

MÁSQUE SALUD

REVISTA GRATUITA
Salud, belleza y bienestar
Nº 47 Octubre - Diciembre 2018

#MásDietaMediterránea
#MásGastronomíaMediterránea

ENTREVISTA A
JOSEP BERNABEU
DIRECTOR DE GASTERRA

JIJONA,
LA CUNA DEL TURRÓN

LA DIETA MEDITERRÁNEA
PROTEGE CONTRA EL CÁNCER
DE PRÓSTATA

WWW.MASQUESALUD.ES

Aseguramos tu salud sin límite de edad

DKV Selección

Con DKV Selección tendrás cubierta la asistencia primaria, la atención de especialistas y los ingresos hospitalarios. Además, podrás disfrutar de acuerdos con los principales hospitales y de una red de médicos especialistas muy cerca de ti.

- Cobertura dental franquiciada gratuita.

**A partir de
33 euros/mes**

Consulta las coberturas y los centros concertados en nuestra web.

DKV Alicante

Reyes Católicos, 17
965 134 575
mariateresa.arcones@dkvseguros.es

DKV Murcia

Avda. Ronda Norte, 14
968 274 810
yolanda.capel@dkvseguros.es

DKV Salud

Primas

Edad	Mensual	Trimestral	Semestral	Anual
Hasta 49 años	33	96,24	188,80	368,39
De 50 a 64 años	63	183,73	360,44	703,29
De 65 a 75 años	93	271,22	532,07	1.038,19
A partir de 76 años	115	335,38	657,94	1.283,79

Copago por acto médico: 3 euros (impuestos incluidos).
Copago gratuito en pólizas con 4 asegurados o más.



#MásDietaMediterránea #MásGastronomíaMediterránea

ÍNDICE



FOTOGRAFÍA DE PORTADA
Símbolo Ingenio Creativo

REVISTA: MÁS QUE SALUD. **DIRECTORA:** ANA ESPADAS. MÁS QUE SALUD NO SE HACE RESPONSABLE DE LA OPINIÓN DE SUS COLABORADORES EN SUS TRABAJOS PUBLICADOS. NI SE IDENTIFICA NECESARIAMENTE CON LA OPINIÓN DE LOS MISMOS. ASIMISMO, LA RESPONSABILIDAD DE LA INFORMACIÓN VERTIDA EN CADA ARTÍCULO ES DE SU AUTOR. DEPÓSITO LEGAL_A-1101-2006. **IMPRESIÓN:** JIMÉNEZ GODÓY. **CONTRATACIÓN PUBLICIDAD:** info@masquesalud.com

WWW.MASQUESALUD.ES

- 2 DKV Selección
- 4 Un respaldo necesario
· Manuel Palomar, rector UA
- 5 Entrevista a Josep Bernabeu,
director de GASTERRA
- 8 Receta de Perdiz Roja
· Restaurante Els Vents
- 10 Plancton Algán
- 11 Dieta Mediterránea y cáncer
de próstata · Dr. Lloret
- 12 Jijona, la cuna del turrón
· Consejo Regulador del Turrón
- 14 Pirámide de la Dieta Mediterránea
- 16 Hierbas, especias y Dieta
Mediterránea · Toni Carpio
- 17 Carmencita
- 18 Denominaciones de Origen
Provincia de Alicante
- 20 Nueva Unidad de Ginecología
y Obstetricia · Hospital Vithas
Medimar Internacional
- 21 Enfermedades reumáticas y cirugía
ortopédica · Dr. Gimeno
- 22 ¿Podemos regenerar la encía
y el hueso bucal? · Perio&Implant
- 24 Solución para las Hemorroides
· Dr. Rocamora
- 25 Tejido adiposo, Cirugía Plástica y
células regenerativas · Dr. Nemseff
- 26 Instituto Materno Infantil del
Dr. Rafael Fraile
- 27 Entrevista al Dr. Aparicio · Silfid'
- 28 Medicina estética preventiva · ilahy
- 29 Invisalign · IMED Dental
- 30 El glaucoma · Oftalmar
- 31 Bolsas palpebrales · Dr. Salvador
- 32 Rotura del ligamento cruzado
anterior · Dr. Calderón
- 33 Juanetes y dedos en garra
· Clínica San Román
- 34 La estética busca la armonía
de cualquier rostro
· Centro Médico Extempore
- 35 Hefame
- 36 Clínica de tratamiento de adicciones
· Triora





Un respaldo necesario

Por Manuel Palomar, rector de la Universidad de Alicante

Pocas actividades humanas han alcanzado en los últimos años un mayor avance en su protagonismo social y económico como ha experimentado la Gastronomía. La actividad gastronómica ha evolucionado conceptual y metodológicamente y reclama su lugar entre las distintas disciplinas científicas.

En el caso de la Comunidad Valenciana, además, se ha erigido como una de las áreas geográficas con más potencia y crecimiento en materia gastronómica. Los indicadores nos colocan en los primeros lugares de la geografía nacional: por una parte la elevada concentración de restaurantes de altísimo nivel gastronómico reconocidos con estrellas Michelin o soles Repsol y, por otra, por la excelencia en la variedad y singularidad de los productos que ofrecemos, muchos de ellos amparados por Denominaciones de Origen o Indicación Geográfica Protegida.

En este sentido, la Gastronomía se ha convertido en una rama del saber con entidad propia. Su comportamiento a nivel mundial es muy dinámico y, a medida que evoluciona, se va definiendo la necesidad de ampliar conocimientos en nuevas áreas. Mejorar la formación del sector, así como generar sinergias con los empresarios y empresarias del sector agroalimentario para la realización de investiga-

ción y transferencia de conocimiento, son algunas de las cuestiones clave, en estos momentos, para el futuro desarrollo de este campo.

Ante esta perspectiva, desde hace varios años la Universidad de Alicante ha venido trabajando para ofrecer a este sector el apoyo y respaldo científico que solicitaba, estructurando estudios de nivel universitario y desplegando toda su potencia investigadora en una mayor conexión con el sector agroalimentario y de la restauración. En definitiva, la estrategia trazada por la Universidad de Alicante para la puesta en marcha de estudios de Gastronomía, no es más que el deseo de dar respuesta a la necesidad de profesionalización que demandaba el sector. Y se ha hecho de una manera global.

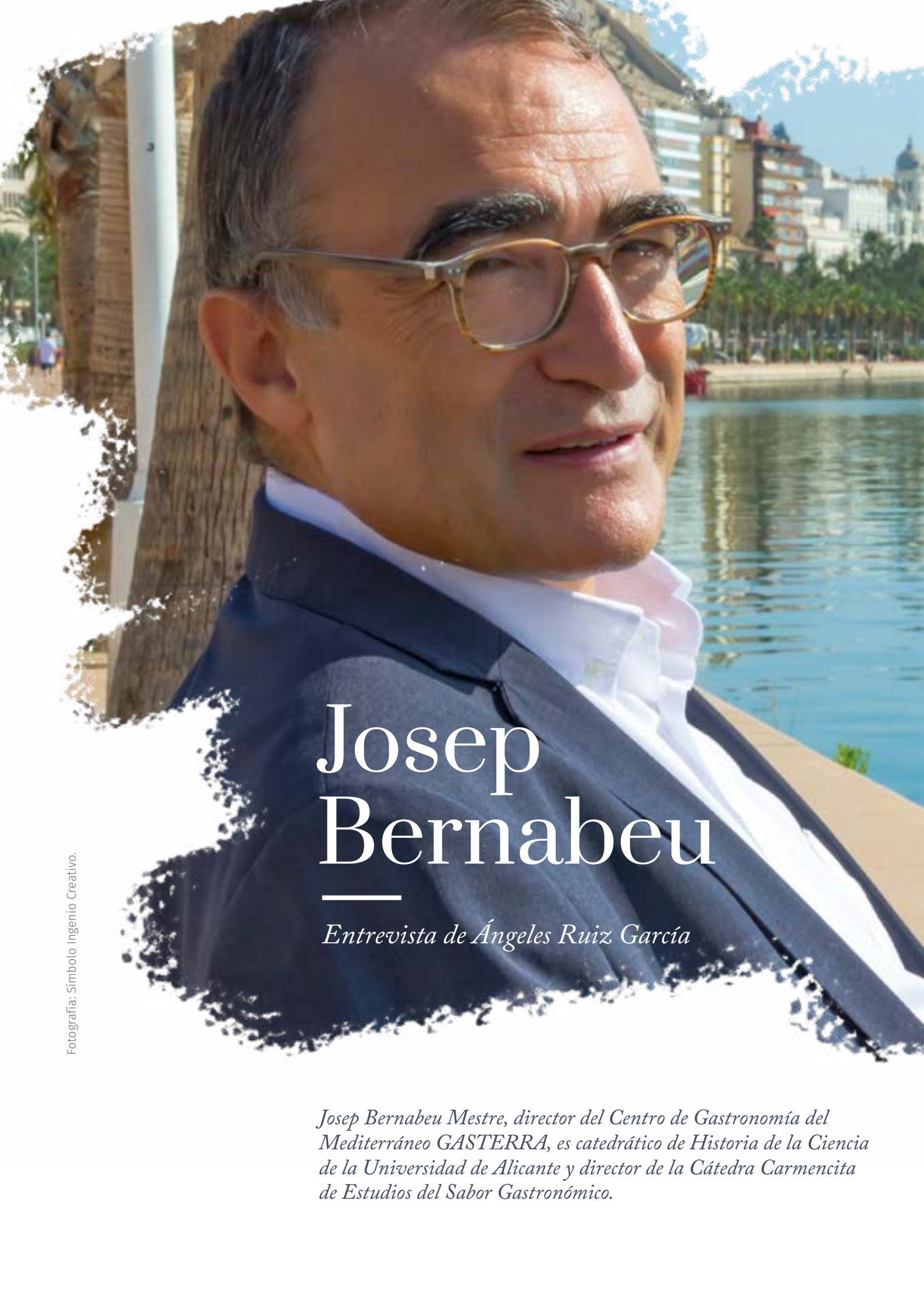
Con el curso 2018-2019 hemos arrancado un **Grado en Gastronomía y Artes Culinarias** que aglutina todas las disciplinas científicas que conforman esta materia: desde el estudio de los alimentos y su transformación, a la percepción sensorial gastronómica; desde el análisis de la cocina tradicional a la producción industrial alimentaria o la introducción de nuevas técnicas en la elaboración de platos. Su resultado será la formación de profesionales de alto nivel que ya está demandando el mercado laboral.

Simultáneamente, el **Master de Arroces y Alta Cocina Mediterránea** va a constituir un punto de encuentro de

altísimo nivel entre los chef y cocineros más reconocidos, los productores, los profesionales de la sumillería y la repostería. Con este máster, la Universidad de Alicante aporta un modelo educativo que es una oportunidad de aprendizaje única. No sólo por la formación diseñada a medida y especializada, sino también porque va a contar con profesorado universitario y profesionales de referencia, que introducirán al alumnado en el mundo de los arroces tradicionales, los contemporáneos y los internacionales.

