



ASSSA
magazine

34

Las enfermedades posturales
y su impacto en la salud
*Postural diseases and
their impact on health*

La IA como sistema de ayuda
al diagnóstico en ecografía
*AI as a diagnostic aid
in ultrasound*

El peligro de las
bebidas energéticas
*The dangers of
energy drinks*

Rincones bellos: Burgos
Beautiful places: Burgos

IA

JUL - DIC 2024

Índice · *Index*

4 Noticias ASSSA · *ASSSA news*

5 Gracias ASSSA · *Thank you ASSSA*

6 Cuida tu salud · *Look after your health*

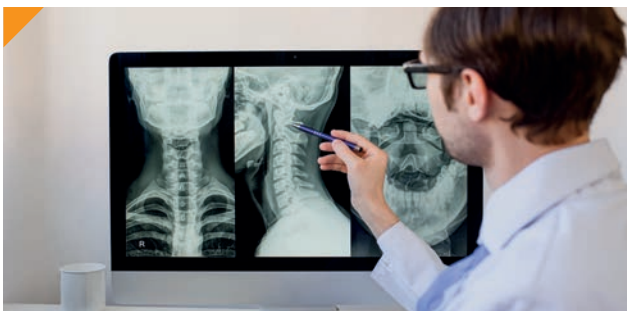
¿Cómo puedo entrenar el sistema inmunitario?
How can I train my immune system?

8 Cuida tu salud · *Look after your health*

Las enfermedades posturales y su impacto en la salud
Postural diseases and their impact on health

10 Tecnología médica · *Medical technology*

La IA como sistema de ayuda al diagnóstico en ecografía
AI as a diagnostic aid in ultrasound



12 Practica deporte · *Sports for everyone*

Baile: la combinación perfecta de diversión y ejercicio
Dancing: the perfect combination of fun and exercise



14 Tu alimentación · *Your diet*

El peligro de las bebidas energéticas
The dangers of energy drinks



16 Importante adquisición · *Major acquisition*

Previsión Médica se integra en ASSSA
Previsión Médica integrates into ASSSA

18 Recetas saludables · *Healthy recipes*

Arroz con verduras de temporada
Rice with seasonal vegetables

22 Consulta dental · *Dental consultation*

Cepillo de dientes, ¿manual o eléctrico?
Toothbrushes, manual or electric?

24 Consejos de salud · *Health tips*

26 Rincones bellos · *Beautiful places*

Burgos · *Burgos*



28 Seguros · *Insurance*

Seguro de Salud para Estudiantes
Health Insurance for Students

30 Pasatiempos · *Puzzles*

Créditos · *Credits*

Dirección / *Management* Noelia Pasero
Coordinador / *Coordinator* Rafael Blasco
Redacción, composición
y diseño / *Drafting,*
composition and design Ana Bisquert
Carmen Valero
Marcos Martínez
José Miguel Guillén
Diego Hidalgo

Colaboradores / *Collaborators* 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 / *Translations* Trayma
Imágenes / *Images* Archivo Gráfico ASSSA

Mádanos tus sugerencias / *Send your suggestions*
magazine@assa.es



Visita nuestro blog / *Visit our blog*

assa.es    

La información 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.

The information published in this media neither substitutes nor complements in any way the direct supervision of a doctor, his diagnosis or the treatment that he may prescribe. It should also not be used for self-diagnosis.

The exclusive responsibility for the use of this service lies with the reader. ASSSA advises you to always consult your doctor about any issue concerning your health.



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.

IMPROVING DAY BY DAY

The integration of Previsión Médica into ASSSA is now a reality and has been very well received by all parties. During the month of October, we will open the new Regional Headquarters in Malaga, from where all the business in the area will be managed, which we hope will multiply in this new stage.

This year we also launched a new line of insurance for international students, designed to meet their needs and the temporary nature of their studies. The response has been very positive, and the number of policies taken out is increasing.

Furthermore, mid-year growth forecasts are being achieved, our sales teams are reaching more and more people, and our brand is being recognised and appreciated.

Finally, I would like to use this column to pay posthumous tribute to our Medical Director, Dr Juan Antonio Andreo, who passed away last May. He was a great professional, with great medical knowledge and exceptional human qualities in dealing with people. In this issue we publish his last 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.

We launch ASSSA STUDENTS

In ASSSA we are in continuous evolution to adapt to the different needs following the current demands. For this reason, we have designed a competitive and quality Health Insurance for international students in Spain.

ASSSA STUDENTS complies with the requirements of the student visa required at the Consulates, as well as for obtaining a NIE or renewing it at the Immigration Office. Likewise, to guarantee the best service, we offer personalised multilingual attention and flexibility in the duration of the contract.

With this insurance, students will be able to enjoy their stay in Spain.



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.

Introducing the New ASSSA Virtual Card

Always focused on improving the experience of our policyholders, we continue to make progress in the field of digitalisation. With the aim of providing greater convenience and in line with the company's recent changes, the ASSSA Virtual Card is now available.

In addition to the physical card, you can now use the Virtual Card, which can be easily downloaded to your mobile phone through the Insured Portal, to access medical services in a comfortable and secure way.



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.

Take care of your loved ones, share Health – Recommendations Campaign 2024

At ASSSA, we want to reward the trust and loyalty of our Policyholders. For this reason, and in keeping with tradition, we are launching the 2024 Recommendations Campaign with the message “Take care of your loved ones, share Health”.

Any Policyholder who recommends ASSSA will receive a GIFT CARD worth €50 for every health insurance policy taken out, and new Insured will receive 2 months free and discounts for life.

With this campaign, we focus on the importance of caring for and protecting the health of our loved ones.

Take advantage of the opportunity, share Health!

For more information, contact your ASSSA branch or your insurance broker.

Gracias ASSSA · Thank you ASSSA

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.

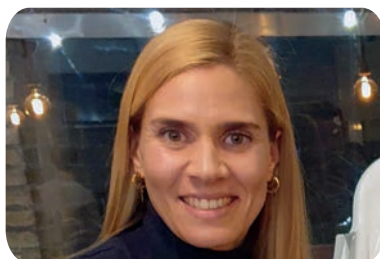
Ahora acabamos de ser mamás y hemos asegurado también a mi hija desde el primer día.

Siempre recomendamos ASSSA.

