

El sedentarismo puede estar detrás de tu pérdida de pelo

Página 10

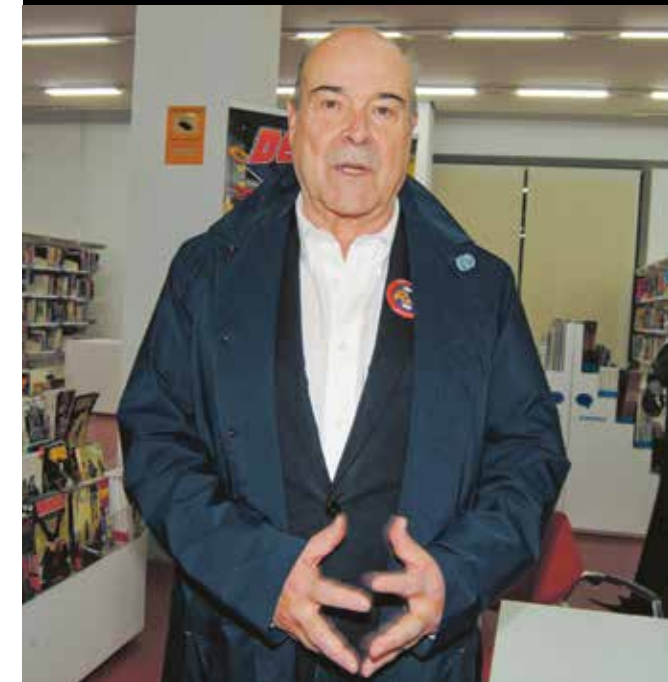
Claves para incorporar el ejercicio a tu rutina con éxito

Página 18

Azúcar oculto: los alimentos que parecen sanos pero no lo son

Página 20

El actor Antonio Resines: “Debemos confiar en los médicos y saber cuidarnos”



El actor dedicó unas palabras a SALUD21 en su visita a la ciudad de Murcia.

Página 17

SALUD PÚBLICA

Las enfermedades sexuales pueden hacerse ‘invisibles’

Las patologías asintomáticas y las prácticas sexuales de riesgo han causado un aumento de las infecciones venéreas

Páginas 6 y 7

Cosmosalud

La fibra reduce el riesgo de sufrir diabetes, cáncer y colesterol

Página 8

Mayores

La tercera edad es una etapa más de la vida, no ‘el final’, y merece la pena vivirla con intensidad y con emoción

Páginas 12 y 13

ESCANÉAME



CLÍNICA DENTAL
Dr. Juan Francisco Piqueras Gómez
Colegiado nº 877

Avda Gutiérrez Mellado 46
30500 Molina de Segura (Murcia)
CITA PREVIA:
968 616 760 - 618 857 234

¿TIENE UNA HERNIA DISCAL?
TRATAMIENTO DESCOMPRESIÓN AXIAL VERTEBRAL
¡SIN CIRUGÍA! ¡SIN DOLOR! ¡SIN EFECTOS SECUNDARIOS!

654 798 575 **Clínica VidaSana**
www.clinicavidasana.es Fisioterapia - Osteopatía

LOS ALCÁZARES: Parque Empresarial, C/ Severo Ochoa, 45 - 2ª Plta - P 21 - 30710 Los Alcázares (Murcia)

EDITOR:
Juan Alfonso Celestino Samper
director@salud21murcia.es
tff.: 664 515 872.

DEPARTAMENTO COMERCIAL:
María Fuster Bernal
fusterbernal@salud21murcia.es
tff.: 657 904 173
comercial@salud21murcia.es
administracion@salud21murcia.es

REDACCIÓN:
Candela Altable Torres
redaccion@salud21murcia.es
tff.: 664 516 410.

MAQUETACIÓN Y DISEÑO:
María Beatriz Rus Alcaraz
dgrafico@salud21murcia.es
tff.: 664 516 410 y 968 00 37 38

ADMINISTRACIÓN:
Mª Teresa Sánchez Madrid
administracion@salud21murcia.es
tff.: 968 00 37 38

IMPRESIÓN: ROTOMADRID

DISTRIBUCIÓN:
Nepo S.L. y servicios propios.

Ediciones Vitalidad y Progreso S.L.
C/ Molina de Segura 5, Bloque 1- 4ªB.
30007 Murcia. Tlfno: 968 00 37 38.
Depósito legal: MU-2166-2007.
Edición quincenal: 30.000 ejemplares.
SALUD21 y Vida no se hace responsable de los servicios que ofrezcan sus anunciantes. Nos regimos por el artículo 20 de la Constitución Española.

TELÉFONOS URGENCIAS

- MURCIA**
➔ Hospital V. de la Arrixaca
968 369 500
➔ Hospital M. Meseguer
968 360 900
➔ Hospital Reina Sofía
968 359 000
- CARTAGENA**
➔ Hospital S. Lucía
968 128 600
- LORCA**
➔ Hospital Rafael Méndez
968 445 500
- YECLA**
➔ Hospital V. del Castillo
968 719 800
- SAN JAVIER**
➔ Hospital Los Arcos
968 565 000
- CIEZA**
➔ Hospital la Vega L. Guirao
968 775 550



GUÍA DE ASOCIACIONES

- ➔ PLENA INCLUSIÓN: 968 281 801
- ➔ FEAFES (salud mental): 968 232 919
- ➔ AFES (salud mental): 968 224 402
- ➔ ARMAI-TLP (trastornos de personalidad): 968 967 272
- ➔ El Ascensor (A. murciana de trastorno bipolar): 693 748 486
- ➔ Enfermos Psíquicos: 968 169 215
- ➔ TOC MURCIA: 669 268 830
- ➔ TP Cartagena RM (trastorno personalidad): 687 092 289
- ➔ Fundación Murciana de Salud Mental (CURAE MENTIS): 968 870 710 - 621 222 581
- ➔ Fundación Soycomotu (Salud mental): 682 170 282
- ➔ Autismo Somos Todos: 622 533 346
- ➔ ADIRMU (diabéticos): 868 910 290
- ➔ Sodicar (diabéticos Cartagena): 968 529 014
- ➔ Federación de Asociaciones de Parkinson de la Región de Murcia (FEPAMUR): 693 657 052
- ➔ Asociación On-Off de Parkinson: 968 344 991 - 686 586 307
- ➔ Parkinson Cartagena: 868 062 127
- ➔ Asociación de Ostomizados de Cartagena: 606 722 992
- ➔ ALAMUR (Laringectomizados Murcia): 646 985 259 y 968 238 976
- ➔ Laringectomizados comarca Cartagena: 968 110 446
- ➔ ADAER (enfermos renales): 968 200 153
- ➔ ALCER SURESTE (Asociación de Enfermos Renales): 626 865 415 - 637 004 847
- ➔ Asociación de Trasplantados hepáticos: 650 039 699
- ➔ ALCER - Murcia Federación: 968 907 767
- ➔ Lactancia Materna: 676 535 247
- ➔ Esclerosis Múltiple: 968 240 411
- ➔ Esclerosis Múltiple Cartagena: 868 095 253 y 648 280 828
- ➔ Asociación de Crecimiento: 968 346 218
- ➔ ASTRADE: 968 206 862
- ➔ Asociación de Alzheimer (Afamur): 968 286 010 - 968 217 626
- ➔ Alzheimer Cartagena (Afal): 968 126 081
- ➔ Familiares de Enfermos de Alzheimer - Molina: 968 641 357
- ➔ AFADE (Alzhéimer Alcantarilla): 968 895 918
- ➔ Asociación Alzhéimer y otras demencias (Lorca): 968 471 780 - 619 008 107
- ➔ Daño Cerebral (Dacemur): 692 824 557
- ➔ Fibromialgia: Federación Regional: 693 255 304 y 968 21 21 21 Murcia (Affirma): 691 902 532 y 968 21 21 21 Murcia (FibroFamuR): 688 921 300 Cartagena (Afibrocar): 601187599 San Pedro del Pinatar (Aseniffa): 667 375 754 Lorca (Aflior): 639 322 888 Jumilla (Ajuji): 630 611 748
- ➔ Asociación Espina Bífida: 968 294 708
- ➔ ASPROVICT (Ayuda a Víctimas de Tráfico): 675 609 533
- ➔ ASPAYM (A. Paraplégicos): 968 286 157
- ➔ Asociación de Fibrosis Quística: 968 215 606
- ➔ AEESMUR (Asoc. de Espondilitis Murcia): 615 072 617
- ➔ D-Corazón: 697 92 51 67
- ➔ AMURECAR (A. Murciana pro Rehabilitación Cardíaca): 686 452 980 - 968 340 589
- ➔ Todo Corazón: 650 505 213
- ➔ Familiares niños con cáncer: 968 341 848
- ➔ AMIGA (cáncer de mama): 678 660 457
- ➔ AECC (cáncer): 968 284 588
- ➔ Pacientes con Cáncer: 901 220 110
- ➔ ADAEC (endometriosis): 630 970 924 - 619 080 725
- ➔ AMLEA (Asociación Murciana de Lupus): 696 458 177
- ➔ ASPANPAL (Asociación de Padres de Niños con problemas de Audición y Lenguaje): 968 248 392
- ➔ FA Familiares de Adictos: 639 349 714
- ➔ Asociación Murciana de Jugadores de Azar en Rehabilitación: 667 566 744
- ➔ Alcohólicos Anónimos: 600 843 810 Murcia: 685 335 183 Cartagena: 671 716 601
- ➔ ADANER (anorexia, bulimia): 968 213 233
- ➔ CELIAMUR (A. Celíacos Murcia): 968 694 080
- ➔ SAF (Síndrome Alcohólico Fetal): 686 33 29 44
- ➔ Paciente Experto: 902 027 983
- ➔ Esclerosis Múltiple de Lorca: 689 333 202
- ➔ ADIVAR (Asociación de Personas con Discapacidad Valle de Ricote): 968 072 042 - 691 844 134
- ➔ Asociación Regional Murciana de Hemofilia: 968 886 650
- ➔ Asociación Molinense de Enfermedades Raras: 621 223 027
- ➔ Vihibles (Asociación Sida y VIH): 636 860 765
- ➔ Asociación Síndrome de Noonan Murcia: 616 545 747
- ➔ Teléfono de la Esperanza, Cartagena: 622 937 973 Teléfono de atención 24h - 968 34 34 00

EXTRACCIONES DE SANGRE EN ENERO EN LA REGIÓN DE MURCIA

DÍA	LOCALIDAD	LUGAR EXTRACCIÓN	H. DE EXTRACCIÓN	DÍA	LOCALIDAD	LUGAR EXTRACCIÓN	H. DE EXTRACCIÓN
10/1/23	TOTANA	CENTRO DE SALUD	17:00	16/01/2023	LA ALJORRA	CONSULTORIO MÉDICO	17:00
10/1/23	EL ALBUJÓN	CONSULTORIO MÉDICO	17:00	17/1/23	MURCIA	FREMM	9:30 A 14:00
10/1/23	LAS PALAS	CONSULTORIO MÉDICO	17:00	17/1/23	MURCIA	FREMM	16:00 A 20:30
11/1/23	CIEZA	CENTRO DE SALUD CIEZA ESTE	17:00	17/1/23	TOTANA	CENTRO DE SALUD	17:00
11/1/23	COBAYILLAS	CONSULTORIO MÉDICO	17:00	17/1/23	MOLINOS MARFAGONES	CONSULTORIO MÉDICO	17:00
11/1/23	RICOTE	CONSULTORIO MÉDICO	17:00	18/01/2023	MURCIA	UCAM ,CLAUSTRO 1 PLANTA	9:30 A 14:00
12/1/23	MOLINA DE SEGURA	CENTRO DE SALUD ANTONIO GARCÍA	17:00	18/01/2023	MURCIA	UCAM ,CLAUSTRO 1 PLANTA	16:00 A 20:30
12/1/23	CASILLAS	CONSULTORIO MÉDICO	17:00	18/1/22	MURCIA	COLEGIO FARMACÉUTICOS	9:30 A 14:00
12/1/23	DOLORES PACHECO	CONSULTORIO MÉDICO	17:00	18/01/203	CIEZA	CENTRO DE SALUD CIEZA ESTE	17:00
13/1/23	EL PALMAR	VIRGEN DE LA ARRIXACA	9:30 A 14:00	19/1/23	CARTAGENA	UCAM	9:30 A 14:00
13/1/23	MORATALLA	CENTRO DE SALUD	17:00	19/1/23	MOLINA DE SEGURA	CENTRO DE SALUD JESUS MARÍN	17:00
13/1/23	MURCIA	CONSULTORIO MÉDICO DE CHURRA	17:00	19/1/23	LORCA	SANTA ROSA DE LIMA PTA -1	17:00
13/1/23	CARTAGENA	ZANCADA SOBRE RUEDAS	17:00	20/01/2023	ABANILLA	CENTRO DE SALUD	17:00
16/1/23	SANTOMERA	CENTRO DE SALUD	17:00	20/1/23	PUENTE TOCINOS	CENTRO DE SALUD	17:00
16/01/2023	MONTEAGUDO	CENTRO DE SALUD	17:00	20/1/23	RIBERA DE MOLINA	CENTRO SOCIAL	17:00

• REDACCIÓN

Grupo Hefame ha hecho balance de su Plan Director de Autoconsumo, que se encuentra ya en su fase final y que le permitirá, a partir de 2023, autoconsumir 3,6 millones de kWh anuales. Esto supondrá un ahorro de emisiones equivalente al carbono capturado por 1.221 hectáreas de bosque o las emisiones de dióxido a la atmósfera de 550 vehículos funcionando durante todo un año.

