

El paciente fuma su último cigarro justo antes de conectarse a la máquina, por cuyos electrodos recibe ondas electromagnéticas.

Un acto decisivo: decirle adiós al último cigarrillo

El fumador dejará de desear la nicotina

Biorresonancia y organoterapia se unen para combatir el tabaco

El tratamiento consta de unas seis sesiones y es eficaz en un 60%

página 3

Facilitan la revisión de la vista cerca de casa

Un convenio entre el Servicio Murciano de Salud y el Colegio de Ópticos de la Región posibilita que los usuarios acudan al establecimiento más cercano a su casa para revisarse la vista.

El servicio gratuito incluye la graduación de la agudeza visual y la realización de pruebas para descartar alteraciones como la visión binocular, la degeneración macular o el glaucoma.

página 5

Abierta la IV Semana de la Salud en Molina

Molina celebra la IV Semana de la Salud entre los días 8 y 14 de este mes de marzo, con la participación de asociaciones y empresas que divulgarán sus actividades a través de sus stands

instalados en la Plaza del Ayuntamiento. Además de conferencias y teatro, también se incluye una feria con la realización gratuita de diversas revisiones.

página 10

OTRAS NOTICIAS

CON SALUD

El ejercicio físico ayuda al éxito de diversas terapias en pediatría

página 4

VETERANOS

Una buena hidratación en los mayores evita contraer enfermedades

página 12

CON SALUD

Un joven recupera la audición mediante una audioprótesis invisible

página 6

Nuevo ejemplar de SALUD21: 22 de marzo

!!! Te mereces un descanso!!!

envía **salud21** al **25888**

y opta a un fin de semana con alojamiento y circuito termal en Sensol Spa (Mazarrón)

Más información en www.salud21murcia.es

Coste del sms 1,39€ IVA incluido. Servicio para mayores de 18 años

Pasatiempos patrocinados por

gerifacil

LÍDERES EN CAMBIO DE BAÑERA POR

DUCHA ANTIDESLIZANTE

968 08 72 59
www.gerifacil.com

Página 16

24 horas  al día 365 días  al año

Consejería de Sanidad y Consumo

Servicio Murciano de Salud

Región de Murcia

Comprometidos con tu salud

ESTAR BIEN INFORMADO
AYUDA A SER FELIZ
Ediciones Vitalidad y Progreso SL

- Editor: Juan Alfonso de Celestino
director@salud21murcia.es
664 515 872
- Administración: Encarna García
administracion@salud21murcia.es
699 317 319
- Director comercial: Juan Carlos García
salud21comercial@salud21murcia.es
699 430 669
- Redacción Murcia: Liliana Sánchez
redaccion@salud21murcia.es
664 516 410
Cartagena: Ángela de la Liana
664 516 096
- Agentes comerciales:
Susana Casado 609 690 285
Ignacio Nicolás 664 039 854
- Fotografía y documentación gráfica:
Servicios Informativos de Murcia
- Preimpresión: A2 Comunicación
- Impresión: SILSA (Grupo Zeta)
- Distribución: Disrepren y Hefame



Paseo J. Garrigues Walker nº 9, 2º A
30007 Murcia - Tlfno. y fax: 968 904 666

Depósito legal: MU-2166-2007

Tirada media: 29.000 ejemplares

Difusión controlada por **ADP**
Periodicidad quincenal

SALUD21 no se hace responsable de las opiniones de sus colaboradores ni de los servicios de sus anunciantes.

GUÍA

Asociaciones

- ☑ FEAPS (discapacidad intelectual). 968 281 801
- ☑ FEAFES (enfermos mentales). 968 232 919
- ☑ AFES (enfermedad mental). 968 232 650- 968 900 470
- ☑ AMIGA (A. mujeres con cáncer de mama) 678 660 457
- ☑ Adirmu (diabéticos). 868 910 290 - 617 408 500
- ☑ Sodicar (diabéticos Cartagena). 968 529 014
- ☑ As. On-Off de Parkinson 968 344 991 - 686 586 307
- ☑ As. Parkinson Cartagena 686 062 127
- ☑ Todo Corazón. 650 505 213
- ☑ Laringectomizados. 646 985 259
- ☑ ACARMUR (cardiopatías). 618 332 546
- ☑ ADAER (enfermos renales). 968 202 206
- ☑ ALCER. 868 958 696
- ☑ Lactancia materna. 968 369 031 - 676 535 247
- ☑ Asoc. Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa. 968 342 872
- ☑ Asoc. Murciana de Esclerosis Múltiple. 968 240 411
- ☑ Esclerosis Múltiple Cartagena. 868 095 253
- ☑ Asoc. Minusválidos Físicos. (Cartagena). 968 313 945
- ☑ A. Espina Bífida. 968 294 708
- ☑ A. de Crecimiento. 968 346 218
- ☑ Asoc. de Alzheimer (Afamur). 968 286 010 - 968 217 626
- ☑ Asoc. Daño Cerebral (Dacemur). 692 824 557
- ☑ Affirma (Fibromialgia). 675 287 419 y 675 287 420
- ☑ Asoc. de Fibromialgia. de Cartagena. 680 313 101
- ☑ Asoc. Fibromialgia Sureste. 968 101 615
- ☑ Acif - Fibromialgia Cieza. 968 453 165
- ☑ Asoc. Integración de Enfermos Psíquicos. 968 169 215
- ☑ Enfermos de Parkinson. 636 059 562
- ☑ Familiares de niños con cáncer. (Afacmur) 968 341 848
- ☑ AMUVIH. 626 029 002 y 868 931 293
- ☑ Aspanpal. 968 248 392
- ☑ Apanda. 968 523 752
- ☑ Fibrosis Quística. 902 530 331
- ☑ AECC (cáncer). 968 284 588
- ☑ Fundación contra la Leucemia. 968 705 453
- ☑ ATISBA (trastorno bipolar). 968 271 725
- ☑ TP Cartagena MM (trastorno personalidad) 687 092 289
- ☑ Asociación de Alzheimer. 968 126 081

PUEDO ENCONTRAR EL PERIÓDICO SALUD21 de la Región de Murcia EN

MURCIA

- Hospital Virgen de la Arrixaca.
- Hospital Morales Meseguer.
- Hospital Reina Sofía.
- Centro de Hemodonación.
- Hospital Psiquiátrico.
- Clínica USP San Carlos.
- Clínica Mesa del Castillo.
- Clínica La Vega.
- Clínica Belén.
- Centro Imfer.
- USP-Dexeus.
- Centro IVI.
- Clínica Dr. Muñoz.
- USP Centro M. La Flota
- Ibermutuamur.
- Consejería de Sanidad.
- Clínica San Felipe.
- Centro Médico Milenium.
- Centro médico y dental Alba.
- Clínica Manú.
- Salus Radiología.
- Hospital Veterinario La Flota.
- Colegio de Farmacéuticos.
- Colegio de Médicos.
- Colegio de Odontólogos.
- Colegio de Veterinarios.
- Colegio de Psicólogos.
- Colegio de Enfermería.

- Colegio de Fisioterapeutas.
- UCE-Unión de Consumidores.
- ThaderConsumo.
- Ambulatorio de El Carmen.
- Ambulatorio de San Andrés.
- Centros de salud. Nonduermas, Pte. Tocinos, Sta. Mª de Gracia, Vistalegre, Vistabella, Alquerías, Beniján, Corvera, C. Torres, Espinar-do, La Alberca, La Ñora, Montea-gudo, Murcia, Infante, El Carmen, S. Andrés, Zarandona, El Ranero, El Palmar, Sangonera, Algezares y Santomera.

MOLINA DE SEGURA

- Hospital de Molina.
- Centros de salud.

ALCANTARILLA

- Clínica San José-Viamed.
- Centros de salud.

CARTAGENA

- Hospital del Rosell.
- Hospital Naval.
- C. M. Virgen de la Caridad.
- Hospital Perpetuo Socorro.
- Ircovisión.
- Instituto Bernabeu.
- Col. Médicos (sede comarcal).
- Centro radiológico IMATEC.
- Centros de salud. Casco antiguo, Cartagena Este y Oeste, S. Antón, Sta. Lucía, El Peral, Los Dolores, Los Barreros y M. Marfagones.
- Hoteles. NH, Los Habaneros, Car-tagonova, Alfonso XIII.

CIEZA

- Hospital Vega del Río Segura.

FARMACIAS

¿Accidentes?

SERVICIO INTEGRAL DE TRÁFICOS LABORALES ESCOLARES DEPORTIVOS

- Gestión de trámites administrativos y gastos médicos.
- Servicio propio de Valoración del Daño Corporal (peritajes médicos) y Gimnasios de Rehabilitación.
- Más de 25 especialidades y las más avanzadas pruebas de diagnóstico.

 **Centro Médico**
Virgen de la Caridad
El centro de tu salud

C/Jorge Juan, 30 • Cartagena
968 50 66 66
www.cmvcaridad.com



Nº RES. 2002/96

¿SABÍAS QUE...