My partner and I have been with ASSSA since 2016. We are very happy with the service, the quality and the trust that our insurer gives us. In addition, they have an extensive medical directory, agreements with very good centres and they are unbeatable when it comes to the price of the policy.

We have just become mothers and we have also insured my daughter from day one.

We always recommend ASSSA.



Marta Ruiz Cid
Póliza 56.519 / Policy 56.519

Mi hija Rachel y yo nos mudamos recientemente a España y necesitábamos cobertura médica para obtener nuestros visados. ¡El personal de las oficinas de ASSSA fue absolutamente increíble! Nos ayudaron en cada paso del proceso para hacer realidad nuestro sueño de mudarnos a España. Obtuvimos nuestros visados y desde entonces hemos estado viviendo aquí.

¡Verdaderamente no podríamos haberlo hecho sin su amable ayuda! No podría recomendar lo suficiente a esta compañía y a estas maravillosas personas.

¡Estamos muy agradecidos!

My daughter Rachel and I recently moved to Spain and we needed health cover to obtain our visas. The staff at the ASSSA office were absolutely amazing! They assisted us through every step of the process to make our dream of moving to Spain a reality. We secured our visas and have been living here ever since.

We absolutely could not have done it without their kind assistance! I could not recommend this company, or these wonderful people, highly enough.

We are very grateful!



Mark Edward Mauren / Rachel Frances Mauren
Póliza 70.061 / Policy 70.061

¿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
> ASSSA Medical Manager

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.



How can I train my immune system?

The immune system is responsible for maintaining and protecting the body's internal balance against external attacks from things like bacteria, viruses, fungi and toxins. So it's essential we take care of it and strengthen it to enjoy good health. But how does it protect us?

- The **first line of defence** is formed by skin and mucous membranes, including those of the gastrointestinal tract, the genitourinary tract, respiratory system, conjunctiva of the eye and so on.
- If a pathogen crosses these barriers, the **second line of defence** is natural or innate immunity (produced by genetic and physiological factors) which sets off an immediate non-specific response.
- The **third line of defence**, present in vertebrates, is an acquired and specific response developed by vaccination or natural infection, as the immune system responds to antigens to which it has already been exposed.

What should I do?

The main thing is to have a healthy life and a body that's well prepared to tackle external attacks. To do this, you need to reinforce the defences of the skin and mucous membranes.

Here are a few tips:

- **Get a good night's sleep**

When we're asleep, many of the body's basic functions take place and molecules are created to fight infections. Studies show that people who don't get enough sleep are more likely to get sick, especially after being exposed to the virus.

- **Eat a balanced diet**

It's important to follow a healthy diet (fruits, vegetables, legumes and proteins) to ensure a good supply of vitamins and nutrients. The Mediterranean diet is one of the most beneficial as it prioritises unprocessed foods and avoids fried foods.

To improve digestion and absorb all nutrients, it's essential to eat slowly, chew properly and avoid stress as much as possible during meals.

You should also reinforce your body's microbiota with prebiotics (artichoke, banana, oatmeal, asparagus, milk, etc.) and probiotics (kefir, sauerkraut, miso, pickles, etc.) as they stimulate the growth of good bacteria.



- **Get plenty of exercise**

Regular exercise increases the circulation of immune cells in the blood, providing greater protection and making the immune system more effective and responsive.

- **Stay hydrated**

Water is vital for the body, as it makes up the lymphatic system, the transporter of immune cells.

- **Avoid tobacco and alcohol**

Alcohol can decrease the number of T and B lymphocytes, which are closely connected to the immune system. Nicotine also affects the immune system response and how it functions.

- **Reduce stress**

Too much stress weakens the immune system, as it stimulates the adrenal glands and affects the levels of cortisol, a hormone that regulates metabolism, decreases inflammation and contributes to the functioning of the immune system.

- **Get vaccinated**

This is the basis of acquired immunity and so it's fundamental to enable the body to react to a range of external attacks.

Along with all this, it's essential to maintain **good levels of vitamin D**, which promotes the antimicrobial response and reduces viral infection, and **pay attention to autoimmune diseases** that affect the immune system.

By taking care of your immune system, you can live healthier and be better protected from any infection or 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

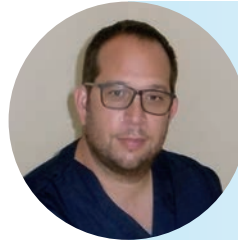
Dolor en la región cervical que suele estar asociado con malas posturas, movimientos repetitivos, estrés o lesiones traumáticas. Los síntomas incluyen rigidez, dolor irradiado a los hombros y brazos, y limitación en el movimiento del cuello. El diagnóstico se realiza mediante evaluación clínica, así 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
> *Traumatologist and Spine Specialist.*
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.

Postural diseases and their impact on health



Postural diseases are a growing concern in today's society, largely **due to a sedentary lifestyle** and long hours spent working in front of computers and mobile devices.

They not affect people's quality of life, but they can also trigger a variety of muscular-skeletal disorders that require specialised medical treatment.

They affect people of all ages and can appear in various forms, from mild muscle aches through to disabling chronic conditions.

These can lead to back pain, muscle stiffness, reduced flexibility and, in severe cases, physical deformities. Plus, **they may also have emotional and psychological consequences** and affect daily life and work.

The most common disorders are:

- **Neck pain**

This is pain in the cervical spine area, usually associated with poor posture, repetitive movements, stress or traumatic injuries. Symptoms include stiffness, pain radiating to the shoulders and arms and limited ability to move the neck. Diagnosis is made by clinical assessment as well as imaging tests, and treatment includes physiotherapy, pain killers, strengthening exercises and relaxation techniques.

How to prevent it? By adopting a good position when sleeping, avoiding sleeping on your front and supporting the head when sitting for a long period.

- **Back pain**

Back pain is constant or intermittent pain in the dorsal region of the spine (upper back) that is usually caused by poor posture, muscle overload or injury. The pain is accompanied by limited movement. Treatment consists of physiotherapy, painkillers, stretching exercises and postural correction.

How to prevent it? Avoid wearing high-heeled shoes and being in the same position for a long time. Commit to doing stretching and physical exercise.

- **Kyphosis**

This condition produces an exaggerated outward rounding of the spinal column in the upper back, forcing the body into a forward curved posture. It can be congenital or acquired, and is commonly associated with poor posture, injury, or muscle spasms. The condition requires physiotherapy, strengthening exercises and in severe cases, corrective surgery.

