

ESPECIAL FISIOTERAPIA

Grandes avances en las terapias contra el dolor

Desarrollan un nuevo fármaco efectivo sin riesgo de producir una adicción

Máquinas de última generación ayudan a los fisioterapeutas en sus tratamientos

ACCEDE AL PERIÓDICO DIGITAL



Páginas 11 a la 15



Profesionales del área materno-infantil del hospital posan con autoridades sanitarias tras recibir el galardón.

HLA La Vega, premiado como el mejor hospital materno-infantil

Página 17

Narcóticos Anónimos ofrece una solución a personas drogodependientes

Página 20

Claves para que nuestros abuelos no se vuelvan 'gruñones' con la edad

Página 18

La pobreza farmacéutica 'se ceba' con los pacientes de salud mental

Página 3

AUDÍFONOS
AUDÍFONOS

Audiomed®
RESERVA
GRATIS
TU PRUEBA

INVISIBLES
INVISIBLES

EXCLUSIVE
EXCLUSIVE

868 28 28 16

¿PROBLEMAS DE ACCESIBILIDAD? ¿NO PUEDE SUBIR ESCALERAS?



¡TENEMOS LA SOLUCIÓN!

SALVATEC
MOVILIDAD Y ACCESIBILIDAD

CONTÁCTENOS

968 19 34 04

625 88 75 03

www.salvatec.es

C/ Méndez Pidal, 29 - P.I. Los Urreas (San Javier-Murcia)

• AYO. LOS ALCÁZARES

Los Alcázares inicia una campaña contra la ludopatía en jóvenes

El concejal de Sanidad de Los Alcázares, Antonio López Campoy, ha mantenido una reunión con la Federación de Asociaciones de Padres y Madres (FAPA), el Instituto de Enseñanza Secundaria Antonio Menárguez Costa, y Salud Mental del Área de Salud del Mar Menor para abordar este gran desafío que afecta a nuestros jóvenes: la ludopatía.

Creemos firmemente que la prevención de la ludopatía debe comenzar con la educación, y eso implica actuar desde los centros de secundaria. Juntos estamos diseñando actividades de concienciación y formación que ayuden a nuestros jóvenes a tomar decisiones informadas, y evitar caer en el peligro de los juegos de azar.

Esta colaboración entre el Ayuntamiento, la comunidad educativa y los profesionales de la salud es el primer paso para crear un entorno seguro y saludable para nuestras

futuras generaciones.

'Apuesta solo por ti'

Asimismo, Antonio López Campoy asistió junto a la concejala de Educación, Josefa Lajara, a la presentación de la campaña 'Apuesta solo por ti', que tuvo lugar en el IES Antonio Menárguez Costa de Los Alcázares.

La campaña la promueve la FAPA (Federación de Asociaciones de Padres de Alumnos) San Javier-Mar Menor, para concienciar sobre los riesgos de las apuestas y la importancia de prevenir la ludopatía en la comunidad educativa y evitar adicciones en cualquier campo.



De derecha a izquierda: Juana Cuello, directora del IES Antonio Menárguez Costa; Antonio López Campoy, concejal de Salud; María José Expósito, jefa de estudios del IES; Isa Navarro, presidenta del AMPA del IES; Juan Jiménez Roset, jefe del Área de Salud Mental; Adela Monteagudo, presidenta de la FAPA; y Francisco Ballester, jefe de estudios del IES.

Durante los eventos-talleres que forman la campaña, compartiremos información clave sobre los efectos negativos de las apuestas y las herramientas de prevención que estamos promoviendo para apoyar a quienes se ven atrapados en esta problemática, de la mano de María Dolores Oñate, psicóloga especialista en adicciones al juego y adicciones a tecnología, autora de la campaña; Luis Cruz Miravet, sociólogo especializado en temas de educación; y Juan Jiménez, psiquiatra y jefe del equipo de Salud Mental del Hospital Los Arcos del Mar Menor.

"Con estas acciones buscamos luchar contra la ludopatía, un problema que cada vez afecta a más jóvenes", señala el edil de Sanidad.