Por último, la puesta en marcha del **Centro de Gastronomía del Mediterráneo GASTERRA**. Creado en alianza colaborativa con el ayuntamiento de Dénia y con Turisme Comunitat Valenciana, se conforma como un centro clave para el desarrollo y dinamización de la gastronomía, impulsando y coordinando actividades docentes, investigadoras y divulgativas. Pero además, Gasterra nace para afrontar nuevos retos vinculados con la salud, la sostenibilidad, la seguridad, la innovación y la digitalización en el sector gastronómico.

Sin duda, estamos convencidos de que habrá un antes y un después con la puesta en marcha de estos estudios en la universidad pública valenciana, ya que se trata de un importante desafío para el sector y para la propia universidad. •



Fotografía: Símbolo Ingenio Creativo.

Josep Bernabeu

Entrevista de Ángeles Ruiz García

Josep Bernabeu Mestre, director del Centro de Gastronomía del Mediterráneo GASTERRA, es catedrático de Historia de la Ciencia de la Universidad de Alicante y director de la Cátedra Carmencita de Estudios del Sabor Gastronómico.



Fotografía: Símbolo Ingenio Creativo.

• ¿Qué es GASTERRA?

Es un Centro de Gastronomía del Mediterráneo dedicado a tareas relacionadas con la formación, la investigación, la transferencia de conocimiento y la divulgación del patrimonio gastronómico y culinario. Se trata de una iniciativa de la Universidad de Alicante desarrollada en alianza colaborativa con el Ayuntamiento de Dénia y Turisme Comunitat Valenciana

• ¿Por qué Dénia y no otro municipio?

Aunque esta es una provincia de excelencia en lo que a gastronomía se refiere prácticamente en toda nuestra geografía, hay que destacar que Dénia es Ciudad Creativa de la Gastronomía por la UNESCO y este reconocimiento le da al municipio una relevancia internacional y una dimensión gastronómica y social importante. En el espacio gastronómico de la Marina Alta se encuentra un elevado porcentaje de restaurantes de calidad, con estrellas Michelin y todo tipo de distinciones, además de concentrar un buen número de productores y contar con espacios de producción agroalimentaria excepcionales, como por ejemplo la marjal de Pego-Oliva con su producción de arroz.

• ¿Cuáles son los objetivos de GASTERRA?

Hay un objetivo general que es la apuesta de la Universidad de Alicante por sumar su potencial docente, investigador y de transferencia de conocimiento al reto que tiene planteada la sociedad de que la gastronomía no quede en una cuestión que está de moda, sino que se convierta en un elemento arraigado en la cultura alimentaria mediterránea, comprometida con el territorio, saludable, solidaria y sostenible.

Para ello queremos actualizar el catálogo de recursos en materia de investigación, desarrollo e innovación gas-

tronómica que tiene la Universidad de Alicante y poder establecer estrategias de colaboración entre nuestras investigadoras e investigadores y el mundo de la gastronomía. Hay que tener en cuenta que una parte importante de la revolución gastronómica experimentada en los últimos años se ha producido gracias a la sinergia creada entre los y las chefs y el mundo científico, hecho que ha dado lugar a grandes avances en los conocimientos del sector de restauración.

Además, detrás de la creación de un plato en muchas ocasiones encontramos pensamiento. Los maestros y maestras de la cocina hoy deben imaginar, diseñar y componer una secuencia de sensaciones gustativas que provoquen fascinación en sus comensales y parar crear platos inspirados en el corpus de recetas tradicionales resulta útil conocer la cultura alimentaria mediterránea. No hay innovación sin tradición.

• ¿A qué otras actividades se dedica GASTERRA?

En la línea de investigación y transferencia del conocimiento estamos trabajando en un proyecto de adherencia a la dieta Mediterránea desarrollado mediante convenio con Turisme Comunitat Valenciana. El objetivo a largo plazo es que los turistas que nos visitan además de disfrutar de nuestro sol y playa, de nuestros monumentos, de nuestra historia, disfruten de nuestra gastronomía y "menjen salut".

Por otra parte, estamos impulsando proyectos encaminados a recuperar nuestras tradiciones culinarias, como la creación de un Corpus Culinari i gastronòmic. En colaboración con entidades y asociaciones de la Marina Alta tenemos previsto centralizar en un único espacio físico y virtual el material editado sobre la cocina y gastronomía de comarca. Este trabajo culminará en una exposición itinerante que nos ayude a poner en valor dicho patrimonio.

También nos hemos marcado el objetivo de apoyar iniciativas educativas y de divulgación encaminados a promover hábitos alimentarios saludables, fomentando la creación de huertos escolares, apostando por el consumo de productos de proximidad y estableciendo alianzas con los y las cocineras y las empresas de alimentación para apostar por las tradiciones culinarias sin renunciar a la innovación y a la creatividad.

Igualmente vamos a desarrollar unas jornadas anuales dedicadas a la memoria de la cocinera Pepa Romans que en esta primera edición tendrá como protagonistas a las empresas alicantinas que llegan a la tercera generación gestionadas por la misma familia. Esto en Alicante y en concreto en la Marina Alta es una característica, pero sólo un tercio de las empresas familiares españolas supera el tránsito a la tercera generación.

Finalmente el centro tiene una vocación internacional, por eso queremos rendir homenaje al tristemente desaparecido chef francés Joël Robuchon, un chef de reconocido prestigio mundial y enamorado de estas tierras. En su memoria hemos planificado una conferencia anual que llevará su nombre y que contará con la participación de reconocidas figuras de prestigio gastronómico internacional.

*Nuestro objetivo es que
el disfrutar comiendo
y hacerlo de manera
saludable esté al alcance
de todos los ciudadanos.*



Queremos que la gastronomía se convierta en un elemento arraigado en la cultura alimentaria mediterránea, comprometida con el territorio, saludable, solidaria y sostenible.



Así mismo, desde el ámbito de la extensión universitaria, tenemos previsto un ciclo de presentación de libros gastronómicos y la colaboración en el desarrollo de actividades como las Jornadas Gerontología 2018 que tendrá lugar en Dénia y donde está previsto abordar los retos que plantea el envejecimiento de la población y el papel que pueden jugar la nutrición y la gastronomía para hacerlo más saludable.

• **Usted es el director de la Cátedra Carmencita de Estudios del Sabor Gastronómico, entiendo que esta cátedra institucional es una apuesta de la Universidad por acercar su conocimiento al mundo de las empresas del sector agroalimentario.**

Efectivamente, la Cátedra Carmencita de Estudios del Sabor Gastronómico, que se incorpora al proyecto GASTERRA, es un ejemplo de esa fructífera colaboración que cabe establecer entre la universidad y el mundo de la empresa. En este momento desde la Cátedra estamos desarrollando la "I Jornada de Estudios Interdisciplinares sobre Gastronomía" que aborda aspectos que resultan claves para entender como tiene lugar la percepción de los sabores y algunos de los elementos que determinan la cultura del gusto y su impacto social. Desde la pluralidad conceptual y metodológica que ofrecen la neurogastronomía, la creatividad culinaria y la reflexión histórica iremos descubriendo en las jornadas, como la gastronomía no es una ciencia estática, sino que está vinculada a nuestra manera de ser, que está marcada por un dinamismo constante que la lleva a transformarse a lo largo del tiempo.

Por otra parte estamos preparando una exposición sobre el mundo de las especias. Nuestro objetivo es dar a conocer la vida secreta de hierbas y especias de manera didáctica y de forma pluridisciplinar, abordando las

posibilidades que ofrecen desde un punto de vista botánico, histórico, medicinal, ritual, socioeconómico y culinario. Viéndolas tan pequeñas, tan insignificantes nadie diría que las especias a nivel histórico han impulsado la conquista de territorios, cambiado hábitos sociales, servido como moneda de cambio, provocado guerras, protagonizado monopolios y transformado nuestras costumbres gastronómicas. La Exposición se inaugurará en el Museo de la Universidad de Alicante (MUA) en el primer trimestre de 2019 y realizará itinerancia en Dénia así como por algunas Sedes de la Universidad de Alicante.

Igualmente, gracias a un convenio con la Fundación Caja Mediterráneo y a la generosidad de la familia del periodista gastronómico Antonio González Pomata, que cedió a la entidad los fondos documentales del escritor, la Cátedra Carmencita, en colaboración con los servicios documentales de la Fundación, está desarrollando un trabajo de catalogación, análisis y estudio de estos fondos para su puesta en valor. Este trabajo culminará en una exposición que pondrá de manifiesto el trabajo desarrollado por los estudiosos y estudiosas de nuestra cocina y ayudará en definitiva a recuperar nuestras tradiciones culinarias y gastronómicas.

En el apartado de la divulgación, cabe destacar el programa radiofónico El Setrill que hemos impulsado desde la Cátedra. Se emite desde la Radio de la UA y tiene como eje conductor la gastronomía, las tradiciones culinarias y la salud.

• **¿Cuáles son en su opinión los principales retos en materia de gastronomía?**

Sin duda conseguir que la gastronomía entre a formar parte de la cultura de la salud y se convierta en instrumento para un desarrollo sostenible. No nos

alimentamos adecuadamente, la mala alimentación se ha convertido en una de las epidemias del siglo XXI y la gastronomía, considerada como la ciencia y el arte del buen comer, puede ayudar a corregir esta situación.

Tenemos el reto, por ejemplo, de volver a poner encima de nuestras mesas los platos y recetas tradicionales –eso sí, convenientemente adaptados a los actuales requerimientos y necesidades nutricionales–, pero también la oportunidad de hacerlo aunando gastronomía y nutrición y contando con la colaboración de cocineros/as que lejos de desarrollar propuestas culinarias que puedan ser consideradas la antítesis de la cocina popular y tradicional, están arraigadas en una misma base, y con el producto natural y de calidad como principio irrenunciable.

Debemos aprovechar que la gastronomía está de actualidad y conseguir avanzar en su desarrollo teórico como disciplina, pero también como saber aplicado capaz de resolver los problemas que plantea nuestra alimentación, que es en definitiva su razón de ser.

Desde la Universidad de Alicante, y en concreto desde GASTERRA, nos gustaría contribuir en estos términos al desarrollo de nuestra cocina y nuestra gastronomía. •



Escabechada y embotada en el mar



La perdiz roja

*José Antonio Sánchez, chef del Restaurante Els Vents, comparte con nosotros una de sus creaciones más innovadoras. El Chef nos muestra una saludable forma de alimentarnos sin renunciar al sabor en toda su definición, las notas marinas de este plato proceden de las microalgas de la especie *Tetraselmis chuii* 100% que aportan un intenso sabor a mar y una gran cantidad de nutrientes esenciales.*

*Restaurante Els Vents,
Alta Gastronomía Alicantina*

Calle Castaños 3, 03001 Alicante
965 21 52 26
www.elsvents.es · info@elsvents.es

Comidas de martes a sábado:
13:30 a 15:30

Cenas de martes a sábado:
20:00 a 23:00





INGREDIENTES

1 perdiz

Desplumar, desviscerar las perdices, lavarlas, escurrir. Después marcamos la perdiz entera por la piel y reservamos.