How to prevent it? Try to maintain good posture, both sitting and standing.

- **Torticollis (neck muscle spasm)**

This is an involuntary contraction of the neck muscles that can be either congenital or acquired, resulting in a lateral tilt or rotation of the head. It can be caused by poor posture, muscle weakness or bone disease. Treatment consists of physiotherapy, muscle-relaxing medication and stretching exercises.

How to prevent it? Avoid bad posture and strengthen the muscles.

- **Epicondylitis (tennis elbow)**

So-called tennis elbow is an inflammation of the elbow tendons caused by repetitive movements or overloading. Symptoms include pain on the outside of the elbow and weakness in the hand and wrist. Recommended treatment includes rest, physiotherapy and/or orthosis (a device to aid healing). Surgery is needed in some chronic cases.

How to prevent it? Perform warm-up and stretching routines before and after exercise and strengthen the muscles in the elbow area.

These postural conditions can be debilitating if not treated properly, so it's important to seek treatment.

La IA como sistema de ayuda al diagnóstico en ecografía



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.



Dr. Juan Delgado

> Director Médico de Clínica Sanicur
> Medical Director of Clínica Sanicur

- **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.

AI as a diagnostic aid in ultrasound

Artificial intelligence (AI) has arrived to shake up the world, including medicine and radiology.

At present, many leading medical centres are incorporating this tool into workflows with the aim of improving the quality of care they provide. Specifically in ultrasound, artificial intelligence is being put to a range of different uses:

- **Improved image quality**

The automatic adjustment of image parameters allows quality to be improved without the radiologist having to worry about adjusting them manually, so they can focus all their attention on the medical procedure.

- **Detection of lesions**

Artificial intelligence complements the radiologist's view, indicating areas of the image where pathology may be found.

- **Obtaining automatic measurements**

AI can be used to automatically obtain diameter or lesion volume measurements, saving time and actually resulting in greater accuracy.

- **Comparison**

Some artificial intelligences can be shown two images obtained at different points in time and they will be able to identify any changes.

- **Automatic image annotation**

Usually the images obtained during an ultrasound must be labelled with the location or characteristics of the acquisition performed. AI makes it possible to automate or speed up this process.

- **Probabilistic diagnosis of lesions**

Some advanced artificial intelligences are able to suggest a probabilistic diagnosis. It's important to note that this diagnosis can guide the doctor, but does not replace their experience. Plus, the doctor doesn't make a diagnosis based on the image alone, but also on the patient's medical history.

- **Help obtaining biopsies**

Artificial intelligence allows real-time image retouching by magnifying lesions or enabling better identification of the needle with which the biopsy is to be performed. This makes these procedures even safer.

- **Automatic Doppler study of arterial flows**

When performing an arterial study with Doppler ultrasound, a spectral measurement of the pulse is obtained. Traditionally, the radiologist had to perform a manual analysis of this pulse curve to obtain parameters of clinical interest, such as the resistance index. There are currently automatic mechanisms that perform the measurement instantaneously and in several cardiac cycles, improving the reliability of the measurements.

- **Image processing**

AI improves image post-processing, for example, enabling three-dimensional reconstructions to be produced.

The functions described certainly can't be used in every area of the body, but more and more types of ultrasound are being enhanced by these tools. For example, they can be used in thyroid, liver, prostate and breast ultrasound.

In short, **artificial intelligence is a new ally for radiologists and their patients.** In combination with expert handling of the ultrasound probe and the specialist's clinical knowledge, it can improve diagnostic efficiency and quality of care.

RES 1980010 - 40002919

NICA 58748



Hospital
Virgen del Alcázar
de Lorca




www.virgendelalcazar.com







Lorca - 968 47 16 78
Vera Playa - 950 960 960

Cuidamos de tu salud, disfruta de la vida.
We take care of your health, enjoy life.

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





Dancing: the perfect combination of fun and exercise

Dancing is a popular sport in all cultures. It is an art that combines music, movement and body language to transmit emotions, free the imagination and tell stories, generating a sense of joy and union with other people.

It is considered one of the most complete physical activities, as it involves practically all the muscles in your body. Its wide range of styles makes it perfectly adaptable to all ages, from children to adults, and adjustable to particular physical conditions.

There are gentler genres, such as salsa, tango or pop, as well as more intense genres or those that require more training, such as ballet or flamenco. There are also more and more varieties and new trends, so it is easy to find a style that you like and that motivates you, which is essential in order to maintain your enthusiasm when learning.

In order to choose the right practice, you need to assess what objectives you are seeking to achieve:

- If you want to **find a new hobby**, it is advisable to opt for styles such as salsa or bachata, which are more dynamic and encourage socialising as they are practised in pairs.
- If you want to **get fitter**, more energy-intensive styles are ideal, as they allow you to strengthen your muscles and burn calories. Hip-hop or Zumba are good examples.

- If you intend to **become a professional dancer** in the future, it is important that the style you choose has job opportunities and clear training, as is the case with ballet or contemporary dance.

For all of these styles, the intensity can be adjusted to suit the individual's experience. In fact, gyms, sports centres and academies offer beginner, intermediate and professional levels. You therefore **don't need a high level of knowledge to get started**, but rather you can learn and improve little by little. You can even start at home by watching tutorials and videos, signing up for online training or taking guided classes online.

The ultimate goal is to have fun while taking advantage of all its **benefits**, of which there are many:

- Improves cardiovascular health.
- Favours weight loss.
- Increases strength and endurance.
- Boosts self-esteem and self-confidence.
- Reduces stress levels and depression.
- Improves flexibility and muscular endurance.

It is therefore a **complete and effective sport for keeping fit**. It is also a **great way to socialise**, as it helps to build interpersonal relationships with people who share the same interests, thus increasing social skills.

Furthermore, it **boosts creativity and memory** by having to innovate with new steps, improvise or repeat dance patterns, the latter being particularly beneficial for older people.

Dancing allows you to start moving your body in new and exciting ways, and ultimately enjoy yourself while taking care of your health.

If you have any doubts, have any physical limitations or are elderly, it is always important to consult a professional to assess your conditions and to recommend the most suitable dance style for you.