El alcance del proyecto comprende la instalación de paneles solares sobre las cubiertas de los principales centros logísticos del grupo. Actualmente se encuentran ya en marcha las plantas de Castellbisbal, Getafe, Valdemoro y la primera fase de Santomera (Murcia), y para los primeros meses de 2023 lo estarán también la segunda fase de Santomera y la instalación de Riba-roja (Valencia). El Plan Director de Autoconsumo ha supuesto a la cooperativa una inversión de casi dos millones de euros, y su puesta en marcha va a permitir una reducción del consumo energético del grupo cercano al 25%.

El desarrollo de este Plan se ha complementado en los últimos tres años con un intenso programa de medidas que han permitido reducir el consumo energético en un 12%, equivalente a reciclar más de 400 toneladas de residuos. Entre ellas se han incluido

La distribuidora de fármacos Hefame autoconsumirá 3,6 millones de kWh al año a partir de 2023

➔ Reducirá un 25% el consumo energético usando placas fotovoltaicas en sus centros logísticos de Castellbisbal, Valdemoro, Getafe, Santomera y Riba-roja



Una de las instalaciones de Hefame con placas fotovoltaicas para reducir su huella de carbono.

acciones para controlar el gasto y mejorar la eficiencia, como la mejora del aislamiento térmico de varios almacenes; la sustitución de equipos de aire comprimido por otros más eficientes; la sustitución de equipos de climatización por otros de menor consumo o la implan-

tación de mejoras en los sistemas de medición y control, tanto eléctrico como térmico, que permiten racionalizar los consumos y ayudan a adoptar medidas para optimizar el uso de la energía. Mediante este Plan Director Hefame eleva a estratégico su compromiso medioam-

biental y pone de manifiesto la apuesta decidida por reducir su huella de carbono.

Grupo Hefame

Grupo Hefame es una cooperativa de distribución farmacéutica fundada en Murcia en 1950. pone a disposición de sus socios el más amplio vademécum del sector, con más de 100.000 referencias codificadas y un amplio stock de todos sus productos, ofreciendo una cobertura que mueve más de 150 millones/ unidades anuales en oficinas de farmacia.

EXPERTOS EN SALUD, VIDA Y DECESOS

COINBROKER, S. L.

CORREDURIA DE SEGUROS

- ➔ Ofrecemos el mejor servicio posible a nuestros clientes.
- ➔ Nos basamos en un estudio previo de los riesgos a asegurar.
- ➔ Presentamos las mejores opciones del mercado.
- ➔ Tenemos la opción de, previo estudio de tu póliza actual, cambiarte de compañía o de póliza a mejor precio.

DAMOS UN SERVICIO INTEGRAL A NUESTROS CLIENTES EN TODAS LAS MODALIDADES DE SEGUROS

PROMOCIÓN de 2 noches de hotel si contrata seguro de vida antes del 31/01/2023

C/ Juan García Abellán, 12 bajo - MURCIA. Telf.: 968 23 57 38 / 868 10 55 35. jjasesores@coinbrokermurcia.es / www.coinbroker.es



Imagen 1, donde se muestran los tres parámetros que se utilizan para fabricar el implante dental de la manera más precisa.

Clínica Mas Bermejo ofrece un estudio gratuito 3D de implantes para recuperar dientes perdidos

Con ayuda de un escáner los profesionales realizan un análisis tridimensional del hueso para prever cómo será la cirugía y conseguir los resultados más óptimos

CLÍNICA MAS BERMEJO

Una de las maneras más predecibles de reponer dientes ausentes es la colocación de implantes, que actúan como raíces dentarias que soportan los dientes protésicos. Se realiza mediante una técnica quirúrgica que puede ser sencilla, avanzada o compleja.

La pregunta que nos debemos hacer es: ¿el espacio de esa brecha sin diente puede albergar un diente proporcionado?, ¿hay suficiente hueso, tridimensionalmente, para poder colocar el implante?

Para dar respuesta, nuestra clínica posee un escáner CBCT (tomografía computarizada de haz cónico) donde podemos realizar estudios tridimensionales del hueso que debe albergar al implante, y prever si la cirugía será sencilla, avanzada o compleja.

Para fabricar un diente proporcionado debemos analizar, de manera tridimensional, el espacio para restaurar el contorno anatómico dentario, midiendo 3 parámetros: el espacio interarcarada (medimos si hay suficiente espacio vertical para fabricar un diente proporcionado), que es el espacio que va desde la encía al plano oclusal donde tocan los dientes (imagen 1); espacio interproximal (imagen 1), que es la distancia entre los contactos proximales de dientes adyacentes; y espacio orofacial (de paladar o lengua hacia vestibulo) (imagen 1).

Las mediciones que se hacen con el CBCT son muy exactas, lo que nos permite hacer diagnóstico diferencial de la técnica quirúrgica a realizar y las dimensiones del implante a elegir.

Con este estudio gratuito que realizaremos durante el mes de enero y febrero podemos analizar con el mínimo detalle si esas zonas, sin dientes, pueden ser receptoras o no de implantes, y si la técnica quirúrgica es sencilla, avanzada o es compleja (elevación de seno, aumento vertical de hueso, aumento vestibulo-lingual de hueso).

Estudio gratuito

Durante los meses de enero y febrero realizaremos este estudio de manera gratuita. Si estás interesado te haremos un presupuesto de cirugía y de prótesis. Llama a nuestra clínica al número 968 249 011 para reservar una cita. Estamos en Plaza de Fuensanta nº 2 (frente al Corte Inglés), 5º C, en la ciudad de Murcia.



Imagen 2, donde podemos ver el resultado desde el diagnóstico hasta su finalización, realizado en la clínica Mas Bermejo de Murcia.

Hay ocasiones donde necesitamos realizar la intervención en dos tiempos (casos complejos).

Primero, aumentamos la zona receptora con injerto de hueso, y después colocamos el implante en un segundo tiempo. Pero en la mayoría de casos son sencillos. Dependerá del tiempo transcurrido desde la extracción. Cuanto mayor es el tiempo, más posibilidades de reabsorción ósea y más compleja será la técnica.

Nuestro protocolo de implantes es confeccionar, por parte del laboratorio protésico, una maqueta basada en un encerado diagnóstico. La maqueta es radiopaca y tiene las formas de los dientes ausentes (imagen 1 y 2) y la usamos (en casos complejos) para hacer el CBCT.

Con ello podemos estudiar y elegir de manera tridimensional qué diente tiene un alvéolo de mejor pronóstico. En la imagen 2 podemos ver el resultado desde el diagnóstico hasta su finalización.

Este estado de salud impide a las personas que han pasado por la enfermedad realizar hasta las tareas más básicas del día a día.

Aida Tórtola, doctora en ciencias del deporte de la Universidad Isabel I, de Burgos, y especializada en pacientes oncológicos, lo explica: "En el caso de las mujeres que han pasado un cáncer

Investigan si el entrenamiento respiratorio reduce la fatiga causada por el cáncer de mama

REDACCIÓN

Los tumores torácicos, así como los tratamientos para combatirlos causan un deterioro de la forma física en la persona. Entre las consecuencias, destaca por su gravedad, las complicaciones de tipo respiratorio que se traducen en una intensa fatiga.

Este estado de salud impide a las personas que han pasado por la enfermedad realizar hasta las tareas más básicas del día a día.

Aida Tórtola, doctora en ciencias del deporte de la Universidad Isabel I, de Burgos, y especializada en pacientes oncológicos, lo explica: "En el caso de las mujeres que han pasado un cáncer

de mama, más de un 30% de ellas mantiene un nivel moderado-alto de fatiga relativa al cáncer, que es un tipo de cansancio que impide hacer las actividades diarias con normalidad".

Para darle la vuelta a esta situación, la Universidad Isabel I de Burgos, la Universidad de Murcia y la Pablo Olavide de Sevilla, están desarrollando una investigación, dirigida por la doctora Aida Tórtola, que pretende evaluar el impacto del entrenamiento de los músculos inspiratorios en la mejora de la calidad de vida de estas pacientes.

Ejercicios respiratorios

"Todo movimiento muscular produce una fatiga, un gasto energético. Si yo, para respirar, requiero mucho es-

fuerzo por las complicaciones respiratorias causadas por el cáncer, no me queda energía para nada más", explica la doctora Aida Tórtola.

Para que esto no sea así, es necesario entrenar el diafragma. Encargado de la respiración, el diafragma es un músculo y como tal se puede tonificar y fortalecer. "Si el diafragma está entrenado, se retrasa la fatiga a la hora de rendir", añade la doctora en ciencias del deporte.

Para estos ejercicios, el equipo dirigido por la doctora Aida Tórtola están trabajando con un dispositivo portable, muy sencillo, que permite ejercitar el diafragma. Con ayuda de una pequeña resistencia, 'dificulta' la inspiración a la persona que lo utiliza, lo que causa que el diafragma se ejercite.



¿Quieres mejorar tu estado físico?

Buscamos 30 mujeres sedentarias que hayan finalizado los tratamientos principales para el cáncer de mama

Escanear el código QR y participa



SCAN ME

La investigación busca voluntarias para probar el dispositivo.

Búsqueda de voluntarias

Actualmente, la investigación se encuentra en periodo de reclutamiento de vol-

untarias para continuar con la investigación. Para obtener información y formar parte de las voluntarias, puedes escanear el QR de la imagen.

JUNTOS, SE PUEDE!

SCOOTER BCN

Silla eléctrica elevable

Sillón levanta-personas

Scooter todo terreno, gran potencia, velocidad y autonomía

Grúa levanta-personas hasta 150 kg

Scooter con plegado automático

Scooter de dos plazas

Silla eléctrica plegable

100% FINANCIACIÓN

- Venta y reparación
- Ayudas técnicas
- Servicio de alquiler y sustitución
- Visitas a domicilio
- Grúas y camas eléctricas, andadores y sillas de ruedas
- Gestionamos recetas de la Seguridad Social
- Eliminación de barreras arquitectónicas

Movilidad Scooter BCN. C/ Jardines, 2 (JUNTO A CORREOS) www.escooterbcn.com
 30310 Los Dolores. Cartagena
escootermurcia@gmail.com **868 782 999 - 691 933 024**

RES:2000123 Nº Col. 30000178

Especialistas en medicina dental del sueño FESMES

MAS BERMEJO
tratamientos dentales y neurofuncionales

TRATAMOS TU ESTÉTICA DESDE LO MÁS SENCILLO
(Blanqueamientos dentales, carillas...)

HASTA LO MÁS COMPLEJO
(Implantes, cerámicas sin metal sistema cad-cam)

Plaza Fuensanta, 2, 5C, Murcia.
www.carlosmas.es

ClinicaMasBermejo
 ClinikMasBermejo

Teléfono: 968 24 90 11 634 067 469
E-mail: clinicamasbermejo@gmail.com

LLAMA YA, CITA GRATUITA PARA DIAGNÓSTICO Y PRESUPUESTO

• CANDELA ALTABLE TORRES

“Las infecciones de transmisión sexual pueden ser asintomáticas, hay que realizar pruebas para detectarlas”

José Jesús Guillén, director general de Salud Pública y Adicciones de la Región de Murcia, explica cuáles son las señales de alarma ante una enfermedad sexual



José Jesús Guillén, director general de Salud Pública y Adicciones.

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son un problema de salud pública en nuestro tiempo. El tabú que rodea al sexo y la desinformación sobre las prácticas consideradas de riesgo son algunas de las causas que podrían estar detrás del aumento de este tipo de patologías.

Este aumento queda constatado a través del Sistema de Información Microbiológica, un sistema que recoge información detallada sobre patologías infecciosas confirmadas por laboratorios para aportar información específica para la vigilancia epidemiológica de las enfermedades transmisibles.

El director general de Salud Pública y Adicciones de la Consejería de Salud, José Jesús Guillén, explica cuál es la labor que está llevando este área en la Región de Murcia para controlar las ITS.

SALUD21: ¿Qué recomendaciones da a la población de la Región para el con-

rol de las ITS? ¿Señales de alarma en el cuerpo, cada cuánto hacerse revisiones, y qué prácticas sexuales que hayan hecho en el pasado pueden ser motivo para visitar al médico?