Si sufres un accidente puedes elegir el centro sanitario donde tratarte y que no te costará nada, porque está cubierto por tu seguro?



EN PORTADA DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE (10)

Un tratamiento que combina la biorresonancia y la organoterapia (hepática y renal) ataca de raíz la adicción al tabaco, ya que consigue quitar la 'necesidad' que siente el fumador de consumir nicotina, al tiempo que depura el organismo, eliminan-

do los depósitos de ésta que se acumulan en la grasa corporal, y fortalece el cerebro mediante el suministro de nutrientes, que le ayudarán a restablecer la producción normal de dopamina. El paciente se despidió del tabaco fumando su último cigarrillo en

la primera sesión, justo antes de ser conectado al equipo de biorresonancia, donde recibirá vibraciones electromagnéticas que anularán el hábito.



10) 'Fumar es un placer, genial, sensual...' reza el primer verso de un antiguo tango, y ante cada experiencia placentera nuestras neuronas liberan naturalmente dopamina, una sustancia conocida como 'el neurotransmisor del placer'.

Sin embargo, en el caso de los fumadores esto no funciona así; este mecanismo natural se ve severamente alterado, ya que la nicotina (molecularmente similar a la dopamina) acumulada en el cuerpo actúa como un disparador de los receptores del placer; cada vez que se enciende un cigarrillo se goza de una situación placentera y, con el paso del tiempo, la dopamina ya no es necesaria, por lo que el procedimiento original queda inhibido y las neuronas dejan de sintetizarla.



La eficacia de este tratamiento para dejar de fumar es de un sesenta por ciento

Partiendo de esta fundamentación médica, la clínica Clinalgia ofrece un innovador tratamiento basado en la biorresonancia y la organoterapia (hepática y renal) que combate la adicción al tabaco, atacando los tres principales frentes. Por un lado, bloquea la necesidad de nicotina a nivel cerebral; elimina los bolsos de nicotina acumulados en el cuerpo, a través del drenaje renal y hepático, a la vez que se estimula el cerebro con nutrientes para que vuelva a 'fabricar' dopamina.

"El paciente fuma su último cigarrillo durante la primera con-



El paciente, conectado a través de electrodos al aparato de biorresonancia, recibe ondas electromagnéticas que le bloquean la 'necesidad' de fumar.

Física y química unidas para rechazar el hábito del tabaco

Una fórmula basada en la biorresonancia consigue anular el deseo de fumar

sulta y deposita las cenizas y los restos en un cubilete dispuesto en la propia máquina de biorresonancia; luego, se le conectan una serie de electrodos que le transmitirán un conjunto de vibraciones electromagnéticas; en realidad se trata de una 'contraorden', explica el doctor **José Rodríguez**, de Clinalgia (teléfono 968 28 16 25).

En efecto, la contraorden se refiere al envío de un registro inverso de la curva de frecuencia electromagnética que originalmente presenta el tabaco. "Lo que hace la máquina es invertir ese orden primario para bloquear la necesidad de nicotina", agrega el doctor Rodríguez.

Además, el paciente recibe cuatro inyecciones, que son dilu-

ciones homeopáticas para estimular las funciones hepáticas y renales, ayudando a "eliminar los depósitos de nicotina que se acumulan en la grasa", añade el médico, especialista en medicina genética, biológica, anti-vejecimiento y estética del centro médico Clinalgia.

El tratamiento para dejar de fumar tiene una duración de

unas dos semanas e incluye un total de seis sesiones en el aparato de biorresonancia.

Los resultados muestran un nivel de eficacia cercano al 60 por ciento; "el resto, el otro 40, depende del paciente, es éste el que debe tener claro que quiere dejar de fumar", concluye el doctor José Rodríguez.

Liliana Sánchez

Unidad Especializada en Patología Mental • Una clínica para sentirse en casa



Finca El Mayayo, 16
30120 EL PALMAR
(Murcia)
Teléf. 968 88 90 96
Fax: 968 88 90 97

Servicios

- Facultativo y servicio médico de urgencias las 24 horas.
- Psiquiatra.

- Neumólogo
- Enfermería 24 horas.
- Psicólogo.
- Terapeuta ocupacional.
- Trabajadora social.

- Farmacia
- Cocina con dietas específicas y adaptadas a las necesidades pautadas por los facultativos

Equipo Humano

- Atención personalizada e integral por profesionales titulados y cualificados para cada función.

CON SALUD

El ejercicio físico resulta un eficaz complemento terapéutico

Revelan los beneficios que aporta en el tratamiento pediátrico de varias patologías

Diversos estudios concluyen que la actividad física es un medio terapéutico complementario de gran importancia para el tratamiento de diversas patologías, según recoge un informe obtenido del Máster de Actividad Física Terapéutica, dirigido por el catedrático **José Antonio Villegas**, que se imparte en la Universidad Católica de Murcia (UCAM).

Así, la incorporación en los hospitales de unidades de terapia basadas en el ejercicio físico estaría plenamente justificada, ya que "pueden desempeñar un papel relevante integrándose en equipos multidisciplinarios para la prevención y el tratamiento de la obesidad infantil y patologías asociadas (resistencia insulínica, hipertensión, etc.) y otras como las pulmonares, osteoarticulares o de tipo neuropsiquiátricas y oncológicas, entre otros", se afirma en el trabajo.

Los investigadores sostienen que en el caso de los niños la actividad física aumenta su capacidad funcional, mejorando la integración escolar y la autoestima.

El informe toma como ejemplo el tipo de cáncer pediátrico más frecuente, la leucemia aguda linfoblástica (LLA), para fundamentar la eficacia del ejercicio físico como soporte terapéu-



La actividad física aumenta la capacidad funcional y previene la obesidad infantil.

Resulta muy útil en ciertos cánceres y en dolencias respiratorias, psiquiátricas y óseas

tico complementario. Así, el problema más frecuente entre los pacientes supervivientes de LLA es la atrofia de los músculos (sarcopenia), con el consiguiente deterioro del tono muscular y la aparición de fatiga ante la realización de las actividades cotidianas, generando un alto grado de frustración en estos niños. En consecuencia, "sólo el entrenamiento físico programado puede romper el 'circulo vicioso' que forman el sedentarismo y la intolerancia al ejercicio resultante", afirma el texto.

El estudio cita otras investigaciones que han demostrado que un programa de cuatro meses de duración, realizado en el domicilio de los pacientes, y consistente en ejercicios de dorsiflexión del tobillo, estiramientos de los miembros inferiores y ejercicio aeróbico, mejoraba el bienestar de niños de 4 a 10 años en fase de tratamiento de mantenimiento contra la LLA.

Redacción

Cómo se debe actuar para sofocar diversos tipos de incendios

Si nos encontramos en medio de un incendio lo primero, como ante cualquier otra emergencia, es conservar la calma para poder avisar a los compañeros sin provocar el pánico y evacuar el local por la salida principal o la de emergencia, si aquella estuviera bloqueada. No obstante, se enumeran a continuación un conjunto de acciones que serían las más convenientes, dependiendo de la intensidad del fuego. En todo caso, el teléfono de emergencias es el 112.

Ante un fuego pequeño. Apagarlo con extintor adecuado o cubriéndolo con un recipiente. Retirar los productos químicos inflamables que estén cerca del fuego. No usar agua para apagar un fuego generado por disolventes.

Si el fuego es grande. Aislarlo y utilizar extintores adecuados. Si no se controla pronto, avisar al 112.

Fuego en el cuerpo. Pide ayuda. Estírate en el suelo y rueda sobre ti; no corras. Ayuda a apagar a otra persona cubriéndola con una manta o llévala hasta la ducha si está cerca, o que rueda por el suelo. Nunca uses el extintor sobre la persona. Apagado el fuego, protege del frío al quemado y avisa al médico cuanto antes.

Redacción



• Nuestros centros disponen de resonancia magnética abierta contra la claustrofobia y de alto campo.

• En solidaridad con la crisis nos ajustamos a sus necesidades,

cobrando desde **130 €** por resonancia a particulares y aseguradoras.



CLINICA SANTA TERESA
C/ Santa Teresa, 11 - Bajo
30500 Molina de Segura - Murcia
Telf.: 968 61 49 62 • Fax 968 61 74 32



RESONANCIA MAGNÉTICA ABIERTA
JUAN CARLOS I

C/ Baldomero Ferrer, 1 - Bajo - Edificio Encinas - 30009 Murcia
Telfs.: 868 95 57 03 - 868 95 57 04 - Fax: 868 91 82 54



CON SALUD



El díptico distribuido por el Servicio Murciano de Salud invita a los usuarios a acercarse a la óptica adherida más próxima a su casa.



Juan Francisco Martínez, subdirector general de Asistencia Primaria del SMS.