ESCABECHE:

1 zanahoria

1 cebolla

1 cabeza de ajos

4 hojas de laurel

10 bolas de pimienta negra

4 granos de clavo

200 ml de vinagre de manzana

2 gr de plancton Algán

650 ml de agua mineral

150 ml de agua de mar

Sofreímos nuestra bresa de verduras a medio tostado, añadimos el vinagre de manzana habiendo hidratado la cantidad de plancton Algán en el líquido, rehogamos 1 minuto y añadimos la perdiz, rehogamos unos segundos y finalmente incorporamos las dos aguas: la de mar para conseguir el punto de sal óptimo. Una vez comience a hervir, bajamos el fuego al mínimo y escabechamos 60 minutos.

EMBOTADO:

1 bote de cristal con tapa de 500 ml de capacidad

400 ml de escabeche

1 perdiz

3 gr de plancton Algán

Una vez transcurridos los 60 minutos retiramos la perdiz por un lado, el líquido (escabeche) por otro, y la bresa la desechamos. Con el líquido (escabeche) disolveremos 3 gr de plancton Algán y posteriormente introducimos la perdiz en el bote. Cubrir con el escabeche de plancton, cerrar el bote e introducir en una olla cubierta de agua y llevaremos a ebullición desde agua fría. Cuando empiece a hervir serán 40 min y después apagaremos el fuego y dejaremos enfriar sumergido el bote para que haga su propio vacío y embotada la perdiz.

OTROS COMPONENTES:

*Encurtidos caseros de las verduras
Algas marinas*

ENCURTIDO:

1 litro de agua de mar

100 ml de vinagre de manzana

100 gr de azúcar

VERDURAS:

Zanahoria

Cebolla

Hinojo

Lechuga de mar

Salicornia

Encurtir mediante osmotización, ya que nos permite un encurtido al momento manteniendo la textura al dente de algas y verduras.

TÉCNICAS DE UTILIZACIÓN DEL PLANCTON ALGÁN:

· Disolución en vinagre frío como agua, textura idéntica, sabor diferente y pronunciado. Porcentaje: 100 ml de vinagre x 2-5 gr de plancton (según gastos / según costes). Nunca olvidar que debemos encontrar todos los sabores del plato en la boca.

· Disolución en elaboración o líquido que contenga grasa; al tener más volumen de agua que grasa se disuelve perfectamente y todo gracias a la composición del plancton Algán y su 100% de pureza sin aditivos ni espesantes que harían que se formaran grumos. Mi proporción para esta fórmula serían de 5 a 10 gr de plancton Algán en un líquido (1 litro) semigraso; para seguir sin desvirtuar los sabores del plato y que logremos un equilibrio entre el mar, sus algas, y la perdiz roja.

Plancton Algán

El principio de una nueva era gastronómica.

#MásDietaMediterránea
#MásGastronomíaMediterránea

COCINA

Plancton Algán es un liofilizado de origen vegetal, cuyo aroma nos recuerda a ese olor característico e intenso a mar. Es un ingrediente innovador que añadido a nuestros platos nos aporta un sinfín de posibilidades. Este revolucionario producto, totalmente puro y obtenido al 100% a partir de la microalga *Tetraselmis chuii*, nos aporta nuevos y emocionantes sabores, colores y matices a platos tanto tradicionales como vanguardistas, hasta ahora desconocidos en gastronomía.

Plancton Algán es un liofilizado de gran versatilidad y plasticidad con infinitas posibilidades tanto en dulces como salados, se puede aplicar en salsas, ensaladas, carnes, pastas, arroces, pescados, mariscos, frutas, cocteles, etc.

Es un ingrediente de alto rendimiento y fácil de usar que sin duda se quedará en tu cocina.

Plancton Algán está cultivado en las mejores condiciones gracias a nuestro sistema de cultivo altamente controlado que potencia las mejores cualidades de esta microalga, obteniendo un producto final puro y muy saludable para nuestro organismo.

Altamente recomendable para celíacos, diabéticos, veganos, vegetarianos y alérgicos al pescado y marisco.



En nuestra web podrás encontrar muchas recetas y aplicaciones que pueden ofrecerte nuevas ideas para tus creaciones culinarias.
www.planctonalgan.com

SALUD

Las microalgas son una fuente rica en numerosas moléculas bioactivas de muy alto interés en alimentación y salud.

La microalga *Tetraselmis chuii* es la especie conocida más completa a nivel nutricional por su alto contenido en aminoácidos esenciales, hidratos de carbono, calcio, hierro, fósforo y vitaminas, además de ácidos grasos omega (3, 6 y 9) y por su alto contenido en compuesto antioxidantes que neutralizan los radicales libres evitando daños en nuestro organismo.

Es un ingrediente muy saludable en nuestra dieta diaria por su contenido en componentes biológicamente activos que mejoran el funcionamiento endógeno de los mecanismos antioxidantes, la oxigenación de nuestro organismo, la pérdida de grasa periférica, el sistema inmunitario, regula la frecuencia cardíaca, tensión arterial y la actividad hormonal disminuyendo, con todo ello, la probabilidad de contraer enfermedades.

Todos estos nutrientes que Plancton Algán te aporta, favorecen el rendimiento de nuestro organismo, reduce el colesterol y triglicéridos, equilibra los niveles de glucosa en sangre, ayuda a cicatrizar úlceras en el sistema digestivo, aumenta el rendimiento deportivo, refuerza la memoria, elimina hongos y el exceso bacterias regulando así nuestra microbiota intestinal. •

Plancton Algán

www.planctonalgan.com
info@planctonalgan.com

C/ Molí Nou, Parcela 3, Nave 6
03110 Mutxamiel - Alicante (España)
965 230 081





Doctor Bartolomé Lloret

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

LA DIETA MEDITERRÁNEA PROTEGE CONTRA EL CÁNCER DE PRÓSTATA

Seguir un patrón de dieta mediterránea se asocia con un menor riesgo de padecer un cáncer de próstata agresivo. Así lo asegura un estudio elaborado por el CIBERESP, el Consorcio de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública, publicado en el US National Library of Medicine.

El estudio, realizado por varios investigadores españoles, se ha elaborado dentro del proyecto MCC-Spain que investiga la influencia de factores ambientales, como puede ser la dieta, y su interacción con el desarrollo de tumores frecuentes, como es el caso del cáncer de próstata.

El estudio ha explorado la asociación de tres tipos de patrones dietéticos (occidental, prudente y mediterráneo) con el riesgo de desarrollar un cáncer de próstata agresivo.

En la **dieta occidental** estarían presentes productos lácteos grasos, carnes procesadas, bebidas calóricas, comida rápida y salsa.

El modelo de **dieta prudente** sería aquel que incluye los lácteos bajos en materia grasa, los granos integrales, frutas, verduras y zumos.

Por último, en el **modelo mediterráneo** la dieta incluiría pescado, patatas hervidas, pan, frutas, verduras, legumbres y aceite de oliva.

Los resultados han concluido que una alta adherencia al patrón de dieta mediterránea ha sido específicamente asociado con un menor riesgo de padecer un cáncer de próstata agresivo, algo que no se ha observado con el resto de patrones dietéticos estudiados.

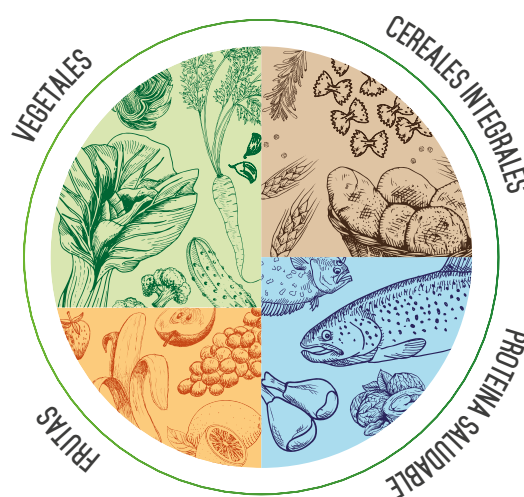
La investigación concluye además que las recomendaciones nutricionales para prevenir el cáncer de próstata deben tener en cuenta un patrón dietético, en lugar de centrarse en algún alimento de forma individual.

El estudio sobre los patrones dietéticos y el riesgo de desarrollar cáncer de próstata se ha llevado a cabo en 7 provincias españolas. En total se ha recopilado información antropométrica, epidemiológica y de hábitos dietéticos de más de 700 varones con cáncer de próstata y de otros 1.277 hombres sanos con una edad comprendida entre los 38 y los 85 años.

¿QUÉ DEBE TENER MI DIETA PARA PREVENIR EL CÁNCER DE PRÓSTATA?

Según se desprende de este estudio, lo ideal es seguir un modelo de dieta mediterráneo. Esto quiere decir que nuestra dieta deberá ser rica en frutas, verduras, pescado,

legumbres, pan, arroz, frutos secos y aceite de oliva. Consumir agua como bebida principal y además aumentar la actividad física. También, deberemos reducir en la medida de lo posible, las carnes rojas y procesadas, las grasas y los azúcares refinados.



CÁNCER DE PRÓSTATA: EL TUMOR DE MAYOR INCIDENCIA ENTRE LOS ESPAÑOLES

El cáncer de próstata es el tumor más frecuente entre los hombres españoles. Cada año se registran más de 32.000 nuevos casos. Detectado a tiempo, este tipo de cáncer tiene altas tasas de curación. En este sentido, las revisiones anuales con urólogo son muy importantes, ya que este tumor sólo empieza a dar síntomas cuando presenta un estado muy avanzado.

Desde el **Centro de Salud para el Hombre del Hospital Vithas Medimar Internacional**, te recordamos que prevenir es mejor que curar. Si todavía no has chequeado tu salud urológica, llámanos. Nosotros nos encargamos de todo.

Si necesita más información puede acceder a la web www.saludhombre.es

#MásDietaMediterránea

#MásGastronomíaMediterránea

Jijona, la Cuna del Turrón

Tan sólo los turrónes elaborados en el término municipal de Jijona – Alicante (España), por empresas inscritas en su Consejo Regulador y que cumplan en su proceso de elaboración y comercialización con los requisitos establecidos en su Reglamento podrán utilizar las denominaciones:

Turrón de Jijona y Turrón de Alicante



El Turrón, un producto mediterráneo

Tras retomar y enriquecer la herencia de los árabes, fueron los “jijonencos” quienes, desde antes del S. XVI, comercializaron sus turrónes por todo el mundo, bajo las distintas denominaciones con las que actualmente se conocen.