JOSE JESÚS GUILLÉN: Las ITS son infecciones producidas por bacterias, virus, protozoos y parásitos, mayoritariamente transmitidas por vía sexual; aunque la transmisión también podría ocurrir por otras vías, como a través de la sangre o pasando de madre a hijo durante la gestación, el parto o la lactancia.

El tratamiento precoz de

La periodicidad de las revisiones, del cribado, dependerá de la valoración del riesgo de cada persona, así quien tiene con frecuencia prácticas sexuales de riesgo debe descartar la presencia de ITS más asiduamente.

S21: Muchos informes hablan de un aumento en el número de diagnósticos de ITS, pero coincide este aumento con la implantación del Sistema de Información Microbiológica. ¿Hay realmente dicho aumento o simplemente se están llegando a diagnósticos que antes no se conseguían?

J.J.G.: Aunque el Sistema de Información Microbiológica (SIM) ha supuesto una mejora en el registro de las ITS en nuestra Región, los últimos datos epidemiológicos en España y en la Región de Murcia ponen en manifiesto una tendencia ascendente en los últimos años.

S21: A nivel global se aprecia que los jóvenes son, en muchos casos, los que más contraen ITS. ¿Esto denota una falta de conciencia por parte de los jóvenes en cuanto al sexo seguro, o los jóvenes están más concienciados con su salud sexual y se realizan más pruebas?

J.J.G.: La población joven, por su estilo de vida y percepción de riesgo bajo en las conductas sexuales, es considerada un grupo vulnerable para contraer ITS. Encuestas llevadas a cabo en España reflejan que el 68,5% de los jóvenes considera insuficiente la información recibida sobre salud sexual, y un 25% de jóvenes refieren no usar preservativo en sus relaciones sexuales.

A su vez, el uso de las nuevas tecnologías en el acoso sexual, en el consumo de pornografía y en las formas de relación, están contribuyendo a un incremento de las ITS entre los más jóvenes.

S21: El diagnóstico tardío de VIH está en cifras eleva-



En el año 2021 se realizaron más de 50.000 determinaciones de VIH en atención primaria en la Región.

das y esto se puede traducir en peores pronósticos. ¿Cómo pueden combatir esta situación desde el área de salud pública?

J.J.G.: En los últimos tres años (2019-2021) se sitúa por debajo del 50% (48,1%).

Desde la Dirección General de Salud Pública y Adicciones se promociona la prueba rápida de VIH en fluido oral

en poblaciones más vulnerables que, generalmente, no buscan o no tienen acceso a atención sanitaria normalizada mediante el Programa con Entidades Sociales que se implementó en 2012.

Desde 2018, para proporcionar a los profesionales sanitarios de atención primaria los instrumentos necesarios para el diagnóstico de la in-

fección por VIH y otras ITS, se está llevando a cabo el ‘Curso de Formación en diagnóstico precoz de VIH’. En el año 2021 se realizaron más de 50.000 determinaciones de VIH a través de atención primaria.

Teléfono gratuito de información para solicitar de manera anónima la prueba de VIH: 900 706 706.

Acciones contra las ITS

Desde la Dirección General de Salud Pública y Adicciones hacen frente a la desinformación en lo relativo a las prácticas consideradas como sexo seguro con intervenciones como la Consulta Regional Anónima (a través de la línea 900 706 706), que facilita información sobre vías de transmisión, mecanismos de prevención y datos de las ITS. Otras acciones son:

◆ **Programa PERSEA:** talleres de educación afectivo-sexual en los centros docentes de secundaria impartidos por personal sanitario de atención primaria.

◆ **Consulta anónima y confidencial sobre salud sexual y prevención de ITS de la Universidad:** en colaboración con la Oficina de Universidad Saludable

REUPS-UMU atendiendo al

Proyecto de Universidad Saludable de la Universidad de Murcia.

◆ **Jornadas de promoción de pruebas rápidas de VIH:** anónimas y gratuitas en las universidades públicas el Día Mundial del Sida.

Proyectos sociales

La Dirección General de Salud Pública y Adicciones colabora con entidades sociales para el control de las ITS:

◆ Entidades del ámbito de hombres gays, bisexuales y otros hombres que tienen sexo con hombres.

◆ Entidades del ámbito de la interculturalidad y desarrollo comunitario.

◆ Entidades que trabajan en el ámbito de personas que ejercen la prostitución

◆ Entidades que trabajan en el ámbito LGTBI.

tu hogar sin escaleras





Escanea y consigue tu descuento

- La solución más cómoda, segura y fácil de usar.

- Para escaleras rectas y curvas.

- Instalación rápida y sin obras.

- Presupuesto sin compromiso.

- Financiación a su medida.



escendis
accesibilidad

670 775 462

900 907 818

Llamada gratuita

Pol. Ind. La Polvorista
C/ Alguazas nº11.
Molina de Segura

escendis.es

las ITS puede ser determinante para evitar el desarrollo de enfermedad y complicaciones: las ITS cursan en muchas ocasiones de forma asintomática, por lo que es necesario identificar tanto las prácticas sexuales de riesgo que se hayan realizado, como los síntomas o señales de alarma que pueden indicar la existencia de una ITS, situaciones ambas que requieren realizarse pruebas de detección.

Las prácticas sexuales de riesgo son sexo oral, genital y rectal sin preservativo, así como compartir juguetes sexuales sin protección con pareja que se desconozca su estado serológico.

Aunque haya pasado tiempo del contacto sexual de riesgo, es importante descartar la presencia de ITS, en especial del VIH que puede permanecer asintomático durante años.

Los síntomas varían dependiendo del tipo de ITS. La aparición de molestias, picor, úlceras, escozor, manchas, flujo vaginal abundante de color y olor anormal, secreción purulenta en el pene, bultos en las ingles u otros signos extraños en los genitales y zona perianal, son síntomas que pueden hacer sospechar una ITS.



968 97 02 71

Tu Nueva Residencia Y Centro de día De Mayores

TE CUIDA



Te invitamos a descubrir

Nuestro Modelo de Cuidados en Acompañamiento

Te esperamos en la Avenida de la Justicia, 9



La fibra, esencial para un 'cuerpo feliz'

MARÍA TRINIDAD HERRERO
Catedrática de Medicina de la Universidad de Murcia.
Directora del Instituto de Investigación en Envejecimiento de la Universidad de Murcia.

Los seres humanos necesitamos fibra. La cantidad diaria de fibra necesaria depende del sexo y de la edad. En mayores de 50 años, los varones cada día deben ingerir al menos 30 gramos, y 21 gramos las mujeres. En menores de 50 años, los varones necesitan 38 gramos diarios, y las mujeres 25 gramos. Lamentablemente, en los países de nuestro entorno gran parte de la población consume menos del 40% de la fibra diaria necesaria.

Oficialmente en el planeta Tierra somos 8.000 millones de personas, desde el 15 de noviembre de 2022. Más de la mitad comen granos de trigo, arroz o maíz integrales, enteros, con toda la fibra. Sin embargo, en los países más industrializados hemos cambiado la dieta. Consumimos alimentos que al ser manufacturados se les retira la fibra natural. Los alimentos refinados apenas contienen fibra porque al procesarlos se elimina su capa exterior reduciendo su cantidad de fibra. Tampoco hay fibra en los cereales sin cáscara, ni en las verduras o frutas enlatadas.

¿Qué es la fibra?

La fibra alimentaria son carbohidratos; componentes de los alimentos que el organismo humano no puede ni absorber ni digerir.

La fibra de los alimentos tiene efectos metabólicos y microbiológicos. Ayuda a mantener la línea y el peso adecuados porque con el mismo volumen de alimento, los que tie-

nen más fibra tienen menos calorías. Igualmente, previene el estreñimiento y las hemorroides al aumentar la textura de las heces.

La fibra es beneficiosa para nuestra salud al prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes o diferentes tipos de cáncer.

La fibra conserva la salud general al regular los niveles de colesterol y de glucosa en sangre y al frenar la absorción de azúcares y de grasas en el tubo digestivo.

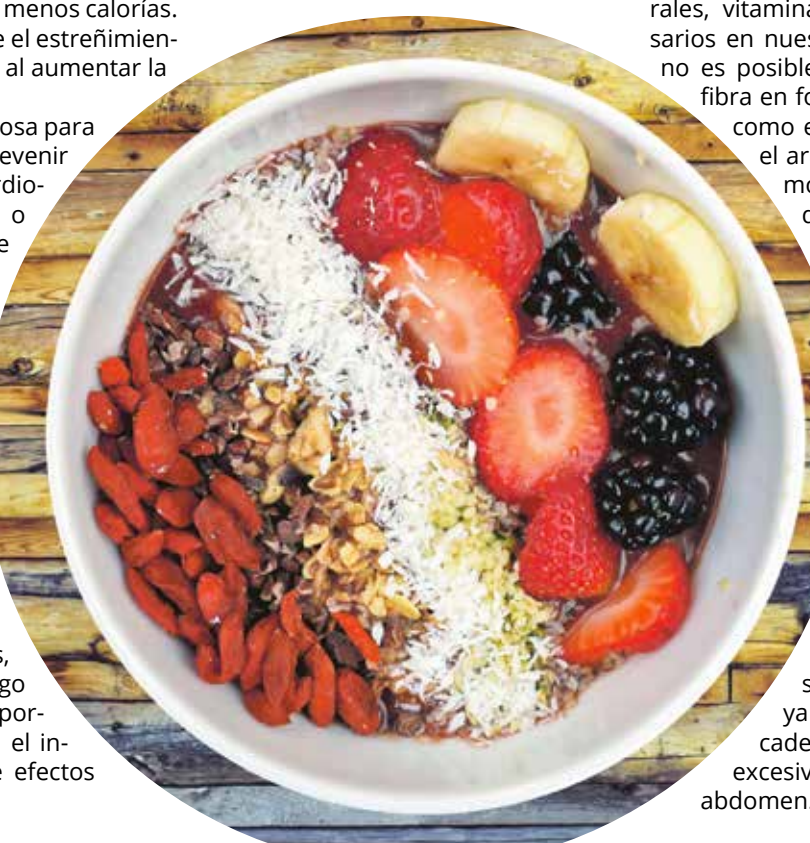
Asimismo, previene las enfermedades intestinales, reduciendo el riesgo de cáncer de colon porque al fermentar en el intestino grueso tiene efectos antiinflamatorios.

Fibra natural soluble e insoluble

La fibra natural está presente en las legumbres, en los cereales y semillas, en la fruta, en las verduras y las hortalizas frescas, y en los frutos secos. También está en el pan, en todo tipo de pasta o en los chips de tortillas siempre que se haya utilizado grano, cebada, avena, trigo o arroz integrales.

Dependiendo de si la fibra se di-

La fibra previene enfermedades cardiovasculares, diabetes y cánceres



rales, vitaminas y nutrientes necesarios en nuestro día a día. Pero si no es posible, se puede consumir fibra en forma de suplementos, como el salvado, la inulina o el arabinoxilano. Este último controla la absorción de las LDL (lipoproteínas de baja densidad o grasas deletéreas), de modo que se puede revertir positivamente la cantidad de lípidos y de proteínas en la sangre.

No obstante, como los efectos de los suplementos de fibra varían de una persona a otra, se debe controlar el exceso de suplemento de fibra, ya que puede ser desencadenar calambres, gases excesivos o hinchazón del abdomen.

Microbiota feliz

Microbiota feliz

La fibra es saludable porque, aunque nosotros no la absorbamos, nuestras bacterias sí la pueden digerir. Las bacterias la necesitan para estar "sanas y activas" (felices) y así protegernos del cáncer colorectal y de la obesidad. Asimismo, con la fibra, las bacterias comensales (beneficiosas) producen el butirato que necesita nuestro tejido intestinal para disminuir la inflamación y aumentar la resistencia a los gérmenes patógenos.

Para estar sanos, no solo debemos cuidar de nuestro organismo, sino también de la microbiota a la que estamos estrechamente unidos y que es esencial para mantenernos saludables.

suelve o no se disuelve en agua, se clasifica como soluble o insoluble.

La fibra soluble, que regula el colesterol y la glucemia, se encuentra en las manzanas, los cítricos, la avena, la cebada, las zanahorias o las alubias. La fibra insoluble, que forma el bolo fecal y es importante para combatir el estreñimiento, se encuentra en los cereales integrales, las legumbres, las patatas y en verduras como la coliflor.

Suplementos de fibra

Siempre es mejor ingerir la fibra natural directamente de los alimentos, ya que estos contienen mine-



Comunicación entre sanitarios y formación constante: objetivos del Colegio de Veterinarios para el 2023

Teresa López, presidenta de la organización colegial en la Región, recuerda que solo existe una salud que incluye a personas, medio ambiente y animales, y que los veterinarios son su primera barrera protectora

• CANDELA ALTABLE TORRES

Decía Louis Pasteur que el médico cuida de la salud de las personas, mientras que el veterinario cuida de la salud de la humanidad. Y es que a estas alturas es difícil imaginar cómo sería y qué calidad tendría nuestra vida si los veterinarios no formasen la primera barrera sanitaria entre nosotros y las enfermedades que existen en el mundo.