Los murcianos tienen la opción de revisarse la vista de forma gratuita

Un convenio vigente entre el Servicio Murciano de Salud y el Colegio de Ópticos facilita los chequeos

Ⓜ) Casi 6.000 pacientes, mayores de 14 años, se han revisado la vista en alguna de las ópticas adheridas al convenio que, a partir de 2007, puso en marcha el Servicio Murciano de Salud (SMS), en colaboración con el Colegio de Ópticos-Optometristas de la Región de Murcia, para promover la salud visual entre la población.

Una vez que el usuario coge cita en la óptica se somete a una evaluación en optometría para que le gradúen la agudeza visual, así como a diversas pruebas para descartar posibles enfermedades.

Así, se practica el test de Worth para detectar si padece visión binocular y se realiza la prueba llamada 'rejilla de Amsler', que determina la integridad del campo visual correspondiente a la región macular.

De esta forma, se puede saber si el paciente sufre "degeneración macular senil, una enfermedad que resulta invalidante y que, una vez detectada, se puede ralentizar su evolución", afirma **Juan Francisco Martínez García**, subdirector

LIBRE ELECCIÓN DEL PROFESIONAL

Ⓞ Los usuarios del Servicio Murciano de Salud (SMS) pueden acceder al listado completo de los establecimientos ópticos adheridos a este convenio entrando en el portal de murciasalud (www.murciasalud.es) e introduciendo en el buscador el término 'ópticos'.

Tras este paso, se desplegará una pantalla con una serie de enlaces, y uno de ellos corres-

ponde a la relación completa de establecimientos ópticos que realizan esta prestación; también puede consultarse en el centro de salud.

Existe al menos un establecimiento en cada localidad de la Región, con lo cual se garantiza que habrá uno cerca de casa. La atención es totalmente gratuita, concertando cita previa en el establecimiento elegido.

general de Asistencia Primaria, Urgencias y Emergencias Sanitarias. También se mide la presión intraocular mediante tonometría de no contacto corneal para detectar un posible glaucoma.

Informe pormenorizado

Terminada la evaluación, el óptico elabora un informe con los resultados de la exploración y en éste "se puede indicar que acuda a su médico de cabecera si es necesario", añade Martínez.

A lo largo de los dos años de

evolución que lleva el citado convenio, se observa que el principal motivo de consulta entre la población es la graduación de la agudeza visual, mientras que los problemas más frecuentemente detectados son el astigmatismo, la presbicia, la hipermetropía y la miopía.

Las ópticas adheridas al convenio, distribuidas por toda la Región, deben exhibir en lugar visible el documento acreditativo correspondiente (expedido por la Consejería de Sanidad y Consumo), así como el nombre



Casi 6.000 usuarios ya fueron atendidos en diversos establecimientos



Se gradúa la agudeza visual y se hacen pruebas para detectar anomalías

'MIRAMOS POR TI', PARA PREVENIR

Ⓞ 'Miramos por ti' es el lema de la campaña con la que se pretende difundir la vigencia de este convenio para que cada vez más usuarios acudan a la revisión visual. Para acceder a estas prestaciones sólo es necesario tener como mínimo 14 años y presentar la tarjeta sanitaria del Servicio Murciano de Salud.

Actuación preventiva.

Los chequeos o revisiones periódicas constituyen una importante actuación preventiva que ayuda a educarnos en salud, además que puede contribuir a la detección precoz de alguna enfermedad visual. Numerosos pacientes acudieron al óptico para medir su presión intraocular y acabaron con un posible diagnóstico de cataratas en el informe que llevaron a su médico.

INFORMACIÓN PATROCINADA POR LA CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO
REDACCIÓN: LILIANA SÁNCHEZ

CON SALUD

Un joven recupera la audición mediante la aplicación de una innovadora técnica

La intervención, hecha por el doctor Félix Díaz, consistió en implantar una nueva audioprótesis

📌 A finales del mes pasado una operación realizada en el Hospital Mesa del Castillo, de Murcia, permitía recuperar la audición a un joven de 20 años que padecía sordera neurosensorial. La intervención, a cargo del doctor Félix Díaz Caparros, consistió en el implante de una innovadora prótesis auditiva, llamada Carina, mediante la cual se obtienen unos resultados clínicos sensiblemente mejores respecto de otras técnicas.

Esta novedosa tecnología, que amplía la oferta asistencial de su unidad de otorrinolaringología, se compone de "una audioprótesis totalmente implantable que rodea completamente el canal auditivo y la membrana timpánica, superando las limitaciones anatómicas y físicas que impi-



El doctor Félix Díaz durante el procedimiento quirúrgico realizado en el Hospital Mesa del Castillo, de Murcia.

den a la terapia convencional ofrecer una funcionalidad ópti-

ma", explica el doctor Félix Díaz Caparros, quien es pionero en

la Región de Murcia en la aplicación de esta nueva técnica

otorrinolaringológica.

Ventajas para el paciente

Esta audioprótesis es un sistema no visible desde el exterior que permite la realización de todo tipo de deporte, incluida la natación.

El dispositivo recoge los sonidos a través de un micrófono sensible y los amplifica según las necesidades del paciente para convertirlos en una señal eléctrica; ésta se envía a través del cable al transductor, cuyo extremo se encuentra en el oído medio.

El transductor convierte las señales eléctricas en un movimiento mecánico que estimula los huesecillos del oído y permite percibir el sonido.

Redacción



W⁺
HOSPITAL
MESA DEL CASTILLO

MÁS TECNOLÓGICO, MÁS HUMANO

En el Hospital Mesa del Castillo tenemos los equipos quirúrgicos más avanzados y contamos con un equipo formado por jóvenes profesionales altamente preparados que crecen día a día con nosotros. Nuestro objetivo es dar un servicio integral, con una filosofía muy clara: **el paciente es lo más importante.**

Av/ Ronda Sur, 20 / Murcia / hmdc@mesadelcastillo.com / 968 246 116





NOTA INFORMATIVA

COLEGIO OFICIAL DE DENTISTAS Y LA FUNDACIÓN DENTAL DE LA REGIÓN DE MURCIA

El **Colegio de Dentistas de Murcia** agrupa a más de 800 profesionales autónomos de los que dependen múltiples asalariados (auxiliares, higienistas, administrativos y telefonistas, etc.), así como innumerables proveedores (entre ellos, prótesis dentales), cuyos costes han de satisfacer con los honorarios que perciben de sus pacientes por los tratamientos dentales que les realizan. Lanzar acusaciones sin fundamento y mentiras hacen peligrar estos miles de empleos.

Los **dentistas**, de conformidad con la disposición adicional 13ª de la Ley del medicamento, **no venden** ni dispensan las prótesis dentales a los pacientes, sino que utilizan productos sanitarios a medida como elemento integrante de los tratamientos bucodentales que hacen a sus pacientes.

Los protésicos dentales responden de su trabajo frente al **facultativo** que se lo ha encargado, tal y como establece la ley 10/86 y el RD 1549/94, sin perjuicio de la responsabilidad que como fabricantes tienen frente a los destinatarios finales de la prótesis dental.

La representación legal de la profesión de los protésicos dentales corresponde, por ley, única y exclusivamente a los Colegios oficiales de protésicos dentales y no a otras asociaciones de oscuros fines y de dudosa procedencia.

Los protésicos dentales tienen atribuida legalmente la competencia para la fabricación y reparación de prótesis dentales de conformidad con las medidas, indicaciones y prescripciones de los **dentistas**; por ello los protésicos dentales no pueden, bajo ningún concepto, intervenir sobre la boca de los pacientes.

La elección del protésico dental que ha de fabricar la prótesis corresponde habitualmente al **facultativo**, quien asume la responsabilidad frente a sus pacientes de los tratamientos bucodentales a los que los somete, no estando obligado el **dentista** a adaptar prótesis procedentes de protésicos dentales que no sean de su confianza.

Los protésicos dentales, como fabricantes de productos sanitarios a medida, disponen para el ejercicio de su profesión de talleres o laboratorios y no están por ello dotados de medios materiales ni personales adecuados para poder realizar en ningún caso tratamientos a los destinatarios finales de la prótesis.

Las clínicas dentales **sí** son establecimientos sanitarios, disponiendo de los medios técnicos y personales aptos para tratar pacientes. Por ello, deben estar inscritas en el Registro de Establecimientos Sanitarios, pasando para ello las correspondientes inspecciones de la Consejería de Sanidad y Consumo.

Consiguientemente, toda persona que necesite un tratamiento de prótesis dental debe acudir necesariamente a una clínica dental debidamente registrada, siendo el dentista el único profesional capacitado legal y profesionalmente para diagnosticar el tipo de patología que presenta, los tratamientos terapéuticos que puede recibir y adaptarle y realizarle, si fuere preciso, el mencionado tratamiento de prótesis dental.