El prestigio y calidad de nuestros turrónes protegidos, viene garantizado por tres razones:

- * **Ingredientes naturales: almendras, miel, azúcar y clara de huevo.**
- * **Elaboración artesanal y autóctona.**
- * **El buen hacer del “Maestro Turrónero”.**

Los “Turrónes de Jijona” han gozado siempre de una merecida protección por su especificidad, que los diferencian del resto de turrónes. El Consejo Regulador es un organismo de certificación de producto alimentario, responsable de los riguroso controles de calidad que deben superar los turrónes de Jijona y Alicante para su certificación y así poder hacer uso de las Indicaciones Geográficas Protegidas “Jijona” y “Turrón de Alicante”, amparadas en toda la U.E.

www.jijona.com

Este sello tiene mucho que decir sobre el Turrón con Denominación



Sólo el Turrón que lleva este Sello es auténtico Turrón de Jijona y Alicante.

No todos los turrónes duros pueden llamarse Alicante, ni todos los blandos Jijona.

Una tradición artesana de más de cinco siglos debe respetarse.

Un turrón con este sello es un turrón con Denominación de Origen.

Jijona, garantía de nutrición y salud

El turrón constituye un vehículo placentero que aporta al organismo con nutrientes esenciales que equilibran nuestra alimentación, formando parte destacada del modelo alimenticio de la Dieta Mediterránea. Enriquece nuestra dieta diaria, ya que contiene fósforo, potasio, proteínas y vitaminas A, E y parte del complejo vitamínico B.

La aportación de ácidos grasos insaturados del 90% y saturados del 10% supera la recomendación hecha por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El turrón, un capricho saludable

Sus excepcionales propiedades nutricionales hacen que se recomiende su consumo en todas las edades, resultando beneficioso para regular el colesterol y prevenir enfermedades cardiovasculares, ya que la asociación de miel y almendra es una de las más bondadosas por su aporte en sales minerales, proteínas, ácido oleico y fibras. Es ideal para desayunos y postres, meriendas de niños y mayores y, en general, como alimento reconstituyente funcional para colectivos con actividades de gran esfuerzo, desgaste y consumo energético como los deportistas.

Gracias a sus propiedades gustativas y a su versatilidad gastronómica podemos consumirlo en cualquier época del año en forma de dulce (bombones, galletas, snacks), convertido en helado o como ingrediente diferenciador de salsas, guarniciones o rellenos de plato.



VISTA: La magia de un blanquecino brillo dorado entre tus dedos
OÍDO: el sorprendente crujido de su estructura caramelizada al romperse
OLFATO: La gratificante percepción de su peculiar aroma a miel y tostado de su almendra
TACTO: La mezcla de consistencia, suavidad y elasticidad de su estructura
GUSTO: La culminación de un inmenso placer en el paladar

Estímulo para los 5 sentidos



Consejo Regulador de
Jijona y Turrón de Alicante





Comité Científico Agencia de la Salud y Dieta Mediterránea

La Agencia de la Salud y Dieta Mediterránea es un proyecto 100% Cámara de Comercio de Alicante, que nace impulsado, por el convencimiento de que la Dieta Mediterránea, declarada Patrimonio de la humanidad por la UNESCO, es una fortaleza de nuestro territorio, a la cual no se le está explotando todo su potencial.

Es necesario que nuestro territorio no sea sólo “sol y playa”, tenemos que ser un modo de vida saludable, potenciar nuestros productos saludables y especialmente con Denominación de Origen, la calidad de nuestra Sanidad pública y privada, y nuestra cultura de convivencia y tolerancia, porque todo ello forma parte de un estilo de vida Mediterráneo.

Es necesario que se multiplique la adhesión de la población a una dieta saludable para luchar contra la obesidad infantil y enfermedades crónicas derivadas de malos hábitos.

Queremos que Alicante se convierta en líder y referente de la difusión y práctica de la Dieta Mediterránea en el mundo.

El eje central de este proyecto es un Comité Científico que actúa como Think Tank, generando ideas y proyectos de diversa índole.

Este Comité Científico, está formado por un comité de expertos académicos de primer nivel de toda España.

El proyecto y sus múltiples derivadas se apoya de forma imprescindible en la colaboración con la Diputación de Alicante, que es el socio que refuerza con recursos económicos, pero especialmente también con su cercanía a los ciudadanos como aglutinador de entes locales.

Recientemente a la Cámara de Comercio y a la Diputación de Alicante, se ha unido, Casa Mediterráneo, que respaldada por el Ministerio de Asuntos Exteriores, del Gobierno de España está decidida a apostar por el proyecto ASDM.

15 CONSEJOS PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEA

- 1 **Desayune todos los días (pan, cereales, frutas y lácteos)**
- 2 **Aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar**
- 3 **Tres piezas de fruta fresca de temporada y modere el consumo de bollería y dulces**
- 4 **Verduras, legumbres y frutos secos a diario**
- 5 **Consuma pescado blanco y azul varias veces por semana**
- 6 **Tome lácteos de forma regular, bajos en grasas**
- 7 **Menos carne roja y embutidos, mejor aves y conejo**
- 8 **Beba agua en abundancia**
- 9 **Disfrute de cada bocado en compañía**
- 10 **Manténgase físicamente activo**
- 11 **Duerma al menos 8 horas diarias**
- 12 **El vino, en las comidas y con moderación (adultos)**
- 13 **Elija productos de mercado y temporada**
- 14 **Utilice técnicas culinarias saludables**
- 15 **Modere el uso de sal, mejor especias o hierbas aromáticas**



La Agencia de Salud y Dieta Mediterránea (ASDM) es una entidad sin ánimo de lucro que se crea para difundir los beneficios de la dieta mediterránea, mediante la promoción y colaboración público-privada con los productos y establecimientos adheridos.

La Dieta Mediterránea

La Dieta Mediterránea fue declarada, por la Unesco, Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual
Guía para la población adulta



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea

La Dieta Mediterránea contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, hipertensión, algunos tipos de cáncer y enfermedades neuro-degenerativas y, en general, a una mayor esperanza de vida.





Las hierbas y especias, fundamentales en la dieta mediterránea

TONI CARPIO
Periodista

Qué duda cabe de que, además de ser saludable, la dieta mediterránea se compone de delicias gastronómicas. Son multitud las hierbas y especias que contribuyen no solo a enaltecer los sabores y aromas de numerosos platos sino que además aportan su “toque” saludable gracias a los micronutrientes que contienen. Pimentón, azafrán, canela, comino, laurel, tomillo, romero, pebrella, ajo, perejil son hierbas y especias autóctonas o ya centenariamente cultivadas en España. Son también ya “nuestras” hierbas y especias originarias allende los mares, como la pimienta, canela, nuez moscada, el comino, el clavo... Si todas ellas – y más – son fundamentales en la cocina mediterránea se podría decir que el ajo y el perejil, junto al aceite de oliva, son elementos definitorios de nuestra cocina mediterránea.

EL AJO

La importancia y versatilidad del ajo en la gastronomía española se evidencia en la multitud de platos cuyo nombre termina en “al ajillo” como, por citar algunos, “Conejo al...”, “Gambas al...”, “Setas al...”, “Pollo al...”, “Angulas al...” o “Espinacas al...”. Se emplea también en adobos, salsas, guisos, sofritos... enaltece el sabor de platos a base de legumbres, cereales, verduras, carnes, pescados...



El ajo, que levanta pasiones, tiene también sin embargo algunos detractores, mayoritariamente debido al olor que deja en la boca tras ser consumido. Para rebajar la intensidad del ajo, se puede escaldar unos minutos en agua hirviendo antes de incorporarlo a la receta. Otro recurso para aligerar la digestión consiste en cortarlos por la mitad y deshacerse del brote central.

Históricamente, desde el antiguo Egipto, el ajo fue usado como remedio medicinal y en el siglo XIX el químico y bacteriólogo francés Louis Pasteur demostró científicamente sus valores antibióticos.

EL PEREJIL

Hoy en día de cultivo y uso mundial, el perejil es una planta autóctona de los países mediterráneos que ha llegado a ser omnipresente en esta dieta. No obstante, no siempre ha sido así pues en la antigua Grecia el perejil se destinaba a honrar a los difuntos y no a la alimentación de los vivos; sería en la Edad Media cuando los monjes empezaron a cultivarlo en los huertos de sus conventos y a usarlo como condimento.

Es perfecto para aderezar sopas, vinagretas, mariscos, carnes, pescados, paellas, ensaladas... Además de por su aroma y sabor, es muy apreciado como elemento decorativo para finalizar la presentación de numerosos platos.

Puestos en faena en nuestra cocina, si lo queremos trocear es preferible hacerlo con los dedos, y no con un cuchillo, pues así ayudamos a mantener su color. Para conservarlo lo más conveniente es envolver los tallos en un papel de cocina húmedo dentro de la nevera, ya que de esta manera se preservan mejor sus vitaminas: sus hojas son ricas en vitaminas A, B1, B2, C y D, además de aportar hierro y calcio.

Y masticar una ramita de perejil ayuda a combatir el mal aliento. Útil si, por ejemplo, hemos comido ajo. •



Que con Paellero se cocinan las mejores paellas, es algo que saben bien más de un millón de españoles. Paellero garantiza el éxito de tus arroces con su cuidada selección de especias; entre las que destaca el azafrán. Tu pequeño gran secreto envasado por Carmencita



El único secreto de la paella

PROVINCIA DE ALICANTE



1

CRDE BEBIDAS ESPIRITUOSAS
TRADICIONALES DE ALICANTE
C/ Monjas, 6
03002 Alicante

- ☎ 638 978 359
- ✉ crde-beta@crde-beta.com
- 🌐 www.licoresdealicante.com
- 📘 Bebidas Espirituosas Tradicionales de Alicante
- 🐦 @LicoresAlicante

2

CRIGP'S JIJONA Y TURRÓN DE ALICANTE
C/Foia de Martí S/N
(Poligono Industrial Espartal III)
03100 Xixona (Jijona) - Alicante (Apartado
Correos 131)

- ☎ (+34) 965 612 446 - Fax: (+34) 965 612 427
- ✉ consejoregulador@jijona.com
- 🌐 www.jijona.com
- 📘 Consejo Regulador IGP Jijona y Turrón de Alicante
- 🐦 @TurronesJijona

3

CRDOP ALICANTE
Monjas, 6
03002 Alicante

- ☎ 965 984 478
- ✉ info@vinosalicantedop.org
- 🌐 www.vinosalicantedop.org
- 📘 vinosalicantedop
- 🐦 @Vinos_ALICANTE
- 📷 vinosalicantedop

4

CRIGP CEREZAS DE LA MONTAÑA
DE ALICANTE
Ctra. Albaida-Denia, s/nº
03788 Alpatró-Vall de Gallinera (Alicante)

- ☎ 966 406 640 - 646 693 173
- ✉ info@cerezas.org
- 🌐 www.cerezas.org
- 📘 CerezasdeAlicante
- 🐦 @CerezasAlicante

5

CRDOP NÍSPEROS CALLOSA
D'EN SARRIÀ
Ptda. Micleta, s/n
03510 Callosa d'en Sarrià (Alicante)

- ☎ 965 886 075
- ✉ do.nispero@nispero.com
- 🌐 www.nispero.com
- 📘 NisperosDeCallosa
- 🐦 @nispero_callosa

6

CRIGP CÍTRICOS
VALENCIANOS
Guillem de Castro, 51, pta. 8
46007 Valencia

- ☎ (+34) 963 154 052 - Fax: (+34) 963 155 193
- ✉ info@citricosvalencianos.com
- 🌐 www.citricosvalencianos.com
- 📘 CValencianos
- 🐦 @CValencianos

7

CRDOP ACEITE DE LA COMUNITAT
VALENCIANA
C/ Sagunto, no 39 bajo
12400 Segorbe (Castellón)

- ☎ 964 713 812
- ✉ info@aceitevalencia.com
- 🌐 www.aceitevalencia.com
- 📘 Denominacion Origen Aceite Oliva Comunidad Valenciana
- 🐦 @aceitecomunitat

8

DOP GRANADA MOLLAR DE ELCHE
Carretera de Elche a Dolores, kilómetro 1
Elche (Alicante)

- ☎ 633 111 228
- ✉ dop@granadaselche.com
- 🌐 www.granadaselche.com
- 📘 Granada Mollar de Elche
- 🐦 @granadaselche
- 📷 granadaselche

9

CRDOP UVA DE MESA EMBOLSADA
DEL VINALOPÓ
Avenida de Alicante, 123
03670 Monforte del Cid (Alicante).

