



Adriá, el mejor chef del mundo (M.P.R).

**Adriá: "La cocina puede ser un arma social de desarrollo"** página 17



Sergio López, dentista del año (SALUD21).

**Sergio López, con una discapacidad auditiva, premio Dentista del 2010** página 8



## "No hemos frenado ningún proyecto importante para los ciudadanos"

Ángeles Palacios, consejera de Sanidad y Política Social, hace balance de 2011

"A pesar de la crisis, hemos atendido a más personas en la Región"

"En 2012 vamos a mantener el desarrollo de la Sanidad intacto"

páginas 4 y 5



Ángeles Palacios, consejera de Sanidad y Política Social (FOTOGRAFÍA CONSEJERÍA).

### EN CARNE PROPIA



Los tapones recogidos financian la investigación de la enfermedad (FOTO PESCADOR).

**Recogen miles de tapones de plástico para intentar curar a sus hijos** página 19

Pasatiempos: página 26

Farmacias de guardia: página 27

### EN PORTADA

**Aplican en Murcia una nueva técnica para la reconstrucción de mamas** página 3

Nuevo ejemplar: 9 de enero



## CONTROLE SU MEDICACIÓN



ANTES DE CAMBIAR O MODIFICAR UN TRATAMIENTO POR SU CUENTA, PIDA OPINIÓN A SU MÉDICO.  
**NI MÁS. NI MENOS.**

1

Entienda PARA QUÉ la medicación

2

Conozca QUÉ MEDICAMENTO debe tomar

3

Recuerde LA DURACIÓN del tratamiento

4

Comprenda LAS TOMAS que debe seguir



**ESTAR BIEN INFORMADO  
AYUDA A SER FELIZ**

Ediciones Vitalidad y Progreso S.L.

• Editor: Juan Alfonso de Celestino  
director@salud21murcia.es  
664 515 872

• Administración: Encarna García  
administracion@salud21murcia.es  
699 317 319

• Redacción Murcia: María Pescador  
redaccion@salud21murcia.es  
664 516 410

Redacción Cartagena: Ángela de la Llaná

• Agentes comerciales:  
Susana Casado  
616 579 203  
Leopoldo Navarro  
692 176 367  
Maribel Ramírez de la Orden  
695 824 211

• Fotos y diseño gráfico: Jose Alcaraz  
• Impresión: SILSA (Grupo Zeta)  
• Distribución: Scenavova Distribuciones



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



Depósito legal: MU-2166-2007

Tirada media: 29.000 ejemplares

Periodicidad quincenal

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

**Guía de asociaciones**

☒ FEAPS: 968 281 801

☒ FEAFES (enfermos mentales):  
968 232 919

☒ AFES (enfermedad mental):  
968 232 650- 968 900 470

☒ AMIGA (A. mujeres con  
cáncer de mama): 678 660 457

☒ Adirmu (diabéticos):  
868 910 290 - 617 408 500

☒ Sodicar (diabéticos Cartagena):  
968 529 014

☒ As. On-Off de Parkinson:  
968 344 991 - 686 586 307

☒ As. Parkinson Cartagena:  
868 062 127

☒ A. de Parkinson: 636 059 562

☒ Laringectomizados:  
646 985 259 y 968 542 080

☒ ACARMUR (cardiopatías):  
618 332 546

☒ ADAER (enfermos renales):  
968 202 206

☒ ADEMTRA: 968 763 019

☒ AEAL (a. linfomas): 659 947 973

☒ Lactancia materna:  
968 369 031 - 676 535 247

☒ Asoc. de Crohn y Colitis  
Ulcerosa: 968 342 872

☒ Esclerosis Múltiple: 968 240 411

☒ Esclerosis Múltiple Cartagena:  
868 095 253

☒ Asoc. Minusválidos Físicos:  
(Cartagena): 968 313 945

☒ A. Espina Bífida: 968 294 708

☒ A. de Crecimiento: 968 346 218

☒ Asoc. de Alzheimer (Afacmur):  
968 286 010 - 968 217 626

☒ Familiares de enfermos de  
Alzhéimer- Molina): 968 641 357

☒ Asoc. Daño Cerebral (Dacemur):  
692 824 557

☒ Affirma (Fibromialgia):  
675 287 419 y 968 212 121

☒ Fibromialgia:  
Cartagena: 680 313 101

S. Pedro Pinatar: 667 375 754

Cieza: 968 453 165

☒ Enferm. Psíquicos: 968 169 215

☒ Todo Corazón: 650 505 213

☒ Familiares de niños con cáncer.  
(Afacmur) 968 341 848

☒ AMUVIH: 626 029 002

☒ Aspanpal: 968 248 392

☒ Apanda: 968 523 752

☒ Fibrosis Quística: 902 530 331

☒ AECC (cáncer): 968 284 588

☒ Fundación contra la Leucemia:  
968 705 453

☒ ARMAI-TLP (trastornos de  
personalidad): 968 967 272

☒ TP Cartagena MM (trastorno  
personalidad): 687 092 289

☒ A. Alzheimer: 968 126 081

☒ ADAEMUR (endometriosis):  
968 169 961- 667 329 853

☒ Paciente Experto: 902 027 983

☒ Aspaysm: 968 286 157

☒ Alcohólicos Anónimos:  
600 843 810

☒ ALCER - Murcia Federación:  
968 907 767

☒ P. con cáncer: 901 220 110



**ESTAMOS EN:**

**MURCIA**

- Hospital Virgen de la Arrixaca.
- Hospital Morales Meseguer.
- Hospital Reina Sofía.
- Centro de Hemodonación.
- Hospital Psiquiátrico.
- Clínica USP San Carlos.
- Clínica Mesa del Castillo.
- Clínica La Vega.
- Clínica Belén.
- Centro Imfer.
- USP-Dexeus.
- Centro IVI.
- Centro Ginecológico de Reprod.
- Ircovisión.
- Clínica Dr. Muñoz.
- USP Centro M. La Flota
- Ibermutuamur.
- Clínica San Felipe.
- Centro Médico Milenium.
- Centro médico y dental Alba.
- Clínica Manú.
- Salus Radiología.
- Clínica Scanner Murcia.
- Resonancia Polic. Zaraiche.
- Consejería de Sanidad.
- Colegio de Farmacéuticos.
- Colegio de Médicos.
- Colegio de Odontólogos.
- Colegio de Veterinarios.
- Colegio de Psicólogos.
- Colegio de Enfermería.
- Colegio de Fisioterapeutas.
- Ambulatorio de El Carmen.

■ Ambulatorio de San Andrés.

■ Centros de salud. Nonduermas, Pte. Tocinos, S. Mª. de Gracia, Vistalegre, Vistabella, Alquerías, Beniján, Corvera, C. Torres, Espinardo, La Alberca, La Nora, Monteagudo, Murcia, Infante, El Carmen, S. Andrés, Zarandona, El Ranero, El Palmar, Sangonera, Algezares y Santomera.

**MOLINA DE SEGURA**

■ Hospital de Molina.  
■ Centros de salud.

**ALCANTARILLA**

■ Clínica San José-Viamed.  
■ Centros de salud.  
■ Centro Médico Virgen de la Salud.

**SAN JAVIER**

■ Hospital Los Arcos

**CARTAGENA**

■ Hospital del Rosell.  
■ Hospital Naval.  
■ Hospital Santa Lucía.  
■ Practiser.  
■ C. M. Virgen de la Caridad.  
■ Hospital Perpetuo Socorro.  
■ Instituto Bernabeu.  
■ Clínica Díaz Caparrós.  
■ Policlínica Virgen de Los Dolores.  
■ Centros de salud. Casco antiguo, Cartagena Este y Oeste, S. Antón, Sta. Lucía, Barrio El Peral, Los Dolores, Los Barreiros y Molinos Marfagones.

**CIEZA**

■ Hospital Vega Lorenzo Guirao.  
■ Centros de salud.

**LORCA**

■ Hospital Rafael Méndez.  
■ Hospital Virgen del Alcázar.  
■ Centro Médico Juan Carlos I-USP.  
■ Centros de salud.

**Puedes VIVIR  
en el mejor lugar de Murcia**

Residencial  
**SALZILLO**  
ARKADE



Chalés a tu medida junto al Santuario de la Fuensanta

Descúbrelo en  
**www.arkade.es**

Pº Escultor J. González Moreno, 6 MURCIA  
Telf. 968 22 00 01



## EN PORTADA

La malla titanizada, que se lleva utilizando en otras localizaciones del cuerpo desde hace años, ahora también está indicada para la reconstrucción mamaria. La mastectomía se da hoy en día en el 30% de los casos de cáncer de pecho pri-

mario, y su reconstrucción inmediata es muy beneficiosa psicológicamente para la paciente. En la Región de Murcia el doctor Francisco Pedreño, especialista en cirugía plástica, realiza este tratamiento novedoso. Según su experiencia pro-

fesional, la malla titanizada no es peligrosa, reduce la inflamación y disminuye el riesgo de complicaciones de fibrosis capsular a largo plazo en el cuerpo de la mujer tratada.

### María Pescador Rivera

Poco se sabe sobre la malla de titanio para la mama, ya que es un tratamiento innovador en este sector. La mastectomía se da hoy en día en el 30% de los casos de cáncer de pecho primario. Su reconstrucción inmediata favorece la estabilidad psicológica de la paciente, por lo que es lo mejor desde el punto de vista médico.

Los especialistas se pueden encontrar ante diferentes casos: una mama amputada por haber sufrido un cáncer y la otra mama con ptosis (caída) que hay que 'vaciar, subir y aumentar' con una prótesis, y que todo ello perdure el mayor tiempo posible. Otras veces deben vaciar unas mamas ya caídas por un cáncer incipiente u otras patologías en una de ellas, rellenarla con una prótesis y subirla.

"En los casos en que hay que aumentar el volumen mediante una prótesis y la mama está caída, además de realizar o no un levantamiento, si se coloca una malla titanizada (recubierta por un baño de titanio) abrazando la prótesis el resultado es mejor y se disminuyen los riesgos", explica el doctor Francisco Pedreño, cirujano plástico.

La malla de polipropileno titanizado se compone de fibra de monofilamento y bordes cortados con láser. Esto hace que sea flexible, muy ligera de peso y con poca tendencia al encogimiento. Tiene alta biocompatibilidad, lo que supone una menor infla-



Extirpada la mama por cáncer (FOTO DOCTOR FCO. PEDREÑO).



Reconstrucción del volumen (FOTO DOCTOR FCO. PEDREÑO).



Doctor Francisco Pedreño (FOTO M.P.R.).

# Una nueva técnica reduce los riesgos para reconstruir la mama

El doctor Francisco Pedreño es pionero en España en el uso de la 'malla titanizada'

mación y la disminución del riesgo de complicaciones de fibrosis capsular a largo plazo.

En Alemania, donde el doctor Pedreño estuvo intercambiando conocimientos hace menos de un mes, llevan más de dos años aplicando el tratamiento. "Esta malla titanizada se lleva utilizan-

do en otras localizaciones del cuerpo desde hace años. Yo las estoy usando desde hace algo más de un año para las mamas, pues tenemos la suerte de que el distribuidor de este producto para todo el país está en Murcia, lo que me ha permitido ser pionero en España", comenta el

especialista en cirugía estética.

### Riesgos y ventajas

Según el doctor Francisco Pedreño, la malla titanizada no es peligrosa, "ya que hay miles de casos sin complicaciones; la malla se integra en el organismo y casi no se diferencia".

Esta técnica está indicada en reconstrucción mamaria para pacientes con prótesis delgadas o cobertura cutánea insuficiente; cuando existe excesiva tensión o daño de la piel de cobertura después de un relleno; para las mamas caídas con prótesis; o si hay riesgo de complicaciones.



**ASISA**   
**\* ÚTIL**

La póliza de Salud adecuada para la crisis  
Con ASISA, y desde 27 €uros/persona/mes, usted y los suyos pueden gozar de una adecuada asistencia

MURCIA		CARTAGENA	LORCA
Of. Comercial	Delegación	Subdelegación	Subdelegación
Bulevar Centrofama	Plaza Juan XXIII, 3 - Entlo.	Puertas de Murcia, 11 - 1º D-9	Avda. Juan Carlos I, 16 - Entlo.
Tlef. 968 24 13 93	Tlef. 968 24 72 12	Tlef. 968 50 37 17	Tlef. 968 46 45 71





## CON SALUD

*María Ángeles Palacios, consejera de Sanidad de la Región de Murcia desde 2008, tuvo que asumir este año la Consejería de Política Social tras la reestructuración habida después de las últimas elecciones autonómicas. De esta mane-*

*ra, esta profesora experta en números y acostumbrada a resolver difíciles enigmas tiene en sus manos lo más valioso para la ciudadanía: el estado del bienestar. A pesar de las dificultades económicas del momento actual, a María Ánge-*

*les Palacios no le tiembla el pulso y afronta con energía el imprevisible futuro de 2012. Valora el esfuerzo que están realizando la ciudadanía y los funcionarios de su departamento para adaptarse a las circunstancias que nos ha tocado vivir.*



# “Mantendremos la asistencia sanitaria y social para todos los que lo necesiten”

María Ángeles Palacios, consejera de Sanidad y Política Social, adelanta sus intenciones para 2012

**Juan Alfonso de Celestino**

¿Qué balance hace de 2011? ¿Ha sido un año más duro de lo esperado al tener que adaptar los servicios asistenciales al presupuesto disponible o, por el contrario, el escenario era el esperado?