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE DENTISTAS DE LA REGIÓN DE MURCIA

C/ María Zambrano, 4 - Bajo; 30007 Murcia

Tlf: 968201665 – Fax: 968201669

email: info@dentistasmurcia.com - www.dentistasmurcia.com

CON SALUD

PUBLIRREPORTAJE

Practiser ofrece con éxito cirugía de implantes guiada por ordenador

Sirve para que los odontólogos eviten abrir las encías

El centro odontológico de Practiser, en Cartagena, está realizando con éxito la cirugía de implantes guiada por ordenador, una técnica que evita abrir la encía y aplicar puntos a los pacientes. "Es una cirugía exacta y muy precisa", explica **Juan Carlos Gómez**, director del centro odontológico de Practiser.

En el centro médico se hace un diagnóstico del paciente mediante un estudio por ordenador, lo que ayuda a planificar el tratamiento con implantes. Posteriormente, se manda la información a un centro especializa-

do que se encarga de elaborar unas prótesis quirúrgicas que se adosan en el maxilar. "Este sistema es preciso, ya que las prótesis que nos envían son exactas y encajan perfectamente en la encía de los pacientes", señala Gómez.

El sistema permite, si el paciente tiene un buen hueso, que se pueda hacer una prótesis provisional, de forma que sale de la clínica con la pieza dental colocada en espera de cambiarla por la definitiva.

Practiser, que cubre todas las áreas de Odontología, realiza también tratamientos de cirugía

pediátrica. Lo más habitual es diagnosticar caries en los niños por el consumo de chucherías. Otro de los servicios que ofrece son las cámaras intraorales, que permiten ver la intervención mientras el profesional está trabajando, lo que facilita que el paciente tenga más información acerca de su tratamiento.

Practiser también presta servicios de estética, como la ortodoncia, una técnica de corrección dental que está muy generalizada en los niños y cada vez más entre los adultos. El blanqueamiento de la dentadura con láser



El centro médico Practiser se encuentra en la ciudad de Cartagena



Los implantes guiados por ordenador es otro de los servicios que oferta Practiser.

y la higiene bucal son otros servicios muy demandados.

Practiser se encuentra en la

calle Juan Fernández 53, de Cartagena. Teléfono: 968 330 033.

Ángela de la Llana

Soluciones a los pasatiempos de la página 16

Sudoku

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

Diferencias



Sopa de letras



ARMAI - TLP
Fundación Regional Murciana de
Ayuda e Investigación del Trastorno
Límite de Personalidad

Avda. Libertad, Edif. Alba, Nº 8, 1º J. - 30009.MURCIA
Tlf.: 968967272 Fax: 968967273 - www.fundacionarmaitlp.com

JUNTOS SOMOS FUERTES

- Acogidas.
- Terapia Individual a afectados TLP.
- Prevención infanto-juvenil
- Terapia Grupal.
- Curso de Psicoeducación.
- Curso de Afrontamiento al Estrés.
- Grupos de Ayuda Mutua (GAM).
- Ocio y tiempo libre.

CARTAS DE LOS LECTORES

Molina de Segura, un ejemplo.

En el Museo Nacional de Ciencias Naturales, de Madrid, se exhibe el mayor meteoróide recogido en España. Cayó una Nochebuena de 1858, en Molina. La palabra meteorito significa fenómeno del cielo y describe la luz que se produce cuando un fragmento de materia extraterrestre entra a la atmósfera de la Tierra. La palabra meteoróide se aplica al pedrusco, no al fenómeno.

He constatado que en Molina se está produciendo otro fenómeno luminoso del cielo que no lo estudia la ciencia. Es una conjunción de humanos sensibles, cultos, honestos y muy en contacto con la atmósfera de su localidad que, como un rayo láser, están concentrando de manera organizada y coherente su energía personal para iluminar no sólo a sus conciudadanos sino también a sus invitados. El método no es novedoso, pero estaba cayendo en desuso y ellos lo han rescatado: consiste en atraer el conocimiento desde cualquier área para transformarlo en cultura para los habitantes y visitantes de su municipio y en acciones para mejorar la vida.

Concienzudamente buscan, comparan, interpretan y seleccionan a los mejores representantes de cualquier ámbito, no siempre coincidentes con los más mediáticos y les ceden un altavoz cálido desde el que puedan difundir su saber. Nadie cobra honorarios, pero regresa enriquecido emocionalmente y bien alimentado, porque en Molina se come bien y sano.

Los datos de los encuentros con los expertos se usan para extraer conclusiones y tomar decisiones en su ciudad, además de satisfacer las inquietudes intelectuales de los molinenses, cada vez mejor formados, ayudando a generar una masa crítica que convierte el padrón en un modelo de ciudadanía. Les recomiendo que investiguen y no pierdan la pista de esa conjunción, en la que brilla con luz propia el alcalde, la concejal de Salud y la directora del colegio Los Rosales. Verán lo que se logra sin apenas medios, difusión masiva ni deseos vanidosos. Ojalá este fenómeno fuera tan común como la lluvia en primavera.

Mª de las Mercedes Pastor
Dtra. de la Fundación FEDER para la
investigación de enfermedades raras

CON SALUD

Menos embarazos de gemelos en Cartagena

Bernabeu reduce la tasa en un 30%

Los profesionales del Instituto Bernabeu de fertilidad y ginecología, de Cartagena, han conseguido una reducción de un 30% en el número de embarazos gemelares, algo "muy positivo", según explica el director médico del centro, **Fernando Araico**. Añade que durante un embarazo de gemelos las posibilidades de que algo pueda ir mal se multiplican por diez y se producen complicaciones como partos prematuros, cesáreas, etc.

Araico explica que, tras los tratamientos de fertilidad, se producen muchos embarazos gemelares, algo que incluso es solicitado por muchas pacientes que

llegan a la clínica y que piden tener más de un hijo. Araico añade que "por muchas ganas que tenga una persona de ser madre, debe darse cuenta de que es mejor conseguir un embarazo de un niño sano y feliz".

En España la legislación permite transferir hasta tres embriones, aunque la norma general es transferir dos. Aun así, Araico sostiene que lo correcto sería que la paciente sólo fuera sometida a un sólo proceso de transferencia de embriones, porque así se evitan los embarazos múltiples, y ese es el método que se aplica en los centros avanzados. El doctor Araico sostiene que



El doctor, Fernando Araico, director médico del Instituto Bernabeu, de Cartagena.

la tasa de embarazos que se logra en el centro es buena, y asciende a un 45% en ciclos combinados y a un 45% en ciclos de receptores de óvulos.

Otra de las medidas que funcionan con éxito en el Instituto Bernabeu es la congelación de embriones. El pasado año, 60 parejas decidieron esta opción que les permite la posibilidad de que, con el tiempo, se transfieran para lograr un embarazo.

La patología más preocupan-

te que afecta a Cartagena es la esterilidad masculina, un dato que fue adelantado por SALUD 21. "Se puede deber a factores ambientales, como la contaminación y el consumo excesivo de tabaco y alcohol", añade. Otro de los proyectos del centro es continuar en el diagnóstico preimplantacional, evitando que los niños nazcan con enfermedades hereditarias. Se trabaja en un caso de síndrome de marfan.

Ángela de la Llana

Primera vacuna sublingual para los niños frente a las gramíneas

Grazax, la primera vacuna sublingual y de disolución inmediata una vez dentro de la boca, ha demostrado su eficacia en niños con rinoconjuntivitis producida por polen de gramíneas.

Tras los excelentes resultados obtenidos previamente en pacientes adultos, ahora el estudio GT-12 ha puesto de manifiesto sus beneficios en población pediátrica. "Reduce los síntomas oculares en un 37%, los nasales en un 25% y el uso de medicación sintomática en un 65%", explica la doctora **Montserrat Fernández Rivas**, especialista del servicio de alergia del hospital Clínico San Carlos, de Madrid, y una de las principales investigadoras en España del desarrollo de esta vacuna.

Una de las ventajas de esta vacuna es que los niños pueden recibir el tratamiento en su casa.

Redacción

gerifacil se adapta a usted



Isabel López

"Nada más llamarles vinieron a mi casa y me ayudaron a **ENCONTRAR LA MEJOR SOLUCIÓN**. Los chicos fueron muy amables conmigo, **siempre están ahí cuando les necesito**"

Lo que más me preocupaba era que quedara bien bonito, **me supieron asesorar** de maravilla. El **SISTEMA INTEGRAL DE DUCHA**, le da un **aire nuevo a mi cuarto de baño**, ¡¡parece que lo hubiera reformado entero!!"