Para que esta labor sea eficaz y se lleve a cabo de la mejor manera posible, organismos como los colegios profesionales trabajan sin descanso. Tras hacer balance de las últimas acciones, formaciones y publicaciones realizadas en 2022, Teresa López, presidenta del Colegio de Veterinarios de la Región de Murcia, tiene (en nombre de todos los colegiados) la vista puesta en 2023 y los objetivos muy claros: formación, comunicación y mejora.

Los veterinarios, como profesión sanitaria, tienen que estar colegiados de forma obligatoria, "pero nosotros queremos que se colegien porque sientan que eso les beneficia", explica Teresa López.

Para que esto sea así, son decenas las actividades de formación que cada año ofertan de forma gratuita o con precios reducidos a los veterinarios murcianos.

"La veterinaria es una profesión muy amplia, que constantemente está cambiando y cada vez con más especialización. Eso requiere una formación constante", explica la representante de los veterinarios murcianos. "Además, que sean gratuitos o con precios muy reducidos hace que muchos veterinarios hagan estas formaciones a modo complementario o solo por ampliar conocimientos", añade.

Comunicación

La comunicación es básica para poder transmitir información, y si esta información versa sobre la salud, se convierte en algo vital. "Queremos seguir mejorando la comunicación con los demás profesionales de la salud porque eso solo se traduce en mejor salud para todos", apunta Teresa López.

"Ya se está pidiendo que haya veterinarios en los hospitales porque hay muchas enfermedades que son zoonosis que, quizá, un médico no



La junta de gobierno del Colegio de Veterinarios, en una de las actividades organizadas por la institución profesional: la charla 'Solo soy veterinario... ¿solo?', de Víctor Algra.

reconoce al primer momento y que un veterinario sí puede ver porque sabe que esa enfermedad está presente. Y al revés, puede estar presente en los animales, pero no dar síntomas y la manera de detectarla es porque aparece en personas" explica la presidenta del Colegio de Veterinarios.

La comunicación entre veterinarios también es fundamental para el Colegio, por lo que promueve actividades que fomentan el acercamiento entre profesionales y sus familias. Entre ellas, destaca la visita a Terra Natura para hijos y nietos de veterinarios, seguida de la visita de los Reyes Magos, que tuvo lugar el pasado 4 de enero.

La tecnología

La pandemia de COVID-19 nos ha demostrado que la tecnología que necesitamos ya existía, aunque no le estuviéramos sacando el provecho que tiene.

Otro de los objetivos del Colegio de Veterinarios de la Región de Murcia es utilizar estas tecnologías para crear bases de datos, registros y, en definitiva, un conocimiento ve-

terinario adaptado a la nueva realidad que cambia a una velocidad muy rápida.

"Se están creando, por ejemplo, mapas para controlar la presencia de zoonosis en tiempo real", explica Teresa López, que usa un ejemplo como prueba de la gran utilidad de estas herramientas para la salud de las personas: "Si los veterinarios detectamos una enfermedad transmisible a humanos y en el mapa vemos que está cerca de un colegio, podemos evitar que el brote llegue a los niños".

Con este ejemplo se pone de manifiesto de nuevo, además, la importancia de la comunicación entre el personal médico y el veterinario.

En definitiva, el Colegio de Veterinarios de la Región de Murcia pone la vista en los años venideros para seguir demostrando que solo existe una salud, la que incluye a personas, medio ambiente y animales, y que los profesionales que conforman la veterinaria son la primera barrera para que esta salud sea posible.

• Página patrocinada por el Colegio de Veterinarios de la Región de Murcia.



Juan Alfonso Celestino, director de Cita con la Salud

LA SALUD TAMBIÉN ENTRA POR LOS OÍDOS 4 años en antena

Cita con la **SaluD**

Los martes de 13 a 14 horas en la **98.8 FM** Murcia-Molina

www.radiomolina.com RADIO compañía 98.8

Producido por **SaluQ21** Escúchalo en podcast: www.salud21murcia.es



Teresa López, presidenta del Colegio de Veterinarios, durante la visita a Terra Natura.

Atención: No hacer deporte y comer mal podría dejarte sin pelo

► El ejercicio físico oxigena el cuero cabelludo y provoca una reducción del estrés

• REDACCIÓN

La inactividad física general o, lo que es lo mismo, llevar un estilo de vida sedentario, es un problema que puede influir en la salud a todos los niveles, aumentando el riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades del corazón, presión arterial o colesterol alto, o aumento de sentimientos como la depresión y la ansiedad.

No obstante, este modo de vida tiene otro efecto colateral: la caída del cabello. Según dermatólogos expertos, la disminución de ejercicio favorece la retención de toxinas, pudiendo llegar a aumentar la pérdida capilar y la densidad del pelo.

Diversos estudios han constatado los innumerables beneficios que el ejercicio tiene para el pelo, al tener la función de oxigenar el cuero cabelludo y provocar una reducción de estrés originada por el aumento de

la producción de serotonina, logrando que el cabello crezca con mayor calidad y luzca más suave y brillante.

Por ello, no practicar ejercicio puede acelerar la alopecia en las personas con predisposición genética a padecerla, así como de producir alopecias de tipo efluvio.

Dieta y cabello

Además, seguir una dieta alta en azúcares y grasas y pobre en nutrientes valiosos para la salud capilar como la biotina o vitaminas como las A, C, D y E, se convierte en otro factor de riesgo para que se activen mecanismos que favorecen la inflamación de



las células de los folículos pilosos, así como la vascularización de los mismos, produciendo daños a medio o largo plazo en el cabello.

Las mejoras

Cada vez más personas padecen las consecuencias del sedentarismo como el sobrepeso, la hipertensión o la diabetes, ya que se estima que el 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para tener una buena salud, en general.

Para evitar, en la medida de lo posible, las consecuencias de este modo de vida en el cabe-

Los moños y las coletas tirantes pueden ser fatales para tu salud capilar

llo, se aconseja el uso de champús adecuados a las necesidades de nuestro cabello que no alteren el pH de la piel, la utilización de hidratantes como sérums que mantengan protegido el tallo de nuestro pelo, así como prescindir de moños o coletas tirantes; aunque, sin duda, el mejor tratamiento para evitar los daños del sedentarismo se consigue mediante un buen control nutricional y aportar a nuestro día a día el movimiento necesario para que, poco a poco, nuestro cuerpo se adapte a una vida más activa.

Consultar a profesionales

“Es fundamental consultar con un profesional si una persona posee una patología capilar o una caída de cabello de forma progresiva o bien abrupta, con el fin de determinar el diagnóstico sobre qué tipo de alopecia posee y de pautar el tratamiento más adecuado para cada paciente, que en algunos casos podrá ser el injerto capilar, el más eficaz para combatir la alopecia, así como otros tratamientos como el Plasma Rico en Plaquetas (PRP) o la mesoterapia capilar, que pueden ayudar a frenar la pérdida del pelo”, concluye el doctor y especialista en salud capilar Alberto Sánchez.

REJUVENECIMIENTO FACIAL Y CORPORAL

Láser médico Fotona y medicina regenerativa

¡¡¡Consigue tu cara de hace 10 años!!!

- Tratamientos para alopecia
- Unidad de salud y psicología sexual para disfunción eréctil

Dr. Juan José Cervantes
Medicina estética y antienviejimiento

Fotona 4D
Non-invasive laser face lifting

C/ Sánchez Madrigal 8. Murcia. Tlf.: 968 21 92 84 - 653 89 58 02
www.medicinaesteticaycirugia.com
Col 0306645

• COLEGIO DE ENFERMERÍA

La Junta de Edad, que ha estado a cargo de la dirección del Colegio de Enfermería los últimos cuatro años, cierra su periodo de gestión con 2.013 nuevas altas de colegiadas y colegiados, elevándose a 7.258 el número de enfermeras y enfermeros que forman la institución colegial.

El informe de gestión de la Junta de Edad fue presentado el pasado mes de diciembre en asamblea, y aprobado el balance de cuentas por los asistentes.

Respecto a los datos de gestión ofrecidos, se informó que en el capítulo correspondiente a operaciones realizadas por los diferentes servicios de asesoría que se prestan desde el Colegio, el número total de tramitaciones fue de 8.451, que se desglosan de esta manera: consultas jurídicas 348; 3.133 consultas laborales y 4.970 declaraciones de la renta.

Es importante señalar que el número de consultas, tanto laborales como jurídicas, han ido aumentando en este periodo de tiempo.

Para esta Junta ha sido una prioridad el contacto ágil, rápido y eficiente con las colegiadas. Para ello, se ha realizado una modernización en el proceso de gestión de las solicitudes, incluyendo la puesta en funcionamiento de un buzón que, desde el 25 de enero de 2020 que comenzó a funcionar, ha tratado 7.020 cuestiones: solicitudes de certificados, solicitud de altas, quejas, consultas jurídicas, consultas laborales, actualización de datos, etc.

Se ha hecho una apuesta por la implantación de la APP de Colegio, que ha redundado en un contacto más directo y diligente entre la institución y los colegiados/as.

Formación

Respecto al capítulo de formación, la Junta, desde que tomase posesión, ha hecho una apuesta firme por el fomento de la investigación de los profesionales y el desarrollo de la formación.

En este sentido, entre los años 2019 y 2022 se han realizado un total de 73 cursos y talleres, presenciales y acreditados por la Comisión de Formación del Servicio Murciano de Salud en los que



Mesa presidencial de la Jornada Internacional de Enfermería Basada en la Evidencia celebrada en la ciudad de Murcia.

La Junta del Colegio de Enfermería cierra su periodo de gestión con más de 2.000 nuevas colegiadas

► El día 27 de enero se celebrarán elecciones para designar una nueva Junta de Gobierno que dirija la institución durante cuatro años



Colegiados haciendo uno de los 73 cursos y talleres presenciales acreditados por la Comisión de Formación.

El Colegio de Enfermería tiene una aplicación móvil para un contacto directo entre la institución y los colegiados

han participado aproximadamente 1.000 colegiadas. Por otro lado, y además de haber celebrado jornadas y congresos propios, el Colegio ha colaborado en otras iniciativas.

Elecciones 2023

Para el próximo día 27 de enero se han convocado elecciones para la Junta de Gobierno que dirigirá el Colegio de Enfermería los próximos cuatro años.

Los miembros de la junta saliente han querido hacer un llamamiento a la participación para la designación de los próximos responsables de la dirección de la institución colegial.

► Página patrocinada por el Colegio de Enfermería de la Región de Murcia

“Hay que conseguir que la persona de edad avanzada esté integrada en la sociedad y sea un protagonista activo”

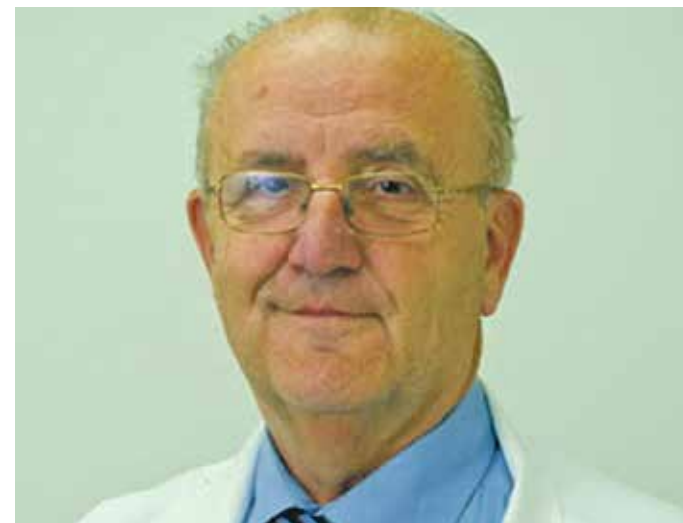
El doctor José Manuel Ribera Casado, catedrático emérito de Geriatria de la Universidad Complutense de Madrid, explica cómo ha cambiado el envejecimiento en las últimas décadas

• CANDELA ALTABLE TORRES

El pasado mes de diciembre tuvieron lugar en Murcia las Jornadas de Investigación en Envejecimiento, que contaron, entre otros ponentes, con el catedrático emérito de Geriatria de la Universidad Complutense de Madrid y académico de la Real Academia Nacional de Medicina de España, el doctor José Manuel Ribera Casado.

SALUD21: ¿Sobre qué versó su conferencia?