Ha sido un año complicado en todos los ámbitos y la Sanidad y la Política Social no han escapado a las dificultades. Sin embargo, la lectura que hacemos es positiva porque hemos sabido amoldarnos a la situación, y no sólo eso, llevábamos ya un par de años trabajando en la implantación de un nuevo modelo de gestión que nos permitiera afrontar las dificultades con mayores garantías. El escenario era esperado, pero eso no ha evitado las complicaciones. Hemos trabajado mucho para que las dificultades económicas no afecten a la calidad asistencial, y creo que lo hemos conseguido gracias a la previsión, pero también y, sobre todo, gracias al esfuerzo y dedicación de nuestros profesionales, que han respondido de una forma sobresaliente a las dificultades en todos los ámbitos.

2011 ha sido un año especial por muchas cosas, a pesar de la crisis. Gracias a la previsión de la Comunidad Autónoma hemos logrado cerrar una etapa de grandes inversiones en Sanidad, incluso inmersos en la mayor crisis económica que ha azotado España, y especialmente en la Región, haciendo frente al mayor aumento de población del país en los últimos cuatro años. Hemos terminado nuestros grandes hospitales, tres grandes centros que han dotado a la Región de una red asistencial de última generación tecnológica y, además, hemos acercado la Sanidad a los murcianos con la apertura, nada menos, que de 32 centros sanitarios entre centros de salud, salud mental y consultorios médicos,



La consejera de Sanidad y Política Social, M<sup>a</sup> Ángeles Palacios, encara el nuevo año con ilusión e ímpetu (FOTOGRAFÍA SANIDAD).

“ Operaremos por la tarde si es necesario pero no lo haremos si no lo es ”

acompañado todo de una oferta de empleo público de más de 4.200 trabajadores y medidas de eficiencia en la gestión que han supuesto grandes ahorros. Ahora es el momento de hacer uso de ellos y asentar nuestro modelo asistencial.

¿En 2011, qué realidades y proyectos específicos se han quedado en el camino sin implantarse o desarrollarse, y si es posible recuperarlos en el futuro cuando se dispongan de más medios?

No hemos paralizado nada que fuera importante para nues-

“ Vamos a seguir por debajo de la media nacional en listas de espera ”

tros ciudadanos. Todas las obras de ampliación, de nuevos centros, servicios básicos... todo se ha terminado o está en fase de conclusión. Hemos tratado de que nuestra planificación mantenga su desarrollo, y lo estamos consiguiendo. Los planes asistenciales, los objetivos del plan de salud, la investigación... en todos los campos mantenemos el desarrollo establecido gracias a que hemos implantado políticas de gestión más eficientes, fortaleciendo aquello que es necesario y no gastando en

“ Gracias a la previsión hemos cerrado una etapa de grandes inversiones ”

aquello que no lo es. El Instituto de Investigación Biomédica, nuevos centros de salud en construcción en Lorca o Murcia, obras de mejora en el Morales, las nuevas fases del Materno Infantil de la Arrixaca... todo sigue en marcha.

¿Qué recursos se están poniendo en juego para contrarrestar la posible demora de pruebas diagnósticas, el aumento de listas de espera, la reducción de programas de prevención, el ajuste de plantillas, el cierre de plantas hospitalarias o el

### DE VICERRECTORA A CONSEJERA

© **María Ángeles Palacios Sánchez** es licenciada en matemáticas por la Universidad de Granada y doctora en económicas por la Universidad de Murcia. También fue vicerrectora de la Universidad Politécnica de Cartagena y concejal en el Ayuntamiento de esta ciudad.

Desde el mes de septiembre del 2008 ostenta el cargo de consejera de Sanidad de la Comunidad de Murcia, y este año asumió también Política Social.

A lo largo de su trayectoria profesional ha destacado por su especial dedicación a la investigación y el desarrollo.

retraso en el pago a proveedores?

Eficiencia. Estamos trabajando constantemente para cumplir en los lugares del sistema en los que es necesario, contrarrestando con lo que es demorable. Vamos a seguir por debajo de la media nacional en listas de espera; operaremos por la tarde si es necesario, pero no lo haremos si no lo es, si las patologías pueden esperar habrá que esperar más; los programas de prevención siguen su desarrollo, queremos implicar más a los ciudadanos en el cuidado de su salud como dice el Plan de Salud 2015; la plantilla se ha fidelizado con la OPE, y ahora la población ha sufrido un parón en su aumento por lo que las plantillas cubren las necesidades; no cerraremos ninguna planta que sea necesaria, como hasta ahora; y el pago a proveedores se sigue realizando a 150 días, además del →



## CON SALUD



( ← viene de la página anterior )  
desarrollo del plan de pagos que trabaja la Consejería de Hacienda; tenemos proveedores priorizados y a lo largo del año esperamos cerrar operaciones para aliviar la situación.

¿Cuáles son las prioridades de la Consejería para 2012 en el campo de la sanidad y de política social? ¿Qué mensaje de esperanza se puede lanzar para vencer el pesimismo reinante?

El Gobierno ha apostado siempre por la Sanidad y la Política Social. Casi la mitad del presupuesto está destinada a ambas políticas. Vamos a mantener la asistencia sanitaria y social para todos aquellos murcianos que lo necesiten. El objetivo principal es mantener la línea de actuación eficiente que comenzamos en 2009, y seguir aumentando la calidad asistencial en nuestro Servicio Murciano de Salud. Tenemos grandes objetivos en investigación, y también en prevención con el desarrollo de nuestro plan de salud. La lucha contra el cáncer, la obesidad infantil, el alzhéimer, la diabetes o las enfermedades cardiovasculares, el ictus... no cesan. Seguiremos aumentando la importancia de la primaria y daremos más pasos hacia la desburocratización y la gestión clínica, además de mantener nuestra línea de descenso en el gasto en medicamentos. El mensaje de esperanza es que todos remamos en el mismo sentido, que somos conscientes de que el estado del bienestar depende de nuestra sanidad y políticas sociales en gran medida y, por ello, hay miles de personas trabajando.

¿Habrá más sacrificios en 2012 para mantener la equidad del sistema sanitario? ¿Se apoyará más en la sanidad privada para el sostenimiento del sistema?

No lo llamaría sacrificios. Como le he dicho, vamos a mantener el desarrollo de nuestra Sanidad intacto. Vamos a seguir apretando en la gestión de los recursos, ahorrando sin perder calidad. La sanidad privada lleva muchos años colaborando con la sanidad pública. Ha sido y es una colaboración productiva y provechosa. Colaborar con la sanidad privada no quiere decir que se acabe la sanidad pública gratuita y universal, somos defensores a ultranza del modelo español, un modelo que siempre ha colaborado con el sector privado. Todo lo que beneficie a nuestros pacientes será tenido en cuenta.



La consejera Ángeles Palacios asegura que los profesionales sanitarios constituyen el principal activo (FOTO SANIDAD).

## “Es un orgullo estar año tras año a la cabeza del país en donación de órganos”

**J. A. C.**

¿Qué percepción tiene sobre el grado de satisfacción de los pacientes ante la actual situación económica y sanitaria? ¿Considera que los ciudadanos son comprensivos ante el panorama existente o se han

vuelto resignados?

Los pacientes ponen un notable alto a nuestro sistema sanitario. Lo hacían antes de la crisis y lo hacen ahora, y eso es culpa de nuestros profesionales. Contamos con los mejores del mundo y, además, tenemos la mejor tec-

nología a su disposición. Si en algún momento ha habido situaciones más complicadas, también sabemos que los pacientes son conscientes de la situación y de su responsabilidad a la hora de utilizar la sanidad pública.

¿Cómo cree que viven los pro-

“ Los pacientes ponen un notable alto a nuestro sistema sanitario ”

“ Nosotros siempre vamos a escuchar a los profesionales, son nuestro activo ”

profesionales sanitarios las limitaciones existentes? ¿Teme una actitud más combativa y menos comprensiva en el futuro por parte de los profesionales?

Los profesionales son nuestro principal activo. Entiendo su preocupación y, por ello, estamos en permanente diálogo con las fuerzas sociales y sus representantes. Todos han arrimado el hombro. Entiendo que los profesionales pidan por sus derechos; nosotros siempre vamos a escucharlos porque estamos del mismo lado, pero no dudo de su profesionalidad.

A pesar de la crisis que nos asola, ¿qué opinión le merece que la Región de Murcia sea puntera en España en la donación de órganos y en los trasplantes?

Es un orgullo para Murcia estar año tras año a la cabeza del país en cuanto a donación de órganos se refiere. La Región es generosa y se demuestra todos los años salvando cientos de vidas gracias a las donaciones que recibimos. Este año vamos a lograr un récord. Detrás de estas donaciones, además de generosidad y comprensión, hay un grandísimo trabajo de la coordinación regional y de la Organización Nacional de Trasplantes, son los profesionales que trabajan a diario en la coordinación y responsables, en gran medida, de este éxito que, espero, siga repitiéndose muchos años.



## CON SALUD

Salvador Rodríguez  
Scheid

MÉDICO Y DIRECTOR DE VARICLINIC

## ¿Médicos o magos?

Actualmente, la medicina satisfactoria, es decir, la medicina privada que busca la motivación estética más que la curación de un dolor, da pie a que no estén bien definidos los límites donde empieza el médico y donde acaba el empresario.

Es, curiosamente, normal ver campañas de clínicas con ofertas, packs de tratamientos, reducción de precios y atractivas formas de pago. Y todo esto sería aceptable si, finalmente, se consiguieran los resultados esperados.

Los médicos tenemos el derecho de cobrar por nuestro trabajo como cualquier ejercicio libre de su profesión pero, por encima de éste, tenemos un juramento de no hacer



El usuario de las clínicas debe ser exigente y asesorarse convenientemente (FOTO S21).

daño si no se consigue un beneficio: *'primum non nocere'* (lo primero es no hacer daño). Por tanto, no debemos hacer un trata-

miento si no vamos a conseguir un efecto estético deseado, distinto en este caso de la curación. Es en este punto, donde debe-

mos pararnos y observar lo que se oferta.

A veces, en las propagandas de las clínicas parece que se venda realmente magia, cambios espectaculares en pocas sesiones, pero eso sí, se financia. O vemos tratamientos que parece haber descubierto el doctor del anuncio, y se están realizando desde hace años. Dietas impresionantes donde se permite comer de todo, aumentos, reducciones, implantes, depilaciones, alisados, máquinas revolucionarias... El recuento es impresionante, como sus precios.

Las personas que quieran someterse a tratamientos estéticos, buscando resultados, deben asesorarse cada vez mejor mediante los Colegios de Médi-

cos Oficiales (Ilustre Colegio de Médicos de la Región de Murcia), asociaciones médicas reales (SEME, SEMCC, SECPRE), Consejería de Sanidad y Política Social de la Región de Murcia, y un largo etcétera. Pero sobre todo, teniendo en cuenta que todas las clínicas que tienen sus órdenes de apertura en regla deben exhibir una placa de la Consejería de Sanidad con su número de expediente, exactamente igual que tienen en la puerta de entrada todas las oficinas de farmacia de la Región de Murcia.

El usuario de las clínicas de medicina debe ser exigente, y los médicos que trabajamos en ellas consecuentes con todo lo que implica su ejercicio.

## CAMBIO DE BAÑERA por PLATO DE DUCHA con MAMPARA



- EMPRESA Nº1 EN VENTA EN LA REGIÓN DE MURCIA Y CON MAYOR EXPERIENCIA EN EL CAMBIO DE BAÑERA POR PIE DE DUCHA (MÁS DE 1200 OBRAS REALIZADAS).
- REALIZACIÓN DE OBRA COMPLETA EN SÓLO 6 HORAS.
- GARANTÍA DE 2 AÑOS, MATERIALES DE MÁXIMA CALIDAD, CON RECAMBIO DE TODO TIPO DE PIEZAS.

- PRESUPUESTO GRATUITO DE SU BAÑO SIN NINGÚN TIPO DE COMPROMISO.
- DESCUENTOS ESPECIALES PARA JUBILADOS Y CENTROS DE MAYORES DE 3ª EDAD.
- PAGO EN 2 MESES SIN INTERESES.

TELÉFONOS  
600 265 517  
968 221 034MasDUCHA S.L.  
instalaciones inmediatas



Silla de baño de aluminio con desagües  
**¡45.95!**



Elevador WC de 10cm sin tapa  
**¡22.90!**



## Ortopedia Plus

Cama electrónica regulable en altura + Colchón viscoelástico antiescaras Efecto Memoria. 90cm

**¡599.95!**



Altura graduable de 31 a 46cm  
Ancho: 90 cm Largo: 200 cm

Silla de ruedas plegable con reposapiés abatibles y regulables en altura  
**¡139.95!**



**Dirección y contacto**  
C/ Ánimas 11, esquina con C/ La Gloria 13 (Detrás antiguo Hospital Cruz Roja)  
30.003 Murcia  
-----  
968.933.558  
info@ortopediaplus.com  
www.ortopediaplus.com

Precios en C. Todos los precios incluyen el IVA

## CON SALUD

■ PUBLIRREPORTAJE

# ASISA Murcia responde a la crisis con nuevas pólizas y servicios

La aseguradora ofrece asistencia a casi noventa mil personas en toda la Región

📄 **María Pescador Rivera**

La crisis afecta de forma general a todo el país, pero, en especial, al elevado número de personas en paro.