Choni Serrano



Pilar Sánchez Más

Las circunstancias me obligaron a **adaptar el baño urgentemente**, así que mi sobrino comparó infinidad de presupuestos. **SIN DUDA, Gerifacil** me ofrecía la **MEJOR RELACIÓN CALIDAD-PRECIO** y una amplia gama de **productos adaptados** a mis necesidades"

"No quería meterme en obras, un amigo me recomendó Gerifacil, y en sólo **5 horas** me pusieron el **SISTEMA DE DUCHA**, la mampara, un agarrador y una silla especial. La misma tarde estaba **todo limpio y listo para usar**"



Isidoro Baños

Opiniones de algunos de nuestros clientes

968 08 72 59
www.gerifacil.com

LÍDERES EN **CAMBIO DE BAÑERA POR DUCHA ANTIDESLIZANTE**

La **SOLUCIÓN** está AQUÍ →



- ▶ EN SÓLO 6 HORAS
- ▶ SIN LÍOS DE OBRAS
- ▶ NOS ADAPTAMOS A CUALQUIER MEDIDA
- ▶ PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
- ▶ INSTALAMOS EN TODA LA PENÍNSULA

C/Almirante Baldasano 13, Bajo. Cartagena - Murcia.
gerifacil@gerifacil.com www.gerifacil.com

PARAFARMACIA

Lcda. Ana M^a Espallardo Uribe

- ORTOPEDIA
- FOTODEPILACIÓN POR LUZ PULSADA
- REJUVENECIMIENTO FACIAL
- NUTRICIÓN

C/. Asociación 45 (Frente al Hospital de Molina) - 30500 MOLINA DE SEGURA - MURCIA
ABIERTO SÁBADO AL MEDIODÍA

968 64 26 34

CON SALUD

Joseph Torrent, representante de España en el Comité de Medicamentos Huérfanos de la Unión Europea, ofreció una charla en Molina de Segura, organizada por la Fundación de Estudios Médicos. Destacó que

en marzo ya serán 60 los medicamentos aprobados en la UE para tratar enfermedades minoritarias, una problemática que afecta a tres millones de personas en España.



“Las enfermedades raras ahora son visibles”

Joseph Torrent preside el comité de medicamentos huérfanos

¿Cuáles son los principales avances de la última década en torno a las enfermedades raras?

Se ha avanzado muchísimo, porque se ha pasado de la invisibilidad, la falta de conciencia social y compromiso institucional vigentes hace 10 años, a que

el colectivo afectado por enfermedades minoritarias forme parte de la agenda de la salud pública; y todo ello gracias a la labor que han realizado los propios pacientes haciendo oír su voz, aunque, por supuesto, aún queda mucho por hacer.

Además de la rareza, ¿estas enfermedades presentan una alta complejidad en sí mismas?

Las enfermedades raras son todas graves; en un 60% de los casos provocan discapacidad permanente para trabajar y dependencia física, por lo que es preciso articular una estrategia multidisciplinar que, además de la respuesta médica, incluya apoyos sociales, educativos y de rehabilitación. Un niño que padece una enfermedad rara necesita ir a un colegio especial; la atención de estos pacientes pone en reto a todo el sistema de salud.



Joseph Torrent es miembro del comité de medicamentos huérfanos de la UE.

Así, la inversión que se hace en enfermedades raras significa invertir en toda la sociedad y debe asumirse como uno de los ejes fundamentales de intervención en el marco sanitario. A veces vemos estas enfermedades como muy lejanas, pero en realidad están muy cerca, ya que le toca a una de cada 4 familias.

¿Qué novedades hay con los medicamentos huérfanos?

En los primeros días de marzo ya serán 60 los medicamentos de este tipo aprobados para

su uso y prescripción en el ámbito de la Unión Europea.

¿Cómo se encuentra España?

España ha apostado fuerte en este sentido y hoy se encuentra entre los cinco países de la UE que dispone de una estrategia nacional común para abordar esta problemática; desde las comunidades autónomas se tendrá que articular una red que, tras el diagnóstico, pueda cubrir las necesidades del paciente sin alejarlo de su entorno.

Liliana Sánchez

Molina de Segura, capital de la salud durante siete días

El ayuntamiento molinense, el Hospital de Molina, la Fundación de Estudios Médicos y los centros de salud del municipio se unen para organizar la IV Semana de la Salud, del 8 al 14 de marzo.

☉ **Lunes, 8.** Mesa redonda sobre 'El estrés: prevención de las consecuencias negativas', en el colegio Paseo Rosales, a las 20 horas.

☉ **Martes, 9.** Conferencia sobre

la prevención del cáncer de colon, a las 20 horas, en el colegio Paseo Rosales.

☉ **Miércoles, 10.** Conferencia sobre embarazo, a las 19,30, en el colegio Paseo Rosales.

☉ **Jueves, 11.** Apertura de la feria de la salud en la plaza del ayuntamiento de Molina, donde se realizarán diversas pruebas de salud gratuitas en los diferentes stands. También habrá otras

actividades desde las 10 de la mañana hasta las 20 horas dedicadas al ejercicio de los mayores, la prevención del tabaquismo etc. A las 20 horas se organizará una conferencia sobre participación ciudadana.

☉ **Viernes, sábado y domingo.** Siguen las actividades de la feria con diversos talleres de globoflexia, risoterapia, exhibición de cocina y actividades físicas.

Redacción

Semana de la Salud Conferencia 50^{de} FEM

Embarazo y parto, ayer y hoy

Prof. Lorenzo Abad Martínez

Catedrático de Obstetricia y Ginecología. Facultad de Medicina de Murcia.
Jefe de Servicio de Obstetricia y Ginecología de la Arrixaca

presentado por

Dr. Víctor Pérez Rigal

Adjunto al Servicio de Oncología de la Arrixaca

Miércoles, 10 de marzo de 2010

7,30 de la tarde • Colegio Infantil Paseo Rosales

Organizan

Colabora

LOPEZ GOMEZ
ABOGADOS

Miembro de la Asociación de
Derecho Sanitario de la Región de Murcia

Asesoramiento en:
Derecho Sanitario
Responsabilidad • Seguros médicos

Plaza Circular, 6 - Entlo.
30008 Murcia
T. 868 912 011
F. 868 931 061
www.lgabogados.es

BIENESTAR Y LEY



A. V. López
Gómez

ABOGADO

La posibilidad de acceso a los medicamentos extranjeros

La Ley del Medicamento recoge en su artículo 24.4 la posibilidad de disponer de medicamentos extranjeros en España, de origen legal, pero no autorizados, con la finalidad de tratar patologías concretas sobre las que no existe un sustituto adecuado en el territorio nacional.

La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios, en adelante AEMPS, es la encargada de autorizar el acceso a los medicamentos extranjeros no comercializados en España, siempre y cuando estos

no se encuentren en fase de investigación, de conformidad con los supuestos contemplados en el Real Decreto 1015/2009, de 19 de junio, que regula la disponibilidad de medicamentos en situaciones especiales.

Para poder acceder a tales medicamentos, y éstos puedan ser importados a España, deben concurrir las siguientes circunstancias: 1) no estar autorizado en España otro medicamento de igual composición o que no esté en una forma farmacéutica que permita el tra-



Se autoriza importar medicación que no tenga ningún sustituto en España

tamiento al paciente; 2) que no exista medicamento autorizado en España que se ofrezca como alternativa idónea para el paciente.

Para obtener autorización de la AEMPS se establece un

protocolo de solicitud para los casos particulares dirigido a través de la consejería o dirección del centro hospitalario correspondiente.

El formulario debe ir acompañando de los siguientes documentos: a) prescripción facultativa con un informe clínico motivado sobre la necesidad del medicamento y la duración del tratamiento; b) determinar la cantidad de producto solicitada; c) aportar doctrina científica que acredite el uso del medicamento para aquellos

casos no contemplados en la ficha técnica, junto con la conformidad del laboratorio farmacéutico en caso de ser necesaria; y d) recabar el consentimiento informado del paciente o su representante, acerca del tratamiento, implicaciones y riesgos.

Fuente: RD 1015/2009, de 19 de junio.

Para obtener mayor información sobre esta cuestión se puede escribir a la siguiente dirección de correo electrónico: consultas@lgabogados.es.

instituto murciano de fertilidad



 **imfer**
instituto murciano de fertilidad

**Dona óvulos,
regala vida**

Para mayor información:

Nº Registro Sanitario: 3010042 • Nº Colegiado: 3002704

Olof Palme, 9 bajo • Tel. 968 28 28 66 • 30009 Murcia
www.imfer.com • www.imferblog.com • imfer@imfer.com



Puede leer el periódico actual y las ediciones anteriores a través de

www.salud21murcia.es

29.000 ejemplares en papel cada quincena • 24 horas on-line

SALUD21

VETERANOS

Los mayores necesitan beber más de ocho vasos de agua al día

Aunque no se sienta sed, ya que es la única manera de evitar la deshidratación

Al envejecer disminuye la proporción de agua en el organismo; por eso, entre las personas mayores el agua representa sólo el 60% en los varones y el 50% en mujeres, frente al 80% en la edad infantil y juvenil.

Las personas de edad avanzada tienden a beber de forma insuficiente al sentir menos sed. Esto, junto con la presencia de ciertas enfermedades, el consumo de fármacos y las condiciones climáticas adversas, pueden contribuir a su deshidratación.