• REDACCIÓN

Ayuntamiento de Murcia y asociaciones, aliados en el cuidado de la salud mental

▶ Durante el mes de octubre se organizan actividades, charlas, talleres y espacios de divulgación con motivo del Día Mundial de la Salud Mental



Autoridades entre las que se encuentra el consejero de Salud, Juan José Pedreño, y la concejala de Salud del Ayuntamiento de Murcia, Pilar Torres, acompañados de miembros del movimiento asociativo por la salud mental en uno de los actos organizados para el mes de octubre.

La conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre) cumple 32 años, y ha contado con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud y con la participación de numerosas personas y entidades de España y de todo el mundo.

Este año, el Día Mundial de la Salud Mental bajo el lema 'Salud mental en el trabajo', ha subrayado el vínculo esencial que existe entre la salud mental y el ámbito laboral. El 60% de la población es trabajadora, por lo que resulta esencial crear conciencia y tomar medidas para que los lugares de trabajo sean seguros y saludables, ayudando así a promover y proteger la salud mental, y a evitar la estigmatización, la discriminación y el acoso.

Con motivo del día Mundial de la Salud Mental, el Ayuntamiento de Murcia, en el marco de la Estrategia de Acción Municipal en Salud Mental 2024-2026, configuró con la Federación Salud Mental y organizaciones diversos programas y actuaciones en el municipio.

Este programa de actividades que se está llevando a cabo a lo largo del mes de octubre pretende reforzar las redes y sinergias ya existentes entre estas entidades, y con ello visibilizar y difundir el trabajo que se está implementando en el municipio en aras del bienestar emocional de la población, la prevención y la reducción de la estigmatización y discriminación de las personas con diagnóstico de salud mental.

Actividades todo el mes

♦ **Obra escénica 'Mentalte'**: Entre las actividades que están ofreciendo las organizaciones, destacamos la obra escénica 'Mentalte', que forma parte del proyecto europeo de salud mental para la juventud. La obra es una aventura hacia el autococonocimiento y el crecimiento personal del individuo.

El día 3 de octubre se presentó la actividad en el Centro Cultural Puertas de Castilla, con la asistencia de asociaciones relacionadas con la salud mental y unos 100 alumnos de los IES Miguel de Cervantes y Miguel Espinosa. Previo al acto, se inauguró el mes de la Salud Mental por parte

de la concejala de Bienestar Social, Familia y Salud, Pilar Torres, acompañada por el concejal de Cultura e Identidad, Diego Avilés.

El día 10 de octubre, se realizó un pase matinal en el Teatro Circo para unos 300 estudiantes de los IES Francisco Cascales, Miguel Espinosa y Miguel de Cervantes.

Además, el proyecto cuenta con un respaldo científico con cuestionarios de evaluación en línea.

♦ **Actividades de Teléfono de Esperanza**: la asociación ha realizado unas jornadas de puertas abiertas en su sede, la conferencia 'Tu Salud Mental te necesita', y el próximo 29 de octubre reanudarán una conferencia dirigida a personas mayores: 'Ser padres de hijos adultos', en el Centro de Mayores del barrio de La Paz.

♦ **Actividades de sensibilización de la asociación Salud Mental Murcia y Comarcas (AFES)**: en la Plaza de Santo Domingo de Murcia, y se organizará la char-

•••••
Los puestos de trabajo seguros y saludables promueven una buena salud mental y evitan el estigma
•••••

la 'La Salud Mental a través del Cine'; el próximo día 22 de octubre presentan la VII Muestra Artística 'Salud Mental Murcia y Comarcas con el Arte', en la Biblioteca Regional.

♦ **Mesa redonda de la Federación Salud Mental Región de Murcia**: con la temática 'Trabajo y Salud Mental', se celebró el pasado 7 de octubre en el Edificio Moneo de Murcia.

♦ **Puertas abiertas de la asociación Afectamur**: esta entidad que apoya a personas y familias con trastornos de la conducta alimentaria, abrió las puertas de su sede al público y pusieron un

puesto de información.
♦ **Charlas los sábados con No Te Prives**: la asociación está realizando los sábados del mes de octubre un 'café-tertulia' a cargo del psicólogo de la asociación. La sesión del 26 de octubre tratará sobre la importancia de la comunicación en las relaciones sociales.

♦ **Muestra de arte de SOY-COMOTU**: La fundación SOY-COMOTU presenta el 22 de octubre la X Muestra 'Arte + Salud Mental', en el Centro Cultural Puertas de Castilla.