Sin embargo ASISA, por su sistema de gestión (es una macrocooperativa médica en la que voluntariamente están integrados la mayoría de los médicos que trabajan en ella), está aguantando sin grandes dificultades, tanto a nivel nacional, con su más de millón y medio de asegurados, como a nivel regional, con sus casi noventa mil, "lo que supone ofrecer en Murcia asistencia a ocho de cada 100 personas", comenta **Diego Lorenzo**, delegado médico provincial de ASISA. Desde el punto de vista de Diego Lorenzo, "el sistema sanitario público español es uno de los mejores del mundo. Sin embargo, la gestión privada no es antagónica sino complementaria a él: genera puestos de trabajo, ahorro económico y descongestión de los servicios públicos. Por su parte, las compañías de seguros médicos también influyen en ese ahorro en la sanidad pública".

Para fidelizar a los asegurados, "entendemos que atender su salud de la mejor forma posible es la medida adecuada", explica Diego Lorenzo.

Por ello, y en el ámbito regional, en estos últimos meses se han puesto en funcionamiento nuevos servicios asistenciales.

📍 **Centro Oftalmológico Oftalvits la Vega.** El equipo de profesionales de prestigio que atiende a los pacientes utiliza los equipos tecnológicos más avanzados, entre los que se encuentra un moderno láser para la corrección de los defectos de la refracción (miopía, hipermetropía o astigmatismo) instalado en el Hospital la Vega, de Murcia.

📍 **Servicio de fertilidad.** Cuenta con un consultorio junto a Hospital La Vega, además de instalaciones complementarias de nivel hospitalario en la Clínica Belén.

📍 **Atención a los lesionados por accidente de tráfico.** Pertenecan o no a ASISA, los pacientes reciben la adecuada atención asistencial de sus lesiones por los equipos de traumatología de la Clínica Belén o del



Diego Lorenzo, delegado de ASISA (S21).

📍 **El sistema público sanitario y la gestión privada resultan complementarios**



El Hospital La Vega se está ampliando para aumentar sus servicios (FOTO SALUD21).

Hospital La Vega, asistidos por profesionales de otras especialidades. Además, se realizan las gestiones administrativas con las compañías implicadas sin coste alguno para el lesionado.

📍 **Nuevos servicios.** De ginecología, cirugía cardiovascular y medicina estética. También se ha creado la unidad dental La Vega. Todo ello ha sido posible gracias a la ampliación y remodelación del Hospital La Vega, respaldada por el presidente de la aseguradora, **Francisco Ivorra**.

Por otra parte, ASISA ha ampliado su oferta con dos nuevas pólizas muy adecuadas para la actual situación económica:

📍 **Asisa-útil.** Por una cuota mensual reducida ofrece una amplia asistencia, cubriendo prácticamente todas las necesidades asistenciales que de un modo ordinario se pueden requerir, incluyendo todas las especialidades y el derecho a ser ingresado, pero excluyendo algunos servicios que son facilitados por la sanidad pública.

📍 **Asisa-próxima.** Asistencia sólo ambulatoria, que incluye todas las especialidades médico-quirúrgicas, pero sólo a nivel de las consultas de los diferentes facultativos. Incluye las pruebas diagnósticas y terapéuticas que no necesiten hospitalización.

## Nueva plataforma para el estudio de las enfermedades raras y biomedicina

📄 **Redacción / M. P. R.**

Recientemente se ha presentado en Burgos la Plataforma Colaborativa entre pacientes y médicos para la Investigación Biomédica y de Enfermedades Raras. **Ignacio Diez**, gerente de servicios sociales de Burgos, señaló la necesidad de proveer de herramientas y protocolos a los médicos de familia para ayudarles a detectar la existencia de una enfermedad rara y la derivación hacia el especialista o competentes, mejorando la comunicación para acortar el tiempo del diagnóstico.

## Los pacientes con EPOC no realizan el ejercicio físico recomendado

📄 **Redacción / M. P. R.**

Los pacientes con EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) realizan un bajo nivel de actividad física a pesar de que, tanto los pacientes como los profesionales de la salud, saben que el ejercicio está asociado a una mejor calidad de vida de los enfermos y al enlentecimiento de la enfermedad. Esta es la conclusión a la que ha llegado un estudio realizado en seis hospitales de Valencia. Un tercio de los pacientes son inactivos, un 40% realiza ejercicio moderado y solo un 30% hace un ejercicio recomendado.



## CON SALUD

# “Aprender a hablar ha sido lo más difícil que he conseguido”

El odontólogo murciano Sergio López Lozano, con una discapacidad auditiva, premio Dentista del 2010

**Maria Pescador Rivera**

¿Qué ha supuesto para usted el reconocimiento al mejor Dentista del Año que otorga el Consejo General de Odontólogos y Estomatólogos de España?

Ha sido emocionante recibirlo a mis 33 años, lo que asumo con el mayor respeto. Seguiré trabajando duro para seguir en esta dirección, en la investigación en la universidad y con el mayor compromiso con el arte de la profesión en mi clínica dental.

Trabajé en Cádiz con 24 años, en la que, en su día, fue la mayor clínica dental de España. ¿Tuvo algún problema con los pacientes o compañeros por su discapacidad auditiva?

En la actualidad no tengo problemas de comprensión, ya que la distancia entre el paciente y el profesional es cercana (lectura labial y audífonos). A nivel odontológico los problemas los he tenido con anterioridad, en la universidad, para la correcta recepción de la información que procedía del profesorado. Luché para que me proporcionaran un tomador de apuntes. Esos apuntes y el apoyo de libros en la biblioteca me han permitido sacar adelante las asignaturas.

Fue número uno de su promo-



Sergio López Lozano, de Murcia, es el Dentista del Año 2010 de España (FOTO SALUD21).

ción en el máster en implantología y rehabilitación oral en París; ¿Es muy exigente con todo lo que se propone?

Sí, soy muy exigente hasta en

actividades ajenas del estudio, como en el deporte. Aprender a hablar ha sido lo más difícil que he conseguido en mi vida, tras varios años en la infancia con

largas horas diarias entre logopedas y ejercicios en casa. La cultura del esfuerzo la tengo más que interiorizada. Además, siempre he compensado los apuntes con otra bibliográfica (artículos o libros), es por esto por lo que quizás el resultado del estudio ha sido bastante contundente.

Su carácter emprendedor ha hecho que a los 26 años montara una clínica dental en las Torres de Cotillas. Sin embargo, ¿qué barreras se encuentra en el día a día? ¿Cree que la sociedad sigue discriminando a las personas con discapacidades?

En el día a día lo noto en las llamadas por teléfono, que no puedo realizar ni recibir. Es importante que las empresas faciliten un correo electrónico para que las personas que tengamos alguna deficiencia auditiva podamos comunicarnos. Es palpable la falta de información en los medios donde no existen subtítulos o vídeos incrustados en las webs y televisiones. También existen lugares (como hospitales) donde se llama a los pacientes o al personal por megafonía, hecho que se soluciona con una pantalla con la misma información. Las personas, por lo general, suelen ser

sensibles a los problemas de la sociedad, lo que hay es mucha desinformación. En este sentido, los capítulos en Youtube de mi blog 'léeme los labios' ([www.leeme-los-labios.blogspot.com](http://www.leeme-los-labios.blogspot.com)) están ayudando a concienciar de cómo hablar a una persona con problemas de audición, facilitándole la lectura labial.

De los profesionales sanitarios que dan más 'miedo', los dentistas están a la cabeza. ¿Cómo tranquiliza a los pacientes?

En los tiempos que corremos se asocia, cada vez menos, el miedo con la consulta odontológica. Cuando aplico tratamientos odontológicos de larga duración o que inspiran miedo (endodoncias, implantes dentales) suelo premedicar a los pacientes para bajar los niveles de ansiedad o estrés. La información antes de cualquier procedimiento, no sólo ayuda a reducir el estrés, sino que lo convierte en un paciente más satisfecho.

Consejos para evitar en estas fechas los excesos bucodentales

Es conveniente acompañar las ingestas de comidas del mismo número de cepillados al poco tiempo de ingerir los alimentos. Y acudir al dentista, al menos una vez al año, es imperativo.



**Cama articulada + Colchón Visco-sanitario: 350 €**  
\* Terminación en madera opcional



**Colchón antiescaras: 100 €**

## 70% descuento

### en todos los colchones de viscoelástica

\*Colchón viscoelástico desde 80€



**Cama articulada + Carro elevador: 570 €**  
\* Barandillas, cabecero y piecero opcionales



**Dulces Sueños S.D.**

Teléfonos:	Torrevieja 965 710 058
Cieza 968 765 811	Orihuela 965 325 563
Cartagena 968 526 526	Murcia c/Isaac Albéniz 968 299 417
Molina de Segura 968 640 288	Murcia c/Puerta Nueva 968 894 879
Cabezo de Torres 968 835 166	Murcia c/Ricardo Gil 968 225 848
Puente Tocinos 968 235 590	Playa Flamenca 965 321 701





## EL COLEGIO OFICIAL DE DENTISTAS DE LA REGIÓN DE MURCIA LES DESEA FELICES FIESTAS NAVIDEÑAS

Y LES RECUERDA QUE EN ESTAS FECHAS TAN ENTRAÑABLES  
DE CONVIVENCIA FAMILIAR ES CONVENIENTE  
TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- \* Disfrute del ambiente navideño, pero procure consumir con moderación aquellos alimentos que puedan deteriorar sus dientes, como son los dulces.
- \* Cuidar su salud dental es todavía más necesario en estas fechas.
- \* Recuerde que los dentistas estamos todo el año para prevenir, aconsejar y cuidar su salud buco-dental.

**POR SU SALUD, POR LA DE TODOS**

Colegio Oficial de Dentistas de la Región de Murcia. c/ María Zambrano, nº4, 30007 Murcia. Tel. 968 20 16 65



## CON SALUD

# Optimismo y vitalidad frente al dolor

Los anestesiólogos Martín García y José López, con una amplia experiencia, ofrecen técnicas eficaces para eliminar el sufrimiento en la Clínica del Dolor ubicada en el Hospital Mesa del Castillo de Murcia

## María Pescador Rivera

Sentir dolor es el sistema de alarma que tiene el cuerpo para indicar que algo en nuestro organismo va mal. Sin embargo, cuando esa sensación tiene una intensidad significativa y persiste en el tiempo, es decir, se traduce en dolor crónico (cuando supera los tres meses de duración), produce alteraciones en el organismo como el estrés, y va más allá de la causa que provoca el dolor, convirtiéndose en gran parte del problema. Esta situación requiere una atención especial para su alivio.

Por esta razón, la Clínica del Dolor ubicada en el Hospital Mesa del Castillo, de Murcia (tlfno. 968 246 116), está especializada en el estudio, diagnóstico y tratamiento integral de todo tipo de dolor, aplicando las técnicas más innovadoras para conseguir un éxito que supera el 80% de los casos.

“El sufrimiento no tiene ningún sentido ni dignifica a la persona, por eso intentamos dar calidad de vida con todos nuestros tratamientos específicos y personalizados a cada paciente”, aseguran los anestesiólogos **Martín García** y **José López**, responsables de la Clínica del Dolor, a los que les avala más de diez años de experiencia.

“Es importante tratar el dolor en toda su globalidad y de for-



Los anestesiólogos Martín García y José López, de la Unidad de Dolor ubicada en el Hospital Mesa del Castillo (FOTO CELESTINO).

ma personalizada, y así evitaremos sus repercusiones en la persona”, apunta José López.

### Influencia en el carácter

El dolor es una experiencia sensorial y emocional asociada con una lesión, y depende de la personalidad del paciente y de sus circunstancias.

“Uno de nuestros caballos de batalla es que el paciente comprenda por qué le duele, y su relación con el estado de ánimo. Las actitudes también se deben corregir para que mejore la patología. Las personas que suelen padecer un dolor crónico son las más propensas a ser ansiosas, depresivas, mientras que las optimistas y con vitalidad perciben el dolor con mucha menos intensidad”, explica Martín García.

Además, en los meses fríos los dolores osteomusculares se pueden ver acentuados porque “hay menos horas solares y da más pereza salir a la calle, por lo que es probable estar más depresivos y con el ánimo más bajo”, señala el doctor García.

Por eso los responsables de la Clínica del Dolor recomiendan llevar una dieta equilibrada para mantener el peso adecuado (el esqueleto y los músculos aguantan los kilos demás) y aprovechar las horas solares para practicar ejercicio físico suave como el yoga, el taichi o el aquagim.

## TRATAMIENTOS QUÍMICOS, CALORÍFICOS Y ELÉCTRICOS

© Algunas técnicas de vanguardia que ofrecen, junto a tratamientos farmacológicos en la Clínica del Dolor ubicada en el Hospital Mesa del Castillo, en Murcia, son:

© **Radiofrecuencia.** Se aplica calor en el nervio dolorido hasta ‘dormirlo’. Se utiliza una aguja especial que transmite calor y un generador que confirma su posición, sin eliminar la función motora del nervio. Es útil en lumbalgias-cervicales, dolores neuropáticos, radi-

culalgias y en dolores discogénicos. Sus efectos duran un año.

© **Epidurolysis.** La fibrosis que se puede producir tras la cirugía de hernia discal puede atrapar una raíz nerviosa dando lugar a dolor radicular. Se coloca un catéter en la salida de la raíz nerviosa y se logra liberar el nervio y evitar el dolor. El paciente debe estar 24 horas en observación.

© **Bloqueos de diferentes nervios.** Se elimina la sensibilidad de los nervios que provocan dolor

mediante la infiltración de fármacos como anestésicos locales y corticoides, neurolíticos e inflamatorios.