ASSSA Medical Services

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

> Nutritionist

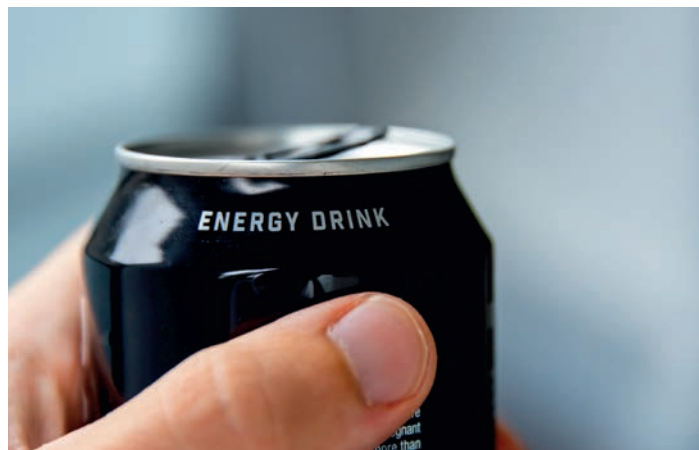
Las bebidas energéticas también **están asociadas a varios problemas de salud a corto plazo**, como insomnio, deshidratación, dolor de pecho, mareos, dolor de cabeza y problemas gastrointestinales. **A largo plazo**, los problemas de salud se complican, pudiendo causar perturbación del ritmo cardíaco, 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.



The dangers of energy drinks

There's currently a boom in the popularity of energy drinks, especially amongst young people and amateur athletes. One of the reasons for this is their accessibility, as they can be found in any shop and even in gyms, but another reason is that they **lead to addiction and dependence**.

The definition of this product isn't set out in a specific set of regulations and is included within the soft drinks category. Likewise, there is no regulation that indicates the permitted ingredients, maximum concentrations or possible combinations. Considering all this, are they really beneficial?

Composition

The ingredients consist mainly of water, sugar, caffeine, vitamins, minerals and non-nutritive stimulants such as taurine, ginseng and guarana. **In principle, these stimulants aren't harmful, but if they're ingested in large quantities and on a regular basis, they could become dangerous** to health and significantly disrupt the nervous system.

In terms of the caffeine dose (160mg in a 500ml can), it's double that of an espresso coffee (80mg per cup). If we take into account that the recommended daily dose in young people between 10 and 18 years old should not exceed 100mg (half a cup of espresso), it's clear that these drinks exceed these limits.

Dangers to the body

It has been shown that minutes after consuming these high intakes, they can cause a dangerous spike in blood pressure and a rise in stress hormone levels.

Energy drinks are also **linked to a number of short-term health problems**, including insomnia, dehydration, chest pain, dizziness, headaches and gastrointestinal problems. **In the long term**, health problems become more complicated, with heart rhythm disturbance, addiction and withdrawal symptoms, increased heart rate, seizures, changes to blood pressure, nervousness, anxiety and even depression, not to mention weight gain and obesity issues caused by the large amount of sugars and empty calories these drinks contain.

In addition, **when they're mixed with alcohol, the effects worsen**, as this combination can increase the risk of heart attacks, hormonal problems and nervous system disorders.

Because of all this and after having had cases of young people and athletes admitted to hospital, some countries like France, Norway and Denmark have withdrawn these products from the market. **In Spain, Galicia will be the first autonomous community to ban the sale of these beverages to anyone under the age of 18.** The aim is to reduce the consumption and sale of this type of drink, especially in young people.

So, in conclusion, although they contain ingredients that may be positive in themselves, like vitamins, and can help increase concentration, motivation and alertness, it's preferable to look for these effects and nutrients in other food sources that are better for health. We shouldn't forget to drink plenty of water, avoid sugary drinks and alcohol, get good quality sleep, eat a good diet and take regular exercise.



HOSPITAL
HCB BENDORM



HOSPITAL
HCB DÉNIA



CENTRO MÉDICO
HCB CALPE



CENTRO MÉDICO
HCB MORAIRA



CENTRO MÉDICO
HCB ALBR

ASISTENCIA SANITARIA DE EXCELENCIA

CERCA DE TI

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.



Major acquisition

Previsión Médica integrates into ASSSA

At ASSSA we continue evolving to offer our unique service to reach a larger number of people. Our high solvency and quality standards, our experience of more than 80 years and the close and professional treatment that characterises us has become our Company into a benchmark of healthcare.

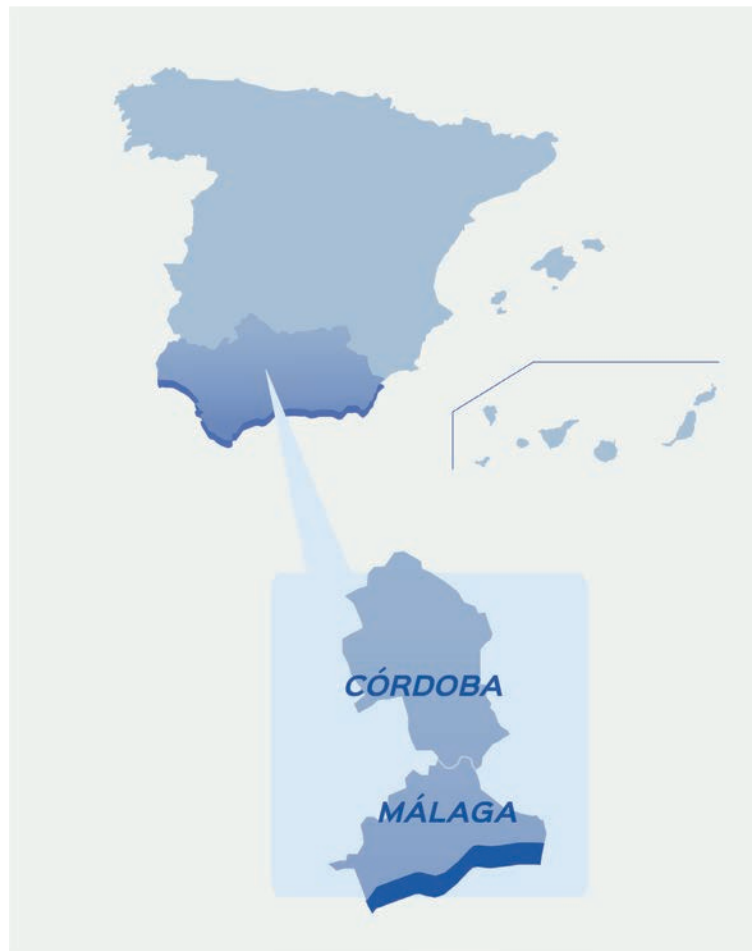
With the objective to continue our expansion strategy, **we boost our growth in Andalusia with the acquisition of the Insurance Company named Previsión Médica**, a historic Company with more than 60 years of experience located in the provinces of Malaga and Cordoba.