♦ **Ciclos conversatorios con Solidarios para el Desarrollo**: el III Ciclo de Conversatorios Salud Mental y Comunidad: 'Las mentes y su equilibrio en el cambio de época. Migraciones e interculturalidad; derechos humanos y cultura de paz', el 30

de octubre en el Campus de la Merced de la Universidad de Murcia.

♦ **Jornada Salud Mental de Cruz Roja**: Cruz Roja realizó el 11 de octubre una jornada donde se dieron a conocer todos los proyectos que desarrollan y que contribuyen a mejorar la salud mental de la población

Para más información sobre las entidades participantes y sus actividades, pueden consultar el programa en: www.ayuntamientomurcia-salud.es



La precariedad laboral daña la salud mental de los trabajadores

• REDACCIÓN

La Federación Salud Mental Región de Murcia congregó en la Avenida de la Libertad de la capital al movimiento asociativo para celebrar el Día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre), que este año estaba dedicado a la importancia que tiene el empleo en las personas con problemas de salud mental, bajo el lema 'Trabajo y salud mental, un vínculo fundamental'.

En el acto se reivindicó la importancia que tiene para la salud mental el trabajo digno, y cómo los salarios bajos, la temporalidad, la falta de conciliación, los elevados ritmos de trabajo o la brecha salarial pueden impactar en el bienestar de la persona trabajadora. También se visibilizó la discriminación que afecta a las personas con problemas de salud mental en el ámbito laboral, y se reivindicó un cambio social y

estructural para erradicar el estigma.

Pilar Morales, presidenta de la Federación Salud Mental Región de Murcia, recordó que en España los problemas de salud mental constituyen la segunda causa de baja laboral, solo por detrás de los problemas musculoesqueléticos. "El estigma sigue siendo una reali-

dad en el entorno laboral, ya que el 54% de las personas de baja por salud mental han escondido el motivo real de su ausencia", concluyó.

La precariedad

Según el Informe 'Precariedad laboral y salud mental', elaborado por el Ministerio de Trabajo y Economía So-

cial, la precariedad laboral es un determinante social dañino para la salud, que puede generar problemas muy diversos de salud mental como ansiedad y depresión.

Además, la Encuesta de Población Activa indica que el 47% de las personas ocupadas señalan encontrarse expuestas a factores de riesgo para su salud mental en su

lugar de trabajo. Respecto a las personas con problemas de salud mental, la baja inserción laboral es una de las principales barreras para su inclusión social.

Altavoz en la Región de Murcia

El movimiento asociativo de la Salud Mental en la Región, que engloba la Federación Salud Mental Región de Murcia, incluye a 17 entidades, y representa a unas 2.600 familias.

Por su parte, la proclama estuvo a cargo de las autoridades como la delegada del Gobierno de España en la Región, Mariola Guevara; los consejeros de Salud y Política Social, Juan José Pedreño y Conchita Ruiz; así como la concejala de Bienestar Social, Familia y Salud del Ayuntamiento de Murcia, Pilar Torres.

También estuvieron en el acto tres directores generales del Gobierno regional, concejales de todos los grupos municipales de Murcia y diputados de la Asamblea Regional del PP, PSOE y Vox. No faltó ni el Colegio de Psicólogos ni el de Trabajo Social, además de representantes de entidades del tercer sector.



Lectura del manifiesto por la salud mental y el trabajo en el marco del Día Mundial de la Salud Mental.

• REDACCIÓN

¿Oyes mal pero crees que los audífonos no son para ti? Te damos 8 razones para usarlos

La pérdida auditiva puede afectar a diversos aspectos de la vida cotidiana, desde la comunicación hasta la salud emocional. Si ha sido diagnosticado con pérdida auditiva, usar audífonos puede ser una solución transformadora. Los avances tecnológicos han hecho que los audífonos sean más efectivos y discretos que nunca. A continuación te presentamos 8 razones para considerar el uso de audífonos y mejorar nuestra calidad de vida.

◆ **Restaurar la capacidad de comunicación.** Los audífonos mejoran significativamente la capacidad de escuchar y entender el habla, especialmente en entornos ruidosos. Esto facilita las conversaciones en reuniones sociales, en el trabajo y en el hogar, reduciendo la frustración y malentendidos.

◆ **Prevenir el aislamiento social.** La pérdida auditiva puede llevar al aislamiento social, ya que las personas tienden a evitar situaciones en las que no pueden escuchar bien. Adaptarse audífonos te permitirá seguir interactuando con amigos y familiares, manteniendo relaciones saludables.