© **Bomba intratecal implantable.** Es la administración de fármacos analgésicos por vía espinal mediante bombas.

© **Neuroestimulador medular.** La estimulación eléctrica del cordón medular es eficaz en el tratamiento de los diferentes síntomas de dolor crónico y en el dolor vascular.

# asisa “próxima”

Cuidamos tu salud por muy poco



La póliza de Salud más adecuada para recibir por un **REDUCIDO COSTO** (desde **19,30 €/mes**), **la mejor ASISTENCIA AMBULATORIA** (Urgencias ambulatorias y todas las especialidades médico-quirúrgicas en consulta, además de las pruebas diagnósticas)

MURCIA		CARTAGENA	LORCA
Of. Comercial	Delegación	Subdelegación	Subdelegación
Bulevar Centrofama	Plaza Juan XXIII, 3 - Entlo.	Puertas de Murcia, 11 - 1º D-9	Avda. Juan Carlos I, 16 - Entlo.
Tlef. 968 24 13 93	Tlef. 968 24 72 12	Tlef. 968 50 37 17	Tlef. 968 46 45 71



**CON SALUD**

# Certificado de calidad y gestión ambiental para USP San Carlos

El hospital de Murcia ha renovado sus acreditaciones

**Redacción**

El Hospital USP San Carlos ha renovado su certificación de calidad y de gestión ambiental, según los requisitos especificados en la norma UNE-EN ISO 9001:2008 y UNE-EN ISO 14001:2004, ratificando su compromiso con la sociedad murciana de proporcionar una atención sanitaria de excelencia, con la máxima calidad asistencial en base a una metodología de mejora continua y con un uso eficiente, racional y responsable de los recursos.

Por ello, en USP San Carlos se celebró un acto presidido por su gerente, **Roberto Ferrándiz**, y que contó con la asistencia del director de la delegación de AENOR en Murcia, **Ángel Luis Sánchez**, entre otros responsables del centro hospitalario.

En el transcurso del acto



Roberto Ferrándiz (1º por drcha) y Ángel Luis Sánchez (3º por drcha) (FOTO USP).

Roberto Ferrándiz agradeció al personal del centro el esfuerzo diario que se realiza para mantener y mejorar los estándares de calidad y destacó la importancia del compromiso del centro con el medio ambiente.

USP San Carlos tiene certificados en los servicios de hospitalización, neonatología, área

materno-infantil, diagnóstico por imagen, esterilización, bloque quirúrgico, cirugía ambulatoria, urgencias y consultas, así como en servicios de apoyo como farmacia, compras, administración, admisión-citación, facturación, archivo de historias clínicas y atención al paciente, mantenimiento, cocinas y lavandería.

## Calcetines Terapéuticos

Galardonados con el 1º premio en la Expo-Diabéticos 2011

**Hechos con:**

- ALGAS MARINAS
- MINERALES Y VITAMINAS
- IONES DE PLATA
- ALGODÓN
- FIBRA DE BAMBÚ

**Beneficios:**

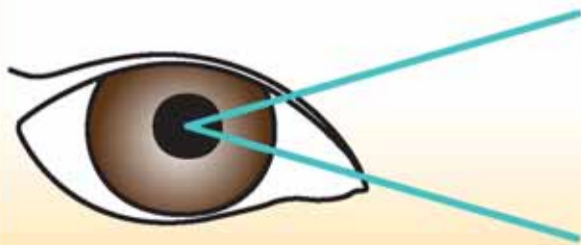
- SIN COSTURAS, EXCEPCIONALMENTE FINOS Y SUAVES
- NO COMPRIMEN, ELÁSTICOS, ADAPTABLES
- ANTIBACTERIANOS Y ANTIHONGOS
- RESPIRABLES, EFECTO RELAJANTE
- ANTIOLOR / EFECTO DESODORANTE

**¡SI LOS PRUEBAS..., YA NO QUERRÁS OTROS!**

Llama al **963 38 74 88** ó **600 46 55 33** y te diremos cómo conseguirlos a un precio especial

[www.dlspolmed.com](http://www.dlspolmed.com)

## CLÍNICA DR. PESCADOR



**Cirugía láser excimer**  
Miopía  
Astigmatismo  
Hipermetropía  
Cataratas

**Últimas tecnologías en cirugía oftalmológica**

Cita previa: **968 466 814**  
c/ Floridablanca 3, 1º C LORCA



**UNIDAD DE MICROCIRUGÍA DE VARICES CON ESPUMA**

**Sin dolor.  
Sin anestesia.  
Sin hospitalización.**

Alta inmediata tras el procedimiento.

Unidad dirigida por el Doctor Víctor Glenn Ray López

**ESPECIALIDADES**

**Especialidades médicas**

- Anestesia
- Dermatología
- Medicina Interna
- Neurofisiología Clínica
- Oncología
- Pediatría
- Rehabilitación y Fisioterapia
- Unidad de Endoscopias Digestivas
- Unidad de Nutrición y Dietética
- Unidad de valoración del daño corporal
- Unidad del Dolor

**Especialidades Quirúrgicas**

- Cirugía General
- Cirugía Maxilofacial
- Cirugía Plástica y Reparadora
- Cirugía Vasculor
- Ginecología
- Neurocirugía
- Oftalmología
- Otorrinolaringología
- Traumatología y Ortopedia
- Urología

**SERVICIOS**

**Hospitalización**

- 148 camas
- Salas de estar para familiares
- Nido

**Urgencias**

- 5 Boxes de observación
- Box de parada cardio-respiratoria
- Sala de urgencia y curas
- Sala de yesos

**Área Quirúrgica**

- 5 Quirófanos
- uno de ellos para CMA
- 5 Puestos de REA
- Área de Preanestesia
- Esterilización
- Área de información médica para familiares

**Servicio de rehabilitación**

- Gimnasio para Fisioterapia
- 4 Boxes de Rehabilitación-Fisioterapia
- Sala de tratamientos especiales

**Área Diagnóstica**

- Radiodiagnóstico digital
- Radiología convencional
- RMN
- TAC
- Ecografía
- Eco-doppler
- Eco-doppler color
- Electromiografía

**Laboratorio**

- Hematimetría
- Bioquímica
- Inmunología
- Microbiología
- Pruebas especiales

**Servicios Generales**

- Administración y Dirección
- Admisión
- Admisión Consultas Externas
- Cafetería
- Cocina
- Capilla
- Mantenimiento



Hospital VIAMED San José  
C/ Maestra Lola Meseguer, 999  
30820 Alcantarilla - Murcia  
[www.viamedsanjose.com](http://www.viamedsanjose.com)  
968 800 600



## CON SALUD

PUBLIRREPORTAJE

# ZasDental aplica innovadoras técnicas para el cuidado bucal

La clínica odontológica dispone de instalaciones junto al puente viejo de Murcia

## Redacción

ZasDental ofrece todos los servicios de odontología de forma integral. Incorpora la última tecnología en los tratamientos estéticos y de salud dental.

Se trata de un multigabinete, con más de diez años al servicio de los pacientes, donde un elenco de profesionales con gran trayectoria ofrece todas las soluciones a sus pacientes: ortodoncia, implantes, odontología general y estética, cirugía maxilofacial y blanqueamiento dental.

Sus modernas instalaciones en el centro de Murcia ofrecen más comodidad y flexibilidad horaria a todos sus pacientes.



Instalaciones de la clínica ZasDental en la ciudad de Murcia (foto cedida por ZASDENTAL).

Para hacer más fácil el acceso a los tratamientos, ZasDental brinda la posibilidad de financiarlos a doce meses sin intereses, y

hasta un máximo de cinco años. Y para que la revisión no suponga un esfuerzo se ofrece a sus pacientes sin coste alguno.

La clínica proporciona soluciones personalizadas a cada problema, y la avalan las más de 30.000 personas que han confiado en esta clínica.

Una de las características de esta clínica es que cuenta con un equipo profesional dedicado a la odontología infantil, ya que la prevención y la salud de los más pequeños es lo primero.

Además, se aplican las técnicas más vanguardistas en sus tratamientos de odontología general, ortodoncia, cirugía dental, radiodiagnóstico digital, endodoncia, periodoncia y prótesis. Todo ello para facilitar y mejorar la calidad de vida, así

como corregir aspectos estéticos a través de la ortodoncia del futuro: invisible y lingual, blanqueamiento dental, coronas y carillas estéticas.

Otros de los servicios que hace de ZasDental una clínica vanguardista es la implantología avanzada para tratar caídas o ausencias de piezas dentales. Así, los pacientes sólo se preocupan de elegir lo que quieren y no sienten limitaciones, algo clave para mejorar el día a día, sobre todo en las personas mayores.

Estos tratamientos se aplican en pleno centro de Murcia por profesionales con una gran experiencia y en unas instalaciones modernas y dotadas de la última tecnología. Una nueva manera de cuidar la salud bucodental para que los pacientes de ZasDental luzcan su mejor sonrisa.

**Clínica El Puente- ZasDental**  
Avenida Canalejas 1-3 (junto al puente viejo de Murcia)  
Teléfono 968 22 62 40  
Nº RES 2020044 Nº colegiado 515

Col. Nº: 30/78/2851029

**W**  
HOSPITAL  
MESA DEL CASTILLO

## LA SOLUCIÓN DEFINITIVA AL PROBLEMA DE VARICES Y HEMORROIDES

antes



después

SIN  
HOSPITALIZACIÓN

SIN  
DOLOR

SIN  
CIRUGÍA

SIN  
ANESTESIA

SIN  
GUARDAR REPOSO

SIN  
ALTERAR TU RITMO DE VIDA

**I.C.A.D**

(International Clinic Arterial Disease)

UNIDAD VASCULAR

ARTERIAL Y DE FLEBOLOGÍA

Los profesionales de  
I.C.A.D. le deseamos  
**felices fiestas** y seguimos  
cuidando de su salud

Avda. Ronda Sur nº 20,  
30010 Murcia

**Teléfonos:**

**968 24 61 16**

**629 62 62 25**

[www.icadlevante.com](http://www.icadlevante.com)



## CON SALUD

## El 061 atiende 20.000 llamadas por mes

Más de 800 profesionales de diferentes organismos participaron en las ponencias y talleres de las II jornadas de la Gerencia de Emergencias Sanitarias organizadas en el campus de Lorca

**M** María Pescador Rivera

Los profesionales del 061 atendieron de enero a octubre de este año 206.629 llamadas de ciudadanos que solicitaron asistencia sanitaria urgente, lo que representa más de 20.000 mensuales, según explicó la directora general de asistencia sanitaria del Servicio Murciano de Salud (SMS), **Magina Blázquez**, durante la inauguración de las II jornadas de la Gerencia de Emergencias Sanitarias.

Bajo el lema 'gestión asistencial integral durante el terremoto de Lorca', más de 800 profesionales participaron en estas jornadas organizadas en el campus universitario de Lorca y gestionadas por el servicio de calidad y formación de la gerencia del 061.

El programa, que abarcó con-



Los asistentes participaron en los talleres, como el de rescate en espacios confinados dirigido por bomberos (FOTO PESCADOR).

ferencias y talleres, estaba enfocado a "demostrar la realidad

que nos encontramos. Son situaciones difíciles, y gracias a estos

eventos no se parte desde cero", comentó uno de los bomberos

del consorcio de la Región implicado en el taller 'rescate en espacios confinados'.

Otros casos prácticos que se pusieron de manifiesto durante las jornadas fueron las inmobilizaciones. "Se trata de conocer nuestras técnicas de trabajo y saber de primera mano cómo actuar ante cada caso que se pueden encontrar", comentó **Juanjo**, uno de los responsables del taller.

En el de recuperación cardiopulmonar (RCP) y DESA (Desfibrilador Externo Semiautomático), con la colaboración de alumnos y profesorado del centro Claudio Galeno, en Murcia, enseñaron a los asistentes inscritos en las II jornadas de la Gerencia de Emergencias Sanitarias la conducta correcta ante una situación de riesgo.

**LA CARA DE LA SALUD**

"CADA DOS POR TRES SE PASABA UN MÉDICO O UNA ENFERMERA POR MI HABITACIÓN PREGUNTÁNDOME QUÉ TAL ESTABA" María López Parra. 43 años

**W** + HOSPITAL MESA DEL CASTILLO

RONDA SUR, 20 / MURCIA  
T. 968 246 116 / F. 968 234 036  
hmdc@mesadelcastillo.com / www.mesadelcastillo.com

Nº RES 3050126



## CON SALUD

# Santa Lucía inicia la braquiterapia para combatir mejor los tumores

El hospital cartagenero emplea la radiación ionizante para eliminar células cancerosas

Redacción / M. P. R.

Los avances tecnológicos incorporados al hospital general universitario Santa Lucía, de Cartagena, y la consiguiente puesta en marcha del quirófano de braquiterapia en el recinto sanitario, han posibilitado que, según **Juan Salinas**, jefe del servicio de oncología radioterápica, "hayamos tratado en Cartagena el primer caso de adenocarcinoma de endometrio mediante un tratamiento postoperatorio exclusivo de braquiterapia".

El servicio de oncología radioterápica del hospital Santa Lucía inició su actividad el pasado mes de mayo de 2011, y ahora ha comenzado con los tratamientos de braquiterapia intracavitaria, que es aquella que se puede hacer en las cavidades naturales de los pacientes, como los tumores ginecológicos, fundamentalmente de cérvix o endometrio.