JOSE MANUEL RIBERA CASADO: Mi conferencia versaba sobre las posibilidades de prevenir el envejecimiento. Se entiende que hablamos de los problemas negativos asociados al hecho de envejecer. La respuesta es ‘no’ si la planteamos en términos absolutos, ya que la única forma definitiva para prevenir el envejecimiento es la muerte y, evidentemente, no se trata de eso. Sí es posible prevenir o retrasar algunos aspectos más negativos. El envejecimiento se deri-



Jose Manuel Ribera Casado, catedrático emérito de Geriatria.

va de varias circunstancias. Existe un ‘envejecimiento primario’ que viene determinado, principalmente, por la carga genética con la que nacemos. Sobre ello, a día de hoy, las posibilidades de intervención son escasas, aunque muchos laboratorios e investigadores básicos están trabajando en este terreno.

Pero, también existe un ‘envejecimiento secundario’ derivado de las limitaciones que nos dejan las enferme-

dades y accidentes acumulados a lo largo de la vida y, sobre todo, las consecuencias de eso que conocemos como factores de riesgo a los que hemos estado expuestos y que en gran parte se derivan de los estilos de vida (grado de actividad física, alimentación, hábitos tóxicos, entorno social y ambiental, etc.).

En este campo las posibilidades de actuación son enormes, y es ahí donde debemos centrar nuestro interés.

S21: ¿Ha cambiado la manera de envejecer en las últimas décadas?

J.M.R.C.: Muchísimo. De entrada, la esperanza de vida al nacer se ha multiplicado por dos en apenas cien años. Además, las condiciones de vida que hoy se alcanzan en edades avanzadas no tienen nada que ver con lo que ocurría hace apenas unas décadas. Y sí, las previsiones son que estos cambios se van a mantener y, probablemente, a magnificar en el futuro.

Los caminos que han determinado estas modificaciones llegan, sobre todo, por la vía de la prevención y, en menor medida, por los avances médicos en aspectos como la farmacología, la anestesia, las posibilidades quirúrgicas o los aspectos tecnológicos.

También contribuyen a ello los progresos en campos teóricamente ajenos a la medicina como los avances sociales y en las posibilidades económicas o la toma en conside-

ración cada vez más evidente de factores ambientales.

S21: ¿Qué cambios debería dar la sociedad y el sistema de salud para mejorar la calidad de vida de las personas mayores?

J.M.R.C.: El primero y a mi juicio más importante es asumir que la vejez, entendida como la última etapa de la vida, no deje de ser eso mismo, una etapa de continuidad de las que la han precedido y a la que, por otro lado, todo el mundo aspira a llegar. “Envejecer no es tan malo si se piensa en la alternativa”, dicen los clásicos.

Planteadas así las cosas, hay que conseguir que la persona de edad avanzada se encuentre integrada en la sociedad y sea un protagonista activo de la misma, huir del edadismo en cualquiera de sus formas: prejuicios, estereotipos y, sobre todo, discriminación.

La discriminación por edad es un fenómeno tan extendido como ignorado y despreciado por la ciudadanía, sea cual fuere el terreno en que se plantee, incluido el relacionado con la salud.

Por ello, tanto los profesionales de los medios de comunicación como los educadores a cualquier nivel y los sanitarios tenemos la obligación ineludible de comprometernos en este terreno, denunciando el fenómeno, transmitiendo mensajes positivos y contribuyendo a la educación de la sociedad.



“La discriminación por edad es un fenómeno extendido, ignorado y despreciado por la ciudadanía”

NO dejes que los bulos te confundan

Consulta nuestro digital www.salud21murcia.es



Medio ambiente y ecología Salud Estética Social Consumo Alimentación Opiniones

Buscar

Últimas noticias



Descargar última edición



Orion-2, la futura vacuna del colesterol que salvará vidas

• CANDELA ALTABLE TORRES

Uno de los temas protagonistas de las Jornadas de Investigación en Envejecimiento celebradas a finales de diciembre en Murcia fue la perimenopausia. La doctora Eugenia Cutillas Marco, presidenta de la sección murciana de la Academia Española de Dermatología y Venereología y dermatóloga en el Hospital Quirón de Murcia, explica que “se denomina perimenopausia al período en el que comienza a haber irregularidades menstruales y hormonales antes de desaparecer la menstruación definitivamente”.

Esta etapa, asegura la doctora “puede durar varios años y tiene consecuencias tanto en la estructura como en la función de nuestra piel, ya que es rica en receptores para estrógenos, progesterona y hormonas masculinas, y el descenso en las hormonas femeninas hará que las hormonas masculinas adquieran más protagonismo que en etapas previas. Estas alteraciones en el balance hormonal se traducirán en cambios tanto a nivel capilar como en la piel y mucosas”.

Preparar nuestra piel antes de que llegue la menopausia, clave para evitar su deterioro

Consecuencias

Remedios

“En la perimenopausia comenzamos a notar vello en zonas donde antes no lo teníamos, como son el mentón o las patillas. A nivel mucoso se produce un aumento de la sensibilidad, y son frecuentes el síndrome de la boca urente y el síndrome genitourinario, en los que aparecen molestias a nivel oral y genital, respectivamente”, explica la doctora Cutillas.

También pueden aparecer eczemas y picor en la piel por la sequedad cutánea. El aumento de la flacidez, la pérdida de elasticidad y la aparición de manchas son cambios habituales en esta etapa de la vida.

La mejor manera de evitar estas consecuencias, explica la doctora Cutillas, es preparar la piel para los cambios que se producirán en esta fase antes de que llegue.

“Para ello es conveniente aplicar hidratación a diario con productos adecuados para el tipo de piel. Es fundamental la protección solar

para minimizar la aparición de arrugas y manchas. La sequedad vulvar y vaginal puede mejorar con el uso de hidratantes y lubricantes”

En conclusión, la doctora Eugenia Cutillas recomienda visitar al dermatólogo para recibir consejos personalizados y prevenir a tiempo los daños cutáneos.

Las jornadas sobre envejecimiento fueron organizadas por el Instituto de Investigación en Envejecimiento de la Universidad de Murcia, la Real Academia de Medicina, la Consejería de Salud, el IMIB (investigación), la Concejalía de Mayores de Murcia y la Dirección General de Mujeres.



Doctora Eugenia Cutillas Marco.

GRUPO Valera SISTEMAS DE ELEVACIÓN

www.valera.es
968 12 41 21

FORTE SALVAESCALERAS

Escalera convertible en plataforma

vea el video aquí:

Desde el año 2002 nuestros clientes se han beneficiado de nuestros servicios de accesibilidad

20 ANIVERSARIO

Muchas gracias por confiar en nosotros

- ▶ PLATAFORMAS SALVAESCALERAS
- ▶ SILLAS SALVAESCALERAS
- ▶ ELEVADORES DE CORTO Y LARGO RECORRIDO
- ▶ ELIMINACIÓN DE BARRERAS ARQUITECTÓNICAS
- ▶ SERVICIO DE EMERGENCIAS 24 HORAS



El papel de la familia en el bienestar de las personas con problemas de salud mental

• Mª NIEVES MARTÍNEZ-HIDALGO
 Doctora en Psicología
 Psicóloga clínica
 Directora de Fundación SOYCOMOTU®

Madres, padres y hermanos que conviven con un familiar con problemas mentales graves (esquizofrenia, trastorno bipolar, trastornos de personalidad, depresión) o con neurodiversidad (TDAH, autismo), a veces se sienten inseguros al no saber cómo actuar ante una situación de crisis emocional, o cuál debe ser su actitud para favorecer el proceso de recuperación y/o aceptación de la condición de este familiar que está sufriendo.

Los problemas no tienen una única causa y, aunque pueda existir una predisposición biológica, la familia, el entorno escolar, social y laboral también influyen en la salud física, mental y social.

Los factores imprescindibles para la recuperación del bienestar bio-psico-social de la persona son los siguientes:

♦ **Tener conciencia de enfermedad:** es importante que la persona reconozca que tiene un problema y actúe en consecuencia, es decir, que pida ayuda profesional y cumpla los tratamientos indicados.

♦ **Contar con el apoyo de la familia:** sentirse aceptado, comprendido y recibir los cuidados y el afecto que todo ser humano necesita.

♦ **Mantener o iniciar amistades y relaciones sociales:** para evitar el aislamiento social y el auto-estigma.

♦ **Trabajar y/o dedicar su tiempo a tareas:** que den un sentido a su vida y se pueda sentir realizado.

Es importante que la familia sea consciente de la relevancia que su apoyo va a desempeñar en el proceso de recuperación, entendiendo por recuperación, no la curación, ya que hay problemas de salud mental que pueden ser crónicos, sino que la persona con diagnóstico en salud men-

tal y/o neurodiversidad recupere el control de su vida, que se sienta útil, con autoestima y capaz de aportar a la comunidad sus ideas y proyectos y participe en actividades sociales y laborales como cualquier ciudadano de pleno derecho.

El papel de los familiares va mucho más allá de los simples cuidados, y se ha comprobado que adoptar actitudes negativas hacia las personas con problemas psicológicos y hacia su enfermedad provoca más recaídas en ellos.

Actitudes a evitar

♦ **La actitud crítica-hostil:** los familiares que mantienen esta actitud confunden las conductas y síntomas que son producto de la enfermedad/diversidad (inactividad, la irritabilidad, el descuido en el aseo personal) con comportamientos 'voluntarios'.

Esto les lleva a emitir críticas y comentarios negativos y descalificadores que crean un clima de gran tensión familiar y que favorecen las conductas agresivas o ansiosas.

♦ **La actitud sobreprotectora y sobreimplicada:** hay familias que están pendientes, pero de una forma excesiva y angustiante para el paciente; sin darse cuenta, les recuerdan que 'son enfermos' y, de esta forma les impiden desarrollar una vida normalizada para la que están perfectamente capacitados. Tienden a creer que lo que venga de 'fuera de casa' puede hacer daño al familiar al que están sobreprotegiendo.

Algunos familiares, incluso, renuncian a su propia vida, dejando de salir o de realizar actividades de ocio fuera de la familia, y centran todo su tiempo y energía en su hijo, olvidando incluso las necesidades del resto de la familia.

Es importante, tratar de normalizar la nueva situación y centrarse en el cuidado tanto de uno mismo como de los demás.

La salud mental es responsabilidad de todos. #CuidaTuSaludMental.



Adoptar una actitud sobreprotectora no beneficia la salud mental de nuestra familia.

TRATAMIENTO INTEGRAL DE LA SALUD MENTAL

Cuidamos tu bienestar emocional



Clínica Dr. Muñoz

12.000 metros cuadrados de zonas ajardinadas y dos pabellones confortables para 48 pacientes

- Trastornos de conducta.
- Trastornos psicóticos: Esquizofrenias, delirios, trastornos esquizoafectivos.
- Depresión, trastorno bipolar.
- Trastornos de ansiedad y fobia social.
- Trastornos obsesivo-compulsivos.
- Trastornos de la personalidad.
- Alteraciones psicósomáticas.
- Conductas adictivas.

Personal sanitario y sociosanitario especializados.

www.clinicamunoz.com

Ctra. de Cartagena, 59 - 30120 EL PALMAR (Murcia) Tel. 968 885 550 / 968 884 258 Fax: 968 379 986



La atención a la demencia, asignatura pendiente

La Federación de Asociaciones de Familiares de Alzheimer subraya la importancia de la especialización profesional en la atención de las personas con demencia

• FFEDARM

La Organización Mundial de la Salud declaró en 2013 la salud pública como asunto de prioridad. La realidad es que el servicio público tiene serias limitaciones para realizar un seguimiento adecuado y completo con los pacientes con demencia, ya que no solo es tener atención farmacéutica o revisión sanguínea de forma anual, sino, además, contar con una atención diaria y frenar su evolución.

El especialista en neurología del hospital de la Paz (Madrid), Ángel Martín, indica que solo el 30% de los afectados son diagnosticados en las fases leves, al igual que no es suficiente un diagnóstico de 'deterioro cognitivo', sino que es nece-

sario profundizar más en la patología concreta, además, de lamentar la falta de estrategia preventiva en España.

Sin protocolo específico

Cuando nos enfrentamos a una persona con demencia, no existe ningún protocolo específico para cada persona ni situación concreta, concluye Raúl Nieto, fisioterapeuta especializado en demencias.

Los servicios actuales que existen para la dependencia son insuficientes para cubrir las necesidades de los familiares y de las personas afectadas, sin contar con la falta de actuaciones preventivas concretas y unificadas, estando estos servicios gestionados cada vez más por entidades privadas.

La promoción de la autonomía de las personas no se



Fisioterapeuta especializado trabajando con pacientes con demencia.

oferta a mayores de 65 años, generando un perjuicio para quienes deseen este servicio recogido en la legislación de la dependencia. Murcia fue una de las tres comunidades

que recortó el gasto social en 11.2 millones de euros, según el informe de la asociación de directoras y gerentes de servicios sociales.