This important agreement is a **significant step in our development plan and increases our business volume**. We incorporate more than 4.000 policyholders and we establish ourselves in the province of Malaga with the opening of a new Regional Headquarter, maintaining the offices, staff, brokers and the medical directory of Previsión Médica. Also, we land in a new area: Cordoba.

All this entails a **large increase in the national services** offered, which benefits both the ASSSA policyholders and those coming from Previsión Médica. We are committed to them to guarantee their peace of mind with even more guarantees and better healthcare services. We are going to work as a team with all the medical professionals and the broker network.

With this operation our policyholders will benefit from an **extension in the Medical Directory**, thanks to the incorporation of the best private clinics and doctors of the south of Spain and will also have access to the new branch offices staffed with competent and dedicated people, thus firmly strengthening our **presence in the Costa del Sol**.

Our strategy to incorporate new portfolios is on-going and we look to the future with the determination to face new challenges in order to offer the best service to all of those who are part of the ASSSA family.



Arroz con verduras de temporada

Rice with seasonal vegetables



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva
> Restobar Chef Gema Penalva



Ingredientes (4 personas) *Ingredients (4 people)*

Para el caldo de verduras:

For the vegetable broth:

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

- *2 red peppers.*
- *2 green peppers.*
- *2 ripe tomatoes.*
- *1 onion.*
- *20 g EVOO.*
- *5 g salt.*

Para las verduras: *For the vegetables:*

- 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 artichokes.*
- *1 sprig of rosemary.*
- *½ lemon.*
- *1 garlic clove.*
- *300 ml EVOO.*
- *40 g flat runner beans.*
- *40 g of tender garlic.*
- *40 g dried shiitake mushrooms.*
- *40 g broad beans.*
- *40 g purple carrot.*
- *20 g cauliflower.*

Para la salmorreta: *For the salmorreta sauce:*

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

- *3 ñoras (dried peppers).*
- *6 garlic cloves.*
- *2 ripe tomatoes.*
- *100 g EVOO.*
- *A sprig of fresh parsley.*

Otras: *Other:*

- 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 local round grain rice.*
- *200 g cooked chickpeas.*
- *5 g dried rosemary.*
- *5 g La Vera paprika.*
- *5 g turmeric.*

Elaboración · Preparation



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.

For the vegetable broth:

Arrange the peppers, tomatoes and onion on an oven tray, brush them with EVOO and sprinkle with salt. Place them in the oven at 180°C and when they're well roasted, remove and let them cool.

Strain the juice released by the vegetables and pour into a saucepan. Add two more parts of water and allow to reduce a little.



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.

For the salmorreta sauce:

In a pan with EVOO, fry, in this order, the peeled garlic, the seedless ñora, the parsley and the tomato. Let it cook for 5 minutes, add salt and process in the blender.



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.

For the vegetables:

Remove the outer leaves and the choke from the **artichokes** and cut them into 6-8 slices each. Leave them to soak in a bowl with water and half a lemon.

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.

Put the EVOO, the sprig of rosemary, the unpeeled and crushed garlic and the drained artichokes in a saucepan over a minimum heat (without boiling or exceeding 80°C). Test the artichokes with a toothpick and when they're al dente, remove from the heat.

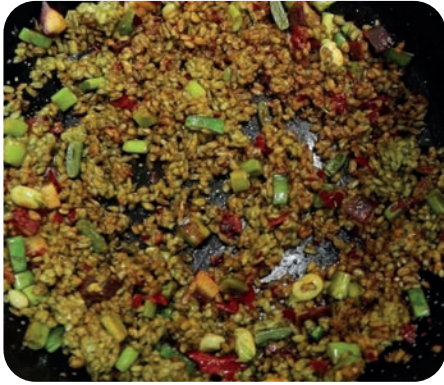


Desgranamos las **habas**. Cortamos las **judías planas** y los **ajos tiernos** en rodajas de 2-3 cm, y pelamos y cortamos en dados la **zanahoria morada**.

Shell the **broad beans**. Cut the **runner beans** and **tender garlic** into 2-3 cm slices, then peel and dice the **purple carrot**.

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.

Bring water to the boil and when it reaches boiling point turn off the heat, add the **shiitake mushrooms** and cook for 20 minutes. They can also be soaked overnight. Once hydrated, chop them into pieces.



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.

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.

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

Bon appétit!

For the rice:

To achieve a thin layer of rice, use a 50 cm paella or a gazpacho pan.

Turn on the heat, add the oil and sauté the runner beans, tender garlic, broad beans, carrot, shiitake mushrooms, chickpeas and rosemary. Next, add the paprika, turmeric, rice, 40 g of salmorreta sauce and mix all the ingredients together.

Cook for 10 minutes over a high heat and test for salt, taking into account that the flavour will get stronger during the cooking process. Then lower the heat to minimum for another 6-8 minutes. At this point add the drained artichokes to heat on top of the rice and grate the raw cauliflower over the whole. If you like the rice to be toasted underneath, turn up the heat to finish.

This recipe is vegan and gluten-free. Other vegetables can be used according to the season.

Bon appétit!

Glosario · Glossary

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.

A traditional sauce from the province of Alicante, usually composed of ñoras (dried peppers), dried garlic, parsley, tomato and oil. It's used mainly in rice dishes and stews.

Beneficios · Benefits

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.

Shiitake mushrooms: used in oriental medicine. Its main component is lentinan, a fibre that stimulates the immune system. They also contain beta-glucan, which helps lower blood cholesterol, and minerals such as sodium, potassium, magnesium, calcium, iron and phosphorus. Shiitake also contain B vitamins and ergosterol, which is converted into vitamin D in the presence of sunlight. Plus, they help prevent gingivitis and provide antioxidants that reduce cellular ageing and malignant tissue transformation.