- ☎ 965 604 859
- ✉ info@uva-vinalopo.org
- 🌐 www.uva-vinalopo.org
- 📘 CRDOPUvaEmbolsadaVinalopo
- 🐦 @uvavinalopo
- 📷 crdopuvavinalopo

NUEVA UNIDAD DE CONSULTAS EXTERNAS DE GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA EN EL HOSPITAL VITHAS MEDIMAR INTERNACIONAL

Vithas en Alicante inaugura una nueva Unidad de Consultas Externas de Ginecología y Obstetricia, ubicadas en el Hospital Vithas Medimar Internacional.

La nueva Unidad nace con el objetivo de ofrecer una atención integral a la mujer durante todas las etapas de su vida y está formada por diez ginecólogos de reconocida trayectoria profesional que, además, ya colaboraban con anterioridad en los hospitales Vithas Perpetuo Internacional y Vithas Medimar Internacional.

ATENCIÓN INTEGRAL A LA MUJER

La Unidad atiende y cuida de la mujer en todas sus etapas, desde los problemas de la ginecología infantil, la adolescencia y el despertar a la sexualidad hasta la anticoncepción, el embarazo y la llegada del nuevo hijo. Asimismo, la Unidad también atiende los problemas de esterilidad o de las disfunciones sexuales, hasta la llegada de la madurez y la menopausia y la nueva terapia antienvjecimiento, así como la lucha en la prevención del cáncer.

TRABAJO EN EQUIPO Y ATENCIÓN PERSONALIZADA 24 HORAS

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

El equipo ofrece una atención personalizada, de modo que cada paciente tiene su médico responsable que coordina la asistencia en las diferentes unidades asistenciales del centro, poniendo a disposición de la paciente un servicio permanente, de forma que en cualquier momento hay un especialista del equipo en la consulta, así como un servicio de Urgencias Hospitalarias de 24 horas.

AMPLIA CARTERA DE SERVICIOS

Ginecología general

- Revisión ginecológica periódica cervical y vulvar
- Estudio del HPV (virus del papiloma humano)
- Ecografía ginecológica
- Mamografía y ecografía mamaria
- Anticoncepción
- Menopausia

Obstetricia

- Control y seguimiento del embarazo
- Screening primer trimestre (semana 12)
- Test de ADN fetal
- Ecografía 4D
- Control y seguimiento de embarazos de alto riesgo
- Atención al parto y cesárea

Unidad de Diagnóstico Prenatal

- Ecografía de la semana 12
- Ecografía morfológica de la semana 20
- Ecografía de la semana 28
- Amniocentesis genética
- Biopsia corial
- Funiculocentesis

Unidad de Patología Mama

- Diagnóstico del cáncer de mama
- Ganglio centinela
- Tratamiento conservador del cáncer de mama
- Reconstrucción de la cirugía mamaria

Unidad de Patología Cervical

- Diagnóstico, seguimiento y tratamiento de la patología cervical
- Detección del virus HPV (virus del papiloma humano)
- Colposcopia
- Vacunación contra el HPV

Unidad de Suelo Pélvico

- Tratamiento de los prolapsos de los compartimentos pélvicos
- Incontinencia Urinaria de Esfuerzo:
 - TVT
 - TOT (Tratamiento Trans Obturatriz)
 - Prolapsos uterinos:
 - Tratamiento clásico
 - Tratamiento laparoscópico con malla (peccia)
- Fisioterapia del suelo pélvico:
 - Electroestimulación

Rejuvenecimiento vaginal

- Laxitud vaginal (tensado)
- Atrofia vaginal
- Incontinencia Urinaria
- Liqueo plano vulvar
- Bioestimulación labial vulvar
- Tratamiento de cicatrices de episiotomías del parto
- Mejora la incontinencia urinaria de esfuerzo

Cirugía laparoscópica e histeroscópica

- Laparoscópica Cirugía mínimamente invasiva (sin apertura de abdomen)
- Histerectomías (extirpación del útero)
- Anexectomía (extirpación de los ovarios)
- Planificación familiar (ligadura de trompas)
- Quistectomías
- Peccias (colocación de mallas internas para los prolapsos)
- Histeroscópica
- Pólipos endometriales
- Miomas submucosos (intracavitarios)
- Tabiques endometriales

Cirugía oncológica

- Cirugía oncológica ovárica
- Cirugía Cáncer de endometrio
- Cirugía Cáncer de cervix



ENFERMEDADES REUMÁTICAS Y LA CIRUGÍA ORTOPÉDICA

Doctor José Ignacio Gimeno Abad

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

El tratamiento de la Artritis Reumatoidea se ha modificado mucho en los últimos años. Hoy en día es uno de los mejor codificados en Reumatología.

Los medios terapéuticos para la Artritis Reumatoidea comprenden los tratamientos medicamentosos sistémicos y locales, la Rehabilitación funcional, los aparatos Ortopédicos, el enfoque médico-psicológico y la Cirugía, siendo un tratamiento multidisciplinario, en torno al Reumatólogo.

La Cirugía forma parte del tratamiento de estos procesos, sobre todo en las formas de larga evolución y avanzadas.

En las articulaciones de hombro y codo, la Cirugía protésica está indicada desde hace varios años. Las tenosinovectomías en caso de tenosinovitis crónica con riesgo de ruptura tendinosa, sinovectomías de la muñeca con resección de la cabeza cubital (mejorando la pronosupinación), una sinovectomía intraarticular artroscópica, y de forma eventual, una artrodesis parcial radioulnar. En casos de lesiones articulares muy avanzadas en las manos se colocan prótesis metacarpofalángicas con un resultado bueno en cuanto al dolor y a la estética y un poco menos en cuanto a la función. También la artrodesis de la metacarpofalángica del pulgar es una intervención simple que mejora la pinza del pulgar.



ES UNA CIRUGÍA FUNCIONAL DIRIGIDA A RESTABLECER LA FUNCIÓN Y TRATAR EL DOLOR.

La Cirugía de la Artritis Reumatoidea tiene unas reglas: es mejor dar prioridad a los miembros inferiores y efectuar las cirugías desde la parte distal hacia la proximal, es decir de los pies a las caderas, mientras que en los miembros superiores se efectúan de proximal hacia distal, es decir de los hombros a las manos.

Se empieza con una Cirugía que genere un resultado favorable en un paciente con posibilidad de ser intervenido en varias ocasiones. Las más frecuentes son las sinovectomías, las artroplastias (prótesis) y las artrodesis.

En la Cirugía de los miembros inferiores predominan las artroplastias de las caderas y las rodillas y la alineación metatarsal en los pies. La Cirugía del retropié incluye sobre todo la artrodesis astragalonavicular ó subastragalina. En caso de sinovitis crónica persistente y lesiones articulares leves, las sinovectomías artroscópicas pueden efectuarse de tobillo, rodilla y cadera. El tobillo puede tratarse con prótesis ó artrodesis en función de la actividad del paciente y la calidad del retropié.

Todas estas Cirugías necesitan una recuperación funcional postquirúrgica en un medio especializado.

Si presenta alguna de estas patologías no espere más, háblelo con su Reumatólogo y solicite consulta, ya que el tiempo agravará su problema.

CM Lumières

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

CM Estación

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

Intemedic

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

Clínica Alicante

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

Hosp. Vithas Medimar Internacional

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



¿PODEMOS REGENERAR LA ENCÍA Y EL HUESO BUCAL?

Dra. Carmen Pomares

LA CAUSA MÁS FRECUENTE DE PERDIDA DENTARIA ES LA ENFERMEDAD PERIODONTAL O PERIODONTITIS QUE CUANDO AFECTA A LOS IMPLANTES SE LLAMA PERIIMPLANTITIS; OTRAS CAUSAS PUEDEN SER TRAUMATISMOS, FRACTURAS, CARIES INVASIVAS O TRATAMIENTOS DENTALES FRACASADOS.

El problema es que **no solo se pierden los dientes**, muchas veces **se pierden también los tejidos de soporte de éste, que son la encía y el hueso, y esto es ya más complicado de solucionar.**

Antes de intentar recuperar la pieza dental perdida se precisa un diagnóstico correcto clínico y radiológico en 3D para precisar si se deben reponer estos tejidos antes de colocar un implante o corona o se puede hacer simultáneamente.

Para recuperar la **encía** contamos con varias posibilidades. Desde usar pequeñas capas de los propios tejidos de la boca a tejidos sustitutivos colágenos, que con microcirugía son implantados en el sitio que se precisen.

Recuperar el **hueso** puede requerir procesos desde sencillos, si solo se trata de rellenar o aumentar en grosor, a complejos, si lo que hay que recuperar es altura de hueso. Procedimientos en los que somos expertos, usando células del propio hueso del paciente a veces en combinación con hueso sintético.

La mejora en biomateriales y los adelantos en ingeniería genética nos permiten usar desde plasma rico en plaquetas a factores de crecimiento. Con maestría en técnicas regenerativas se puede recuperar en muchos casos el hueso hasta en su totalidad.

Para llevar a cabo estas técnicas se necesita una amplia formación, técnicas muy exquisitas y una gran apuesta tecnológica para su realización, así como un gran equipo para la ejecución de estos protocolos para garantizar el **éxito** del tratamiento.

Una vez restaurado el hueso podremos rehabilitar la boca del paciente con implantes dentales, con **implantología dental guiada por ordenador**, técnica en la que la Dra. Carmen Pomares es una de las pioneras a nivel internacional, con numerosas publicaciones internacionales, impartiendo cursos y conferencias sobre implantes y regeneración y con un gran abanico de posibilidades adaptadas a todas las necesidades.

