ramita de perejil fresco.

- 3 nyores.
- 6 grans d'all.
- 2 tomàquets madurs.
- 100 g d'OOVE.
- 1 branqueta de julivert fresc.

Otras: *Altres:*

- 400 g de arroz redondo local.
- 200 g de garbanzos cocidos.
- 5 g de romero seco.
- 5 g de pimentón de la Vera.
- 5 g de cúrcuma.

- 400 g d'arròs rodó local.
- 200 g de cigrons cuits.
- 5 g de romaní sec.
- 5 g de pebre vermell de La Vera.
- 5 g de cúrcuma.

Elaboración · Preparació



Para el caldo de verduras:

En una bandeja de horno introducimos los pimientos, los tomates y la cebolla, los pintamos con AOVE y espolvoreamos sal. Los introducimos al horno a 180°C y cuando estén bien asados, retiramos y dejamos enfriar.

Colamos el caldo que han soltado y lo ponemos en un cazo. Le añadimos dos partes más de agua y dejamos que se reduzca un poco.

Per al brou de verdures:

Posem els pebrots, els tomàquets i la ceba en una safata de forn, els pintem amb OOVE i els espolvorem amb sal. Els fem al forn a 180 °C i, quan estiguin ben rostits, els retirem i els deixem refredar.

Colem el brou que han fet i el posem en un cassó. Hi afegim dues parts més d'aigua i deixem que redueixi una mica.

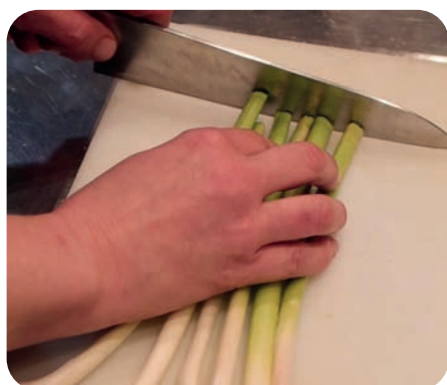


Para la salmorreta:

En una sartén con AOVE sofreímos, por este orden, los ajos pelados, la ñora sin semillas, el perejil y el tomate. Lo dejamos cocinar durante 5 minutos, le añadimos sal y lo trituramos.

Per a la salmorreta:

En una paella amb OOVE sofregim, per aquest ordre, els alls pelats, les nyores sense llavors, el julivert i els tomàquets. Ho deixem coure durant 5 minuts, hi afegim sal i ho triturarem.



Para las verduras:

Limpiamos las **alcachofas**, les quitamos el pelito del centro y las cortamos en 6-8 gajos. Las dejamos reposar en un cuenco con agua y medio limón.

En un cazo a fuego mínimo (sin que llegue a hervir ni pase de 80°C) ponemos el AOVE, la rama de romero, el ajo sin pelar y chafado, y las alcachofas escurridas. Con un palillo iremos pinchándolas y cuando estén al dente las retiramos del fuego.

Per a les verdures:

*Netegem les **carxofes**, els traiem el pèl del centre i les tallem en 6-8 grills. Les deixem reposar en un bol amb aigua i mitja llimona.*

Posem l'OOVE, la branca de romani, l'all sense pelar i aixafat, i les carxofes escorregudes en un cassó a foc mínim (sense que arribi a bullir ni passi de 80 °C). Els anem punxant amb un escuradents i, quan estiguin al dente, els retirem del foc.



Desgranamos las **habas**. Cortamos las **judías planas** y los **ajos tiernos** en rodajas de 2-3 cm, y pelamos y cortamos en dados la **zanahoria morada**.

*Desgranem les **faves**. Tallem les **mongetes planes** i els **alls tendres** en rodanxes de 2-3 cm i pelem i tallem en daus les **pastanagues morades**.*

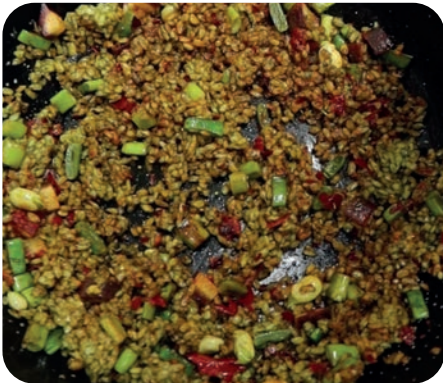


Ponemos agua a hervir y cuando esté en ebullición apagamos el fuego y añadimos las **setas shiitake** durante 20 minutos. También podemos ponerlas a remojo durante toda la noche. Una vez hidratadas las cortamos en trozos.

*Posem aigua a bullir i, quan estigui en ebullició, apaguem el foc i hi afegim els **bolets xiitake** durant 20 minuts. També els podem deixar en remull tota la nit. Un cop hidratats, els tallem en trossos.*

Para el arroz:

Para que salga una capa fina, elegiremos una paella de 50 cm o una gazpachera.



Encendemos el fuego, introducimos el aceite y rehogamos la judía plana, los ajos tiernos, las habas, la zanahoria, la seta shiitake, los garbanzos y el romero. A continuación, añadimos el pimentón, la cúrcuma, el arroz, 40 g de salmorreta y mezclamos todos los ingredientes.

Per a l'arròs:

Per aconseguir una capa fina farem servir una paella de 50 cm o una de gaspaxera.