◆ **Reducción del esfuerzo auditivo.** Esforzarse en las conversaciones o escuchar sonidos específicos, puede ser agotador, tanto físico como mentalmente. Los audífonos eliminan esta carga al amplificar el sonido de manera natural, reduciendo la fatiga auditiva y mejoran-

◆ **Las personas con problemas auditivos y que no usan aparatos de apoyo tienen riesgo de deterioro cognitivo**

do tu energía diaria.

◆ **Prevención del deterioro cognitivo.** Diversos estudios han demostrado que las personas con pérdida auditiva que no utilizan audífonos tienen más probabilidades de desarrollar problemas cognitivos, como dificultades de memoria y atención, e incluso un mayor riesgo de padecer demencia. Esto ocurre porque el cerebro, al no recibir

estímulos auditivos adecuados, debe esforzarse más para procesar los sonidos, lo que sobrecarga las áreas cognitivas y reduce su eficiencia a lo largo del tiempo.

Al adaptarse audífonos, se restablece una entrada auditiva adecuada, permitiendo al cerebro trabajar de manera más eficiente en el procesamiento de sonidos y el lenguaje. Esto ayuda a

mantener activas las funciones cognitivas, preservando la memoria, la concentración y el razonamiento. Además, los audífonos permiten que las personas se mantengan socialmente activas, lo cual también es un factor importante en la prevención del deterioro cognitivo.

◆ **Mejora en el rendimiento laboral.** Escuchar bien en el entorno de trabajo es

esencial para el rendimiento laboral. Los audífonos permiten seguir instrucciones, participar en reuniones y mantener la productividad sin los obstáculos que imponen la pérdida auditiva.

◆ **Aumento de la seguridad personal.** Escuchar claramente los sonidos de alerta, como sirenas, bocinas o alarmas, es vital para tu seguridad diaria. Los audífonos amplifican estos sonidos importantes, mejorando tu capacidad para reaccionar a situaciones peligrosas.

◆ **Tecnología avanzada y conectividad.** Los audífonos modernos ofrecen opciones avanzadas como la conectividad inalámbrica con teléfonos y otros dispositivos, permitiendo una experiencia auditiva más fluida. Esto mejora no solo la audición, sino también la comodidad.

◆ **Personalización y comodidad.** Existe una amplia variedad de audífonos, desde modelos intrauriculares hasta retroauriculares, que se pueden adaptar a tus preferencias estéticas y necesidades auditivas específicas. Los audífonos actuales están diseñados para ser cómodos y apenas visibles, brindando una experiencia auditiva.



Actualmente existen diversos modelos de audífonos para que encuentres el que se adapta a ti.

CENTROS AUDITIVOS LA FLOTA

Llega el otoño, **campana prevención auditiva**

REVISAR TU AUDICIÓN ES GRATIS

AUDÍFONOS desde 890€

2x1 EN AUDÍFONOS PHILIPS*

Distribuidor autorizado

PHILIPS

*Audífonos Philips de las gamas 50, 70 y 90

AVDA. CARTAGENA, 33, BAJO C 30840 ALHAMA DE MURCIA 868 61 35 35

RES: 40003863

C/ PINTOR VELÁZQUEZ, 17A, 30820 ALCANTARILLA 968 97 42 35

RES: 40002490

AVDA/ DON JUAN DE BORBÓN, 8, 30008 MURCIA 868 07 73 83

RES: 40000225

SI TRABAJAS EN CONTACTO CON EL SECTOR PORCINO O AVÍCOLA

¡VACÚNATE CONTRA LA GRIPE!

Por ti

Por tu familia

Por tu comunidad

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE **VETERINARIOS MURCIA**

REGIÓN DE MURCIA

Región de Murcia

• REDACCIÓN

Pequeños y mayores, los primeros en vacunarse contra la gripe en la Región

La Consejería de Salud inició en los colegios la vacunación frente a la gripe destinada a todos los niños escolarizados en Educación Infantil, con el fin de facilitar a las familias esta inmunización.

Para este curso 2024-2025 se ha ampliado la vacunación escolar frente a la gripe a todos los niños escolarizados en la etapa de Educación Infantil, es decir, se aplicará a los de 2, 3, 4 y 5 años.