La **Clínica Perio&Implant**, aún contando con todas las especialidades odontológicas, está sobre todo enfocada a los procedimientos complejos en odontología. Si tiene algún problema de este tipo no dude en consultarnos y le daremos solución, porque somos expertos en Regenerativa Ósea y Gingival y colocación de Implantes Dentales Guiados por ordenador para devolverte la estética, la función y sobre todo la sonrisa.

PERIO&IMPLANT

C/ Carratalá, 24-26 entlo - Alicante · Telf: 965 124 715

www.perioimplant.es



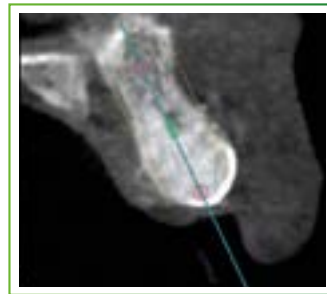
Paciente joven que ha perdido un diente y gran parte de su hueso y encía



Tras el injerto de hueso en grosor y altura con hueso autólogo y factores de plasma



Se observa en 3D el buen nuevo hueso conseguido



Cirugía virtual con la colocación de un implante dental guiado por ordenador



EXCELENTE RESULTADO TRAS EL PROTOCOLO DE REGENERACIÓN DE HUESO Y ENCÍA CON IMPLANTE GUIADO POR ORDENADOR Y CORONA Y CARILLAS EN CERÁMICA Y ZIRCONIO TRAS DISEÑO DE SONRISA



Restauramos los tejidos orales perdidos a esta joven paciente devolviéndole la salud y sobre todo la belleza de su sonrisa

Deje de sufrir las hemorroides. Hay solución.

**Más de 25 años
de experiencia**

Patología Benigna Ano-Rectal
Hemorroides, Fisuras y Fístulas
Patología Tumoral

Cáncer de Colon
Enfermedades de
transmisión sexual



DR. ROCAMORA

Patología Ano-Rectal. Solución Rápida

TEJIDO ADIPOSO, CIRUGÍA PLÁSTICA Y CÉLULAS REGENERATIVAS

Doctor Andrés Nemseff

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

El Dr. Andrés Nemseff, cirujano plástico con más de 20 años de experiencia en Alicante, desarrolla tratamientos de Cirugía Plástica y con células regenerativas (incluyendo las células madre propias) del tejido adiposo. Lidera el equipo de STEMCLINIC. La mayor parte de las intervenciones las realiza de forma ambulatoria.

¿QUÉ ES LA MEDICINA REGENERATIVA?

Es una disciplina que utiliza células regenerativas y células madre adultas de la grasa, y una alternativa natural a la cirugía tradicional, que tienen efectos regenerativos y mejoramiento estético en las zonas en las que se aplican.

Extracción de células

Hasta hace poco la grasa era un tejido indeseable y se eliminaba mediante liposucción. Desde hace años se utilizan sus células regenerativas que se aíslan mediante un proceso tecnológico sofisticado.

Las células regenerativas y células madre son nuestro kit de reparación

Permiten una regeneración rápida, con la ventaja de que se obtienen de la grasa del propio paciente.

TRATAMIENTOS

- + **Aumento de pecho con grasa propia:** Técnica sin cicatrices, generalmente sin anestesia general, sin silicona ni efectos negativos, recuperación muy rápida y leve.
- + **Sustitución de implantes mamarios:** Una de las mejores opciones para los problemas con implantes mamarios. La prótesis se extrae y sustituye mediante injertos de grasa enriquecida con células. Proporcionan una mama blanda y natural.
- + **Reconstrucción mamaria post mastectomía y malformaciones:** Sin prótesis.
- + **Remodelación de glúteos sin implantes y rápida recuperación.**
- + **Tratamiento de depresiones, fístulas y úlceras.**
- + **Rejuvenecimiento facial:** Los micro injertos de grasa son la mejor forma de reponer volumen facial, devolviendo contornos juveniles. Las células regenerativas mejoran y rejuvenecen la piel y los tejidos.
- + **Articulaciones y lesiones deportivas:** Las células regenerativas de la grasa que incluyen las células madre pueden reducir el dolor, la rigidez y otras sintomatologías en articulaciones y músculos con una inyección.



**INSTITUTO
MATERNO-INFANTIL**

Dr. Rafael Fraile Pérez-Cuadrado
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

Nuevas instalaciones:



Avenida de Dénia, N 103, Planta Baja,
03015, Alicante

El Instituto Materno Infantil del Dr. Rafael Fraile inicia una ilusionante nueva etapa con sus nuevas consultas en HLA Vistahermosa y ofrece a sus pacientes novedades en su centro especializado en la maternidad IMI 2

YOGA

cursos

• Yoga Prenatal

- A partir de la semana 16 de gestación.
- Respiraciones adaptadas al embarazo y específicas para el parto.

• Yoga Postnatal

- Desde el nacimiento hasta los 8 meses.
- Estimulación a través del tacto que favorece el desarrollo físico y neuronal del bebé.



MUSICOTERAPIA

sesiones

- Prenatal desde la semana 20 de gestación.
- Postnatal de 0 a 4 meses.
- IMI MUSICAL DO de 4 a 9 meses
- IMI MUSICAL RE de 10 a 18 meses
- IMI MUSICAL MI de 18 a 36 meses
- Música en familia de 0 a 36 meses.

EJERCICIO Y SALUD

cursos

• Pilates

- A partir de la semana 16 de gestación.
- Mejora de la musculatura desde la controlología corporal.

• Entrenamiento Personal

- A partir de la semana 16 de gestación.
- Preparación del cuerpo para un parto sin complicaciones y/o acelerar la recuperación.



IMI 2

Educación y Especialidades
sobre la maternidad

Calle José García Sellés, Local 20,
03015 Alicante.

www.institutomaternoinfantil.es



 965 248 558

 652 582 768

¡Pídenos cita, ahora también,
a través de nuestro WhatsApp!



ENTREVISTA MÁS QUE SALUD

DR. JUAN JOSÉ APARICIO, CIRUJANO PLÁSTICO

Entrevistamos al Dr. Juan José Aparicio, cirujano plástico y Director Médico de la Unidad de Cirugía Plástica y Reparadora Silfid (Clínica Vistahermosa de Alicante). Le preguntamos sobre los tratamientos de cirugía estética más recomendados para la puesta a punto tras el verano.

1. Si hablamos de tratamiento faciales, ¿cuál es el más efectivo?

Depende del momento y las necesidades de las personas. En una persona joven normalmente combinamos cirugías de rejuvenecimiento periorcular con tratamientos médico estéticos múltiples. Combinamos blefaroplastias con el reposicionamiento de las cejas y el retensado de la mejilla, así como con el uso de grasa para remodelar y corregir la falta de volumen en pómulos, rellenar surcos nasogenianos o labios. Además complementamos este tipo de procedimientos con tratamientos de Bótox, Indiba médico facial, radiofrecuencia etc.

En personas más mayores, donde el grado de envejecimiento es mayor, es muy frecuente el retensado facial (lifting facial) para conseguir el óvalo facial, la línea mandibular, el cuello y el escote. En estos pacientes el uso de peelings y tratamientos de inducción de colágeno mejora enormemente la calidad de los tejidos y por consiguiente el resultado final, el cual puede ser espectacular manteniendo la naturalidad y armonía del rostro.

2. En ocasiones, los excesos del verano, afectan a nuestra figura, ¿qué tratamientos aconseja para recuperarla?

Aconsejamos tratamientos de remodelado corporal no invasivo en casos leves, combinando el uso del Indiba médico, la presoterapia, la mesoterapia corporal reductiva y el drenaje linfático manual o por compresión neumática. En casos más severos donde hay grasa localizada difícil de tratar, el uso de liposucciones y lipoesculturas consigue en una única intervención un cambio radical, el cual debe cuidarse con un adecuado asesoramiento por nuestra nutricionista, así como un seguimiento de aparatología médica de mantenimiento.



3. ¿Considera el otoño la mejor época para realizar un aumento mamario?

Es sin duda uno de los mejores momentos para realizar este tipo de intervención. El aumento de mama es una de las cirugías que más realizamos en esta época por la disminución del proceso inflamatorio y la rápida recuperación. Esto permite a nuestras pacientes volver rápidamente y sin dolor a su vida laboral y social.

4. ¿Qué tratamiento estrella recomendaría para este otoño/invierno?

La abdominoplastia y lipoescultura combinada es sin duda la cirugía para esta temporada. Además, los grandes remodelados corporales con técnicas de vibro-liposucción, así como de aumento glúteo con prótesis o con grasa de la misma paciente, son cirugías con grandes resultados, frecuentes en esta temporada.

5. Por último, ¿qué ventajas supone realizar un tratamiento médico estético en Silfid?

La seguridad de que te acompañaremos y cuidaremos en todo el proceso tanto de la preparación, ejecución y posterior recuperación de las cirugías y tratamientos realizados. El saber que ante cualquier dificultad, nosotros responderemos por ti y te brindaremos las alternativas médico estéticas y quirúrgicas que necesitas. Utilizando los productos de mayor calidad del mercado actualmente. El contar con un compromiso de calidad y satisfacción por nuestra parte.



Dr. Jorge Pérez

Director Médico de ilahy, clínica de medicina y cirugía estética de IMED Hospitales.
Miembro de la Sociedad Española de Medicina Estética.

EN ILAHY ABOGAMOS POR LA MEDICINA ESTÉTICA PREVENTIVA. COMO CUIDARTE HOY PARA EVITAR LOS EFECTOS DEL MAÑANA

La clínica de medicina y cirugía ilahy está integrada en un entorno Hospitalario de IMED Hospitales.

ilahy cuenta, además de con unas instalaciones y aparatología de última generación, con un equipo humano altamente cualificado (Cirujanos plásticos, endoscopistas, nutricionistas, anestesiólogos, endocrinólogos, expertos en capilar...) coordinado por el Director Médico por Dr. Jorge Luis Pérez Pérez. Con él hemos tenido una entrevista en la que habla de ilahy y lo último en medicina estética.

+ ¿Qué aporta la medicina estética al paciente actual?

La belleza es salud. La medicina estética tiene como objetivo contribuir a mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes y favorecer que se sientan mejor con su propia imagen. El objetivo de la medicina estética y anti-envejecimiento no es detener el envejecimiento, sino frenarlo, o, en algunos casos, incluso revertir sus efectos.

Otra de las novedades es la blefaroplastia sin cirugía, que supone una nueva herramienta en el tratamiento del exceso de piel en los párpados y arrugas periorbitales, sin necesidad de pasar por quirófano, con una recuperación rápida, mínimamente invasiva, con anestesia local, menos efectos secundarios y muy buenos resultados.

+ ¿En qué consiste la blefaroplastia sin cirugía?