Encenem el foc, hi posem l'oli i hi ofeguem les mongetes planes, els alls tendres, les faves, les pastanagues, els bolets xiitake, els cigrons i el romaní. A continuació, hi afegim el pebre vermell, la cúrcuma, l'arròs i 40 g de salmorreta, i mesclm tots els ingredients.



Dejamos cocinar durante 10 minutos a fuego fuerte y rectificamos de sal, teniendo en cuenta que el sabor se irá potenciando. Después bajamos el fuego al mínimo 6-8 minutos más. En este momento añadimos las alcachofas confitadas para que se calienten sobre el arroz y rallamos la coliflor cruda por encima. Si nos gusta el socarrat, subiremos el fuego para terminar.

Deixem cuinar durant 10 minuts a foc fort i rectificuem de sal, tenint en compte que el sabor s'anirà potenciant. Després abaixem el foc al mínim durant 6-8 minuts més. En aquest moment, hi afegim les carxofes confitades perquè s'escalfin a sobre de l'arròs i ratllem la coliflor crua per sobre. Si ens agrada el socarrat, apujarem el foc per acabar.

Esta receta es vegana y sin gluten. Todas las verduras las podemos sustituir según temporada.

Aquesta recepta és vegana i sense gluten. Totes les verdures es poden substituir segons la temporada.

Bon profit!

Bon appétit!

Glosario · Glossari

Salmorreta Salmorreta

Salsa típica de la provincia de Alicante compuesta generalmente de ñora, ajos secos, perejil, tomate y aceite. Se utiliza sobre todo en arroces y guisos.

Salsa típica de la provincia d'Alacant feta generalment amb nyores, alls secs, julivert, tomàquet i oli. Normalment es fa servir en arrossos i guisats.

Beneficios · Beneficis

Setas shiitake:

Utilizadas en la medicina oriental. Su principal componente es el lentinano, una fibra que estimula el sistema inmunológico. Contienen también betaglucano, que ayuda a disminuir el colesterol en sangre, y minerales como el sodio, potasio, magnesio, calcio, hierro y fósforo. Cuentan con vitaminas del grupo B y ergosterol, que en presencia de la luz solar se convierte en vitamina D. Además, previenen la gingivitis, y aportan antioxidantes que disminuyen el envejecimiento celular y la transformación maligna de los tejidos.

Bolets xiitake:

S'empren en la medicina oriental. El seu component principal és la lentina, una fibra que estimula el sistema immunitari. També tenen betaglucà, que ajuda a reduir el colesterol en sang, i minerals com sodi, potassi, magnesi, calci, ferro i fòsfor. A més, contenen vitamines del grup B i ergosterol, que es converteix en vitamina D en presència de la llum solar. D'altra banda, prevenen la gingivitis i aporten antioxidants que disminueixen l'envelliment cel·lular i la transformació maligna dels teixits.

Zanahoria morada:

Son más beneficiosas que las tradicionales y ricas en vitamina A, E y B. Contienen potasio, yodo, fósforo, magnesio y calcio. Poseen propiedades antioxidantes, anticancerígenas, antidiabéticas y antiinflamatorias. Su pigmento púrpura es rico en antocianinas, beneficioso para la pérdida de peso y para reducir enfermedades coronarias.

Pastanagues morades:

Són més beneficioses que les tradicionals i riques en vitamines A, E i B. A més, contenen potassi, iode, fòsfor, magnesi i calci. També tenen propietats antioxidants, anticancerígenes, antidiabètiques i antiinflamatòries. El seu pigment porpra és ric en antocianines, que ajuden a perdre pes i a reduir les malalties coronàries.

Arroz redondo:

Excelente fuente de carbohidratos complejos que proporcionan energía de forma sostenida. Contiene nutrientes como hierro, magnesio y vitaminas del complejo B. Puede ser especialmente beneficioso en situaciones de estrés o desgaste físico.

Arròs rodó:

Excel·lent font d'hidrats de carboni complexos, que aporten energia de forma sostinguda. Conté nutrients com ara ferro, magnesi i vitamines del complex B. Pot ser molt beneficiós en situacions d'estrès o desgast físic.



Centro médico de referencia en Barcelona
Centre mèdic de referència a Barcelona



Cardiología
Cardiologia



Cirugía General
Cirurgia General



Cirugía Endocrina
Cirurgia Endocrina



Medicina General
Medicina General



Ginecología
Ginecologia



Urología
Urologia

Cepillo de dientes, ¿manual o eléctrico?

El cepillado dental es fundamental para tener una buena higiene y evitar problemas de salud oral. Su finalidad es eliminar la mayor placa bacteriana posible, previniendo la inflamación de las encías y así poder evitar una gingivitis o incluso periodontitis.

Ambas opciones, el cepillo manual o el eléctrico, son igual de efectivas siempre y cuando se usen correctamente.

Para ello necesitamos que el paciente:

- Emplee una buena técnica de cepillado.
- Sea frecuente (mínimo 2 veces al día).
- Dedique el tiempo necesario para poder eliminar la placa bacteriana (mínimo 2 minutos).

La elección de uno u otro depende de muchos factores y hay que tener en cuenta la necesidad del paciente para saber cuál se adapta mejor a sus necesidades.

Cabe destacar que tanto el cepillo manual como el cabezal del cepillo eléctrico hay que cambiarlo cada 3 meses. Además, la pasta de dientes debe ser fluorada, hemos de utilizar el hilo dental o el irrigador, y enjuagarnos con colutorio al menos 1 vez al día para maximizar una buena higiene oral.