El consejero de Salud, Juan José Pedreño, explicó que "la administración de la vacuna en los centros escolares facilita la inmunización de los menores, de modo que los padres no tienen que desplazarlos a los puestos de vacunación habitual".

La gripe en niños hasta 5 años puede llegar a ser una enfermedad importante, ya que genera un número elevado de consultas al pediatra, así como ingresos en hospitales.

La vacunación antigripal intranasal es mucho más cómoda, ya que evita el pinchazo. El uso de esta vacuna es habitual en países de nuestro entorno ya que, además de ser muy segura y apenas tener efectos adversos, es de fácil administración.

También y como parte del calendario vacunal, el pasado 23 de septiembre se inició la vacunación frente al virus respiratorio sincitial, responsable de la bronquiolitis, a los recién nacidos en todos los hospitales públicos y privados de la Región, "con

▶ Los niños de Educación Infantil se inmunizarán en los colegios, y las personas de la tercera edad recibirán las dosis en las residencias y en los centros de salud

Los ancianos también serán vacunados contra la COVID-19

Se aconseja a los nacidos en los años 1944, 1958 y 1959 que revisen su vacuna contra el herpes zóster

el objetivo de que todos los recién nacidos salgan inmunizados del hospital", aseguró el consejero de Salud.

Vacunación a mayores

Por otro lado, el pasado 9 de octubre comenzó la campaña de vacunación estacional frente a infecciones respiratorias (gripe y dosis estacional de vacuna adap-



El consejero de Salud, en una de las residencias de mayores en las que se está vacunando contra la gripe y la COVID-19

centros de salud y los puntos de vacunación habituales la administración de la vacuna antigripal y la dosis estacional frente a COVID-19 para personas de 60 o más años.

Cuando haya acabado de vacunarse a este grupo se comenzará a inmunizar a personas de riesgo, como mujeres embarazadas y los profesionales sanitarios y personal esencial a través de sus servicios de Prevención de Riesgos Laborales.

Igualmente, las personas sanas que tengan 65 años o más o que tengan patologías consideradas de riesgo, deberán aprovechar la ocasión para revisar su vacunación antineumocócica.

Y se aconseja a los nacidos en los años 1944, 1958 y 1959 que revisen su vacunación frente a herpes zóster, siempre que no hayan recibido aún la vacuna.

tada frente a COVID-19) en las residencias de personas mayores y de personas con discapacidad de la Región de Murcia.

Así, se inmunizará a unos

7.400 usuarios y también a más de 6.600 trabajadores socio-sanitarios de estas instalaciones.

Días después, el 14 de octubre, dio comienzo en los



NO TE PIERDAS EL VIAJE DE TUS SUEÑOS POR UNA GRIPE

NO TE PRIVES DE NADA

VACÚNATE DE GRIPE Y COVID

LA VACUNA ES GRATUITA. INFÓRMATE EN TU CENTRO DE SALUD O PUESTO DE VACUNACIÓN HABITUAL.

#YoMeVacunoRM



¡Ahora hasta C1!

+ Info:
685 859 801

TEST OF ENGLISH

CONVOCATORIAS MENSUALES

OXFORD
TEST OF ENGLISH



Four skills. Four levels. For life



Approved Test Centre

¿Estás pensando en un cambio de 'look'? Te contamos las tendencias en cortes y colores para este otoño

Los salones de belleza y las peluquerías se van a llenar de cortes con miles de capas, mucho volumen y tonos rojizos que aportan luz y brillo a nuestro cabello

• REDACCIÓN

Hace poco el protagonista en los salones de belleza y las peluquerías era un corte 'bob'. Una melena a la altura de la mitad de cuello, recta y lisa, con la variable 'long bob' que dejaba el pelo casi a la altura de los hombros o el 'short bob' para las más atrevidas que cortaba a la altura de la mandíbula. La cantante Aitana ha sido una de las que



Úrsula Corberó en la Casa de Papel con un wolfcut.

más tiempo ha mantenido este corte de pelo.

Pero la llegada del 'wolfcut' o corte de loba lo cambió todo. Se trata de un corte con flequillo con mil capas desfiladas que enmarcan la cara, aportan mucho volumen en la parte superior y poca densidad desde la nuca, donde los mechones cubren el cuello con lo que antes llamábamos 'greñas' pero que actualmente ha adoptado el nombre de 'mullet'.