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.

Purple carrots: they're more beneficial than traditional carrots and rich in vitamins A, E and B. They contain potassium, iodine, phosphorus, magnesium and calcium. They have antioxidant, anticancer, anti-diabetic and anti-inflammatory properties. Their purple pigment is rich in anthocyanins, which is beneficial for weight loss and for lowering the risk of coronary heart disease.

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.

Round grain rice: an excellent source of complex carbohydrates that provide long-lasting energy. It contains nutrients such as iron, magnesium and B vitamins. It can be especially beneficial in situations of stress or physical wear and tear.



Odontología
Orthodontics



Podología
Podiatry



Psicología
Psychology



Fisioterapia
Physiotherapy



Medicina General
General Medicine

Apostamos por la Unidad de Medicina de la mano de los mejores profesionales, garantizando su efectividad

We are committed to ours Medical Unit in hand of the best professionals ensuring their effectiveness



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
> *Dentist specialising in oral surgery and implants and periodontics.*
Manager at 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.





Toothbrushes, manual or electric?

Tooth brushing is essential for good hygiene and for preventing oral health problems. Its purpose is to eliminate as much bacterial plaque as possible, preventing gum inflammation and avoiding gingivitis or even periodontitis.

Both options, the manual and the electric toothbrush, are equally effective provided they're used correctly.

To ensure this, we need the patient to:

- Use good brushing technique.
- Do it often (minimum twice a day).
- Brush for the time needed to remove bacterial plaque (minimum 2 minutes).

Choosing one or the other depends on many factors and the patient's needs must be taken into account when deciding which one suits them best.

It's important to note that both the manual toothbrush and the electric toothbrush head should be changed every 3 months. Plus, toothpaste should contain fluoride and dental floss or an irrigator should be used, as well as mouthwash at least once a day to ensure oral hygiene is as good as it possibly can be.

When should a manual toothbrush be used?

- Children up to 8 years old, as they need to learn good brushing technique first.
- Cases in which oral surgery has been performed, as hard brushing in that area isn't advisable. Brushing should be done gently so as not to compromise stitches.
- Patients with healthy teeth.

When should an electric toothbrush be used?

- In cases of people with disabilities and dependency or people with mobility difficulties or with some type of functional diversity, as it's more effective and practical, especially for caregivers who have to brush their teeth.
- Patients with periodontal disease, as this method removes more bacterial plaque.
- Patients with orthodontics, as hygiene with braces is more complex.
- Children over 8 years old who have already learned the technique.
- Patients with healthy teeth.

In these cases where the ideal brushing method is with an electric toothbrush, scientific evidence shows that the best brushes are those with an oscillating-rotational system (when the brush head rotates in one direction and then in the other).

In conclusion, in patients without any special needs, any choice is correct, provided they have a good brushing technique and follow hygiene guidelines.



¿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.

How can you relieve sciatica pain?

It is one of the most disabling pains that affects or will affect 80% of the population. Usually, it clears up in a few weeks with treatment, but can be made worse by coughing, sneezing, sitting for long periods or complete rest.

It is usually caused by a herniated disc, and to prevent it, it is essential to lead an active lifestyle, maintain an appropriate weight, keep the spine straight, watch your posture when lifting weights and avoid sudden movements of the back.

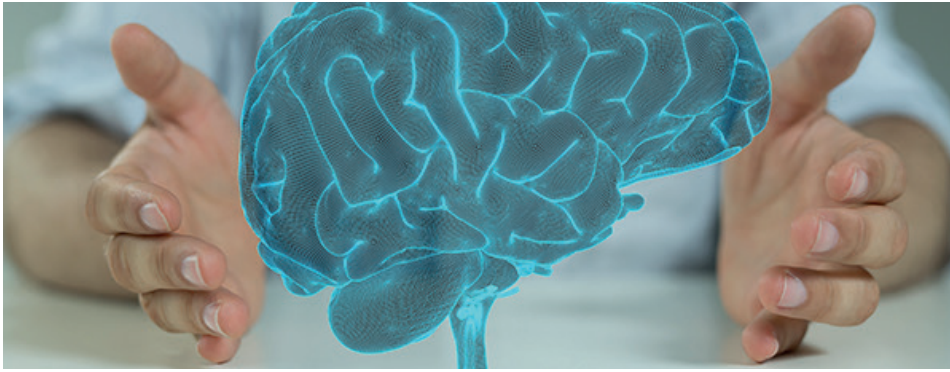
Tips

In addition to advice from a specialist and prescription painkillers, there are some exercises you can do to speed up recovery:

- *Start by applying cold to the affected area for 20 minutes every 2 hours to reduce inflammation. After a couple of days, apply dry heat.*
- *Massage with warm hands using circular movements, applying pressure to the affected area to reduce nerve compression.*
- *It is important not to take complete rest and to introduce gentle movement without too much effort.*
- *Stretching. At first, stretching while lying on your back is highly recommended (bringing your knees to your chest, bending your knees and moving them from one side of your torso to the other, etc.). As the pain becomes less severe, focus more on strengthening your muscles, such as bending your legs, lifting your hips and buttocks, etc.*
- *Include anti-inflammatory foods in your diet (salmon, sesame, garlic, onion...) and restrict the more inflammatory foods, such as processed meats. It also helps to add turmeric and pepper to your meals.*
- *Look for a good sleeping posture. Try to keep your hips and knees aligned and avoid sleeping on your stomach.*

If despite all this, the pain persists for longer than usual, it is important to see a specialist to assess the cause and determine the most appropriate treatment.

ASSSA Medical Services



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.

First aid in the event of a stroke

Stroke or cerebrovascular accident (CVA) occurs when there's bleeding in the brain from a ruptured blood vessel (haemorrhagic stroke) or a blockage in the blood flow supply (ischemic stroke). If brain neurons don't receive oxygen and essential nutrients, they begin to die within minutes.

Signs of stroke

You will need to put the person through a series of tests:

- **Smile:** ask them to try and smile to see if there are asymmetries in the face, lips, eyelids, etc.
- **Speak:** ask them to try and say something coherently.
- **Arm lift:** see if they can lift both arms, or have difficulty, or are unresponsive.