¿Cuándo utilizamos un cepillo manual?

- Niños hasta 8 años de edad, ya que primero necesitamos que conozcan la técnica.



Dra. Carmen Mª Doménech

> Odontóloga especialista en cirugía oral e implantes y periodoncia.
Gerente en Clínica MIO
> Odontòloga especialista en cirurgia oral, implantologia i periodòncia.
Gerent de Clínica MIO

- Casos en los que realizamos cirugías orales, ya que no queremos fuerza en esa zona. El cepillado debe ser más suave para no comprometer los puntos de sutura.
- Pacientes con dientes sanos.

¿Cuándo utilizamos un cepillo eléctrico?

- En casos de personas con discapacidad, dependientes, con dificultades de movilidad o con algún tipo de diversidad funcional, ya que es más eficaz y práctico, sobre todo para los cuidadores a la hora de lavarles los dientes.
- Pacientes con enfermedad periodontal, ya que van a eliminar más placa bacteriana.
- Pacientes con ortodoncia, ya que la higiene con brackets es más compleja.
- Niños mayores de 8 años que ya hayan aprendido la técnica.
- Pacientes con dientes sanos.

En estos casos donde el cepillado ideal es con el eléctrico, la evidencia científica muestra que los mejores son los que tienen sistema oscilante-rotacional (cuando el cabezal del cepillo gira en una dirección y luego en la otra).

Como conclusión, en pacientes sin ninguna necesidad especial cualquier elección es correcta, siempre y cuando se tenga una buena técnica de cepillado y se sigan las pautas de higiene.





Raspall de dents, manual o elèctric?

El raspallat de dents és fonamental per a gaudir d'una bona higiene i evitar problemes de salut oral. La finalitat és eliminar tanta placa bacteriana com sigui possible i, així, prevenir la inflamació de les genives i evitar una gingivitis o, fins i tot, una periodontitis.

Tant el raspall manual com l'elèctric són opcions igual d'efectives, sempre que es facin servir correctament.

Això vol dir que el pacient ha de:

- Emprar una bona tècnica de raspallat.
- Ser freqüent (com a mínim dos cops al dia).
- Dedicar-hi el temps necessari per a poder eliminar la placa bacteriana (com a mínim dos minuts).

L'elecció de l'un o l'altre depèn de molts factors i s'han de tenir en compte les necessitats del pacient per esbrinar quin s'hi adapta millor.

Cal destacar que tant el raspall manual com el capçal del raspall elèctric s'han de canviar cada tres mesos. A més, la pasta de dents ha de ser fluorada, hem de fer servir el fil dental o l'irrigador i hem de glopejar un col·lutori com a mínim un cop al dia per aconseguir la millor higiene oral possible.

Quan fem servir un raspall manual?

- Els nens de fins a vuit anys, atès que primer han de conèixer-ne la tècnica.
- En casos en què fem cirurgies orals, ja que no s'ha d'exercir força a la zona. El raspallat ha de ser més suau per no posar en perill els punts de sutura.
- Pacients amb dents sanes.

Quan fem servir un raspall elèctric?

- En casos de persones amb discapacitat, dependents, amb dificultats de mobilitat o amb alguna mena de diversitat funcional, atès que és més eficaç i pràctic, sobretot per als cuidadors a l'hora de rentar-los les dents.
- Pacients amb malaltia periodontal, ja que així eliminen més placa bacteriana.
- Pacients amb ortodòncia, perquè la higiene amb bràquets és més complexa.
- Nens de més de vuit anys, atès que ja n'han après la tècnica.
- Pacients amb dents sanes.

En els casos en què el raspallat ideal és amb el raspall elèctric, l'evidència científica demostra que els millors són els que tenen un sistema oscil·lant-rotacional (quan el capçal del raspall gira en un sentit i després en l'altre).

En conclusió, en pacients sense cap necessitat especial qualsevol opció és correcta, sempre que s'emperi una bona tècnica de raspallat i se segueixin les pautes d'higiene.



¿Cómo aliviar el dolor de ciática?

Es uno de los dolores más incapacitantes que afecta o afectará a un 80% de la población. Suele desaparecer en pocas semanas con tratamiento, pero puede empeorar al toser, estornudar, estar sentado durante mucho tiempo o mantenerse en reposo absoluto.

Suele estar producido por una hernia discal, y para prevenirlo es imprescindible llevar un estilo de vida activo, tener un peso adecuado, mantener la columna recta, cuidar la postura al coger peso y evitar movimientos bruscos de espalda.

Consejos

Además de las indicaciones del especialista y de los analgésicos recetados, hay algunos ejercicios para agilizar la recuperación:

- Empezar aplicando frío durante 20 minutos cada 2 horas para reducir la inflamación. Cuando pasen un par de días, colocar calor seco.
- Hacerse masajes con movimientos circulares con las manos calientes, presionando la zona afectada para disminuir la compresión del nervio.
- Es importante que no se haga reposo absoluto e introducir movimiento suave y sin grandes esfuerzos.
- Hacer estiramientos musculares suaves. Al principio son muy recomendables los que se practican acostados boca arriba (levantar las rodillas hasta el pecho, doblar las rodillas y moverlas de un lado del tronco hacia el otro...). Conforme vaya disminuyendo el dolor se deben enfocar más al fortalecimiento muscular, como flexionar piernas, levantar caderas y glúteos...
- Incluir alimentos antiinflamatorios (salmón, sésamo, ajo, cebolla...) y restringir los más inflamatorios, como las carnes procesadas. También ayuda incorporar cúrcuma y pimienta a las comidas.
- Buscar una buena postura del descanso. Intentar que las caderas y las rodillas estén alineadas y evitar dormir boca abajo.