Una de sus mayores de-

fensoras fue nuestra icónica actriz Úrsula Corberó en su igualmente icónico papel de Tokio en las últimas temporadas de la serie La Casa de Papel. De hecho, podemos ver cómo este personaje comenzó con un short bob con flequillo por encima de las cejas y acabó con un wolfcut en toda regla.

Y la moda fue añadiendo capas y restando longitud, hasta que llegó el momento del 'pixie ultra corto'. La versión más rockera del clásico



Zoe Kravitz defendiendo un pixie peinado con gomina.



Hailee Steinfeld le da volumen a su pelo con el butterfly cut.

'corte garzon' o lo que nuestras madres llamaban 'pelo de chico'.

Este corte de pelo, que lleva tiempo defendiendo la actriz Zoe Kravitz, tiene múltiples alternativas ya que sus capas se pueden dejar más o menos largas en función de si queremos enfatizar una parte del rostro u otra. Por su parte, este corte deja todo el cuello al aire, lo que dará una sensación de mayor altura y estiliza la figura.

Está claro es que las capas

son tendencia pero si no quieres renunciar al pelo largo, también hay cortes para ti. En especial el 'butterfly cut' o corte de mariposa, que concentra las capas en los mechones delanteros, con la raya al medio, creando una sensación de marco para la cara muy favorecedor y que otorga mucho movimiento al cabello. La actriz y cantante Hailee Steinfeld lo defiende de maravilla.

Colores en tendencia

Y si quieres un cambio de look pero no quieres pasar por las tijeras, te estarás preguntando cuáles son los colores tendencia. La respuesta es unánime: los rojizos. Desde el cobrizo más claro de la actriz María Castro hasta los más atrevidos como los que han lucido Shakira o Rosalía tras sus rupturas sentimentales, toda la gama cromática de naranjas, rojos, caobas, rubíes y demás serán la tendencia perfecta.



La actriz María Castro es una de las defensoras del pelirrojo.

ESPECIAL

Los fisioterapeutas alivian el dolor de cabeza causado por la tensión o el estrés

Estos profesionales combinan diversas técnicas que ayudan a reducir la tensión muscular y mejorar la circulación para reducir o eliminar los síntomas de la cefalea

• CANDELA ALTABLE TORRES

Las cefaleas, conocidas comúnmente entre la población como dolores de cabeza, son bastante frecuentes en la población de cualquier edad, pero a menudo se desconoce que existen diferentes tipos y provocadas por diferentes causas.

Entre ellas, la fisioterapeuta de Ribera Hospital Virgen de la Caridad en Cartagena, Sonia Rodríguez, destaca las cefaleas tensionales.

Estas cefaleas, explica la profesional, son dolores de cabeza de leve a moderado, y resultan el tipo más común.

Otra de las cefaleas más comunes, apunta la fisioterapeuta Sonia Rodríguez, es la causada por el bruxismo (crujir, rechinar o apretar los dientes involuntariamente).

Este acto involuntario está altamente relacionado con el estrés y es, a su vez, causante de muchas cefaleas y sobre-

cargas musculares a nivel mandibular y suboccipital.

A pesar de que la población puede desconocerlo, la fisioterapia puede ser una

alternativa a la medicación para ayudar a paliar este tipo de dolores de cabeza, que pueden llegar a ser muy molestos para la vida diaria de

todo tipo de personas.

En el servicio de fisioterapia y rehabilitación de Ribera Hospital Virgen de la Caridad cuentan con un



La fisioterapeuta Sonia Rodríguez con una usuaria en el servicio de Ribera Hospital Virgen de la Caridad.

Si la cefalea está generada por el bruxismo puede ser necesario usar férulas de descarga

método para tratar la cefalea tensional, que incluye varios aspectos como la terapia manual para restablecer el movimiento articular normal, la punción seca, el estiramiento de ciertos músculos implicados en el dolor de cabeza (trapecio, elevador de la escápula, infraespinoso, esplenio, esternocleidomastoideo) y la electroterapia.

Estas técnicas ayudan a reducir la tensión muscular, mejorar la circulación y aliviar el dolor a través de la liberación de puntos gatillo y la promoción de la relajación muscular.