First Aid guidelines

Stroke is an emergency situation, so you must act accordingly:

- Protect and isolate the person and make sure they're in a calm environment.
- Alert the emergency services (112).
- Don't give the person anything to drink or food.
- Don't force the person to move.
- How to help:
 - If the person has seizures, protect them from harm: place them on the floor with their head on something padded, loosen tight clothing, don't hold them or put anything in their mouth.
 - If they're breathing, place them on their side in the recovery position.
 - If they're not breathing and there's no pulse, perform **CPR (cardiopulmonary resuscitation)**:
 - Place your hands on the person's forehead and chin and tilt their head back. Pinch their nose with your index finger and thumb. Seal their mouth with yours. Blow out air for about 1 second, 5 times and then allow the lungs to empty by releasing your fingers from their nose.
 - Perform 30 compressions at a rate of 110 per minute with hands clasped over the centre of the chest (at the bottom end of the breastbone).
 - After the first cycle, keep performing 2 ventilations and 30 compressions.

The faster you act the better the patient's prognosis and progress will be. So you need to stay with the victim until they're treated by the emergency medical services and taken to hospital.

ASSSA Medical Services

Servicios Médicos 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

The bridge of Santa Maria and, in the background, the Arch of Santa Maria

Burgos

Located on the Camino de Santiago, Burgos is remarkable for its charm and uniqueness. Squares, monuments and a dozen churches make up its old town, which is a **World Heritage Site**.

Burgos is Spain's greenest capital city and perfect for walking tours. The visit can be started from **Plaza de San Juan**, a cobbled square that still preserves its former beauty and where a number of significant buildings can be found, including the **church of San Lesmes**, the city's patron saint, and the **San Juan monastery**, an architectural gem dating back to the 16th century. One of the city's most iconic places is **Plaza de la Libertad**, home to **Casa del Cordón**, a 15th century Gothic building that's listed as an **Asset of Cultural Interest** and once served as a royal residence. It was also the setting for historic events like the reception of Christopher Columbus by the Catholic Monarchs or the death of King Philip the Fair.

The most important church is the **Cathedral**, the only one in Spain recognised as a **World Heritage Site** and the third largest in the country. Built following the French Gothic model, it contains the tomb of El Cid Campeador, a crucial figure in the Spanish Reconquest with close connections to the city. No tour is complete without visiting **Burgos castle**, strolling

over **the bridge of Santa María**, walking through the **Arch of Santa María** and taking a look at the **Atapuerca archaeological site**, regarded as the most important of its kind in the world and a **World Heritage Site**.

Gastronomy

The area is known for its predominantly hearty dishes for combatting the winter cold, including **Castilian soup** (made with bread, paprika and egg), **Burgos soup** (with lamb and crayfish) and "**olla podrida**" (a stew with haricot beans, black pudding, chorizo, pork rib and bacon). For tapas, we recommend visiting Calle de San Lorenzo and the nearby streets, which are packed full of bars where you can enjoy typical "pinchos" like "**cojonudas**", consisting of slices of bread with black pudding (a typical local food), quail eggs and roasted pepper. For dessert, try **Burgos "yemas"** (toasted egg yolks) or "**postre del abuelo**" (grandad's dessert) made with Burgos cheese and honey.

Festivals

As well as the **Saint Peter and Saint Paul festival** at the end of June, the city's other big event is the **Cidiano Weekend**. Held at the beginning of October, the weekend commemorates the era of El Cid Campeador with historical re-enactments and is a fantastic chance to soak up the history of this amazing and iconic city.

Servicio Médico

UES

urgencias especiales sanitarias, s.a.

**URGENCIAS MEDICAS Y DE ENFERMERÍA
A DOMICILIO 24 HORAS EN LA COMUNIDAD DE MADRID**

UES (Urgencias Especiales Sanitarias S.A.), es una empresa de servicios médicos pionera y líder en asistencia a domicilio.

En la actualidad trabajamos para las más importantes compañías del sector, como apoyo y complemento de la asistencia primaria.

Avalados por un experiencia de cincuenta años, UES es una sociedad independiente, no vinculada a ninguna compañía de seguros, convirtiéndose desde su creación en el servicio privado, en este sector, más importante de Madrid.

Servicio de Enfermería

Hospitalización a Domicilio

C/ Santa Matilde, 7
28039 Madrid
T. 915 199 256
F. 914 501 200
M. callcenter@ues.es
www.ues.es

URGENCIAS 24 HORAS TEL. 91 519 92 56



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.

Health Insurance for Students

Spain is one of the preferred educational destinations for international students. Its appeal lies not only in its cultural wealth, varied gastronomy and pleasant temperatures, but also in the quality of its universities, training centres, language schools and master's degrees, which score highly in worldwide rankings.

These centres are open to talent and innovation, giving students a unique opportunity to train academically or continue completing their studies and making Spain the ideal place for preparing themselves professionally for the future and striking out into new work horizons.

At ASSSA we know about the high quality of Spanish education and we're constantly moving forward so we can reflect changing needs and reach out to a diverse audience.

This has prompted us to **design competitive, comprehensive Health Insurance for international students** that can meet all the requirements set by Consulates for obtaining the Study Visa, as well as for obtaining or renewing the NIE with the Immigration Office.

With **ASSSA STUDENTS** we're offering insurance without copayments and with medical services from day one; **contracting flexibility** with customised dates and duration, plus full comprehensive cover in accordance with general terms and conditions, as well as many other advantages and guarantees.

Our more than 80 years of history endorse us as a highly specialised health insurance company with **extensive experience with people of different nationalities**.

We're committed to **issuing policies immediately** and adapting to deadlines, we produce information and contractual documents in various languages and we offer an online payment option so the premium can be paid from anywhere.

We have a **qualified multilingual team** working in our extensive network of offices, all ready to help with procedures and resolve all kinds of queries, both at the time of contracting the insurance and when using the service.

Alongside this, and to ensure greater peace of mind, our **extensive Medical Directory** includes reputable medical centres, excellent doctors and international hospitals, many of which offer attention in other languages or a translation service. Our mission is to ensure our policyholders receive the very best treatment.

For all these reasons, ASSSA STUDENTS is ideal for enjoying a healthy and fruitful study period in Spain.