Si a pesar de todo esto el dolor sigue persistiendo durante más tiempo de lo habitual, es importante acudir a un especialista para que evalúe la causa y determine el tratamiento más adecuado.

Com alleujar la ciàtica?

És un dels dolors més incapacitants i afecta o afectarà un 80 % de la població. Acostuma a desaparèixer en poques setmanes amb tractament, però pot empitjorar si tossim, esternudem, estem asseguts durant molta estona o fem repòs absolut.

Sol tenir l'origen en una hèrnia discal i per prevenir-la és imprescindible tenir un estil de vida actiu, tenir un pes adequat, mantenir la columna recta, tenir cura de la postura quan agafem pes i evitar moviments bruscos d'esquena.

Consells

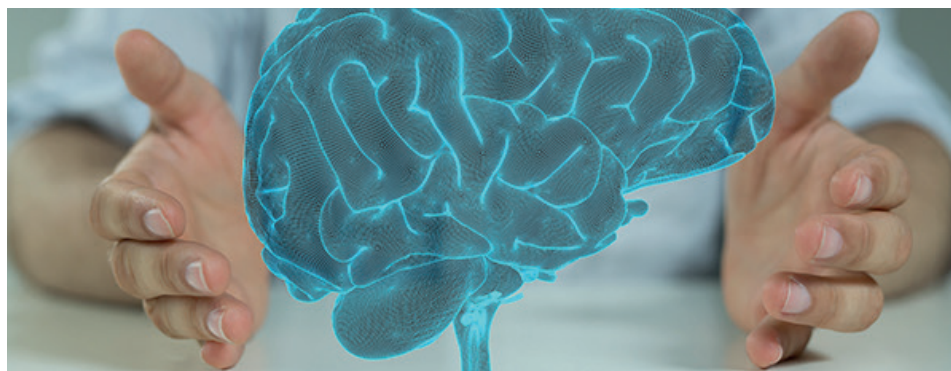
A més de les indicacions de l'especialista i dels analgèsics receptats, hi ha alguns exercicis per agilitzar la recuperació:

- Començar aplicant fred durant 20 minuts cada 2 hores per reduir la inflamació. Quan passin un parell de dies, aplicar calor seca.
- Fer-se massatges amb moviments circulars amb les mans calentes, pressionant la zona afectada per disminuir la compressió del nervi.
- És important no fer repòs absolut i introduir moviments suaus i sense grans esforços.
- Fer estiraments. Al principi, són molt recomanables els que es fan estirats panxa enlaire (aixecar els genolls fins al pit, flexionar els genolls i moure'ls d'una banda a l'altra del tronc...). A mesura que el dolor vagi remitent, cal enfocar-se més a enfortir els músculs: flexionar les cames, aixecar els malucs i els glutis...
- Incloure aliments antiinflamatoris (salmó, sèsam, all, ceba...) i restringir-ne els més inflamatoris, com les carns processades. També ajuda incorporar cúrcuma i pebre als plats.
- Buscar una bona postura a l'hora de descansar. Intentar que els malucs i els genolls estiguin alineats i evitar dormir boca avall.

Si, malgrat tot això, el dolor persisteix durant més temps de l'habitual, és important anar a un especialista perquè n'avalui la causa i determini el tractament més adequat.

Serveis Mèdics ASSSA

Servicios Médicos ASSSA



Primeros auxilios frente a un ictus

El ictus o accidente cerebrovascular (ACV) ocurre cuando hay sangrado en el cerebro por la rotura de un vaso (ictus hemorrágico) o un bloqueo en el suministro de flujo sanguíneo (ictus isquémico). Si las neuronas cerebrales no reciben el oxígeno ni los nutrientes esenciales, empiezan a morir a los pocos minutos.

Señales de ictus

Debemos someter a la persona a diferentes pruebas:

- **Sonrisa:** que intente sonreír y ver si hay asimetrías en la cara, labios, párpados...
- **Habla:** que intente decir algo con coherencia.
- **Levantamiento de brazos:** ver si puede, tiene dificultades o alguno no responde.

Pautas de primeros auxilios

El ictus es una situación de emergencia, por lo que hay que actuar como tal:

- Protegerlo, aislarlo y asegurarse de que esté en un ambiente tranquilo.
- Alertar a los servicios de emergencia (112).
- No darle bebida ni alimentos.
- No forzarle a moverse.
- Socorrer:
 - Si tiene convulsiones, protegerlo para que no se haga daño: colóquelo en el suelo con la cabeza sobre algo acolchado, afloje la ropa apretada, no lo sujete ni meta nada en su boca.
 - Si respira, colocarlo en posición lateral de seguridad.
 - Si no respira ni tiene pulso, realizar la **RCP (reanimación cardiopulmonar)**:
 - Manos en frente y mentón, y extendemos la cabeza hacia atrás. Pinzar con los dedos índice y pulgar la nariz. Sellar su boca con la nuestra. Insuflar aire durante aproximadamente 1 segundo, 5 veces, y dejar que después se vacíen los pulmones soltando la pinza nasal.
 - 30 compresiones a un ritmo de 110 por minuto con las manos entrelazadas sobre el centro del pecho (en la parte final del esternón).
 - Después de hacer el primer ciclo, se harán siempre 2 ventilaciones y 30 compresiones.