En el caso de que el dolor de cabeza aparezca por causas como el bruxismo, los fisioterapeutas pueden recomendar el uso de dispositivos, como férulas de descarga para reducir el rechinar y proteger los dientes y la articulación temporomandibular.

Del mismo modo, en caso de cefalea derivada de bruxismo, los fisioterapeutas pueden trabajar en conjunto con dentistas, ortodoncistas y otros profesionales de la salud para proporcionar un enfoque de tratamiento integral para este origen de la cefalea.

SaluQ21

EL PERIÓDICO DE LAS SOLUCIONES

SOMOS LÍDERES, SOMOS ÚNICOS

Cita con la **SaluQ**

PROGRAMA DE RADIO

RADIO compañía 98.8

El único programa regional de radio sobre salud Más de 8 años en antena.

Emisión los martes de 13 a 14 horas, por la 98.8FM de Radio Compañía y www.radiomolina.com.

WWW.SALUD21MURCIA.ES

EDICIÓN DIGITAL

Noticias de actualidad sanitaria y social para combatir los bulos

Envíos gratuitos de newsletter todas las semanas

www.facebook.com/Salud21RegionMurcia
www.instagram.com/salud21yvida/
www.x.com/Salud_21

ribera | Hospital Virgen de la Caridad

Embarazo activo

Una manera sana y controlada de realizar entrenamiento durante el embarazo.

¿Sabías que fortalecer abdomen y suelo pélvico en el embarazo ayuda de cara al parto y recuperación postparto?

¡Infórmate!

649 650 133

C/Garellano, 16, JM de la Puerta (Cartagena)

NUEVO SERVICIO

• CARLOS MÁS (*)

Los trastornos respiratorios del sueño pueden causar bruxismo

Uno de los problemas más frecuentes que vemos en las clínicas dentales es el dolor muscular por apretar y/o rechinar los dientes. Es lo que denominamos bruxismo o desgaste mecánico. Es un problema neuromuscular, que puede o no provocar desgastes dentarios, ya que en muchos casos solo produce dolor muscular sin que haya contacto dentario.

Sus consecuencias son desgastes/fisuras/fracturas dentarias, hipersensibilidad (frío o calor), hipertrofia de músculos maseteros, dolor muscular, movilidad, fracturas de restauraciones (coronas, puentes) sobre dientes o implantes, dolor de cabeza tensional, disfunción temporomandibular, ruidos articulares y dolor de oídos entre otros. Factores exógenos como alcohol, cafeína, tabaco, drogas como cocaína y fármacos (antidepresivos) lo aumentan.

Los trastornos respiratorios del sueño

Cuando se producen trastornos respiratorios del sueño aumenta la actividad simpática (por la hipoxia), a continuación aumenta la actividad electroencefálica (ondas alfa), así como el ritmo cardíaco (taquicardia).

Esta situación produce una activación de los músculos suprahioides, y comienza la actividad muscular masticatoria rítmica con o sin contacto dentario de los maseteros y temporales anteriores y posteriores.

Por ello es muy importante realizar exploración muscular si se produce el bruxismo.

▶ **Apretar o rechinar los dientes durante la noche provoca desgastes, hipersensibilidad y problemas musculares**



Factores exógenos como alcohol, cafeína, tabaco, drogas o fármacos pueden empeorar el bruxismo.

Diagnosticar el bruxismo

Para diagnosticar el bruxismo es necesario analizarlo

mediante auto informes (test) de bruxismo nocturno y diurno y exploración muscular, articular (ATM), oclusiva

(desgastes) y respiratoria (CBCT) por su asociación con los trastornos respiratorios del sueño.

Por ello suele ser necesario la realización de una poligrafía nocturna o estudio del sueño.

El tratamiento lleva implícito consentimiento informado, tratamiento médico, quirúrgico y odontológico. Por tanto es multidisciplinar y el tratamiento, en función de las especificaciones de cada caso, consistiría en higiene del sueño y control de hábitos, control de sobrepeso, dilatadores nasales, placas oclusales designadas y controlada por el dentista, o el uso de una máquina de presión positiva continua en la vía respiratoria.

A veces es necesario tratamiento otorrino para permeabilizar vías aéreas y con cirugía maxilofacial.

Una vez controlada la hipoxia se pueden tratar los desgastes dentarios mediante composites fluidos o prótesis cerámicas que repondrán la estructura y funciones perdidas.