La atención no farmaco-

lógica, por tanto, tiene que ser asumida, en gran parte, de forma privada por los familiares a través de servicios privados, por lo que la importancia de los profesionales en el sistema público es más que evidente por los gastos que genera la enfermedad en la familia.

En el ámbito sociosanitario, un trabajo conjunto por diferentes equipos multidisciplinares ayuda tanto a los pacientes como a los cuidadores, a los familiares y al resto de los profesionales.

La Federación de Asociaciones de Familiares de Alzheimer de la Región de Murcia (FFEDARM), con más de 100 trabajadores, proporciona atención directa a familiares, cuidadores y personas afectadas por todas las áreas de salud de la Región de Murcia.

FFEDARM
 Calle Velázquez, n.º 4
 El Puntal. Murcia
 611588509

100% FINANCIACIÓN

3 AÑOS GARANTÍA

¡Cumplimos 13 años contigo!

- SERVICIO TÉCNICO
- VISITAS A DOMICILIO
- SERVICIO DE ALQUILER
- SCOOTER DE CORTESÍA EN ESPACIO MEDITERRÁNEO

Exposición y tienda en:
 C/ Ramón Y Cajal 26 - 30204 (Cartagena)

info@tuttiscooter.com 968 957 795

www.tuttiscooter.com

616 566 981

• REDACCIÓN

Abierto el plazo para los talleres de SOYCOMOTU destinados a personas con y sin enfermedad mental

Las distintas actividades, que incluyen desde taekwondo hasta teatro, tienen una duración de dos horas semanales a lo largo del año

Desde el pasado 3 de enero todos los ciudadanos, con y sin problemas de salud mental, pueden inscribirse en los 15 talleres que oferta en Murcia Fundación SOYCOMOTU, una formación que favorece la inclusión, la participación social y la creatividad entre las personas.

Los talleres tienen una duración de dos horas semanales y se realizan a lo largo del año en espacios públicos no sanitarios tales como la Biblioteca Regional, el Museo Arqueológico, Espacio Joven 585m2, Centro Cuartel de Artillería, LAC y Centro Puertas de Castilla, en la ciudad de Murcia.

Los diversos talleres aportan ocio y entretenimiento, pero también herramientas para la vida, uso de la voz en el taller de teatro y en el de radio, autoconocimiento a través de la ilustración, defensa personal en taekwondo, habilidades sociales en los talleres de ocio, uso adecuado del lenguaje en escritura creativa, y conocimientos de espacios artísticos y culturales en arte urbano y en historia del arte.

Los talleres organizados para 2023 son de ilustración, grabado y novela gráfica, interpretación y creación escénica 1 y 2, escritura creativa, historia del arte, activismo, radio y podcast, producción musical, juegos de rol, ocio creativo, proyectos fotográficos, arte urbano, ocio turístico-cultural, baile swing y taekwondo urbano.

En los talleres no se aborda el tema de la salud mental, sino el de las artes y disciplinas impartidas con la idea de ofrecer espacios verdaderamente inclusivos, donde las personas con problemas de salud mental no se sientan incómodas u observadas, y en los que la diversidad es un valor que enriquece a todos. A su vez, esta inclusión favorece la desaparición del estigma en salud mental.

Todos los talleres son gratuitos durante el curso, pagando solamente una inscripción de diez euros. Los interesados pueden realizar las inscripciones a través del siguiente correo electrónico: info@fundacionsoycomotu.org o también por medio del número de teléfono 682 170 282.

Los talleres tienen una duración de dos horas semanales hasta junio, y se realizan en espacios públicos no sanitarios de la ciudad de Murcia.

Estos talleres favorecen la desaparición del estigma en salud mental en espacios verdaderamente inclusivos para todos

vo y herramientas creativas para luchar contra el estigma. El taller de teatro busca participantes que tengan algo de experiencia en las artes escénicas, con la idea de crear una compañía de teatro con actores y actrices con o sin problemas de salud mental.

El taller de taekwondo urbano, por ejemplo, enseña las técnicas correspondientes, pero además ofrece enseñanza en la filosofía de la disciplina, donde es importante el control de la mente-cuerpo y la voluntad.

El taller de activismo en salud mental ofrece alternativas de visibilidad al colecti-

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO INTELLECTUAL (para adultos)

Día: **Martes 17 de enero**
 Hora: **19:30 h.**
 Lugar: **SALÓN DE ACTOS DEL CENTRO MUNICIPAL SANTIAGO Y ZARAICHE**
 (Plaza Santiago, Anillo de Santiago y Zairaiche, 191)

- ✓ **Don Francisco Jose Ludeña Buendía**
ALCALDE PRESIDENTE DE SANTIAGO Y ZARAICHE
- ✓ **Doña Nati Ruiz Aniozte**
PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN ZEROSAF MURCIA (SINDROME DEL ALCOHOL FETAL)
- ✓ **Doña Carmen Pérez Saussoil**
DIA EN PSICOLOGIA, OPIERTA EN PSICOLOGIA CLINICA Y EDUCATIVA, DIRECTORA DEL CIO CENTRO PSICOLOGIA, COORDINADORA DE PROGRAMAS SOBRE MEJORA DEL RENDIMIENTO INTELLECTUAL, FORMACION A PADRES Y DIFUSION DE LA SALUD MENTAL
- ✓ **Doña Raquel García Mateo**
ESTUDIANTE DE LOGOPEDIA, UNIVERSIDAD DE MURCIA
- ✓ **Doña Natalia Caballero Sánchez-Vizcaino**
ESTUDIANTE DE PSICOLOGIA, UNIVERSIDAD CATOLICA SAN ANTONIO DE MURCIA

Material: Llevar lápiz, goma y una libreta.

ORGANIZAN: Ayuntamiento de Santiago y Zairaiche, ZEROSAF, COLABORA: Universidad Católica San Antonio de Murcia

LA JUNTA MUNICIPAL DE SANTIAGO Y ZARAICHE ORGANIZA UN EVENTO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO INTELLECTUAL DE ADULTOS.

Tendrá lugar el martes 17 de enero, a las siete y media de la tarde, en el salón de actos del centro municipal de Santiago y Zairaiche, en la ciudad de Murcia.

Contará con diversos especialistas en salud mental y logopedia, así como la presidenta de la Asociación Zerosaf Murcia contra el alcoholismo fetal, Natividad Aniozte. En este evento colabora Alcohólicos Anónimos (Teléfono de atención 24 horas: 600 843 810)

“Hay que aprender y confiar en los médicos”

El actor Antonio Resines aconseja tener una actitud positiva ante la vida

• JUAN ALFONSO CELESTINO

Antonio Resines, además de afamado actor con un Premio Goya, una medalla de oro al Mérito de las Bellas Artes, casi 120 películas a sus espaldas y haber ostentado la presidencia de la Academia del Cine Español, es un ‘superviviente’ a sus 68 años de edad y con sus 1,78 metros de altura porque el COVID no pudo con él en 2 ocasiones.

Conoce muy de cerca el sufrimiento y la enfermedad, y también ha experimentado el miedo que se siente cuando parece que se te escapa

la vida sin poder hacer nada.

El protagonista de series como *Los Serrano* permaneció más de un mes en la UCI del hospital Gregorio Marañón de Madrid, a finales de 2021, por el COVID y tiempo después volvió a dar positivo por segunda vez al dicho coronavirus.

“Fue un verdadero horror lo que he sufrido, pero salí a pesar de que pensaba que estaba en peligro de muerte”, rememora el intérprete muchos meses después.

No es la primera vez que Antonio Resines se la juega. Tiene instalado un stent (pequeño tubito que impide que la arteria se cierre de



El actor cántabro Antonio Resines, de 68 años, estuvo recientemente en Murcia y dedicó unas palabras a los lectores de SALUD21 (FOTO S21).

El intérprete cinematográfico, que tiene insertado un stent y sufrió cáncer, cogió dos veces el COVID y permaneció más de un mes en la UCI

nuevo), tuvo cáncer y le han quedado secuelas del COVID, por lo que debe cuidarse constantemente.

Lo tiene claro

Tiene clarísimo que los médicos le han salvado la vida varias veces.

Por eso, en su última visita a Murcia con motivo de la presentación de un cómic que protagoniza y que lleva por título ‘Sargento Resines’, el acto dedicó unas palabras a los lectores de SALUD21: “Hay que aprender a cuidarse, se tenga la edad que se tenga, y ante los problemas de salud que se nos presenten hay que confiar siempre en los médicos y, por supuesto, tener una actitud optimista y positiva ante la vida”.

PUBLIRREPORTAJE

Implantes inmediatos para que recuperes cuanto antes tu sonrisa

• REDACCIÓN

Mantener la boca en condiciones sanitarias es fundamental para una correcta masticación, digestión, fonación, sonrisa y bienestar psicológico. La pérdida de una o más piezas dentales puede afectar a la salud oral.

En este sentido, los implantes dentales ofrecen la mejor solución a largo plazo para la ausencia de dientes totales o parciales si se cuidan.

Los implantes inmediatos se colocan en el mismo acto de extracción y cuando el hueso remanente es suficiente para asegurar la estabilidad primaria del implante. Este tratamiento tiene una gran carga emotiva para la persona que se realiza el implante, indica el doctor Juan Francisco Piqueras, de la clínica dental de Molina.



Doctor Juan Francisco Piqueras en las dependencias de la clínica.

Es importante saber que el paciente sale en 24 horas con una nueva dentadura, funcional y estética.

Los implantes dentales tienen múltiples ventajas:

ca porque tenemos mayores índices de integración de nuestros implantes cuando colocamos los dientes el mismo día. De esta manera, los tejidos de la boca se adaptan mucho mejor a la dentadura”, subraya el especialista.

Y tiene ventajas económicas importantes ya que podemos minimizar los costos. Es un procedimiento que logra reunir todas las condiciones para ser el tratamiento estrella.

Tratamiento definitivo

“Colocamos dientes permanentes de la larga duración de un material llamado composite o acrílico, muy fuerte, con base de titanio, que en la gran mayoría de los casos funcionan como prótesis definitivas, y que tendrán el desgaste típico que tiene cualquiera de las dentaduras definitivas de ese mismo estilo que se hacen hoy día,

aclara el doctor Piqueras.

Los riesgos de esta intervención son los típicos derivados de cualquier operación que conlleva anestesia local, como la que se pondría para extraer una muela, y que no tiene mayores problemas.

La clave de esta técnica reside en la osteointegración dinámica. Lo que antes era un procedimiento que necesitaba varias intervenciones en diversas fases, ahora se puede conseguir con una sola actuación quirúrgica en la que el paciente recupera las funciones de su diente.

Así se evita el rechazo que muchos pacientes muestran por las prótesis removibles y que ocasiona que abandonen el tratamiento.

En la clínica dental del doctor Juan Francisco Piqueras, en Molina de Segura, aplican con gran éxito esta técnica que ayuda a los pacientes a recuperar los dientes en un solo día y también la sonrisa sin mayores complicaciones.

CLÍNICA DENTAL MOLINA
 Calle Gutiérrez Mellado 46,
 Molina de Segura
 968 616 760
 618 857 234

Entretimiento y objetivos realistas: trucos para no fracasar si tu propósito de año nuevo es hacer ejercicio

• REDACCIÓN

Uno de los propósitos de año nuevo más recurrentes, por excelencia, es hacer más ejercicio. Es, además, una de las mejores decisiones que podemos tomar para cuidar nuestra salud física y emocional. El problema surge cuando las semanas del año nuevo empiezan a pasar y este propósito se convierte en un enorme fracaso.

En muchos casos, las temidas agujetas, la supuesta falta de tiempo o el estado físico resultado del senderismo son las excusas a las

que nos aferramos cuando este propósito falla.

¿Cómo podemos evitarlo? ¿Cómo podemos conseguir incorporar la rutina de deporte a nuestro día a día? Si quieres empezar 2023 con buen pie, traemos unos trucos para que el ejercicio y tú os convirtáis en inseparables:

♦ **Objetivos realistas:** si llevas mucho tiempo sin hacer ejercicio, no pretendas conseguir resultados enseguida. Una manera de motivarnos es establecer pequeñas metas, objetivos realistas, para ir cumpliéndolo por a poco. Decidir hacer ejercicio ya es el primer objetivo cumplido.

♦ **Sigue tu propio ritmo:** Yo es que antes podía co-

rrer una hora sin problema y ahora en quince minutos, me he fatigado'. Es genial que antes pudieras correr



Empieza poco a poco tu rutina de ejercicio para no sufrir agujetas.

una hora sin problemas, y seguramente podrás volver a hacerlo, pero no quieras conseguirlo antes de tiempo o solo conseguirás frustrarte. Además, corres el riesgo de que aparezcan las desagradables agujetas, que te dejarán 'fuera de juego' unos días y harán que te cueste más volver al 'ruedo'.