La rapidez de actuación va a condicionar el pronóstico y la evolución del paciente. Por ello, es necesario estar pendiente de la víctima hasta que sea atendido por los servicios médicos de urgencia y trasladado al hospital.

Servicios Médicos ASSSA

Primers auxilis en cas d'ictus

L'ictus, o accident vascular cerebral (AVC), es produeix quan hi ha una hemorràgia al cervell a causa de la ruptura d'un vas (ictus hemorràgic) o una obstrucció en el subministrament del flux sanguini (ictus isquèmic). Si les neurones cerebrals no reben l'oxigen ni els nutrients essencials, comencen a morir en pocs minuts.

Senyals de l'ictus

La persona que ha patit l'ictus s'ha de sotmetre a diverses proves:

- **Somriure:** ha d'intentar somriure per veure si hi ha asimetries a la cara, els llavis, les parpelles...
- **Parla:** ha d'intentar dir alguna cosa amb coherència.
- **Aixecament dels braços:** s'ha de comprovar si els pot aixecar, si té dificultats a l'hora de fer-ho o si algun dels braços no respon.

Primers auxilis

L'ictus és una situació d'emergència, de manera que cal actuar com a tal:

- S'ha de protegir i aïllar la persona que l'ha patit, i cal assegurar-se que estigui en un ambient tranquil.
- S'han de trucar els serveis d'emergència (112).
- No se li ha de donar a menjar ni a beure.
- No se l'ha de forçar a moure's.
- A l'hora de socórrer algú que ha patit un ictus:
 - Si té convulsions, l'hem de protegir perquè no es faci mal: col·locarem el pacient a terra amb el cap sobre alguna cosa tova, afluixarem la roba ajustada que pugui dur i no el subjectarem ni li introduïrem res a la boca.
 - Si respira, el posarem en la posició lateral de seguretat.
 - Si no respira i no té pols, farem l'**RCP (reanimació cardiopulmonar)**.
 - Li posarem les mans sobre el front i el mentó, i tirarem el cap enrere. Pinçarem el nas amb els dits índex i polze. Segellarem la seva boca amb la nostra. Hi insuflarem aire durant un segon aproximadament, cinc cops, i després deixarem que es buidïn els pulmons deixant anar la pinça del nas.
 - Farem trenta compressions a un ritme de 110 per minut amb les mans entrelaçades i recolzades al centre del pit (a la part final de l'estèrnum).
 - Després de fer el primer cicle, es faran sempre dues ventilacions i trenta compressions.

La rapidesa de l'actuació condicionarà el pronòstic i l'evolució del pacient. Per això, és necessari estar pendent de la víctima fins que l'atenguin els serveis mèdics d'urgència i la traslladin a l'hospital.

Serveis Mèdics ASSSA



Burgos

Enclavada en el Camino de Santiago, Burgos resalta por su encanto y singularidad. Plazas, monumentos y una docena de iglesias conforman su casco antiguo, declarado **Patrimonio de la Humanidad**.

Burgos, la capital más verde de España, es perfecta para recorrerla andando. La visita se puede iniciar desde la **Plaza de San Juan**, un espacio empedrado que conserva la belleza de antaño, donde se observan varias construcciones significativas, como la **Iglesia de San Lesmes**, patrón de la ciudad, o el **Monasterio de San Juan**, joya arquitectónica del siglo XVI. Uno de los lugares más característicos es la **Plaza de la Libertad**, en la que se sitúa la **Casa del Cordón**, un edificio gótico del siglo XV nombrado **Bien de Interés Cultural**, que fue residencia real y escenario de acontecimientos históricos como el recibimiento a Cristóbal Colón por los Reyes Católicos o la muerte del rey Felipe el Hermoso.

El templo más importante es la **Catedral**, la única de España reconocida como **Patrimonio de la Humanidad** y la tercera más grande del país. Erigida siguiendo el modelo gótico francés, es donde se encuentra la tumba de Cid Campeador, figura crucial de la Reconquista con una estrecha relación con la ciudad. Es imprescindible también visitar el **Castillo de Burgos**, pasar por el **Puente de Santa María**, cruzar el **Arco de Santa María**, y acercarse a los **yacimientos de Atapuerca**, considerados los más relevantes mundialmente y declarados **Patrimonio Mundial**.

Gastronomía

Predominan los platos contundentes para combatir el frío de invierno, como la **sopa castellana** (hecha con pan, pimentón y huevo), la **sopa burgalesa** (con cordero y cangrejo de río) o la **olla podrida** (cocido de alubias, morcilla, chorizo, costilla y panceta). Para tapear, recomendamos visitar la Calle de San Lorenzo y colindantes, rebosantes de bares donde tomar los pinchos típicos, como las **“cojonudas”**, rodajas de pan con morcilla (alimento típico), huevos de codorniz y pimiento asado. Como postre, las **yemas de Burgos** o el **postre del abuelo**, hecho con queso de Burgos y miel.