Estos tratamientos se realizan a través de un aparataje específico "que se coloca en los órganos y permite llegar con mayor precisión a la zona a tratar y respetar los tejidos sanos", explica el jefe del servicio de oncología radioterápica del hospital Santa Lucía, de Cartagena.

Entre las ventajas de estos tratamientos, además de permitir dar a los pacientes dosis más



Los doctores A. Serna y J. Salinas observan el primer caso tratado con braquiterapia (S21).



El doctor Juan Salinas y la médico adjunto Aránzazu Iglesias preparan el quirófano (S21).

altas en zonas más precisas donde se localiza el tumor, "la braquiterapia no requiere de anestesia general y, en la mayoría de los casos, se utilizan sedaciones, o anestesia epidural, con lo que los ingresos de los pacientes son cortos, de un día o día y medio, e incluso en ocasiones se realiza de manera ambulatoria".

La braquiterapia, además, se puede utilizar en algunos casos como tratamiento exclusivo en tumores de bajo riesgo o de poco volumen; es el caso de las lesiones de piel, de cavidad oral, o para casos de próstata de bajo riesgo y radioterapias parciales de mama.

Sin embargo, en las próximas

semanas, "comenzaremos con la braquiterapia intersticial, que se aplica mediante agujas que se insertan en el paciente y que permiten tratar, entre otros, cáncer de próstata, tumores de mama, cabeza y cuello, etcétera", comenta **Alfredo Serna**, jefe del servicio de protección radiológica y radiofísica.

## En qué consiste

La braquiterapia es un tipo de radiación que se usa para tratamiento de enfermedades oncológicas en la que se aplica un tipo de energía, llamada radiación ionizante, que elimina las células cancerosas.

Se trata de un complemento, aunque en algunos casos puede utilizarse de manera exclusiva, a los tratamientos de radioterapia externa. La braquiterapia supone la colocación del material radiactivo directamente dentro o cerca del tumor.

Esto hace que el equipo especialista que trata a un paciente pueda introducir y utilizar dosis más altas, y llegar a zonas más precisas y pequeñas, y en menor tiempo. Además, los expertos evalúan al paciente, al mismo tiempo que determinan la terapia adecuada y la radiación para administrar la dosis prescrita con cálculos muy precisos.

## Consulta de psicología en dos centros de salud de Cartagena

Redacción

Los centros de salud de Santa Lucía y Cartagena-Casco Antiguo son los primeros en la Región que han incorporado a su cartera de servicios consultas de psicología clínica.

Según **Alfonso de Miguel**, subdirector médico del área II de salud de Cartagena, "en un principio, un psicólogo pasará consulta dos mañanas a la semana en cada uno de ellos. Así, servirá de experiencia piloto para si podemos trasladar la experiencia a otros centros asistenciales del Servicio Murciano de Salud".

Las consultas comenzaron el pasado 16 de noviembre, los martes y viernes en el centro de salud de Santa Lucía, y los miércoles y jueves en Cartagena-Casco Antiguo. Estos centros sanitarios cuentan con una gran accesibilidad, ya que son céntricos y tienen un tamaño adecuado en cuanto al número de tarjetas sanitarias adscritas.

En el centro de salud Cartagena-Casco Antiguo "continúa una práctica similar mediante la consulta que lleva a cabo los viernes un psicólogo residente (PIR), y que está en marcha desde el pasado año", señala Alfonso de Miguel.

Las nuevas consultas están dirigidas a mayores de 14 años para tratar patologías mentales no graves.

## ESTA NAVIDAD PON UN TOQUE ORIGINAL REGALA BELLEZA Y SALUD

Pasa por la Clínica de Estética y Salud de Centro Médico Virgen de la Caridad y elige un bono regalo con tratamientos corporales, faciales o una depilación láser. Esta Navidad va a ser original. **Y si llevas este anuncio, tienes un 15% de descuento.**

CLÍNICA DE ESTÉTICA Y SALUD

**Centro Médico**  
Virgen de la Caridad

C/ Alfonso XIII, 8, entlo. B • 30201 Cartagena  
Tel.: 968 081 771  
www.clinicaestheticaysalud.com



\*Dto no acumulable con otras promociones.

**Centro Médico**  
Virgen de la Caridad

Calle Am. 20  
T. 968 081 771  
30204 Cartagena  
www.cmmv.com



## CON SALUD

# Unos calcetines muy terapéuticos

Su peculiar composición a base de bambú, algas marinas, algodón, iones de plata y minerales hace que estas prendas favorezcan la circulación sanguínea en los pies y prevengan enfermedades dérmicas

**Juan Alfonso de Celestino**

Las prendas de vestir, además de su función protectora frente al calor o el frío y su valor estético, también pueden convertirse en unos estupendos aliados terapéuticos. Al menos, así se ha demostrado con los calcetines *deoMed medical products* que favorecen la circulación sanguínea en las extremidades inferiores y protegen al pie de dolencias dermatológicas y alérgicas.

Se trata de tres tipos de calcetines terapéuticos muy innovadores por su composición y que resultan muy útiles para personas que padecen diabetes, ciudadanos de edad que tienen que cuidar sus pies e incluso para deportistas que deben mantener sus pies en condiciones.

Además, estas prendas ostentan certificado médico de garan-



La peculiar composición de estos calcetines genera su eficacia terapéutica (FOTO S21).

## LAS VENTAJAS

- © **No comprimen.** Gracias a su diseño el calcetín *deoMed* es elástico, adaptable y favorece la circulación sanguínea.
- © **Sin costuras.** Gran suavidad al tacto y, al no tener costuras, es una prenda muy adecuada para pies delicados.
- © **Antibacteriano.** Por su composición a base de bambú, los calcetines son antibacterianos y antihongos.

tía y han ganado un premio en la expo diabéticos 2011.

De patentes alemanas y suizas y fabricados en Polonia, las diferentes variaciones de calcetines están fabricados con algas marinas, minerales y vitaminas, iones de plata, algodón y bambú en distintas proporciones.

Debido a su peculiar composición resultan muy indicadas para las personas diabéticas con afecciones en los pies, así como para los que sufren trastornos de circulación, hinchazón o edemas. Estos calcetines son recomendables en afecciones alérgicas y dermatológicas en las extremidades inferiores y para los que tienen siempre los pies fríos o con sudoración.

La ficha técnica de estas prendas indica que no comprimen y gozan de máxima elasticidad y,



El producto tiene certificado médico y es útil para diabéticos y personas mayores

al fabricarse sin costuras, proporcionan máximo confort y evitan rozaduras. Igualmente, se ha demostrado que los calcetines *deoMed* tienen la propiedad de mantener el pie caliente en invierno y fresco en verano, sin olvidar otras propiedades: tienen efecto desodorante, estimulan el metabolismo celular, activan la circulación de la sangre, mejoran la ventilación de la piel y son antibacterianos.

Pueden solicitarse a través del 96 338 74 88 y 600 46 55 33.



Bañerario de Archena



Termalium

Estas Navidades...ATRÉVETE,  
SORPRENDE Y REGALA  
BALNEARIO DE ARCHENA

## Bonos regalo desde 30€

Qué mejor regalo para sus seres queridos,  
que comprar ahora y disfrutar en 6 meses

Consulta condiciones y reservas en  
[www.balneariodearchena.com](http://www.balneariodearchena.com) "Regala Termalium"

ó a través de los teléfonos

# 968 688 022 ó 902 333 222





# Galería de la SALUD

RECOMENDAMOS LOS SIGUIENTES ESPECIALISTAS



**ESTÉTICA**

**CLÍNICA DR. FRUCTUOSO**

TRATAMIENTOS MÉDICO-ESTÉTICOS NO QUIRÚRGICOS

Estudio y análisis genético-nutricional, innovadoras técnicas de electromedicina (cavitación intraadipocitaria), etc.

C/ Azarbe del papel, nº 2  
Bis-Entlo. 2A; 30007 Murcia  
Tel: 968 23 41 80

**SANITARIO - SOCIAL**

**ALZHEIMER**  
ASOCIACIÓN DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS NEURODEGENERATIVAS DE CARTAGENA Y COMARCA

**AFAL**  
Centro de evaluación y rehabilitación de deterioro cognitivo asociado a cualquier patología

Teléfonos: 968126081 868062266  
Fax: 868062266  
Alameda de San Antón 29 Bajo 30205 Cartagena

**FISIOTERAPIA**

**CENTRO MÉDICO LÁSER**  
Rehabilitación miembro superior, Reeducación de la mano, Fisioterapia deportiva

**FisioMurcia.es**

FisioMurcia.es c/. Olof palme, 4 Bajo A (Esquina Ctra. La Ñora) 30009  
telf 868100012 - Móvil 660854848  
www.fisioMurcia.es

**CLÍNICA DENTAL**

**Clínica Dental ZARAICHE**

IMPLANTES - ORTODONCIA ODONTOLOGÍA GENERAL

Paseo Misionero Luis Fontes Servet, 10 -12, Murcia (POLICLÍNICA ZARAICHE)  
Cita Previa: 968 967 690 968 271 042

**ANÁLISIS CLÍNICOS**

R.E.S.: 2980293 **GILSERBA**  
ANÁLISIS CLÍNICOS **LABORATORIOS**

TODO TIPO DE PRUEBAS: SIDA, Enferm. Trasmision Sexual, Paternidad, Intolerancia Alimentaria, etc.

C/ Condestable López Dávalos, 21, Murcia  
Tlf: 968 28 48 99/ Fax: 968 29 12 06  
gilserba@laboratoriogilserba.com

**ÓPTICA**

**INIESTA ópticos**

ESPECIALITAS EN LENTES DE CONTACTO  
iniestaopticos@zasvision.com  
C/ Alcántara, 8  
30730 San Javier (Murcia)  
tlf: 968 19 13 90

**ZASvisión**  
CENTRO DE SALUD VISUAL  
www.iniestaopticos.com

**ÓPTICA**

**Visual CARE**  
ÓPTICA

Paseo Alfonso XIII, N.º 8, esquina c/ Juan Fernández.  
CARTAGENA 30201 (Murcia)

Teléfono: 968 521625

www.visualcare.es

**PSICOLOGÍA**

**PSICÓLOGA Carmen Durán García**

Terapia Gestalt y Alternativa, Acupuntura y Moxibustión, Reiki, Terapia de pareja, Constelaciones familiares, Resolución de Traumas-Hipnoterapia, Terapia Psicosomática, Masaje Antiestrés. Formación y Consultoría de Empresas, Coaching.

C/ Dr. Antonio Mesa del Castillo, 1, 6º G - Murcia 630 615 652  
C/ Alfambra, 9 - Cartagena carmen.psicologia@yahoo.es

**CARDIOVASCULAR**

**GABINETES FLEBOLÓGICOS**

www.variclinic.es clinica@variclinic.es

**DR. SALVADOR RODRIGUEZ SCHEID**  
TRATAMIENTO DE VARICES  
col: 03/30/3006012  
FUNDADA EN 1970  
TRATAMIENTOS CON ESPUMA DESDE 2002  
Cirugía - Esclerosis - Láser - Endoláser -IWYIML

Cartagena: Plaza de España, 11 bajo derecha - Teléfono: 968 12 51 00  
Murcia: Avenida de Don Juan Carlos I, 6 - 2ª K - Teléfono: 968 20 15 94  
Lorca: Alameda Tristes, s/n. (Virgen Alcázar) - Teléfono: 968 46 86 00  
Elche: Antonio Machado, 47 entlo. (N. S. Asunción) - Teléfono: 966 63 69 05

**ESTAS NAVIDADES REGALE A TRAVÉS DE SALUD21**  
de la Región de Murcia

**99,95€**

**CONJUNTO DE TELEVIGILANCIA**  
Ideal para vigilancia de bebés, personas mayores, garajes y entradas de inmuebles. Mx Onda.

**59,95€**

**TENSIÓMETRO DIGITAL DE BRAZO**  
+ TERMOMETRO DIGITAL Medición del ritmo cardíaco, pulso, presión sistólica y diastólica

**34,95€**

**TENSIÓMETRO DIGITAL**  
De muñeca MX-ONDA. Medición de la presión sistólica, diastólica y pulso.

**920€**

**CALEFACTOR A GASOIL PARA EXTERIOR**  
Petit Soleil funciona a gasoil y es portátil. Ideal para terrazas y casas de campo. No necesita instalación, no hace ruido ni produce olor ni humo

Ideal para toda la familia

**FINANCIADO HASTA EN 10 CUOTAS DE 18€ ¡SIN INTERESES!**

**180€**

**TRATAMIENTO ADMENS CONTRA EL DOLOR**  
Electroestimulación médica en su hogar para tratar cualquier dolor, para la regulación menstrual y para aliviar lesiones lumbares y articulares

Más productos en [www.salud21murcia.es](http://www.salud21murcia.es)

Para hacer sus pedidos llame al **699 317 319** de 9 a 21 horas, o en [pedidos@salud21murcia.es](mailto:pedidos@salud21murcia.es) las 24 horas

\*Gastos de envío incluidos. \*Ofertas válidas hasta fin de existencias. \*Garantía de 2 años.



## DIÁLOGOS

Ferrán Adriá Acosta, a sus 49 años, ya ha saltado a las portadas de los más prestigiosos medios de todo el mundo como Time, Le Monde, The New York Times, y un largo etcétera. Es un mito de nuestros días, y un representante de un nue-

vo arte: la cocina como expresión de la inteligencia y de la creatividad. Con creaciones únicas y un muy esmerado y complejo trabajo, Ferrán Adriá ha conseguido llevar a la cocina española a un puesto de honor en todo el mun-

do. Tras de sí, una interminable lista de premios y galardones por su labor. Por todo ello, la Real Academia de Medicina y Cirugía de la Región de Murcia, que celebra su bicentenario, lo ha galardonado con la medalla de oro de la institución, y lo han nombrado académico de honor.