♦ **Organización:** tú, mejor que nadie, conoces tus rutinas y tus horarios. Ponte delante de tu agenda y establece unos días para hacer ejercicio en la medida de lo

posible, contando con tus demás obligaciones y tareas. Si 'te engañas' a ti mismo pensando que tendrás todos los días dos horas libres para hacer deporte y luego no es así, te desmotivarás.

Establece un horario que puedas cumplir y pon el ejercicio como prioridad: si casualmente se te queda una tarde libre a la semana, úsala para hacer una sesión extra de ejercicio.

♦ **Ejercicio entretenido:** cada uno tenemos nuestros gustos. A algunos les entretiene más salir a correr, mientras que a otros les resulta más ameno hacer ejercicio en casa con un vídeo de Youtube. Elige el que más te guste para empezar, y prueba cosas nuevas cuando sientas que tu forma física está mejorando.

♦ **Premios, no castigos:** si no has podido hacer ejercicio siguiendo tu calendario, no te castigues. No relaciones el deporte con un sufrimiento. Al contrario: date algún premio (que sea bueno para tu salud) cuando hayas superado los primeros objetivos.

OroBank: la forma más segura de vender las joyas que ya no utilizas

• REDACCIÓN

A menudo almacenamos en casa objetos que en su día tuvieron un valor sentimental, pero que ya han dejado de tenerlo. Una solución para ganar dinero y espacio es vender estas joyas. Y cuando una persona se ve en la necesidad de vender, por ejemplo, metales preciosos, es muy importante confiar en una empresa seria y solvente como es OroBank, ubicada en pleno centro de la ciudad de Murcia.

OroBank posee una dilatada experiencia en Murcia en el sector de la compra y venta de oro y de joyería. Es una empresa que se com-

promete con sus clientes, por lo que ofrece un servicio personalizado y de calidad.

Y afirman que: "Compramos todas las joyas que el cliente ya no utiliza, sin importar el estado en el que se encuentren y la cantidad que traiga al establecimiento de OroBank".

¿Cómo trabajan?

Un experto joyero analizará y tasará las joyas delante del cliente, teniendo en cuenta siempre el máximo precio de cotización, trabajo y diseño de las piezas. Realizada la tasación le informarán al cliente del valor de las piezas y, si se está de acuerdo, le pagarán al momento y en efectivo al mejor precio.

OroBank permite acceder a un préstamo inmediato y en efectivo con la aportación de joyas como prenda, sin más avales o garantías exigidos, y con una operativa más rápida, ágil y eficaz que la financiación tradicional al consumo.

El objetivo

El objetivo de OroBank es ofrecer la máxima cotización por vender su oro y plata, y dejar satisfecho al cliente.

OROBANK

C/ González Cebrián 10.
Murcia.
(Junto a hotel Pacoche)
968023344
www.oro-bank.es



Fachada de OroBank en el barrio de El Carmen de Murcia.

6º Foro ComSalud

17 de enero de 2023 | 19:00h | Real Casino de Murcia

Beneficios del deporte en la salud

<p>Mesa inaugural:</p> <p>Dr. Pedro Hernández Baranda Director Gerente de Ribera Hospital de Molina.</p> <p>D. Arturo Andreu Decano del Colegio de Periodistas de la Región de Murcia y presidente de la Fundación Asociación de la Prensa.</p> <p>D. Francisco Ponce Gerente del Servicio Murciano de Salud.</p>	<p>Participan:</p> <p>Dña. Pilar Sainz de Baranda Catedrática de Educación Física y Deportiva. Profesora de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Murcia.</p> <p>D. Pablo Barcina Coordinador de la Clínica Universitaria de Nutrición de la UCAM.</p> <p>Dña. Raquel Vaquero Coordinadora de Investigación y Transferencia de la Facultad de Deporte de la UCAM.</p>	<p>D. Francisco Esparza Especialista en traumatología deportiva.</p> <p>D. Paco Galera Campeón Regional de Doma Clásica Adaptada y profesional de Ribera Hospital de Molina.</p>	<p>Modera:</p> <p>D. Juan Cervantes Jefe de Deportes de la 7 TV Región de Murcia.</p> <p><i>Al finalizar se ofrecerá un vino de honor.</i></p>
---	--	--	--

¡Inscríbete!

La asistencia será por riguroso orden de inscripción.
Envía tu nombre, apellidos, DNI y teléfono a:
comunicacion@hospitaldemolina.com

#SolidResponsible

El evento será presencial en esta sexta edición que se celebrará en el Real Casino de Murcia.

Ribera Hospital de Molina y el Colegio de Periodistas organizan un foro sobre el deporte y la salud

• Será el 17 de enero en el Real Casino de Murcia

• REDACCIÓN

Ribera Hospital de Molina, gestionado por Grupo Sanitario Ribera, y el Colegio Oficial de Periodistas de la Región de Murcia ponen en marcha una nueva edición del Foro de Comunicación y Salud #ComSalud, una sexta edición presencial que abordará y debatirá la relación existente entre el deporte y la salud con expertos del tema.

El evento será el próximo martes 17 de enero, a las 19:00 horas, en el Real Casino de Murcia, con la participación de Pilar Sainz de Baranda, catedrática de Educación Física y Deportiva y profesora de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Murcia; Pablo Barcina, coordinador de la Clínica Universitaria de Nutrición de la UCAM; Raquel Vaquero, coordinadora de Inves-

tigación y Transferencia de la Facultad de Deporte de la UCAM; Francisco Esparza, especialista en traumatología deportiva y Francisco Galera, campeón regional de la Doma Clásica Adaptada y profesional de Ribera Hospital de Molina.

Además, en representación del mundo de la comunicación contarán con Juan Cervantes, jefe de deportes de la 7 TV de la Región de Murcia.

El evento será inaugurado por Pedro Hernández, director gerente de Ribera Hospital de Molina; Arturo Andreu, decano del Colegio de Periodistas; y Francisco Ponce, gerente del Servicio Murciano de Salud.

El Foro ComSalud se enmarca dentro del convenio de colaboración entre Ribera Hospital de Molina y la Fundación Asociación de la Prensa y el Colegio de Periodistas de la Región de Murcia.

¡20 años a tu servicio!

VISTA Ircovisión Murcia

Construyendo el futuro de la Oftalmología

27 CLÍNICAS DE AUTOR EN 53 CENTROS

+75.000 CIRUGÍAS AL AÑO
+200 OFTALMÓLOGOS
+170.000 TRATAMIENTOS MÉDICOS AL AÑO

VISTA Ircovisión Murcia
C/ Toriberto General Gutiérrez Mellado s/n
Edif. Puerta Nueva
Tel: +34 968 271 735
RES 20200116

VISTA Ircovisión Cartagena
C/ Juan Fernández 7
Tel: +34 968 50 23 23
RES 2010008

Alimentos como el tomate frito o los potitos pueden contener una gran cantidad de 'azúcar invisible'

▶ Los fabricantes tratan de 'endulzar' los productos para hacerlos más sabrosos

• REDACCIÓN

Cada vez hay más personas interesadas en conocer la cantidad de azúcar que consumen. Una buena manera es leer la lista de ingredientes, ya que todos los productos alimentarios están obligados a exponer el listado de su composición.

El problema surge cuando el azúcar aparece con otros términos menos conocidos, convirtiéndolo en 'invisible'.

Glucovibes ha elaborado un listado con productos alimentarios que pueden contener un gran porcentaje de azúcar, así como una alternativa más saludable.

◆ **Leche de crecimiento:** puede contener hasta un 48,4 gramos de azúcar por cada 100 gramos, enmascarada bajo el ingrediente de maltodextrina. Se introduce para potenciar su sabor. Como alternativa, se recomienda antes de los 12 meses las leches de fórmula de inicio y después la leche entera.

◆ **Potitos de verduras:** pueden contener hasta 2,6 gramos de azúcar por cada 100

gramos enmascarado bajo el nombre de maltodextrina. El motivo es para lograr un producto más rico, así como para mejorar su conservación. Para evitarlo se recomienda ofrecer alimentos sólidos cocinados bajo la supervisión de un adulto.

◆ **Cereales para el desayuno:** algunas marcas promocionan sus cereales bajos en grasa como una alternativa

para mantener la línea. Sin embargo, si leemos el listado de ingredientes, el azúcar aparece en los primeros puestos. Algunos cereales aparentemente saludables contienen hasta 15 gramos de azúcar por cada 100 gramos para hacerlos más sabrosos. Como alternativa están los copos de avena, copos de maíz sin azúcares añadidos o arroz inflado.

◆ **Bebidas isotónicas:** contienen hasta 4,3 gramos de azúcar por cada 100 gramos. El agua siempre será la mejor opción de bebida tanto para deportistas como para cualquier persona.

◆ **Crema de verduras:** aparentemente saludables, las cremas de verduras preparadas pueden llevar hasta 1,9 gramos de azúcar por cada

100 gramos, en este caso, azúcar moreno. El motivo es para garantizar su conservación. Lo ideal es consumir la verdura entera, sin triturar.

◆ **Yogurt natural infantil:** el yogurt, aparentemente saludable y que muchas personas consumen como postre, puede contener una gran cantidad de azúcar. Los yogures pensados para bebés de más de seis meses pueden contener hasta 6,9 gramos de azúcar por cada 100 gramos y así hacerlo más sabroso al exigente paladar. Como alternativa, un yogurt natural con fruta machacada.

◆ **Tomate frito:** es uno de los alimentos que más azúcares contienen y menos en cuenta se tiene a la hora de hacer la compra. Existen marcas que llegan a los 7,4 gramos de azúcar por cada 100 gramos para corregir su acidez. Como alternativa podemos optar por el tomate natural triturado o cocinarlo en casa rallando los tomates.

◆ **Pan de molde blanco:** puede contener hasta 3,3 gramos de azúcar por cada 100 gramos. Esta cantidad de azúcar lo incluyen para hacerlo un producto con más sabor y que tenga una mejor conservación. Como alternativa podemos optar por un pan 100% integral.

◆ **Zumo de frutas con leche:** hay marcas que contienen hasta un 4,8 gramos de azúcar por cada 100 gramos para potenciar el sabor y hacerlo más rico. La alternativa será consumir la pieza de fruta entera o elaborar un batido de frutas y leche en casa, sin añadir más azúcar.



A veces elegimos alimentos creyendo que son más saludables cuando, en realidad, tienen más azúcar.

Soluciones a los pasatiempos de la página 23

Sopa de letras

Grid of letters for a word search puzzle. The word 'CACAHUETES' is highlighted in blue.

Sudoku

9x9 Sudoku grid with numbers 1-9. The grid is partially filled with numbers.

Jeroglífico



Cacahuetes



• **REBECA PASTOR**
Dietista-nutricionista
Colegiada número MU00043
www.mypersonalfood.es

Pequeños cambios para mejorar nuestra salud en la mesa este año

Feliz año nuevo. Espero que hayas disfrutado mucho de estos días. Y cómo no, en la mesa. Puede incluso que estés con el último cordial o un trocito de roscón. Pero sí creo que estás apuntando tus propósitos del año mientras comes. ¿Es verdad?

Estas fechas son propensas a empezar a marcar objetivos muy ilusionados para mejorar, en este caso, nuestra salud. Quiero contarte que hacer pequeños cambios es más efectivo. Ya que puedes implantarlos antes y mantenerlos en el tiempo, que es lo más difícil. Pero te digo que es lo más placentero y efectivo para cuidar tu salud. Cuidar, este sería el verbo que me gustaría que incluyeras en tus platos. Los alimentos cuidan nuestra salud.

Por ello te propongo 3 cambios para que puedas incorporar en tu día a día, sencillos y que cuidarán tu salud en la mesa. Los pequeños cambios hacen que ganes tiempo, ya que se convierten en hábitos para ti. Si quieres cuidarte y no sabes por dónde empezar, estas propuestas te encantarán.

◆ **Sal.** Incluye en tu salero especias variadas que le darán a tus comidas un toque más potente y sabroso. Las hará únicas. Pimienta, nuez moscada, cominos molidos, orégano, cúrcuma, muchas de ellas tienen incluso propiedades beneficiosas para nuestra salud.

Huele la comida mientras la cocinas, ¿sabes que el punto de sal te lo puede dar el olfato? Si huele a rico es que está en su punto. El cocido huele rico para ti si tiene el olor de siempre



Los frutos secos crudos o tostados sin sal son una alternativa saludable a las patatas fritas y demás snacks.

¿no? Prueba y te sorprenderás.

El exceso de sal provoca alteraciones en la circulación y causa un aumento de la ingesta. Por ello, es importante que leamos la etiqueta de muchos productos procesados o ultraprocesados. Superan los 1,2 gramos de sal por cada 100 gramos de producto, haciendo que quieras comer más y más. Te recomiendo que leas y compres aquellos que no superen el 1 o 1,2 gramos de sal/100 gramos. Y la base de tu compra sea

de alimentos frescos.