Fiestas

Además de las **Fiestas de San Pedro y San Pablo** a finales de junio, destaca el **Fin de Semana Cidiano**. Celebrado a principios de octubre, conmemora la época de Cid Campeador con recreaciones históricas, siendo un momento magnífico para empaparse de la historia de esta ciudad tan completa y emblemática.



Puente de Santa María y, de fondo, el Arco de Santa María
Pont de Santa Maria i, al fons, l'arc de Santa Maria

Burgos

Enclavada al camí de Santiago, Burgos destaca pel seu encant i singularitat. Places, monuments i una dotzena d'esglésies conformen el nucli antic, declarat **Patrimoni de la Humanitat**.

Burgos, la capital de província més verda d'Espanya, és perfecta per recórrer-la a peu. La visita es pot començar des de la **Plaça de Sant Joan**, un espai empedrat que conserva la bellesa d'antany, on s'observen diverses construccions significatives, com ara l'**Església de Sant Lesmes**, patró de la ciutat, o el **Monestir de Sant Joan**, una joia arquitectònica del segle XVI. Un dels llocs més característics és la **Plaça de la Llibertat**, on se situa la **Casa del Cordón**, un edifici gòtic del segle XV nomenat **Bé d'Interès Cultural**, que va ser residència reial i escenari d'esdeveniments històrics com la rebuda de Cristòfor Colom per part dels Reis Catòlics o la mort del rei Felip el Bell.

El temple més important és la **Catedral**, l'única d'Espanya reconeguda com a **Patrimoni de la Humanitat** i la tercera més gran del país. Fou erigida seguint el model gòtic francès i és on es troba la tomba del Cid Campeador, figura crucial de la Reconquesta amb una estreta relació amb la ciutat. També és imprescindible visitar el **Castell de Burgos**, passar pel

Pont de Santa Maria, creuar l'**Arc de Santa Maria** i acostar-se als **jaciments d'Atapuerca**, considerats els més rellevants del món i declarats **Patrimoni de la Humanitat**.

Gastronomia

Predominen els plats contundents per combatre el fred a l'hivern, com ara la **sopa castellana** (feta amb pa, pebre vermell i ou), la **sopa burgalesa** (amb xai i cranc de riu) o l'**olla podrida** (bullit de mongetes, botifarró, xoriço, costella i cansalada viada). Per menjar tapes, recomanem visitar el carrer de San Lorenzo i els adjacents, que són plens de bars on es poden prendre les barquetes típiques, com les **cojonudas**, que són llesques de pa amb botifarró (aliment típic), ous de guatlla i pebrot rostit. Dues de les postres típiques són les **yemas de Burgos** i el **postre del abuelo**, fet amb formatge de Burgos i mel.

Festes

A més de les **festes de Sant Pere i Sant Pau** a finals de juny, destaca el **cap de setmana Cidiano**. Se celebra a principis d'octubre i commemora l'època del Cid Campeador amb recreacions històriques, per la qual cosa és un moment magnífic per amarar-se de la història d'aquesta ciutat tan completa i emblemàtica.





Seguro de Salud para Estudiantes

España es uno de los destinos educativos preferidos por los estudiantes internacionales. Su atractivo no solo radica en la riqueza cultural, la variedad gastronómica y las agradables temperaturas, sino también en la calidad de las universidades, centros de formación, escuelas de idiomas y másteres, que se sitúan en lugares destacados de los rankings mundiales.

Estos centros, abiertos al talento y a la innovación, suponen una oportunidad única para formarse académicamente o seguir completando los estudios, y convierten a España en el lugar idóneo para prepararse profesionalmente para el futuro y lanzarse a nuevos horizontes laborales.

En ASSSA estamos en constante desarrollo para hacernos eco de las diferentes necesidades y acercarnos a un público diverso, conscientes de la calidad educativa española.

Por ello, hemos diseñado un Seguro de Salud competitivo y completo para estudiantes internacionales que cumple con todos los requisitos de los Consulados para obtener el Visado de estudios, así como para obtener el NIE o renovarlo en Extranjería.

Con **ASSSA ESTUDIANTES** ofrecemos un seguro sin copagos y con servicios médicos desde el primer día, **flexibilidad en la contratación** personalizando fechas y duración, y cobertura integral completa según condiciones generales, entre otras muchas ventajas y garantías.

Nuestros más de 80 años nos avalan como Compañía altamente especializada en seguros de salud, con **dilatada experiencia en ciudadanos de distintas nacionalidades**.

Nos comprometemos con la **emisión inmediata de pólizas** adaptándonos a los tiempos marcados, disponemos de los documentos informativos y contractuales en diversos idiomas, y ofrecemos la opción de pago online para que se pueda realizar desde cualquier lugar.

Contamos con un **equipo cualificado y multilingüe**, ubicado en nuestra amplia red de oficinas, enteramente dispuesto a ayudar en las gestiones y a resolver todas las dudas tanto en el momento de la contratación como cuando se hace uso del servicio.

Junto con esto, y para garantizar una mayor tranquilidad, nuestro **extenso Cuadro Médico** está formado por centros de prestigio, excelentes facultativos y hospitales internacionales ofreciendo en muchos de ellos atención en idiomas o servicio de traducción. El objetivo es que nuestros Asegurados reciban un trato inmejorable.

Por todo ello, ASSSA ESTUDIANTES es ideal para disfrutar de una saludable y fructífera estancia de estudios en España.