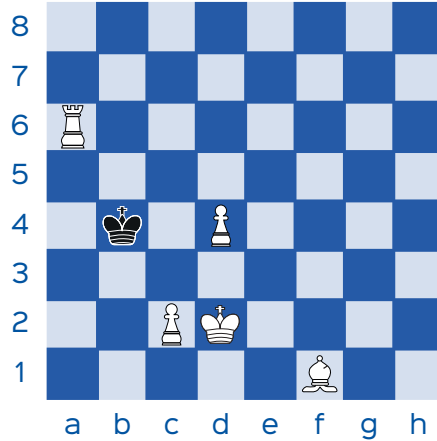
Pasatiempos · Puzzles



Sudoku

3		9	2				8	
5	1							
8		2			5	3		7
1				8		4	9	2
		3	4	9	7	8		
9		4			1	5	7	
6	3			4		7		9
4				5		6		8
7	9			6	8	2		

Ajedrez · Chess



Mueven blancas y dan mate en dos
White moves and mate in two

Tablero elaborado por
Chessboard elaborated by

CLUB D' ESCACS ENRIC VALOR

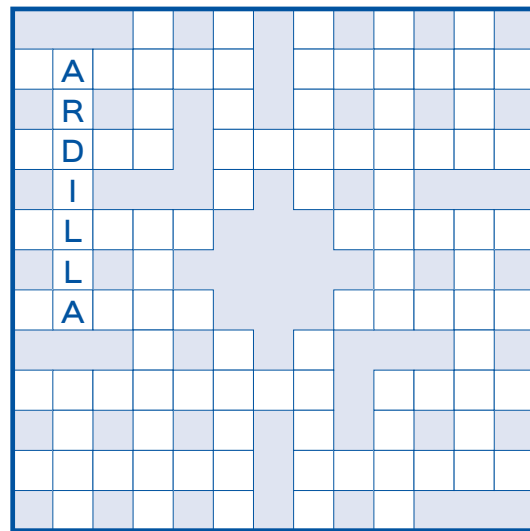
Club patrocinado por ASSSA
Club sponsored by ASSSA

Word search

BODY · CARRY · ETHEREAL · FANCY · HOLISTIC
LIQUID · MEETING · ORANGE · SHOCK · SHOP
TERRIFIC · TOE

A	H	S	G	N	O	A	H	P	W	P	U	O	Z	N	J
P	G	T	X	O	G	D	D	O	J	D	Z	I	S	U	Z
O	L	E	K	T	S	H	O	P	H	E	B	K	O	K	P
R	G	T	C	F	U	E	Y	N	O	O	J	L	F	I	M
A	E	H	O	L	A	O	Z	S	D	F	W	G	L	A	T
N	M	E	H	S	T	N	O	Y	D	I	L	W	W	G	M
G	E	R	S	U	E	H	C	Z	J	J	I	S	T	B	C
E	Z	E	K	Y	R	P	R	Y	W	B	Q	Y	O	F	I
H	O	A	A	E	R	W	D	U	E	Z	U	E	D	Y	T
M	S	L	O	K	I	O	K	O	U	H	I	M	T	G	S
A	X	R	N	C	F	L	D	H	K	I	D	P	C	N	I
X	J	W	D	I	A	D	H	Q	L	R	X	E	I	L	
M	P	K	Z	A	C	J	J	B	U	C	X	O	Y	T	O
Y	S	A	I	G	R	G	D	U	Z	G	T	Z	F	E	H
O	K	G	X	W	S	C	A	R	R	Y	V	U	M	E	M
Z	Q	G	C	V	G	G	E	J	V	E	P	D	G	M	S

Palabras cruzadas



4 letras
AZAR
DIVA
IDEA
LEÓN
LOTO
ORAR

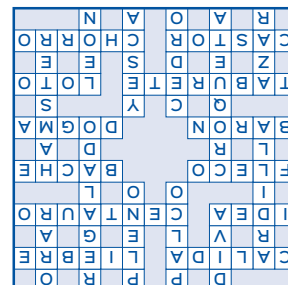
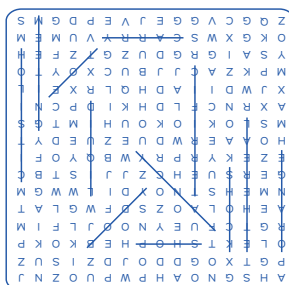
5 letras
BACHE
BARÓN
CEDRO
DOGMA
FLECO
PALCO

PLENO
YESCA
6 letras
CÁLIDA
CASTOR
CHORRO
LIEBRE

7 letras
ARDILLA
HÁMSTER
8 letras
CENTAURO
CROQUETA
REGALADO
TABURETE

Soluciones · Answers

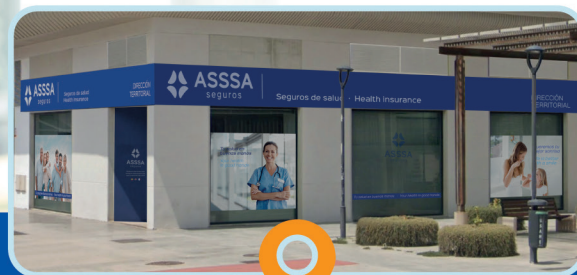
7	9	5	3	6	8	2	1	4
4	2	1	7	5	9	6	3	8
6	3	8	1	4	2	7	5	9
9	8	4	6	2	1	5	7	3
2	5	3	4	9	7	8	6	1
1	7	6	5	8	3	4	9	2
8	6	2	9	1	5	3	4	7
5	1	7	8	3	4	9	2	6
3	4	9	2	7	6	1	8	5



1/Rd3, Rds 2/Rc3#
1/KG3, Xds 2/KG3#

Tu **salud**
en *buenas manos*

Your **health**
in *good hands*



OFICINAS CENTRALES

HEADQUARTERS

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

Nueva Dirección Territorial*

New Regional Headquarters

DIRECCIONES TERRITORIALES

REGIONAL
HEADQUARTERS

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

MÁLAGA

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

*A partir de octubre 2024
From October 2024

OFICINA PRINCIPAL INTERNACIONAL

INTERNATIONAL HEADQUARTERS

ORIHUELA COSTA (ALICANTE)

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

SUCURSALES

BRANCH OFFICES

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 · Point of care



ASSSA
seguros

Tu salud en buenas manos
Your health in good hands



AGRUPACIÓN SANITARIA SEGUROS S.A.

Compañía fundada en 1935 · *Company founded in 1935*