Consiste en retensar el párpado utilizando una técnica llamada plasma láser, que provoca pequeños puntos de daño en la piel, que al curar generan una retracción y una mejora tanto de las arrugas como del exceso de párpado. Es una técnica rápida y simple que se realiza en la consulta con anestesia local. El tratamiento dura aproximadamente 20 minutos. Cuando el paciente abandona la consulta, la zona tratada se encuentra ligeramente inflamada, y presenta unas pequeñas costras milimétricas que caen a lo largo de los 7 a 10 siguientes días.



+ ¿Existen nuevas técnicas para mejorar los signos del envejecimiento?

La prevención es la mejor manera de llegar en mejores condiciones a la vejez y retardar los signos de envejecimiento. En clínicas ilahy trabajamos nuevas técnicas como la regeneración celular a partir de factores de crecimiento y células madre, lipotransferencia, medicina biológica, biorevitalización, luz LED, tratamiento con láser o luz intensa pulsada, etc.

La mayoría son tratamientos mínimamente invasivos que permiten una incorporación inmediata. Los realizamos en consulta por personal médico cualificado y con la seguridad del respaldo de los mejores laboratorios farmacéuticos con productos de primera línea como Teoxane, Allergan, Merz, Ellipse, etc.

+ ¿Cuáles serían sus consejos para elegir clínica de medicina y cirugía? ¿Cuáles son las ventajas de ilahy para los pacientes?

Es fundamental que el paciente conozca detalles de la clínica, tales como cuáles son sus médicos, en el caso de cirugía en qué hospital se realiza, postoperatorio, seguimiento posterior al tratamiento realizado, calidad y marca de los productos que utilizan. Es importante que al paciente le generen absoluta confianza todos estos aspectos. ilahy cuenta con éstas y muchas otras ventajas ya que se encuentra, para total seguridad y confianza del paciente, en el entorno hospitalario de IMED Hospitales. El paciente que visita ilahy será atendido por un médico altamente especializado en sus necesidades y con la mejor tecnología e instalaciones. Todo ello es una gran ventaja para el paciente para su seguridad y confort.



Dr. Luis Gálvez

Ortodoncista exclusivo, especialista en ortodoncia invisible, y responsable del área de Ortodoncia del Hospital IMED Levante, dando también servicio a los pacientes en el Hospital IMED Elche.

INVISALIGN: LA ORTODONCIA MÁS CÓMODA

La ortodoncia se trata de una especialidad dentro del servicio de odontología en IMED, el cual consiste en la colocación de los dientes de manera correcta, para solucionar:

- + Las alteraciones de la boca y mandíbula.
- + Las formas de las arcadas dentarias para la perfecta masticación.

Esto produce un orden entre la boca y la cara, que resulta beneficioso tanto para el bienestar de salud de la persona como para un fin estético.

Queremos resaltar que la ortodoncia es mucho más que resolver problemas estéticos. La boca es una parte fundamental del buen funcionamiento del organismo, ya que se trata de la primera fase con la que se encuentra un alimento o bebida, razón para cerciorarnos sobre cómo tratarla y tenerla en perfectas condiciones.

Gracias a los avances, se ha hecho más fácil conseguir una sonrisa alineada y bonita. Si ya te has mentalizado en querer conseguir una sonrisa perfecta mediante una ortodoncia, entonces te aseguramos que Invisalign es el tratamiento ideal para ti. En esta entrevista con el Dr. Luis Gálvez, especialista en Invisalign, descubrirás las razones para elegir la ortodoncia invisible:

+ ¿Qué es la ortodoncia invisible Invisalign?

Es un novedoso sistema de ortodoncia, cómodo, limpio, y muy estético, que permite a nuestros pacientes corregir la posición de sus dientes, mejorando la estética y la función sin sufrir en absoluto los inconvenientes de la ortodoncia con brackets.



Me encanta ofrecer y recomendar este tipo de ortodoncia, porque nuestros pacientes no sufren en absoluto durante el tratamiento, y pueden quitárselo sin problema para comer y para cepillarse los dientes.

+ ¿Es menos efectivo y por tanto el tratamiento más lento que con brackets?

Al contrario de lo que pudiera parecer, resulta mucho más efectivo y eficiente que los brackets, pues los alineadores cubren todo el diente, asegurándonos un movimiento más controlado y más predecible, acortando en algunos casos, en varios meses el tiempo de tratamiento previsto.

+ ¿Sirve tanto para adultos como para adolescentes y niños?

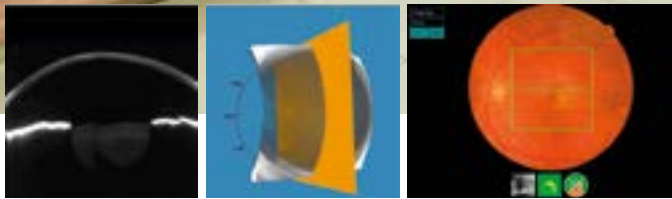
Por supuesto, podemos tratar pacientes desde los 8-9 años, hasta de edad avanzada, hace poco empezó con nosotros una señora de 75 años, que está súper emocionada y sorprendida de comprobar que a su edad está a tiempo de tener una sonrisa más bonita y unos dientes perfectamente alineados.

+ ¿Por qué tratarse en IMED dental?

Los dos motivos más importantes para elegir en que manos dejamos nuestra salud bucodental son la CONFIANZA y la EXPERIENCIA.

La confianza y seguridad que nos da IMED dental al tratarnos en un entorno hospitalario que es referencia en la Comunidad Valenciana y con más de 15 años de experiencia en el sector Sanitario. Con un equipo médico formado por odontólogos, cirujanos maxilofaciales y ortodoncistas que te ayudarán a cubrir tus necesidades.





EL GLAUCOMA

El glaucoma es una enfermedad neurodegenerativa del nervio óptico (encargado de transmitir la imagen que se forma en el ojo al cerebro) en la cual van desapareciendo o atrofiándose las fibras nerviosas a nivel de la papila óptica, de forma progresiva, empezando habitualmente por las que registran la visión más periférica. Debido a ello el campo visual va reduciéndose desde su periferia hacia el centro de manera tal que en un glaucoma muy avanzado veríamos como a través de un tubo. La gran mayoría de los glaucomas se asocian a cifras de Presión Intraocular (PIO) por encima de la normalidad y de hecho, como veremos, la disminución de esta presión es el pilar fundamental del tratamiento. Este aumento de la PIO dañaría las fibras nerviosas del nervio óptico mediante un mecanismo mixto de tipo “mecánico”, por compresión, y “vascular” (al alterar el flujo sanguíneo de estas fibras nerviosas). Además de la edad, como factores de riesgo podríamos incluir la existencia de antecedentes familiares de glaucoma, la diabetes, las enfermedades vasculares o la miopía elevada. Los métodos diagnósticos básicos en el glaucoma son la medición de la presión intraocular, la realización de campos visuales y el estudio de la papila óptica. Actualmente, las nuevas tecnologías de imagen mediante tomografía óptica de coherencia permiten una detección muy precoz y facilitan de modo invasivo el control de la enfermedad por parte del especialista.

LOS TRATAMIENTOS SON DIVERSOS Y EN OFTALMAR PONEMOS A TU ALCANCE TODAS LAS OPCIONES TERAPÉUTICAS EXISTENTES EN FUNCIÓN DE CADA CASO.

El más habitual de inicio es el tratamiento tópico (gotas). Este tratamiento requiere de un cumplimiento por parte del paciente, así como unas revisiones, que se harán más espaciadas una vez sepamos que nos encontramos en una situación de estabilidad. Disponemos también de tratamientos mediante láser, especialmente los micropulse de última generación. Entre los avances más actuales, se encuentra el sistema láser Cyclo G6 de Iridex, el cual consiste en la aplicación de una sonda a nivel superficial que emite unos micropulsos láser que facilitan el drenaje del humor acuoso (líquido que rellena la cámara anterior del ojo) con la consecuente reducción de la PIO y sin que se produzcan daños en las estructuras intraoculares, a diferencia de otros tratamientos láser existentes en el mercado. Esta avanzada tecnología está disponible en exclusiva en Alicante en OFTALMAR. Por último, están los tratamientos quirúrgicos cuya finalidad principal es reducir la presión intraocular, tales como las trabeculectomías o los implantes especiales. Nuestro equipo de profesionales dispone de un protocolo de base científica para seleccionar el tratamiento más adecuado en cada caso.

El glaucoma es una enfermedad que puede llegar a ser muy invalidante pero puede ser diagnosticada de forma precoz y establecer un tratamiento que evite conducir a grandes pérdidas de visión. OFTALMAR te ofrece el abanico más amplio de profesionales del cuidado de la visión que puedas tener a tu alcance para el cuidado del glaucoma, todo ello con la tecnología más avanzada y en un entorno hospitalario que es referente en Alicante. Nuestro protocolo avanzado de atención en glaucoma supone un paso más en nuestro compromiso de ofrecer lo mejor para tus ojos.

Ven a OFTALMAR, un universo de profesionalidad en el cuidado de la visión siempre a tu lado.



Doctor Salvador

Clínica Biyô.
Hospital Vithas Medimar Internacional. Alicante.

BOLSAS PALPEBRALES: AUTÉNTICO REJUVENECIMIENTO DE LA MIRADA

Posiblemente uno de los primeros signos de envejecimiento de nuestro rostro sea la aparición de bolsas palpebrales.

Los pacientes suelen contarnos que se encuentran con aspecto cansado, envejecido, con la mirada triste y con bolsas alrededor de los ojos. Seguramente han probado tratamientos con cremas, contornos de ojos, maquillajes, tratamientos con frío y otros remedios, que no consiguen ningún resultado.

El problema radica en la herniación de pequeñas bolsas de grasa alrededor de los ojos que abultan en la zona palpebral, provocando la aparición de estos signos, a los que se suma un exceso o laxitud de la piel del párpado superior.

El sol, los hábitos tóxicos, el descanso insuficiente, el estrés, etc., incrementan estos signos haciendo que los pacientes experimenten la sensación de que en pocos meses han notado un envejecimiento muy considerable en sus ojos.

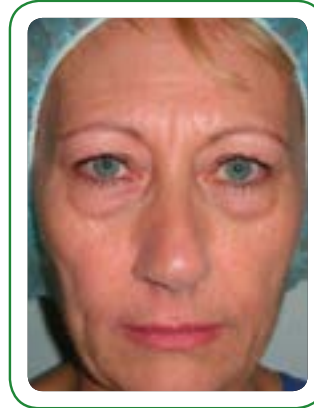
BLEFAROPLASTIA O REJUVENECIMIENTO DE LA MIRADA

Es la cirugía destinada a eliminar las bolsas grasas y los excesos de piel en los párpados, corrigiendo la mirada en el sentido de volverla más alegre y fresca, con un ojo que se ve más grande, rejuvenecido y más vivo.