# “Aplicar la lógica es la base de una buena cocina”

Adriá, el mejor chef del mundo, recibió la medalla de oro de la Real Academia de Medicina de Murcia

**M**aría Pescador Rivera

¿Cómo se siente al recibir la medalla de oro de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Murcia?

Yo tengo sangre murciana por parte de mis abuelos, y sólo venir hasta aquí es un premio. Además, esto es un reconocimiento al nuevo diálogo y relación que hay entre la cocina y la medicina.

¿Influye la cocina en la salud?

Más que la cocina, lo que influye es la alimentación. Es algo fundamental, y no sólo lo digo yo sino muchos profesionales médicos. Lo único que podemos hacer los cocineros es ayudar y colaborar con la medicina, que es una rama experta. Y esta relación es la que se está fraguando en este momento. La cocina puede ser una arma social de desarrollo y los cocineros debemos convertirnos en el cordón umbilical para llegar a concienciar a los demás.

¿Puede la cocina y la alimentación llegar a convertirse y ejercer de buen tratamiento?

Totalmente. Además, la prevención para mantener una buena alimentación es primordial. En el año 1900 vivíamos 35 años, ahora 82. En esa diferencia de 50 años la alimentación y el ejercicio han influido en todos los



Ferrán Adriá, chef y copropietario del restaurante El Bulli (FOTO MARÍA PESCADOR).

“  
Todo en el arte  
culinario siempre  
ha sido y será  
física y química

”

aspectos vitales. Son las dos variables fundamentales que no se encuentran en nuestro ADN educativo ni genético, pero es responsabilidad de cada uno decidir lo que debe hacer. La conciencia social es la base de una buena prevención.

¿Qué debemos conocer antes de acercarnos a los fogones?

Pensar con la cabeza. En la cocina hay que hacer cosas lógicas. Debemos tener presente que no existe una única manera de cocinar, hay muchas formas de hacerlo. Ahora, más que nunca, influyen los tiempos de llegada del trabajo, el sueldo que gana cada uno o la familia con la que contamos para comer. Todos son elementos que te hacen cocinar de una manera diferente, pero el pilar siempre debe ser la lógica.

En su opinión, ¿los españoles comemos bien?

Somos uno de los primeros

países que mejor comemos en el mundo, y que más esperanza de vida tenemos, y nuestra alimentación influye. Hoy en día, que vivimos en un momento delicado, con recortes a nivel sanitario, una de las pocas cosas que cuestan poco dinero es la prevención a la que me he referido antes. Es una cuestión de mucha voluntad y de decisiones firmes.

¿Cuál es el secreto de una cocina sabrosa y saludable?

Sobre todo, no confundir saludable con que la comida nos guste. Esta equivocación siempre nos lleva a caer en 'la tentación'. Yo creo que el secreto está en la variedad de los alimentos que tomamos, y en ser muy poco excesivos. Te puedes 'pasar algún día de la raya' a la hora de comer, pero como esta situación sea permanente, tu compromiso con tu salud y la de tu familia no funciona. Es cuestión de organizarse.

¿Qué tiene que ver la química con el arte culinario?

La química lo es todo en cocina. La sal es cloruro sódico, el agua es H<sub>2</sub>O, etcétera. Hay una equivocación terrible con que esta es una rama nueva de la cocina. Todo en el arte culinario siempre ha sido y será física y química.



Hospital  La Vega

- SERVICIO DE URGENCIAS 24 HORAS • ANESTESIOLOGÍA Y REANIMACIÓN • GINECOLOGÍA • TRAUMATOLOGÍA • CIRUGÍA ARTROSCÓPICA • CIRUGÍA CARDIOVASCULAR • CIRUGÍA ENDOSCÓPICA • CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA • UROLOGÍA • NEUROCIRUGÍA • UNIDAD DE CARDIOLOGÍA • RADIOLOGÍA VASCULAR INTERVENCIONISTA • UNIDAD DE ENDOSCOPIAS • RADIODIAGNÓSTICO POR IMAGEN

Román Alberca, s/n. - 30008 Murcia - Fax 968 23 31 16  
© 968 27 81 00 - [www.clinicavirgendelavega.es](http://www.clinicavirgendelavega.es)



## TURISMO SALUDABLE

Región de Murcia  
no-typicalCONSORCIO DEL TURISMO DE SALUD  
DE LA REGIÓN DE MURCIA

# Relax y pasión para Fin de Año

Los diez establecimientos del Consorcio de Turismo de Salud de la Región de Murcia ofrecen diferentes y novedosas propuestas para comenzar el 2012 con empuje y buen ambiente

**M. P. R.**

Los diez establecimientos del Consorcio de Turismo de Salud de la Región de Murcia le ofrecen las mejores ofertas y servicios para disfrutar del cambio de año y Reyes.

© **Spa La Manga Club.** Disfrutará de una maravillosa noche, combinando sabores, sonidos, aromas, visiones y emociones para acrecentar su placer. Se trata de una fiesta gastronómica, música en vivo, poesía y baile. Incluye: cóctel de bienvenida, barra libre con las mejores marcas, cotillón, entrada a la fiesta de Nochevieja en Piano Lounge Bar y Alojamiento en Hotel Príncipe Felipe\*\*\*\*. Precio: 220 euros por persona. Teléfono: **968 331 234**.

© **Hotel Sensol Resort Balneario / Spa.** Para disfrutar de una Nochevieja en Mazarrón propone alojamiento en habitación doble y acceso de 90 minutos a las piscinas del spa. Incluye: cena de gala, barra libre y cotillón. Desayuno buffet, late check-out a las 15 horas y minibar en habitación. Precio: 167 euros por persona. Niños hasta 12 años al 50%. Teléfono **902 125 135**.

© **Hotel InterContinental Mar Menor Golf Resort & Spa.** La oferta de alojamiento en los apartamentos de lujo *The Residences* at Mar Menor, en Torre Pacheco, incluye: dos noches, salida a las 16 horas, cena de gala, barra libre y cotillón, orquesta en directo. Además, dos niños podrán ir gratis compartiendo alojamiento con dos adultos. Opcional: desayuno en Hotel InterContinental Mar Menor. Precio: paquete desde 197 euros por persona. Sólo cena de gala y barra libre: 150 euros. Teléfono: **968 041 840**.

© **Balneario de Leana.** Oferta de ensueño termal en Fortuna para comenzar el 2012 radiante. Incluye: 3 días/ 2 noches en Hotel\*\*\*, con media pensión (desayuno y cena con vino o agua mineral/incluidos). Además, entrada libre a las piscinas termales, un masaje de aromaterapia, un acceso al circuito termal Spa Romano de Sensaciones (90 minutos de duración) y un parafango. Precio: 150 euros por persona. Teléfono: **902 444 410**.

© **Centro Vital Aguas Salinas.** Para recibir el 2012 con buen pie en Lo Pagán, esta oferta incluye: alojamiento una noche en un apartamento para dos personas, desayuno un día. Además, podrá



Cada establecimiento es un refugio de tranquilidad y calidad (FOTOGRAFÍA SALUD21).

disfrutar de un masaje relajante con aceites esenciales a elegir entre uva, vino, cereza, chocolate... junto con un circuito biomarino (piscina climatizada de agua salada con cuellos de cisne, cascada cervical, contracorrientes, jacuzzi, pasillo de pediluvios, ducha circular bitérmica y de aromas) y una sesión de termas. Precio: 50 euros + IVA por persona. Tno: **968 184 136** o **968 184 121**.

© **Hotel Lodomar Thalasso.** Del 7 de enero al 31 de marzo de 2012 (excluido el 11 de febrero), en San Pedro del Pinatar, habitación doble y desayuno: 60 euros/noche. Habitación doble con desayuno y uso individual,

45 euros/noche. Extras y suplementos: media pensión, 15 euros/pareja; pensión completa, 28 euros/pareja. Niños (de 3 a 12 años), 50% de descuento. Circuito spa: 8 euros/pareja (adultos mayores de 16 años) y noche. Reserva bienestar: masaje lodomar (masaje en ducha vichy con lodos, 30 minutos) / 35 euros con la estancia. Si reserva el masaje tendrá el circuito gratis. Teléfono: **968 186 802**.

© **Balneario de Archena.** Esta Navidad sorprenda y regale Termalium con un bono desde 30 euros en el Balneario de Archena. Cómpralo ahora y disfrute en 6 meses. Teléfono: **968 688 022**.

© **Hotel & Spa Mangalan.** Esta oferta para Fin de Año en La Manga incluye: alojamiento con desayuno, circuito con spa de 2 horas por persona, cena buffet especial noche 31 diciembre, cotillón y barra libre hasta las 3 de la madrugada. Paquete para una noche: 115 euros por persona. Paquete para dos noches: 145 euros por persona. Suplemento buffet almuerzo 1 de enero: 54 euros por persona. Tno: **968 337 000**.

© **Hotel Puerto Juan Montiel.** Nochevieja a orillas del mar, en Águilas: cena de gala, cotillón, uvas de la suerte, animación musical, barra libre, buffet de bienvenida 2012, chocolate con churros y monitores para los niños. Precio sin alojamiento: 130 euros/persona; con alojamiento: 190 euros. Reyes: estancia dos noches con alojamiento y desayuno en habitación doble, circuito celta (2 horas), libre acceso a piscina interior climatizada y sala fitness. Tno: **968 493 493**.

© **Mercure Thalasia Costa de Murcia.** Gala de Nochevieja en San Pedro del Pinatar por 149 y con alojamiento en habitación doble estándar, a partir de 189. Tno. **968 18 20 07**.

## Te ayudamos a cuidarte mejor y sin esperas

Nuevas consultas de **ginecología, pediatría, odontología, psicología, dermatología...** con los mejores especialistas.

Habla con tu seguro médico y pide cita en el **968 64 40 30. Ext. 341**



## EN CARNE PROPIA

## Tapones de plástico con esperanza

La campaña de reciclaje solidario se ha puesto en marcha en toda España para ayudar a los niños que padecen ataxia telangiectasia, una enfermedad degenerativa que no tiene cura

**01** María Pescador Rivera

Cada día tiramos cientos de cosas a la basura. Objetos que para nosotros ya no tienen utilidad, pero que para otros pueden tener un valor incalculable. Es el caso de los tapones de plástico de las botellas de agua, brick de leche, aceite, detergentes o desodorantes, entre otros. Para **Javi** (15 años) y para **Álvaro** (6 años) tienen un significado vital. Los dos tienen ataxia telangiectasia, una enfermedad degenerativa de las consideradas raras y sin cura.

Esta patología se caracteriza por la degeneración del cerebelo y del sistema nervioso central. La telangiectasia es la dilatación de los vasos sanguíneos (capilares). La ataxia provoca una dificultad progresiva al andar y en el habla. Los afectados sufren inmunodeficiencia (son más sen-



Los tapones recogidos sirven para financiar la investigación (FOTO PESCADOR).

sibles a infecciones respiratorias). Tienen radiosensibilidad y una mayor predisposición al cán-

cer (especialmente a la leucemia, linfomas y tumores cerebrales), y a padecer problemas endocri-

nos, escoliosis y envejecimiento prematuro. El deterioro progresivo neurológico provoca que no vivan más de 30 años.

Así, la Asociación Española Familias con Ataxia-Telangiectasia (AEFAT) manda a reciclar los tapones y el dinero se destinará a financiar una investigación que, por no ser rentable, no se realiza. Por eso, **M<sup>a</sup> Carmen** y **M<sup>a</sup> Dolores** (madres de Javi y Álvaro, respectivamente) se han movilizado. La AEFAT necesita 300 toneladas de tapones, lo que supondría 60.000 euros con los que buscar un remedio para esta enfermedad, que en toda España afecta a 15 niños. La campaña de recogida de tapones en Murcia comenzó en marzo, y ya tienen 13 toneladas. A nivel nacional, más de 50, pero aún queda mucho trabajo por hacer.

## LA CAMPAÑA

© **Recogida.** Ponga una caja en su oficina, tienda... en un sitio visible por donde pase mucha gente.

© **Carteles.** Imprima los carteles informativos de la campaña ([www.aefat.es](http://www.aefat.es))

© **Boca a boca.** Coménteles a sus familiares, amigos y personas que le rodean la campaña en la que participa.

© **Entrega.** Cuando la caja esté llena, lleve los tapones a uno de los puntos de recogida que aparecen en la sección 'puntos de recogida' de la web de la asociación.



**BAIGORRI**  
Reserva



**BAI**  
**GORRI**

“Mejor Vino Tinto por encima de 10 libras”

Calidad reconocida con más de  
**120 Prestigiosos Premios durante 2009, 2010 y 2011**

*Bodegas BAIGORRI les desea un Próspero 2012*

**BAI**  
**GORRI** Bodegas  
BAIGORRI

Ctra. Vitoria - Logroño, Km. 53 01307 Samaniego - Álava Tel: 945 609 420 Fax: 945 609 407  
[mail@bodegasbaigorri.com](mailto:mail@bodegasbaigorri.com) [www.bodegasbaigorri.com](http://www.bodegasbaigorri.com)



## EN GRUPO

PUBLIRREPORTAJE

# Los agentes de la Asociación Española de Trasplantados se movilizan por solidaridad

El proyecto humanitario pretende ayudar a los usuarios de la sanidad con riesgo de exclusión social

01 Estela Casais Díaz

La primera promoción de los agentes sociosanitarios de la Asociación Española de Trasplantados (AET), formados por la profesora **Ruth Cardona**, serán protagonistas de la primera acción solidaria con la ciudadanía y tendrá lugar esta Navidad en Murcia.