Por todo ello, nuestros mayores son especialmente sensibles a la deshidratación, causa frecuente de numerosas hospitalizaciones.

Desde el Instituto de Investigación Agua y Salud se considera necesario sensibilizar a este grupo poblacional para que mantenga una correcta hidratación a través del consumo de agua mineral natural. Las personas mayores necesitan beber aunque no tengan sed, tanto en verano como en invierno.

Redacción

VENTAJAS AL NATURAL

© **Mayor frecuencia.** El consumo de agua debe realizarse de forma gradual a lo largo del día. Sería recomendable que las personas mayores bebieran, al menos, un vaso de agua en cada una de las comidas del día (desayuno, comida, merienda y cena), así como que tomaran al menos otros 4 vasos de agua repartidos en el resto de la jornada.

© **Si es agua mineral natural, mejor.** Este agua es de pureza original, no recibe ningún tratamiento químico ni microbiológico para su consumo y conserva todas sus propiedades naturales. Tiene una composición en minerales y oligoelementos constante en el tiempo. Entre los minerales presentes están el calcio, el magnesio, el silicio y el flúor en una concentración específica.



Hay que beber abundante agua para evitar la deshidratación entre los mayores.

Baños termales para la tercera edad que resida en Cartagena

El III Programa Municipal de Termalismo, de Cartagena, dirigido a las personas del municipio que superen los 55 años se ha puesto en marcha a principios de este mes.

La iniciativa ofrece, en esta edición, un total de 10 turnos (durante los meses de marzo, abril y mayo) y las actividades se llevarán a cabo en el Hotel Balneario de Entremares.

Con esta apuesta, el ayuntamiento de la ciudad portuaria pretende facilitar el acceso de los mayores a los servicios que ofrece dicho balneario para paliar dolencias relacionadas con reumatismos, alteraciones dermatológicas y otras enfermedades, según ha señalado el concejal de Atención Social.

La propuesta incluye también pensión completa, acceso a la piscina climatizada, dos baños en las 4 Termas Carthaginesas, el aprovechamiento libre de la oferta asistencial preventiva en la piscina y actividades de ocio termal. Todos los participantes deberán pasar un informe médico ya que es una actividad terapéutica, ha destacado el edil.

Redacción

¡porque tú puedes!

Tuttiscooter®

¡Llámenos y le visitaremos en casa con el producto que Ud. necesite desde cualquier punto de la región!

C/ Alfonso X El Sabio, 6 Apto Correos 43 30204 CARTAGENA (Murcia)
 jj.paez@tuttiscooter.com • www.tuttiscooter.com
 tel. 868 068 135
 616 566 981
 fax 868 090 324

scooters y sillas de ruedas eléctricas • grúas • camas articuladas • orugas • etc

EN GRUPO



APRENDER A VIVIR CON LA ENFERMEDAD. Periódicamente la asociación ADIRMU organiza actividades lúdicas y de formación para que los niños diabéticos aprendan a vivir con la enfermedad. En la foto, varios niños diabéticos que participaron en una actividad en El Valle, en Murcia.

Sugar Free, la primera tienda en Murcia para los diabéticos

La Asociación Murciana para el Cuidado de los diabéticos (ADIRMU) gestiona Sugar Free, la primera tienda del diabético que se instala en la Región de Murcia y una de las pocas que existen en España.

Este establecimiento, ubicado en el centro comercial Nueva Condomina, ofrece a los diabéticos alimentación

edulcorada, libros especializados, neveras y transportadores de insulina, piezas para la bomba e insulina, glucómetros y accesorios de autocontrol y diversos artículos para los cuidados y la higiene.

Sugar Free también dispone de productos para celíacos y otras alergias.

Redacción

“44 razones al día para actuar”

Es el número de tumores de mama detectados en España, por lo que la Asociación AMIGA defiende la detección precoz

La Asociación AMIGA (Asociación Murciana para la Ayuda a Mujeres con Cáncer de Mama) y la Federación Española de Cáncer de Mama decidieron que "cada día hay 44 razones para actuar", porque ese es el número de diagnósticos de tumores de mama que se detectan cada día en España.

“Las mujeres que conocemos el cáncer de mama porque vivimos con él y que nos hemos organizado en asociaciones de mujeres-pacientes, tenemos como uno de nuestros objetivos concienciar a la sociedad y a las mujeres de la importancia de la detección precoz del cáncer de mama”, señalan desde la asociación.

Cuando un tumor se diagnostica en estadios iniciales, mejoran las expectativas de vida. El cáncer de mama es el tumor más frecuente entre las mujeres de

Advierte del aumento de diagnósticos en mujeres jóvenes en edad fértil

todo el mundo y el que mayor número de muertes produce en la mujer española.

“Lamentamos que se difundan noticias que ponen en cuestión los beneficios de las mamografías. Afortunadamente, la experiencia y los datos científicos contrastados confirman que la mamografía sigue siendo hoy el mejor instrumento para detectar un cáncer de mama y, por ello, la necesidad de que las mujeres acudan a las campañas de detección precoz cuando son convocadas (en nuestra Región

entre los 50 y los 69 años), debiendo ser la comunidad científica la que confirme los beneficios de modificar a la baja la edad de referencia para comenzar a hacerse una mamografía. Nos preocupa que crezca el número de mujeres jóvenes en edad fértil en las que se detecta cáncer de mama”, señalan.

Desde la asociación apoyan las campañas de detección, así como los esfuerzos en investigación sanitaria y las iniciativas para mejorar la eficacia en los tratamientos oncológicos y en los cuidados paliativos.

Concluyen desde AMIGA que “no queremos ser invisibles, pero el cáncer de mama no es glamoroso y no queremos que se instrumentalice y que se frivolicé con esta enfermedad y con las mujeres que la sufrimos”.

Redacción

¡ Por unos huesos fuertes y sanos !
Nattolin® Osteo

La pérdida de masa ósea es un problema de salud que afecta a muchas personas a partir de cierta edad y sobre todo a las mujeres que han alcanzado ya la menopausia.

La importancia del binomio K₂ y D

Hasta no hace mucho tiempo, se ha recurrido al aporte suplementario de calcio y vitamina D como la mejor solución para mantener unos huesos sanos y fuertes. Sin embargo, recientes estudios revelan la importancia en esta materia de una vitamina, concretamente la vitamina K₂, que por su acción sobre el metabolismo del calcio se ha revelado especialmente beneficiosa para el mantenimiento de una estructura ósea sana y para la prevención de problemas derivados de la disminución de la densidad de los huesos. La vitamina K₂, y más concretamente la variante bioquímica menaquinona-7, es un potente catalizador que contribuye de manera muy eficaz a que el calcio asimilado se adhiera a la matriz ósea.

Numerosos estudios realizados a este respecto demuestran que la vitamina K₂ (menaquinona-7) es la responsable de la buena salud ósea y cardiovascular de la población nipona, gracias al cotidiano consumo de natto, alimento obtenido de la fermentación del poroto de la soja, que más cantidad de vitamina K₂ contiene.

- Una cápsula al día
- Sin gluten (apto para celíacos)
- Sin lactosa
- Apto para vegetarianos



Científicamente probado



SALUS FLORADIX ESPAÑA, S.L.

Avda. del Pla del Mesell, 4 - 03560 EL CAMPELLO - Tel. 96 563 70 04 - info@salus.es - www.salus.es

Si desea recibir más información sobre Nattolin® Osteo envíe este cupón a: Salus Floradix España, S.L. - Avda. del Pla del Mesell, 4 - 03560 El Campello (Alicante)

Nombre y apellidos _____
 Dirección _____
 C.P. _____ Población _____ Provincia _____
 Teléfono _____ E-mail _____

La información que usted facilita tiene carácter voluntario y será utilizada para la constitución de un fichero de datos de carácter personal de Salus Floradix España, S.L. - Avda. del Pla del Mesell, 4 - 03560 El Campello (Alicante). Usted puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, dirigiéndose por escrito a la dirección indicada (L.O 15/99, sobre Protección de Datos).

ALIMENTACIÓN

Cuando seleccionamos y adquirimos los productos que compondrán nuestra dieta alimenticia no nos detenemos a pensar en el conjunto de controles de calidad que aquellos debieron superar para entrar en el circuito de comercialización; si exigimos como consumidores, claro está, que cumplan con las máximas garantías de seguridad alimentaria. Las nuevas tendencias apuntan a una mayor vigilancia sobre los propios mecanismos de autocontrol que aplican las empresas antes de sacar un producto al mercado. En este sentido, en la Región entra plenamente en vigor el Programa de Control Oficial Alimentario y de las Zoonosis que, respondiendo a las directrices del Plan Plurianual de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), pretende vigilar, controlar y reducir los riesgos para la salud de la población, derivados de los alimentos.