Assegurança de Salut per a Estudiants

Espanya és una de les destinacions educatives preferides per als estudiants internacionals. El seu atractiu no només rau en la riquesa cultural, la varietat gastronòmica i les temperatures agradables, sinó també en la qualitat de les universitats, dels centres de formació, de les escoles d'idiomes i dels màsters, que se situen en llocs destacats dels rànquings mundials.

Aquests centres, oberts al talent i a la innovació, són una oportunitat única per formar-se acadèmicament o continuar completant els estudis i converteixen Espanya en l'indret idoni per a preparar-se professionalment per al futur i llançar-se a nous horitzons laborals.

A ASSSA estem en constant evolució per satisfer les diferents necessitats dels clients i apropar-nos a un públic divers, conscients de la qualitat educativa espanyola.

Per aquest motiu, **hem dissenyat una Assegurança de Salut competitiva i completa per a estudiants internacionals que compleix tots els requisits dels Consolats per aconseguir el Visat d'estudis, així com obtenir el NIE o renovar-lo a l'Oficina d'Estrangeria.**

Amb **ASSSA ESTUDIANTS** oferim una assegurança sense copagaments i amb serveis mèdics des del primer dia, **flexibilitat en la contractació** amb dates i durada personalitzades, i cobertura integral segons les condicions generals, entre molts altres avantatges i garanties.

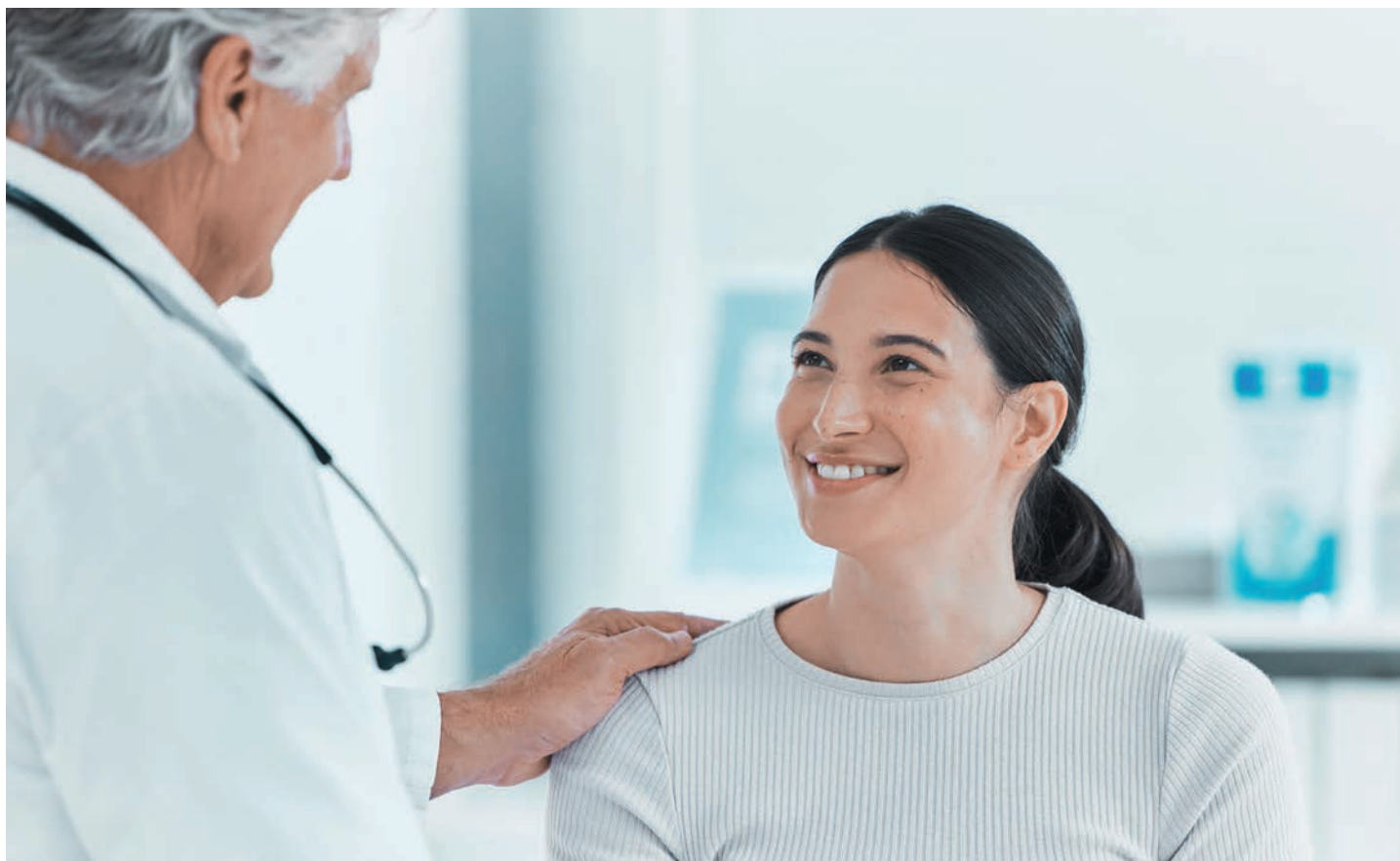
Més de 80 anys d'història ens avalen com a Companyia altament especialitzada en assegurances de salut, amb una **àmplia experiència en ciutadans de diverses nacionalitats**.