Los agentes sociosanitarios se volcarán en potenciar y consolidar el proyecto destinado a ayudar a los usuarios de la sanidad con riesgo de exclusión social, especialmente los ciudadanos trasplantados, los que sean donantes o con patologías crónicas que deriven en trasplante.

La dotación de la logística y



Los agentes sociosanitarios de la AET potenciarán la solidaridad entre los ciudadanos de la Región (FOTOGRAFÍA ALCER MURCIA).

el material será coordinado y gestionado por el director de proyectos de la AET, **Victorio Melgarejo**. Pero el éxito de este proyecto humanitario también

dependerá, en gran medida, del esfuerzo que realicen los agentes sociosanitarios (en la foto) formados por la AET.

De la campaña, diseñada por

**Victorio Melgarejo**, se espera solidaridad por parte de toda la población. Comprende desde la recogida de ropa o alimentación básica hasta diferentes donati-

vos. Esta actividad se plantea como un reto para la AET, pues medirá la respuesta de la ciudadanía ante la ayuda integral al usuario de la sanidad. De este modo, pretenden incrementar el número de ciudadanos que se conviertan en afiliados y que apoyen esta iniciativa.

Por ello, las personas que precisen ayuda (por ausencia de empleo o carencia de necesidades básicas, entre otros motivos), pueden acudir a la sede de Alcer Murcia en la calle Escritor Alcalá Yáñez, 4, de Murcia, donde la trabajadora social **Laura Llorente** (núm. col. 30/988) les atenderá, o también pueden llamar al teléfono **968 907 767**.

Publicidad autorizada por el Instituto de Crédito y Finanzas de la Región de Murcia 02/11/11.

## un lujo

Llévate un exclusivo juego de toallas de **El Caballo** al incrementar el saldo de tu cuenta en 4.000 € y mantenerlo durante 70 días. TAE: 2,38%.

**CM CAJAMURCIA**

**BMN**

**"el caballo"**  
CASA



Promoción válida para ingresos realizados en efectivo o mediante talones de otras entidades entre el 14/11/2011 y el 09/01/2012. Remuneración en especie sujeta a la legislación fiscal vigente. TAE 2,38%. No existe retribución en efectivo. Impuestos aplicables (IVA: 3,24 € e IRC: 4,10 €) a cargo del cliente. Oferta válida hasta el 09/01/2012 o fin de existencias, limitada a 30.000 unidades. Consulta condiciones en tu oficina Cajamurcia.





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



Confíe su hogar a una empresa **seria,**  
**profesional** y con una **amplia**  
**experiencia** en el sector.

## Adaptamos su hogar para hacer **SU VIDA MÁS FÁCIL**

- ✓ Presupuesto **SIN COMPROMISO**
- ✓ Precio **SIN COMPETENCIA**
- ✓ En sólo **UNAS HORAS**
- ✓ Con total **GARANTÍA**
- ✓ Variedad de **MAMPARAS**
- ✓ Productos **ADAPTADOS**

## **CAMBIO DE BAÑERA POR DUCHA ANTIDESLIZANTE**



Este mes  
**OFERTAS  
ESPECIALES**





## VETERANOS

PUBLIRREPORTAJE

# Un elevador muy seguro y adaptable

La empresa Valera comercializa el E10 EcoVimec que está pensado para viviendas unifamiliares, se ubica en cualquier espacio y tiene una capacidad de carga de hasta 400 kilos en cada viaje

## Redacción

Ahora que tanto cuidamos el medio ambiente, el fabricante Vimec, distribuido en Murcia por **Valera Sistemas de Elevación, S.L.**, ha desarrollado un producto único a nivel mundial: el elevador E10 EcoVimec.

Este sistema, pensado para viviendas unifamiliares, es completamente eléctrico y su consumo no supera los 1.5 kilovatios. E10 EcoVimec se diferencia de otros equipos en que el resto utilizan sistemas hidráulicos para su movimiento, lo que implica el uso de aceites cuyo reciclado posterior es engorroso.

El E10 EcoVimec está dotado de un sistema de rescate automático en caso de fallo en la red eléctrica; también dispone de comunicación con el exterior.

Cuenta con la seguridad más moderna y con avanzados sistemas de transporte vertical para personas.

Este elevador es de los denominados MRL, es decir, sin cuarto de máquinas ni contrapeso,



El elevador E10 EcoVimec está dotado de un sistema de rescate automático en caso de fallo en la red eléctrica (FOTOGRAFÍA VALERA).

lo que optimiza las dimensiones del hueco y logra adaptarse a prácticamente cualquier espacio y plataforma. Tiene una capacidad de carga de 400 kilos y hasta 5 paradas con un recorrido aproximado de 15 metros. El sistema eléctrico de tracción permite a E10 EcoVimec tener un arranque y parada muy suaves y una nivelación milimétrica en las paradas.

Así, se convierte en un equipo perfecto para personas con movilidad reducida o en silla de ruedas, ya que no existe escalón cuando llega a cada uno de los pisos de la vivienda.

E10 EcoVimec puede estar dotado de puertas batientes en el piso y barrera de infrarrojos en cabina, en cuyo caso el movimiento del elevador y la llamada desde los pisos debe ser con pulsación constante.

Además, el equipo eléctrico dispone de la opción de puertas automáticas en cabina y piso, permitiendo hacer llamadas automáticas desde el elevador.



El equipo permite hacer llamadas automáticas desde el elevador (FOTO VALERA).

*Les desea un próspero 2012*

¿problemas de movilidad?  
¡podemos ayudarle!

Plataformas salvaescaleras  
Sillas salvaescaleras  
Elevadores para viviendas unifamiliares

SERVICIO 24 H

© 968 12 41 21  
www.valera.es • valera@valera.es

**Valera**  
SISTEMAS DE ELEVACION



## VETERANOS

PUBLIRREPORTAJE

# Tuttiscooter, la empresa líder en movilidad eléctrica y ayudas técnicas en la Región

La firma ubicada en Cartagena ofrece los productos más innovadores existentes en el sector

**M** María Pescador Rivera

Juan Jesús Páez, gerente de la firma **Tuttiscooter**, quiere desearles unas felices fiestas y un próspero año 2012. "Sin la confianza de los lectores y clientes no estaríamos en el lugar que nos encontramos ahora", asegura el gerente de la empresa ubicada en Cartagena. Son líderes de la Región en movilidad eléctrica y ayudas técnicas para el discapacitado y la tercera edad.

En **Tuttiscooter** tienen lo último en scooters y sillas de ruedas eléctricas, además de las correspondientes ayudas técnicas. Asimismo, cuentan con una nueva página web accesible para el cliente con la idea de ser interactiva con cualquier persona que entre en el portal de la empresa. En ella podrá encontrar y descargar toda la información de los productos de **Tuttiscooter** y tener acceso a las ofertas mensuales, al mismo tiempo que podrá consultar las noticias y más relevantes del sector.

En **Tuttiscooter** piensan en el cliente. Por ello, incrementarán las líneas de productos para ofrecer un mejor servicio, siempre con la mayor calidad.

Con nuestros mejores deseos de Paz y Alegría para estas Navidades y de un próspero y feliz Año Nuevo.

Que el próximo año Nuevo se hagan realidad todas sus ilusiones y proyectos.



Para el nuevo año 2012 **Tuttiscooter** ha pensado introducir una gama de productos en alquiler junto con otros de ocasión.

En **Tuttiscooter** el cliente es lo primero, por ello personalizan las visitas, teniendo siempre en cuenta las necesidades del cliente. Además, le atienden en su domicilio con el producto precisado, sin compromiso alguno

por su parte. "No tenemos dudas que para una satisfacción total de nuestros clientes es necesario que vean y prueben lo que van a comprar en el ámbito donde se utilizará", señala Juan Jesús Páez, gerente de **Tuttiscooter**.

**Tuttiscooter** también cuenta con un servicio post-venta para poder reparar cualquier tipo de avería, ya sea un producto ven-

dido por la firma o no.

Para que el usuario se sienta lo más cómodo posible, **Tuttiscooter** pone a su disposición un servicio de sustitución hasta la entrega del aparato reparado, y así disfrutar de una asistencia permanente. No dude en llamar a **Tuttiscooter** y le visitarán en casa con el producto que desee probar sin compromiso.

Puede acudir a las instalaciones de **Tuttiscooter** en la calle Alfonso X, el sabio, número 6, de Cartagena, o llamar al teléfono 968 957 795 y al móvil 616 566 981.

También puede ver [www.tuttiscooter.com](http://www.tuttiscooter.com) o resolver sus dudas enviando su mensaje a la dirección de correo electrónico [info@tuttiscooter.com](mailto:info@tuttiscooter.com).

\* Promoción presentando este cupón

**Tuttiscooter**® *¡porque tú puedes!*

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

**Financiación a 1 año sin intereses**  
\* Máximo 5 años

C/ Alfonso X El Sabio, 30204 CARTAGENA (Murcia)  
[info@tuttiscooter.com](mailto:info@tuttiscooter.com) • [www.tuttiscooter.com](http://www.tuttiscooter.com)  
tel. 968 957 795  
616 566 981  
fax 868 090 324

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

**EMPRESA LÍDER EN LA REGIÓN EN MOVILIDAD** *Deseamos a nuestros clientes feliz 2012*



## ALIMENTACIÓN

# El sobrepeso provoca pies planos y malformaciones en el esqueleto

## Consejos para saber comer y no engordar en las fiestas navideñas

El 19% de los niños tiene obesidad y puede sufrir alteraciones físicas y psíquicas

**Maria Pescador Rivera**

El 26% de los niños españoles de entre 7 y 10 años tiene sobrepeso y el 19% obesidad, una situación que puede ocasionar múltiples complicaciones tanto a nivel psicológico como físico y alteraciones endocrinas asociadas.

Según estudio de la Fundación Lilly 'Obesidad Hoy, los niños con obesidad presentan una mayor tendencia a tener los pies planos que aquellos con normopeso. Los resultados de este estudio muestran que los niños con sobrepeso u obesidad tienen una altura del arco plantar significativamente más baja que los que no tienen obesidad.

Según el doctor **Luis Moreno**, de la escuela universitaria de



Los excesos alimenticios causan obesidad temprana en niños (FOTO J. ALCARAZ).

ciencias de la salud de la Universidad de Zaragoza, "la bóveda del pie está sometida a un mayor peso y, por tanto, el arco tiende a aplanarse. El hecho de que la estructura del pie esté alterada

influirá en el resto del esqueleto".

Además, a medida que aumenta el índice de masa corporal (IMC) en los niños "el ventrículo izquierdo del corazón es mayor debido a la sobrecarga circulatoria

a la que se ve sometida este órgano", explica el doctor Luis Moreno. Las implicaciones de la obesidad infantil en la aparición de enfermedades cardiovasculares son, sin duda, una de las grandes preocupaciones de los especialistas. Según se observa en la práctica clínica, uno de cada tres niños obesos presenta resistencia a la insulina, es decir, el organismo está haciendo un gran esfuerzo para poder mantener los niveles normales de glucosa.

Además, los comportamientos sedentarios están claramente relacionados con la obesidad. "Los niños que ven más la televisión tienen un patrón dietético peor que los que la ven menos", apunta el doctor Luis Moreno.

**Redacción / M. P. R.**

Elegir un mazapán en lugar de una porción de turrón (tiene 70 calorías menos) o una copita de cava en lugar de un licor (132 calorías menos) son pequeños secretos que pueden hacernos disfrutar de las fiestas sin sufrirlo en la báscula (puede haber un incremento de tres kilos).

Para acertar en los menús es mejor elegir pescado que carne, y pavo o pollo en lugar de carne roja. Igualmente, es mejor consumir jamón serrano o marisco en lugar de otros embutidos o aperitivos industriales.

Para los primeros platos opte por ensaladas, verduras o cremas ligeras, y para los postres siempre fruta. Es mejor un buen vino tinto en lugar de cualquier licor. No olvide cocinar al horno o al vapor, evite los fritos y los guisos con mucha grasa.

## LA RECETA

### INGREDIENTES

- 5 huevos
- 500 gr. de harina
- 12 gr. de levadura prensada
- Ralladura de naranja
- Ralladura de limón
- 1/4 de litro de leche
- 125 gr. de mantequilla
- 125 gr. de azúcar
- Agua de azahar y sal
- Frutas confitadas y frutos secos (para decorar)



Roscón típico de Navidad (FOTO M.P.).

### PREPARACIÓN

1º) Disuelva en la leche tibia la levadura, y mézclela con 175 gr. de harina y la sal. Amáselo todo hasta que esté bien ligado. Deje reposar una hora.

2º) En un recipiente ponga 325 gr. de harina, el azúcar, la mantequilla ablandada, los huevos, el agua de azahar, la ralladura

## Roscón de Reyes

de naranja y la del limón. Amáselo todo muy bien. Después de que halla doblado su volumen la otra masa, se mezcla con ésta hasta que esté todo bien incorporado. Haga una bola y humedézcala con aceite para que no se seque. Deje reposar en un bol tapado con un paño durante tres horas. (Esta masa debe doblar su volumen).

3º) Dé forma de roscón en la placa del horno, que antes habremos engrasado con mantequilla. Se tapa con un paño y se deja reposar una hora.