Los establecimientos son los absolutos responsables de que los productos que ponen en el mercado cumplan con todos los requisitos exigidos; así, lo que hacen las autoridades es verifi-

Controles más exhaustivos hacen que comer tenga menos riesgo

Sanidad pone en marcha un nuevo plan para garantizar la calidad de los alimentos



El establecimiento es el principal responsable de garantizar la seguridad alimentaria.

car que “los propios mecanismos de autocontrol que tienen las compañías sean suficientes y eficaces; que cuenten con los sistemas de alerta correspondientes para detectar cualquier anomalía y eliminar automáticamente de la comercialización un producto sospechoso”, explica **Blas Marsilla de Pascual**, jefe de Servicio de Seguridad Alimentaria y Zoonosis de la Consejería de Sanidad y Consumo.

Entre los sectores que serán objeto de análisis, según este nuevo plan, se encuentran el de carne y pescado, moluscos, huevos, leche y derivados, harinas, comidas preparadas, bebidas, helados y un largo etcétera; una de las verificaciones apunta al ‘etiquetado nutricional’, es decir,

que “si la etiqueta dice que el producto contiene, por ejemplo, un 25% de grasa poliinsaturada, el establecimiento tiene que demostrar el método (materias, condiciones, etc.) que utilizó en la elaboración para asegurar que ese porcentaje es correcto”, añade.

Micotoxinas y caducidad

Otras actuaciones de vigilancia hacen hincapié en prevenir la presencia de micotoxinas (toxinas producidas por hongos) que “pueden estar en cualquier alimento (carnes, helados, pescados) y son, junto con los metales pesados, las principales sustancias cancerígenas categorizadas por el Instituto Internacional del Cáncer”, aclara Marsilla.

Liliana Sánchez



“36 Premios obtenidos en 2009”

“Mejor Vino Tinto de Europa” *

RESERVA 2004

“Mejor Vino Español” *

RESERVA 2004

*Japan Wine Challenge 09



BAI
GORRI

Ctra. Vitoria - Logroño, Km 53.
BODEGAS BAIGORRI

01307 Samaniego - Álava. Tel. 945 609 420. Fax. 945 609 407
mail@bodegasbaigorri.com

www.bodegasbaigorri.com

Distribuidor en Murcia:
Redissa y Dibos

Herbolario Lidia

Plaza Triangular s/n
Paralela a Ronda Norte
SANTA MARÍA DE GRACIA - Murcia
Productos ecológicos y plantas medicinales

Servicio a domicilio

TLF: 968 287 320 - 607 413 014

www.herbolariolidia.com

ASTENIA, UN MAL DE PRIMAVERA

!!! NO DEJES QUE EL CANSANCIO Y LA APATÍA, TE GANEN LA PARTIDA !!!

Del mismo modo que todo renace, nuestro cuerpo saca afuera todo lo que tiene guardado. Eliminar las toxinas de nuestro cuerpo nos conduce a restablecer la salud, equilibrándolo y llevándolo a la armonía.

CONSEJOS:

- FORTALECE TUS DEFENSAS
- CONSUME PRODUCTOS NATURALES

- PRACTICA UNA VIDA SALUDABLE
- MANTÉN UNA DIETA EQUILIBRADA
- HAZ EJERCICIO FÍSICO



ANTICIPATE Y CONTRAATAACA EL CANSANCIO, LA APATÍA, LA IRRITABILIDAD Y LA SOMNOLENCIA.

ALIMENTACIÓN

Los productos naturales ayudan a combatir la astenia primaveral

La jalea real y el ginseng contribuyen a regenerar el cuerpo

Dejando atrás las rigurosidades del invierno, ahora las horas de luz aumentan y el clima se suaviza. Todo indica que estamos a punto de entrar en la primavera; y con el cambio de estación numerosas personas se sienten cansadas, somnolientas e irritables: se trata de la astenia primaveral.

Es un trastorno que remite espontáneamente, aunque se puede recurrir a vitaminas y a sustancias vigorizantes para superarlo.

En este sentido, desde Herbolario Lidia, de Murcia, se recomienda el consumo de jalea real y ginseng, que son productos

naturales que tienen un efecto recuperador sobre el organismo.

Los expertos insisten en que una de las claves está en mantener hábitos de vida saludables, al no haber evidencias científicas que apunten a un tratamiento farmacológico infalible para tratar los síntomas de la astenia.



El ginseng ayuda a reducir el efecto fatiga.

Después del invierno el cuerpo necesita renovarse y desintoxicarse de los excesos cometidos.

Este proceso de desintoxicación ayudará a que los órganos asimilen mejor los alimentos, eliminando los tóxicos que provocan irritaciones e infecciones en el intestino.

Existen soluciones naturales que son activadores de las defensas y que conviene consumir como la equinácea, la uña de gato, el arándano, la jalea real, el propóleo y minerales como el zinc y los betacarotenos que ayudan a adaptarse a los cambios climáticos.

Redacción

¿Tiene problemas de movilidad?
¡nosotros podemos ayudarle!



Plataformas salva escaleras

Sillas salva escaleras

Elevadores para viviendas unifamiliares



Tlf: 968 12 41 21

www.valera.es – valera@valera.es



Nuestra mejor publicidad, nuestros clientes

Seleccionamos

promotores comerciales

Ofrecemos

- contrato mercantil
- atractivo sistema de comisionamiento
- posible dedicación parcial
- formación a cargo de Sanitas

Requisitos

- iniciativa y vocación comercial
- buena presencia
- facilidad de comunicación
- conocimientos informáticos a nivel usuario

Envíanos tu C.V. a:
juanperez@sanitas.es
indicando en el asunto "Promotores Comerciales"

Sanitas

PASATIEMPOS

Sudoku

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

Para resolver el sudoku sólo es necesario un lápiz y paciencia. El objetivo es rellenar el cuadrado de 9x9 (dividido en nueve cajas de 3x3) de tal forma que cada fila, columna y caja contenga los números del 1 al 9 sin repetirse.

Sopa de letras

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

Encuentra en esta sopa de letras las siguientes palabras:

- ARROZ
- CALAMARES
- CONEJO
- GAMBAS
- GUISANTES
- LANGOSTINOS
- MEJILLONES
- PIMIENTO
- POLLO

Las diferencias



Encuentra las siete diferencias entre estas dos ricas paellas.



Encuentre las 7 diferencias:



- Soluciones en: **968 08 72 59**
1. Accesibilidad
 2. Seguridad
 3. Comodidad
 4. Confianza
 5. Ahorro
 6. Eficacia
 7. Exclusividad

Soluciones en página 8



www.ircovision.es

Si llevas gafas es porque quieres

CARTAGENA
C/ Juan Fernández, 7
T. 968 50 23 23

MURCIA
C/ General Gutiérrez Mellado
Edificio Puerta Nueva - Bajo
T. 968 27 17 35

IRCOVISIÓN
CLÍNICA OFTALMOLÓGICA INTEGRAL

- ✓ sin anestesia
- ✓ sin cirugía
- ✓ sin post-operatorio
- ✓ sin dolor

**MARZO
DESCUENTOS
ESPECIALES**

FORMA Y LINEA
SOBREPESO Y ESTÉTICA INTEGRAL

CAVITACIÓN + profundidad
LA ALTERNATIVA A LA LIPOSUCCIÓN
Para eliminar celulitis y grasas localizadas



+ silueta
ELIMINA TUS ZONAS IMPOSIBLES
Para ti y para él

**Ven o llama al
968 23 15 21**

C/ Trapería, 30 - 2º A.
30001 MURCIA
www.formaylinea.es
www.formaylineamurcia.com
belledame2@gmail.com

MIRARSE AL ESPEJO

■ PUBLIRREPORTAJE

En primavera, luce tu mejor silueta

El centro de estética Forma y Línea desarrolla diversas técnicas de adelgazamiento y reducción de volumen corporal que garantizan una figura estilizada y una piel tersa en muy pocas sesiones

Perder sobrepeso y lucir una figura estilizada en numerosas ocasiones no depende sólo de la dieta; muchas personas, tras bajar varios kilos, se enfrentan a los antiestéticos bolsones amorfos formados por muchos centímetros de piel 'sobrante' y flácida. Por ello, el centro de Estética Forma y Línea ofrece un amplio abanico de posibilidades terapéuticas (ya que desarrolla más de una decena de técnicas diferentes) para diseñar el tratamiento que mejor se adapta a las necesidades de cada usuario y conseguir así, conjuntamente, bajar de peso, remodelar el cuerpo y reafirmar la piel.

La combinación o alternancia de diversas técnicas (termoterapia, ondas magnéticas, presoterapia, masajes vibratorios, apli-



Los resultados se obtienen cada día, ya que en cada sesión pueden perderse entre 600 gramos y un kilo de sobrepeso.

cación de fangos y parafangos, etc.) logra "acelerar el metabolismo basal de la persona para que quemar calorías, pierda volu-

men y reduzca peso", señala la directora del centro Forma y Línea, **Natividad Ruiz**.