◆ **Snack salados.** Si eres de picoteos y las patatas fritas o demás snack son tus opciones, el pequeño cambio será sencillo y muy sabroso. Aprovecha y ten un bote con frutos secos crudos o tostados sin sal para disfrutarlos en esos momentos. Aportan grasas saludables que cuidan tu sistema nervioso, inmune y circulatorio. Yo soy amante de las nueces como frutos seco estrella.

Si lo que te gusta es el cruch-cruch

de estos snack puedes tomar tomate pepinillos, cebolletas en vinagre, tiras de zanahoria cruda o pepino... Conseguirás una sensación de ligereza en el estómago y en las piernas!

◆ **Verduras siempre.** Las verduras y hortalizas, junto con las frutas, son la base de nuestra alimentación. Un tomate partido ¿Qué hay más murciano? En tu mesa a diario puede ser el primer paso. O elige tú la verdura favorita. Ahora ¡a disfrutar! Con cambios realistas y accesibles.



CURSO-ESPECTÁCULO ONLINE
Crea tu menú semanal de la forma más sencilla
CON LIBERTAD DE DÍA Y HORARIO, HAZLO CUANDO QUIERAS
Precio: 47€. Dirigido a los adultos y a los niños.
Empieza a disfrutar mejorando la alimentación de toda la familia.
REBECA PASTOR. Dietista-Nutricionista Infantil y Familiar. col.nº MU00043
Sígueme por: YouTube Instagram Facebook
Entra en la web www.mypersonalfood.es o escribe a mypersonalfood@gmail.com

• PACO HERNÁNDEZ (*)

Restaurante Prova en el Puerto de Mazarrón, el sabor más fresco de la bahía

La playa de El Rihuete, en el Puerto de Mazarrón, acogió la apertura del restaurante Prova el 12 de junio de 2020. Un proyecto de los hermanos albanos Drilón y Kasteriot Gjetaj (con la ayuda de sus respectivas consortes: Elsa Prenga y Kristiana Nikolli), un espacio gastronómico donde priman los aromas y sabores de la cocina mediterránea a partir de un producto fresco de primera calidad.

Prova cuenta con tres espacios diferentes: dos amplias terrazas exteriores, una de ellas cubierta, frente a la fachada del local; y otra terraza ajardinada, con césped artificial y una florida decoración, en el lateral del restaurante, una zona especialmente indicada a la hora del tardeo de las cenas.

Cuando accedemos a Prova encontramos la gran barra de madera, en forma de 'ele' a la izquierda, y frente a nosotros una vitrina con las primeras sugerencias para tapear.

completa, desde el momento del aperitivo, el tapeo, las comidas y las cenas. Una oferta basada en la mejor cocina mediterránea a partir del mejor y más fresco producto de calidad.

Así, entre sus entrantes nos ofrecen alcachofas romanas en cobertura crujiente con foie y Pedro Ximénez; sabrosísimas croquetas variadas; cecina de ternera con lascas de parmesano y rúcula rallada; tabla de quesos y mermeladas de violetas y rosas; escivada braseada con ventresca de atún, chopitos con pimientos de padrón ahumados; calamar nacional a la plancha o a la romana; jamón ibérico; pulpo a la brasa sobre parmentier trufada, entre otras muchas opciones.

Oferta gastronómica

La especialidad de Prova son todo tipo de elaboraciones a la brasa, a partir de su horno Josper, pescados y carnes, además de sus arroces, de todo tipo. El plato estrella de Prova son sus chuletas de vaca gallega a la brasa, pero su oferta gastronómica es muchísimo más

llo, y el arroz con verduras de la huerta a la brasa. Nos ofrecen sabrosas posibilidades de pescados a la brasa, el rodaballo, la lubina, la corvina, el gallo pedro, el rodaballo y cualquier otro pescado fresco del día, según sugerencia del chef. Y llegamos a los postres caseros con coulant de chocolate, tarta de la abuela, tarta de queso, leche frita, tarta de zanahoria, o piña y melón.



Fachada del restaurante Prova, en el Paseo de el Rihuete del puerto de Mazarrón.

llo, y el arroz con verduras de la huerta a la brasa.

nos ofrecen sabrosas posibilidades de pescados a la brasa, el rodaballo, la lubina, la corvina, el gallo pedro, el rodaballo y cualquier otro pescado fresco del día, según sugerencia del chef.

Y llegamos a los postres caseros con coulant de chocolate, tarta de la abuela, tarta de queso, leche frita, tarta de zanahoria, o piña y melón.

(*) Cronista gastronómico y director de la página web www.lasgastrocronicas.com

LAS GASTROCRÓNICAS
DE PACO HERNÁNDEZ

BORO BANK
compra y venta de oro

Compro Oro al mejor precio
¡MEJORAMOS CUALQUIER OFERTA!

PAGO AL CONTADO

LA MEJOR TASACIÓN DEL MERCADO
Oro y Plata • Pulseras • Cadenas • Gestión de empeños

Tel: 968 02 33 44
C/ González Cebrán, 10

www.oro-bank.es

REBAJAS

Arrixaca
GALERÍA COMERCIAL

- Restaurantes - Cafeterías - Moda infantil
- Tiendas de moda y Complementos
- Clínica dental - Ortopedia
- Clínica de resonancia magnética
- Punto inspira - Óptica

MEDIDAS CONTRA EL COVID PARA COMPRAS SEGURAS

ESTAMOS FRENTE AL HOSPITAL VIRGEN DE LA ARRIXACA

PROVA
Paseo de El Rihuete, 155
(Local 1) P. de Mazarrón
868 05 09 67
695 743 048

Receta de cocina

Zamburiñas gratinadas con bechamel

Ingredientes

- ◆ 6 zamburiñas.
- ◆ Salsa bechamel: 6 cucharadas soperas.
- ◆ 3 langostinos o gambones.
- ◆ 5 mejillones en conserva.
- ◆ Pan rallado.
- ◆ Mantequilla.
- ◆ Cebollino picado (decorar).

Preparación

- ◆ Sacar las zamburiñas de sus conchas y cocinar a la plancha durante un par de minutos por cada lado. Se

puede añadir una pizca de mantequilla. Fregar bien las conchas.

◆ Colocar las conchas y retornar las zamburiñas. Añadir medio langostino pasado por la plancha al lado de cada zamburiña. Poner un mejillón en escabeche en cada concha.

◆ Preparar una bechamel. Cubrir cada concha con la bechamel, espolvorear con pan rallado y gratinamos en el horno durante 3 minutos a 220°C.

- ◆ Decorar con cebollino.

PASATIEMPOS (soluciones en página 20)

SOPA DE LETRAS

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

SUDOKU

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

COSAS DEL HOGAR

- Alfombra
- Armario
- Bañera
- Bidé
- Cama
- Congelador
- Estantería
- Felpudo
- Fregadero
- Frigorífico
- Horno
- Inodoro
- Lámpara
- Lavabo
- Lavadora
- Mesa
- Perchero
- Silla
- Sillón
- Televisión

Comentario de libro

Cronobiología: una guía para descubrir tu reloj biológico

Autor: **Juan Antonio Madrid Pérez**

Editorial: **Plataforma Editorial**

Páginas: **288**

Comentario realizado por: **Candela Altable Torres**



La cronobiología es la ciencia que estudia los ritmos de la vida. Se ocupa de todos aquellos fenómenos biológicos que se repiten con una cierta cadencia: cada día, cada mes o cada año. Por ejemplo, los ritmos diarios de sueño-vigilia, de presión arterial y de cortisol; o los ritmos anuales de las epidemias de gripe o de nacimientos de niños. Podríamos decir que los cronobiólogos son los relojeros de la vida.

El salto a la vida tecnológica hizo que estos relojes de la vida se desajustaran. Hasta entonces, era la naturaleza la que nos decía qué hacer: si era de noche, dormías, pero ¿qué pasa cuando la luz azul de tu móvil le dice a tu cerebro que no es de noche, que no es hora de dormir? De la misma manera afecta el sedentarismo, los ritmos de vida, los alimentos y otro montón de circunstancias e 'inputs' conocidos como cronodisruptores que hacen que nuestros relojes de vida estén 'fuera de hora'.

Existen cuatro 'tiempos' en nuestro organismo: el biológico, el ambiental, el metabólico y el social. El doctor Juan Antonio Madrid, cronobiólogo y uno de los mayores expertos en la materia, nos enseña a sincronizar estos cuatro tiempos a través de este libro. 'Cronobiología: una guía para descubrir tu reloj biológico' puede convertirse en tu mejor aliado para restaurar tu sueño y los ritmos perdidos. Su objetivo es ayudar a reintegrar al ser humano a la naturaleza, y armonizar la relación perdida con su reloj biológico.

JEROGLÍFICO



¿QUE COMEN LOS ELEFANTES?

Galería de la SALUD

RECOMENDAMOS LOS SIGUIENTES ESPECIALISTAS

CLÍNICA DENTAL

Dentalbite
CENTRO COMERCIAL
Tel: 968 88 17 28
Mejoramos tu presupuesto

ÓPTICA

VISUALCARE
ÓPTICA
Cuidamos de tu visión
Especialistas en progresivas
Pº Alfonso XIII 8. Esq. Juan Fdez. CARTAGENA. Tel: 968 521 625

CLÍNICA DENTAL

CLÍNICA DENTAL JUAN CARLOS I
GRUPO DENTAL ALJANGRO LOPEZ
Avda. Juan Carlos I, 72- Bajo, Murcia
Cita Previa: 968 967 690

CLÍNICA DENTAL

Clínica Dental Ronda Norte
Avenida Ronda Norte, 16
Edificio Júpiter, endo. drcha. Murcia
Teléfonos: 868 94 20 21
968 93 24 04

• DUCHAMAN

Renovar tu baño y hacerlo más seguro es muy fácil y rápido con Duchaman

Hay varias razones para reformar el baño: por necesidad de cambiar tuberías, para modernizarlo o para quitar la bañera y dejarlo más accesible.

En Duchaman ajustamos los precios y ofrecemos interesantes opciones de financiación para que todo el que necesite adaptar el baño pueda hacerlo. Nuestro trabajo finaliza con la satisfacción del cliente.

La llegada de Duchaman

Duchaman surgió en 2007 en Cartagena como una empresa especializada en adaptar cuartos de baño para personas con movilidad reducida y ofrecer productos de accesibilidad.

Desde entonces hemos evolucionado en este sector y ampliado la línea de negocio a toda la Región.

En los últimos años compañías de ámbito nacional han confiado en Duchaman para expandir su negocio por

todo el Levante.

¿Bañera o ducha?

Está demostrado que las bañeras provocan numerosos accidentes; además, en la mayoría de casos no resultan nada prácticas y dificultan enormemente el aseo diario de muchas personas, especialmente cuando se tiene movilidad reducida.

Reformas integrales

Estamos especializados en la realización de reformas integrales de baño. Intentamos ponérselo muy fácil al cliente. Nos trasladamos a su casa para medir y le ayudamos a elegir el diseño para su cuarto de baño. Últimamente hemos intro-



968 08 72 59 627 72 74 72 www.duchaman.com

Las bañeras provocan más accidentes que las duchas.

ducido la oferta de nuevos servicios como son las reformas de cocinas y las renovaciones integrales del hogar.

Para todos los bolsillos

Tenemos varios pack dis-

puestos tanto para la instalación de ducha como para la reforma completa del baño. Bajo nuestro asesoramiento el cliente elige según sus necesidades y las de su baño.

Cambiamos la bañera por una ducha antideslizante,

colocamos alicatado en el hueco de la bañera e instalamos una mampara, y a partir de ahí los complementos, calidades y tamaños van variando el precio. Respecto a la reforma completa del baño, partimos de 2.500 euros con la línea 'Basic'.

Proponemos al cliente una financiación sin intereses, que solo cuenta con un único gasto de apertura del 5%.

A modo de ejemplo, en una instalación de 1.000 euros, el cliente podría pagar 50 euros iniciales de gasto y a partir de ahí 100 euros mensuales durante 10 meses.

Contacta con Duchaman

Puede llamarnos al 968 08 72 59, enviarnos un whatsapp al 627 72 74 72, mandarnos un email a soyduchaman@gmail.com, entrar en nuestra web para que le llamemos nosotros o mandarnos un mensaje a nuestro perfil de Facebook. Nuestros técnicos le visitarán sin coste ni compromiso, y le realizaremos un presupuesto a medida de sus necesidades.

PROBLEMAS DE ACCESIBILIDAD, NO PUEDE SUBIR ESCALERAS

“TENEMOS LA SOLUCIÓN”



SILLAS SALVAESCALERAS



PLATAFORMAS SALVAESCALERAS

**10%
D.T.O.**



SALVATEC
MOVILIDAD Y ACCESIBILIDAD

CONTÁCTENOS

968 19 34 04

625 88 75 03

www.salvatec.es C/ Méndez Pidal, 29 - P.I. Los Urreas (San Javier-Mucia)