4º) Pinte el roscón con huevo batido, decore con frutas confitadas y frutos secos y meta al horno precalentado a 180º durante 45 minutos.



Clínica Dr. Muñoz



TRATO FAMILIAR POR

PROFESIONALES ESPECIALIZADOS

### TRATAMIENTOS

- 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: Alcohol, cocaína, anfetaminas, etc.

SERVICIOS DE AMBULANCIAS Y TRANSPORTE SANITARIO PROPIOS



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

70 años nos avalan en el tratamiento de la salud mental.

La terapia se realiza en un entorno de sosiego y tranquilidad.

Psiquiatras, psicólogos, internistas, anestesiólogos y enfermería tratan de forma integral y personalizada a los pacientes. N° RES 1970002







MIRARSE AL ESPEJO

# Cabellos sedosos y con más brillo

La falta de hidratación es el primer síntoma de un pelo estropeado a causa de una mala alimentación y otros factores como el sol, la cal del agua o las agresiones de secadores y planchas

**01** María Pescador Rivera

El cabello es uno de los grandes sufridores de la alimentación y de muchos otros agentes, como la cal de agua, la contaminación, el estrés, los rayos ultravioleta, o las agresiones con el secador y la plancha. Todos son factores de riesgo que pueden volver el cabello seco, áspero o sin brillo, comprometiendo la belleza y la salud natural de la melena. Un pelo bello también tiene que estar sano. No es sólo cuestión de estética, el cabello debe cumplir su misión protectora y aportar rasgos que nos definan.

Pero la falta de hidratación es el síntoma predominante de que el pelo está dañado y sufre. Por ello, es imprescindible lavarse el pelo con un buen champú nutritivo que le devuelva su estado natural, cortarlo para sanearlo



Use un champú nutritivo y séquese bien el pelo tras la ducha (FOTO JOSE ALCARAZ).

y aplicar una mascarilla.

Las mascarillas capilares (una vez por semana) devuelven vitalidad al pelo, y actúan desde la raíz ayudando a retener el agua,

además de rehidratar y nutrir.

**¿Cada cuánto tiempo se lava?**

Esta parece ser la pregunta del millón. No hay normas estable-

cidas. Cada cuero cabelludo tiene sus necesidades, y pocos se ponen de acuerdo acerca de la frecuencia de lavado ideal.

En lo que sí están de acuerdo es que se debe tratar con delicadeza. Enjabónelo con un masaje desde la nuca hasta el cuello, lo que activará la circulación. Use un champú que no dañe el cabello y sea adecuado a las características capilares (suave si lo lava todos los días para evitar agresiones en el pelo).

Todo tipo de pelo necesita un acondicionador (hidrata, protege y permite manejar mejor el pelo), y una mascarilla una vez por semana.

El aclarado es clave: empiece con agua templada y termine con agua fría en abundancia para no dejar ningún rastro de los productos que se han usado.

**CONSEJOS**

© Para tener un cabello sano y vigoroso debe seguir algunas recomendaciones:

© **Cepillos.** Procure que no dañen el cabello y el cuero cabelludo. Evite peinarse con demasiada frecuencia y con mucha fuerza: las puntas se abren.

© **Tintes.** No dañe el pelo con tratamientos químicos. También es nociva la exposición prolongada al sol.

© **Champú.** Si emplea champú suave, puede lavarse el pelo a diario; si tiene el cabello seco, debe lavarse de dos o tres veces por semana.

**PASATIEMPOS** (Soluciones en la página 25)

**Sudoku**

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

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

**Las diferencias**



Encuentra siete diferencias entre estas dos imágenes.



**Sopa de letras**

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

Encuentra en esta sopa de letras las siguientes palabras:

- BOLA
- CAMPANADAS
- CELEBRACIÓN
- ESPUMILLÓN
- FIESTA
- LANGOSTINO
- PASTORCILLO
- POLVORÓN
- REGALOS



# Galería del CONSUMO

¡POTENCIE SU NEGOCIO!



**ORTOPEDIA SAN JOSÉ**  
Sillas de ruedas, andadores...

C/ Arturo Duperier, Nº 8, 30009 MURCIA  
(Frente Centro de Salud Sta. María de Gracia)  
Tel/Fax: 868 079 377 - Móvil: 609 847 500  
www.ortopediasanjose.com

**MINIGRÚAS PARA PACIENTES**  
de transferencia y bidepestaón



Jesús 639 943 254 Paco 618 224 972  
email: gyam2011@gmail.com

**Pepa Tovar**  
ESTETICISTAS

Avda. de Santiago, 1 - 1.º Izqda.  
30007 Murcia  
Tel.: 968 24 13 08

EMPRESA CONSTRUCTORA ESPECIALIZADA  
EN CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO DE  
EDIFICIOS Y OBRA PÚBLICA



T: 968 19 30 85  
F: 968 19 29 32

C/ Embalse de Puentes, 10  
30.730 - San Javier (Murcia)  
info@quartoproyectos.com  
www.quartoproyectos.com

**CENTRO FAMILIAR:** cuidamos, educamos  
y ayudamos en el  
desarrollo, crecimiento  
y estimulación  
del niño.

**NUBES DE ALGODÓN**

Abierto agosto de 7,30 a 15,30  
Amplio horario de septiembre a julio: de 7,30 a 20,30 h.  
c/ Carril de las Palmeras, bajo edificio  
Karen 30002 MURCIA  
Teléfonos: 968 87 57 93 - 608 85 61 64

**GRUPOMARQUINA**

AHORRE HASTA UN 80% EN LA  
FACTURA DE LUZ DE SU EMPRESA MEDIANTE  
TECNOLOGÍA LED

Lláme e infórmese

C/ Violetas, 1 bajo, 30500 Molina de Segura  
Telf.: 868 913 844 - 600 399 063  
e-mail: info@grupomarquina.es  
www.grupomarquina.es

**STATUS NUTRITION**

WWW.STATUSNUTRITION.ES

NUTRICIÓN DEPORTIVA Y DIETÉTICA  
FITNES Y DEPORTES DE RESISTENCIA

Miguel Ángel Esteban Arredondo  
Teléfono: 615 946 188  
C/ Arturo Duperier nº 9, 30009 MURCIA  
(frente a Centro de Salud Santa María de Gracia)

**DECO** Decoración  
Bisutería  
Regalo  
Detalles  
Menaje  
Baño

Telf. 968 29 72 76  
Ronda Norte 17 Murcia

**Animalicös**  
Centro Veterinario

Nuestra garantía:  
la salud de tu mascota

·Especialistas en Cirugía y Traumatología  
·Medicina Interna y Animales Exóticos

T. 24 H: 968 967 966 www.cvanimalicos.com



Sillas de ruedas Ayudas técnicas Bicis y motos eléctricas

www.murciasobreruedas.es  
www.andemossmurcia.es

ANDEMOSSE  
c/ Alfonso Palazón Clemares, 10 (frente gasolinera Zig Zag)  
T: 968 935 665 - 676 787 343 info@murciasobreruedas

**Escuela Infantil NENOS**

Sábados: mañanas de 9 a 14 horas.  
Viernes, sábados y vísperas de festivos: noches de 21 a 2 horas.

c/ Catedrático Fernández Piñuela, nº 5 - 30009 MURCIA  
Teléfono: 968 07 90 24 www.escuelanenos.com

T. 968 284 029 - M. 667 409 277  
Maestra María Maroto 5,  
30007 Murcia

**unisex**  
CENTRO DE ESTÉTICA Y QUIROMASAJE

**JUANY**

## FARMACIAS DE GUARDIA

**Murcia**

> **Día 26**  
c/ Pintor Valverde, 5 (El Esparragal)  
c/ Jardín, 7 (Sangonera la Verde)

> **Día 27**  
c/ Mayor, 104 (Puente Tocinos)  
Plaza Virgen de Loreto, 2 (Algezares)

> **Día 28**  
Carretera de Alicante, km. 10 (Cobatillas)  
c/ Subida del Valle, 1 (La Alberca)

> **Día 29**  
Avenida de Murcia, 10 (Cabezo de Torres)  
c/ Mayor, 124 (Sangonera la Verde)

> **Día 30**  
Carretera de Alicante, 86 (Monteagudo)  
Avenida I de Mayo, 141 (El Palmar)

> **Día 31**  
c/ Francisco Noguera, 3 (Benián)  
c/ Gloria, 97 (El Palmar)

> **Día 1**  
c/ Martínez de la Rosa (Cabezo de Torres)  
Avenida San Ginés, 96 (San Ginés)

> **Día 2**  
c/ Mayor, 43 (Puente Tocinos)  
c/ Mayor, 59 (El Palmar)

> **Día 3**  
c/ Mayor, 415 (El Raal)  
c/ Santa Elena, 2 (Javalí Viejo)

> **Día 4**  
Avenida Monte Azahar (Benián)  
Camino de Los Garres, 10

> **Día 5**

c/ Fabián Escribano, 35 (Benián)  
c/ Pintor Ramón Gaya, 8 (La Alberca)

> **Día 6**  
Carretera de Benián, 92 (Benián)  
c/ Orquideas, 1 (El Palmar)

> **Día 7**  
c/ Mayor, 125 (Puente Tocinos)  
Carretera de Alcantarilla, 200 (Nonduermas)

> **Día 8**  
c/ Mayor, 17 (Benián)  
c/ Abelardo Valera, 4 (La Alberca)

**Cartagena**

> **Día 26**  
Carretera de Media Sala, 34 (Los Barreros)

> **Día 27**  
c/ Picos urbió, s/n

> **Día 28**  
Avenida San Juan Bosco, 15 (Los Dolores)

> **Día 29**  
c/ Ramón y Cajal, 120

> **Día 30**  
Avenida Reina Victoria, 46

> **Día 31**  
c/ Submarino, 71

> **Día 1**  
c/ Garellano esquina c/ Brunete

> **Día 2**  
c/ Carmen Conde esquina c/ Antonio Oliver

> **Día 3**  
c/ Levante, 24 (Los Mateos)

> **Día 4**  
c/ Alfonso XIII, 13

> **Día 5**  
c/ Samaniego, 2

> **Día 6**  
Carretera del Barrio Peral, 39

> **Día 7**  
c/ Ramón y Cajal, 162

> **Día 8**  
c/ Jardines, 42

**Alcantarilla**

> **Día 26**  
Avenida Ejército del Aire, s/n

> **Día 27**  
c/ Museo de la Huerta, 11

> **Días 28, 31 y 1**  
c/ Alfonso Pacheco, 1

> **Días 29, 7 y 8**  
Chaffán c/ Andorra y c/ Médico P. Nogueroles

> **Día 30**  
c/ Mayor, 53

> **Días 17 y 18**  
Avenida del Ejército del Aire, s/n

> **Días 3 y 6**  
c/ Mayor, 66

> **Día 4**  
c/ Camino de los Romanos, 19

> **Día 5**  
c/ Mayor, 134

> **Día 2**  
c/ Mayor, 202

**Mar Menor**

> **Días del 26 al 1**  
c/ Castellar, 25 (El Algar)

## DEL 26 DE DICIEMBRE AL 8 DE ENERO

> **Días del 2 al 8**  
Plaza A. Asensio, 28 (El Algar)

**Cieza**

> **Días 26 y 5**  
c/ Buen Suceso, 23

> **Días 27 y 6**  
c/ Cadenas, 19

> **Días 28 y 7**  
c/ Juan Pérez, 52

> **Días 29 y 8**  
Camino de Murcia, 2

> **Día 30**  
c/ Numancia, 48

> **Día 31**  
Avenida de Abarán, 32

> **Día 1**  
c/ Gran Vía, 7

> **Día 2**  
c/ Federico García Lorca, 16

> **Día 3**  
Avenida de Italia, 22

> **Día 4**  
Paseo, 19

**Molina de Segura**

> **Días 26 y 5**  
Plaza de la Paz

> **Días 27 y 6**  
c/ Mayor, 129

> **Días 28 y 7**  
c/ Mayor, 18

> **Días 29 y 8**  
c/ Pasos, 69

> **Día 30**  
Avenida de Madrid, 34

> **Día 31**  
c/ Ramón y Cajal, 3

> **Día 1**  
c/ Caridad, 7

> **Día 2**  
c/ Picasso, 8

> **Día 3**  
c/ Mayor, 80

> **Día 4**  
Avenida de Madrid, 92

**Lorca**

> **Días del 1 al 5 de enero**  
c/ Fulgencio Martínez, s/n

> **Días del 6 al 8 de enero**  
c/ Sastra, s/n

**Todos los días 24 Horas**

> **Murcia**  
c/ Alfonso Palazón Clemares, 4  
c/ Ronda de Garay, 37  
Avenida Libertad, edificio Consúl.  
c/ Miguel Hernández, s/n

> **Cartagena**  
c/ Juan de la Casa, 7  
Alameda San Antón, 16

> **Lorca**  
Plaza del Trabajo, 1 - La Viña.  
Alameda Ramón y Cajal, 8

> **Santiago de la Ribera**  
c/ C. Castilla, esquina c/ Garzón.





## Tratamientos que dan vida

Nº Registro Sanitario: 3010042 - Nº Colegiado: 3002704

Inseminación Artificial

**Fecundación in Vitro**

Microinyección Espermática

**IMSI**

Donación y Vitricación de Óvulos

**Diagnóstico Genético Preimplantacional**

Ginecología y Obstetricia

**Ecografía 4D**

Laparoscopia e Histeroscopia

**Programa de Atención Integral a**

**Pacientes Extranjeros**