Ens comprometem amb l'**emissió immediata de pòlisses**, tot adaptant-nos als temps marcats. A més, disposem dels documents informatius i contractuals en diversos idiomes i oferim la possibilitat de pagar en línia, perquè es pugui fer des de qualsevol indret.

Tenim un **equip qualificat i multilingüe** ubicat a la nostra àmplia xarxa d'oficines, totalment disposat a ajudar en les gestions i a resoldre tots els dubtes, tant en el moment de la contractació com quan es faci ús del servei.

Juntament amb això, i per garantir una major tranquil·litat, el nostre **extens Quadre Mèdic** està format per centres de prestigi, facultatius excel·lents i hospitals internacionals, molts dels quals ofereixen atenció en idiomes estrangers o servei de traducció. L'objectiu és que els nostres assegurats rebin un tracte immillorable.

Per tot això, ASSSA ESTUDIANTS és ideal per a gaudir d'una estada d'estudis a Espanya saludable i fructífera.



Tu **salud**
en *buenas manos*

La teva **salut**
en *bones mans*



OFICINAS CENTRALES

OFICINES CENTRALS

Av. Alfonso X El Sabio, 14 - Entlo.
03004 ALICANTE
Tel. 965 200 106 - info@asssa.es
asssa.es

DIRECCIONES TERRITORIALES

DIRECCIONS
TERRITORIALS

MADRID

c/ Santa Engracia, 41 - 1º
Tel. 915 930 755
28010 - madrid@asssa.es

BARCELONA

c/ Valencia, 106 - 108 - Bajos
Tel. 932 265 966
08015 - sacbcn@asssa.es

Nueva Dirección Territorial*
Nova Direcció Territorial

MÁLAGA

c/ Callejones del Perchel, 4 - Local 1
Tel. 952 216 522
29002 - malaga@asssa.es

*A partir de octubre 2024
A partir d'octubre 2024

OFICINA PRINCIPAL INTERNACIONAL OFICINA PRINCIPAL INTERNACIONAL

ORIHUELA COSTA (ALICANTE)

c/ Maestro Torralba, 5 - Puerta 2 - Tel. 966 761 794 - 03189 - orihuelacosta@asssa.es

SUCURSALES SUCURSALS

ALICANTE

Denia

Pza. de Cholet, 4 - Bajo
Tel. 965 786 969
03700 - denia@asssa.es

Jávea

Av. del Plá, 121 - Local 23
Tel. 965 795 077
03730 - javea@asssa.es

Moraira

Ctra. Moraira - Calpe, 7 - 1º Edif. Norte 1ºC
Tel. 965 744 033
03724 - moraira@asssa.es

Calpe

c/ Corbeta, 7, Pta. 7, Edif. Europlaya
Tel. 965 836 174
03710 - calpe@asssa.es

Altea

c/ de la Llum, 1 - Local 14
Tel. 966 882 680
03590 - altea@asssa.es

Ciudad Quesada

Av. de las Naciones, 1 - A Local 25
Tel. 965 725 421
03170 - ciudadquesada@asssa.es

ALMERÍA

Vera

Pasaje Mercurio, 8 - Local 2
Tel. 950 392 487
04620 - vera@asssa.es

BARCELONA

c/ Travessera de Dalt, 21 - 23 - Entlo.
Tel. 934 151 707
08024 - barcelona@asssa.es

CÓRDOBA

Av. del Gran Capitán, 36 - Local 4
Tel. 957 471 318
14001 - cordoba@asssa.es

GIRONA

Figueres

c/ Lasauca, 4 - Local 1
Tel. 972 606 397
17600 - figueres@asssa.es

LAS PALMAS

Gran Canaria - Maspalomas

Av. de Tirajana, 37 - Edif. Mercurio
Torre I - 3ºG
Tel. 928 778 664
35100 - grancanaria@asssa.es

MÁLAGA

Torrox Costa

Urb. Costa del Oro - Bloque III - Local 3
Tel. 952 748 933
29793 - torrox@asssa.es

Torremolinos

Av. Isabel Manoja, 3 - 2ª planta - Of. 8
Tel. 951 178 463
29620 - torremolinos@asssa.es

Fuengirola

P.º Jesús Santos Reín, 13
Edif. Vega - Local 3
Tel. 952 883 519
29640 - fuengirola@asssa.es

Antequera

C/ Lucena, 33 - Bajo 1
Tel. 952 842 758
29200 - antequera@asssa.es

MURCIA

Los Alcázares

Urbanización Oasis
c/ Penélope, 110 - Los Narejos
Tel. 968 574 459
30710 - losalczares@asssa.es

Puerto de Mazarrón

Av. Dr Meca, 109
C.C. La Pirámide - Local 9
Tel. 968 153 396
30860 - mazarron@asssa.es

TENERIFE

Los Cristianos

Av. Juan Carlos I, 32
C.C. Bahía de los Cristianos - Local 21
Tel. 922 752 794
38650 - tenerife@asssa.es

Puerto de la Cruz

c/ Retama, 3
Edif. Retama - Local 4
Tel. 922 752 794
38650 - tenerife@asssa.es
Punto de atención · Punt d'atenció



ASSSA
seguros

Tu salud en buenas manos
La teva salut en bones mans



AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

Compañía fundada en 1935 · *Companyia fundada el 1935*