A su vez, "se completa con

una dieta sana y equilibrada; no se utilizan pastillas ni inyecciones, por lo que evitamos cualquier efecto secundario; se pesa

a la persona antes y después de cada sesión y comprobamos que en cada visita se puede perder entre 600 gramos y un kilo", agrega Natividad Ruiz.

La clave: el mantenimiento

Diez kilos de sobrepeso pueden eliminarse en 15 o 20 sesiones, a lo largo de un mes y medio a dos meses, y sin sacrificios. Así, tras haber conseguido el objetivo, hace falta aplicar una terapia de mantenimiento; es decir, "tener dos sesiones al mes durante un año para garantizar que no se vuelva a coger peso y el cuerpo consiga estabilizarse; es un plan de mantenimiento que se hace muy llevadero y es la clave del éxito de nuestros tratamientos", afirma Natividad Ruiz.

Redacción

¿Qué color tiene el **bienStar**?



¿Qué color eliges para estar bien?

ELPOZO
bienStar



La gama de productos sanos más completa. Para que cuidarse tenga otro color y todo el sabor.



El color del bienestar

www.elpozo.com




LAGARTO-LAGARTO TU TIENDA TALISMAN

CACHORROS DE TODAS LAS RAZAS Y PELUQUERÍA CANINA

www.mascotasmurcia.com - **VENTA AUTORIZADA: ES-300305340015**

Avda. Juan Carlos I - CENTRO DE OCIO ZIG-ZAG - Planta baja - MURCIA - Tel. **968 904 421** - E-mail. lagartoxlagarto@hotmail.com

**Abierto de
Lunes a
Domingo**



Semana de la Salud





Mesa redonda

Stress: Prevención de las consecuencias negativas


Presenta
Dr. Vicente Campillo Rodríguez
Vicepresidente de la FEM
Modera
Rosa Viñas Pifarré
Coordinadora del Centro de Salud Mental "Dr. Vicente Campillo"

Ponentes
Dr. Mateo Campillo Agustí
Jefe de Servicio de Psiquiatría H.M. Meseguer
D. Juan Carlos Sánchez Sánchez
Psicólogo Clínico H.M. Meseguer
Dña. Encarnación Martínez Sánchez
Dirección General de Salud Pública
Dña. Alberta Martínez Vázquez
Coordinadora de AFESMO

Lunes, 8 de marzo de 2010
8 de la tarde • Colegio Infantil Paseo Rosales

Colabora



NUESTRAS MASCOTAS

■ PUBLIRREPORTAJE

Un curso para entender la 'psicología' de los perros

Lagarto-Lagarto ofrece en Murcia adiestramiento para canes

¿Cuántas veces nuestro perro no responde a una orden o se aleja de nuestro lado para olisquear las nalgas de una linda caniche y no obedece a nuestra indicación de retorno? Entonces ves, impotente, cómo se aparta sin importarle nada.

Si quieres conocer la motivación que mueve a la mascota a comportarse de ese modo, orientar sus instintos y resolver la situación con solvencia, puedes asistir al curso que ofrece **Lagarto-Lagarto**, la tienda de animales y peluquería canina, en el centro de ocio **Zig-Zag**, de Murcia.

Esta propuesta está dirigida a principiantes y las clases serán impartidas por el juez oficial internacional de ring con máster en



Lagarto-Lagarto da nociones para hacer participar al perrito en concursos de belleza.

conducta canina, **Rafael Beltrán**.

Asimismo, este establecimiento prepara una exposición de **Yorkshire, Chihuahua y Lulu de Pomerania** para el 11 de abril, que terminará con una exhibi-

ción de peluquería canina y el reconocimiento de razas que no tengan pedigrí con inscripción en el libro genealógico. Más información en el **968 904 421**.

Redacción






ALEGRÍA JOYEROS

JOYERÍA RELOJERÍA








PULSERAS CHAMILLA

GRANDES DESCUENTOS

ESPECIAL COMUNIONES

MURCIA
C/. Buenos Libros, 2
(Fte. Urgencias M. Meseguer)
Tel. 968 203 167

ESPINARDO
C/. Calvario, 32 (Ctra. Guadalupe)
Tel. 968 834 525

LAS TORRES DE COTILLAS
C/. Campo, 100
(Detrás Ayuntamiento)
Tel. 968 626 312

FLORISTERIA ARRIXACA

30 AÑOS, SIEMPRE A SU SERVICIO



Digaselo
con flores



Abrimos todos los días del año con servicio exclusivo dentro de la ciudad sanitaria
GALERIA COMERCIAL CIUDAD SANITARIA
TEL. 968 885 019 - 608 863 422



LANZAROTE - RANZ

CLÍNICA DENTAL

OFERTA DE APERTURA
1ª LIMPIEZA BUCAL
-50%

SERVICIOS
ODONTOLOGÍA GENERAL - IMPLANTOLOGÍA - PRÓTESIS - ORTODONCIA

1ª CONSULTA GRATUITA

SALUDE AL MUNDO CON
UNA ALEGRE SONRISA



Dra. Blanca Ranz Ramírez - Col. Nº 30001047
Clínica Virgen de los Peligros - Plaza Camachos, 1 - bajo - 30002 MURCIA
TLF.: 968 220 134 • FAX: 968 213 834 - E-mail: blancaranz@lanzarote-ranz.com

CURSOS OFICIALES A DISTANCIA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES en el
902 180 917 ó en www.fufess.info

Auxiliar de Geriatria (200h)	200€
Enfermería en Salud Mental (140h)	130€
Celador de Instituciones Sanitarias (150h)	160€
Drogodependencias y Toxicomanías (100h)	75€ !!!oferta!!!
Dietética y Nutrición (220h)	130€
Auxiliar de Farmacia (285h)	230€
Técnicas para Auxiliar en Cuidados de Enfermería (220h)	220€
Intervención con Menores (200 h)	180€
Atm. Paciente con Hipertensión y Diabetes (153h)	70€ !!!oferta!!!
Auxiliar de Ayuda a Domicilio (250 h)	210€
Formador Ocupacional (90 h)	130€
Auxiliar de Jardín de Infancia (207h)	200€
Violencia Doméstica (170h)	160€
Mediación Familiar (165h)	160€
Igualdad de Oportunidades y Género (150 h)	130€
Aux. Admto de Instituciones Sanitarias (188h)	160€
Intervención con Pacientes VIH_SIDA (170h)	95€ !!!oferta!!!
Urgencias y Emergencias Sanitarias (560h)	320€ Máster
Pinche de Instituciones Sanitarias (120h)	120€
Rehabilitación en el Anciano (100h)	120€
Auxiliar de Salud Mental y Toxicomanías (150h)	140€
Manipulador de Alimentos (50h)	110€
Inmigración e intervención social	150€

5 años
cumpliendo tus sueños

USP Dexeus Murcia
Centro de Salud de la Mujer
V Aniversario

★USP Dexeus Murcia
Centro de Salud de la Mujer
Murcia

Avda. Juan de Borbón (esq. Abenarabi)
Edif. Parque Mediterráneo
30008 Murcia
Tfno. 968 27 10 30 - Fax. 968 20 17 01
info.hsc@usphospitales.com



Nº1 en instalaciones realizadas en la Región de Murcia

TE DAMOS 100 € POR TU VIEJA BAÑERA



VUELVE EL PLAN RENOVE

**¡TE CAMBIAMOS TU BAÑERA POR UN
PIE DE DUCHA CON MAMPARA!**



En 8 horas!!

**Especialistas en mejorar la calidad
de vida de las personas mayores,
personalizamos su baño**

MasDucha
Instalaciones inmediatas

968 629 328 - 627 489 910

www.masducha.com - adm@masducha.com

Presentando este cupón



RESIDENCIA
PARA MAYORES
EN ALTORREAL



BALLESOL
"A la medida de sus necesidades"



ASISTENCIA MÉDICA 24 HORAS / REHABILITACIÓN / POST OPERATORIOS / ESTANCIAS TEMPORALES / TRANSPORTE PÚBLICO DESDE LA PUERTA A MURCIA CENTRO / DISPONIBILIDAD DE HABITACIONES INDIVIDUALES Y DOBLES / MODERNÍSIMAS INSTALACIONES, CON UNOS AMPLIOS JARDINES / POSIBILIDAD DE FINANCIACIÓN

CONTAMOS CON PLAZAS CONCERTADAS - AUTORIZADA PARA LA APLICACIÓN DE LA LEY DE DEPENDENCIA

4 AÑOS A SU SERVICIO

El Grupo Ballesol, cuenta con 45 Residencias en el territorio nacional.
Compañía nº1 española según el ranking Europe's 500.

29 años
de experiencia

C/ Escultor Salzillo, 14 Urbanización Altorreal (junto Campo de Golf) Molina de Segura MURCIA
www.ballesol.es / direccion.althorreal@ballesol.es

Teléfono: 968 64 99 22