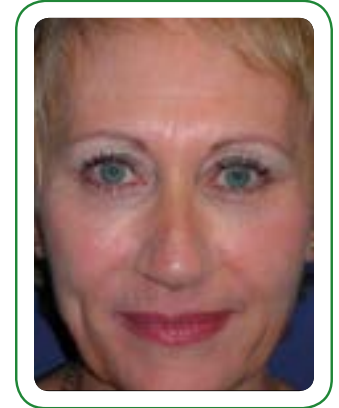
Se trata de una cirugía ambulatoria, practicada con anestesia local y sedación y con un periodo de recuperación de 8-10 días.

En nuestra clínica esta cirugía representa más del 50% de las intervenciones de rejuvenecimiento facial y es la mejor valorada en cuanto a las cirugías de estética facial.

ANTES



DESPUÉS



CONSEJOS BÁSICOS

Unos consejos básicos para el cuidado y prevención del envejecimiento palpebral serían:

- + Utilizar cremas a base de elastina, colágeno y retinol, que mejoran la firmeza de la piel.
- + Protección solar para evitar la aparición de manchas y exceso de pigmentación.
- + Eliminar los malos hábitos alimentarios y los tóxicos.
- + Descansar y dormir las horas suficientes, evitando el estrés.
- + Mantener la higiene de la zona, sobre todo después del maquillaje.

BLEFAROPLASTIA. CIRUGÍA DE LOS PÁRPADOS.



Dr. Antonio Calderón

Traumatólogo y especialista en lesiones de rodilla

ROTURA DEL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR

La lesión del ligamento cruzado anterior (LCA) de rodilla es común entre los deportistas, provocada principalmente por sobreesfuerzos constantes o movimientos bruscos con el pie apoyado. Un ligamento es un tejido fibroso encargado de unir los huesos entre sí, indispensable para el buen funcionamiento de la rodilla.

Se ha demostrado que la rotura de este tejido, lleva con el tiempo a la descompensación, lesión de los meniscos y cartilago: Degeneración artrósica de la rodilla.

NO SE DESEPERE

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

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

ACELERADA RECUPERACIÓN FUNCIONAL

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

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

TÉCNICA QUIRÚRGICA

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

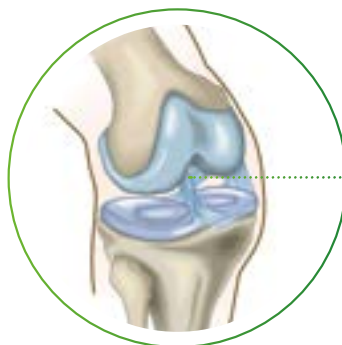
1. Plastia de h-t-h patelar autólogo.
2. Plastia de semitendinoso y recto interno en 4 fascículos autólogo.

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

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

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

Permanecerá ingresado aproximadamente 48 horas, salvo complicaciones.



LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR

PERIODO DE RECUPERACIÓN



2-3 días de hospitalización



8-10 días de reposo en domicilio



4-6 semanas con bastones



2-3 meses de recuperación en gimnasio



2 meses de preparación deportiva



5 a 7 meses para volver a su actividad deportiva habitual

Unidad de Cirugía de Rodilla y Traumatología Deportiva

Avda. de Denia, 78 - Planta 4ª - Alicante
www.doctorcalderon.info

965 162 200 (Ext. 8104)
637 787 394



ADIÓS A LOS JUANETES Y DEDOS EN GARRA SAY GOODBYE TO BUNIONS AND CLAW TOES



Doctores San Román

Podólogos y médicos especializados en cirugía del pie

Un porcentaje importante de la población sufre deformidades en los pies, juanetes y dedos en garra que pueden llegar a ser invalidantes.

¿QUÉ SON LOS JUANETES?

El hallux valgus, conocido habitualmente como juanete, es una deformidad progresiva y compleja que afecta a la parte delantera del pie. Esta deformidad o bulto que se genera es el llamado juanete.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

Los juanetes tienen un factor genético importante, pues se transmite una alteración anatómica menor del pie que además, con el uso excesivo de tacón alto de punta estrecha agrava los juanetes.

¿QUÉ SON LOS DEDOS EN GARRA?

Son deformidades generalmente dolorosas y progresivas producidas por desequilibrios en las estructuras musculares y óseas del pie que afectan a las articulaciones de los dedos. Sin tratamiento, se produce rigidez y luxación de los dedos.

A large percentage of the population suffers from foot deformities, predominantly bunions and claw toes, which can be disabling.

WHAT ARE BUNIONS?

Hallux valgus, or bunion, is a progressive and complex deformity affecting the distal part of the foot. The resulting protruding medial bony eminence from the deformity is called the bunion.

Bunions have a familial predisposition. One can inherit an altered anatomy of the foot which will predispose to the development of the bunion. The excessive use of high-heel constrictive footwear further aggravates the deformity.

WHAT ARE CLAW TOES?

Toe deformities are generally painful and progressive and are caused by an imbalance in the static and dynamic stabilising muscles of the foot. Without proper treatment, these can progress to rigid deformities and eventually dislocate.

There are factors that contribute to the development of claw toe deformities, for example, bunions, history of trauma, and poor constrictive footwear as well as inflammatory arthritis and neuromuscular diseases.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

Las causas más frecuentes de estas deformidades son el tener juanetes, el tipo de pie, traumatismos previos, calzado inadecuado, enfermedades inflamatorias y neuromusculares.

La Clínica San Román cuenta con más de 35 años de experiencia en cirugía de juanetes y dedos en garra.

Las técnicas de la Clínica San Román permiten corregir los juanetes y dedos en garra a través de incisiones de pocos milímetros, sin apenas dañar los tejidos ni las articulaciones con una recuperación cómoda y rápida.

- + Es una **cirugía totalmente ambulatoria**, lo que permite al paciente salir andando por su propio pie, sin ayuda ni hospitalización.
- + Se aplica **anestesia local** en la región a intervenir.
- + **No requiere fijación** de cuerpos extraños como agujas ni tornillos.
- + Resultados **excelentes** a largo plazo.



Clínica San Román has over 35 years of experience in bunion and claw toe surgery.

The techniques employed at Clínica San Román allow complete correction of bunion and claw toe deformities through mini skin incisions of a few millimetres with minimal disruption to the soft tissues and joints and has a quick and comfortable recovery period.

- + It is day-case surgery, which allows the patient to walk out unaided after the procedure.
- + Local anaesthesia is used in the operating region only.
- + Does not require implants such as screws or plates.
- + Excellent results at long-term.

CLÍNICA SAN ROMÁN

Avda. del Doctor Ramón y Cajal, 1. 03001 - Alicante

965 921 156 · info@clincasanroman.com · www.clinicasanroman.com





LA ESTÉTICA BUSCA LA ARMONÍA DE CADA ROSTRO; LA PERSONALIZACIÓN ES LA BASE DE CUALQUIER TRATAMIENTO

Ereide Jaúregui Psicoterapeuta
Andrea Egido Directora de Extempore

Eladio Ayala Medicina y Cirugía Estética
Freya Belló Medicina y Cirugía Estética

Dentro de la medicina estética existen diferentes métodos que se emplean para aportar luminosidad al rostro mostrando la piel más suave y lisa. Debe ser el especialista el que indique cuál es el método o la combinación de tratamientos faciales más apropiada en función de las características del paciente:

La combinación de tratamientos médicos de Infiltración de Vitaminas, Botox, Factores de crecimiento propios, rellenos, peelings, radiofrecuencia, Hifu, láser... permiten ofrecer a tu piel aquello que necesita.

BIOESTIMULACIÓN CON FACTORES DE CRECIMIENTO PROPIOS. El plasma permite una regeneración de los tejidos utilizando suero rico en plaquetas y factores de crecimiento. Mejora la calidad y la frescura de la piel.

RELLENOS. Aportan naturalidad en los resultados y en los movimientos. Mejoran el grosor y la forma de los labios, elevando las comisuras y corrigiendo las arrugas de la zona superior. Eliminan arrugas y marcas de expresión. Los materiales altamente biocompatibles aportan un efecto natural y duradero.

BOTOX. La toxina botulínica tiene como finalidad eliminar las arrugas de expresión en frente, entrecejo y patas de gallo. Eleva ligeramente las cejas, permitiendo que los ojos recuperen expresividad y tamaño.

MESOTERAPIA de cara, cuello, escote y manos. Consiste en la aplicación en la dermis de pequeñas dosis de sustancias como ácido hialurónico de alta intensidad, aminoácidos esenciales, vitaminas y oligoelementos. Mejora la flaccidez de la cara y el cuello, siendo el tratamiento perfecto para devolver el sostenimiento cutáneo.

MANCHAS Y MARCAS. La aparición de Manchas, Acné y otras imperfecciones en la piel puede ser debida a diferentes factores; la edad, exposición al sol, desequilibrios hormonales o mal cuidado de la piel.

- + Los léntigos solares. Pigmentaciones oscuras que aparecen en cara, escote, manos y resto del cuerpo.
- + Los melasmas. Manchas más claras y extensas que suelen aparecer por causas hormonales.

Los tratamientos utilizados son Láser, Peeling, Dermabrasión, Crioterapia, Electrocoagulación, dependiendo de cada caso se realiza exfoliación, coagulación, descamación... para conseguir renovar las capas de piel y poder así eliminar imperfecciones y favorecer un color uniforme.

FLACIDEZ, PAPADA Y TERCIO INFERIOR. La Acumulación de grasa y flacidez en las zonas del tercio inferior facial, papada y laterales de la mandíbula, es una tendencia común en hombres y mujeres. Sin embargo, para combatir estos síntomas, existen tratamientos faciales eficaces sin cirugía.

Tratando la acumulación de grasa con Infiltración de vitaminas y dependiendo de lo que la piel necesite, se utiliza: radiofrecuencia, rellenos y/o mesoterapia de productos específicos, con los que se consiguen buenos resultados.

Como novedad, el HIFU, es un tratamiento retensante de todo el rostro, óvalo facial y cuello (estimula el propio colágeno, elastina y ácido hialurónico) y con sólo una sesión al año, se consigue un efecto lifting, evitando una cirugía.

OTROS TRATAMIENTOS que mejoran el aspecto de la piel son la eliminación de fibromas, nevus, puntos rubí, verrugas, lesiones vasculares, queloides, xantelasmas, poros dilatados y queratosis tanto en cara como en cualquier lugar del cuerpo, para obtener un aspecto rejuvenecido de la piel.



“RENOVAR LA PIEL DESPUÉS DEL VERANO, ES LA ACTITUD NATURAL EN TODA LA NATURALEZA”





Feliz Navidad

Esta Navidad dispone de una amplia selección de referencias ia para regalar a sus clientes. Consulte con su vendedor o envíe un email a info@interapotheek.es para conocer todas las opciones y ediciones limitadas especiales de este año.



alcohol • cocaína • cannabis • videojuego

AYÚDALE A **RECUPERARSE**



el momento es

AHORA

llámanos

Clínicas de Tratamiento de Adicciones

Triora Alicante **965 150 965**

Triora MonteAlminara • Málaga **952 641 207**

www.triora.es



▶ sentido para tu vida