Estudio gratuito

Durante este mes en Clínica Dental Mas y Mas realizaremos estudios gratuitos en personas bruxistas o con desgastes dentarios donde analizaremos la musculatura desgastes y la estética de tu sonrisa, te mostramos como mejorarla y te daremos un plan personalizado, sin compromiso.

Los interesados pueden llamar al teléfono de nuestra clínica **968 249 011** para obtener información sin compromiso y para participar en la investigación.

(*) Médico estomatólogo, experto en medicina dental del sueño, director del máster de rehabilitación protésica en EIP en Madrid, y gerente de la Clínica Dental Mas y Mas de Murcia.

MARNYS®

TUS EXPERTOS EN SALUD OSTEOMUSCULAR



Encuentra tus productos MARNYS® en farmacias, parafarmacias y herbolarios.

Más información en marnys.com



CLÍNICA DENTAL MAS Y MAS
DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO INTEGRADO. Especialidades:

- Periodoncia
- Ortodoncia
- Implantes
- Alineadores Invisalign
- Estética (estudio de tu sonrisa)
- Blanqueamientos
- Disfunción temporo-mandibular y dolor oro-facial
- Medicina dental del sueño
- Rehabilitación protésica sobre implantes y dientes
- Tratamiento del ronquido

Plaza Fuensanta, 2, 5C, Murcia. Teléfono: 968 24 90 11
www.carlosmas.es [634 067 469](tel:968249011)
[f ClinicaMasBermejo](https://www.facebook.com/ClinicaMasBermejo) clinicamasbermejo@gmail.com
[t ClínikMasBermejo](https://www.instagram.com/ClinikMasBermejo) www.clinicamasbermejo.com



MAS BERMEJO
tratamientos dentales y neurofuncionales



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

Nuevos tratamientos para el dolor (I): el electroma

lacerante y punzante, y no suele responder a los analgésicos. Sin embargo, puede responder a otros fármacos que modulan las membranas neurales y la transmisión nerviosa, como los antiepilépticos o antidepresivos.

El dolor es una experiencia sensorial subjetiva emocionalmente desagradable. Se debe a que alteraciones en los tejidos estimulan los receptores específicos con el fin de prevenir y de avisar al sistema nervioso central. El dolor requiere tratamiento, ya que no solo identifica los componentes sensoriales discriminativos (de localización del dolor), sino que se acompaña de expresiones emocionales y cognitivas altamente desagradables, provocando conductas y memorias negativas.

Desde hace más de 100 años recurrimos a la aspirina, al paracetamol, al nolotil o a los antiinflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno, que también se estudiaron hace más de 60 años.

Tipos de dolor

El dolor puede ser agudo (cuando dura menos de 1 mes) o crónico (cuando dura más de 3 meses). Hay diversos tipos de dolor: somático, visceral y neuropático.

En el dolor somático, que suele ser agudo y localizado, se estimulan los receptores del dolor de los músculos, los huesos, la piel y/o el tejido subcutáneo. Este tipo de dolor responde a los analgésicos. Pero si es de alta intensidad, es preciso utilizar opiáceos y/o morfina.

El dolor visceral aparece por distensión de un órgano. Es un dolor cólico que se exacerba al palparlo.

El dolor neuropático se debe a lesiones en el sistema nervioso; es

Electroma

La comunicación entre neuronas es electroquímica, es decir, la transmisión es eléctrica a lo largo del axón neuronal, pero de neurona a neurona es química, por neurotransmisores. Por ello, el mayor contingente de terapia del dolor se había basado en la transmisión química, tratando de inhibirla. Sin embargo, desde hace años se experimenta con la modulación eléctrica de las vías del dolor.

El término electroma fue acuñado por la doctora Sally Adee para definir a la red bioeléctrica entre todas las células de todo el cuerpo humano, y no solo la existente entre neuronas del sistema nervioso. El electroma se explica en base a que los átomos tienen cargas eléctricas y son capaces de generar corrientes. Así, se pensó que en el tratamiento del dolor podría ser eficaz bloquear e interrumpir esas corrientes de comunicación.

Tratamiento del dolor

En el mundo millones las personas sufren dolor crónico por artrosis, cáncer o lesiones de órganos internos. Entre las estrategias terapéuticas, además de los antiinflamatorios, analgésicos y opiáceos, se han ensayado tratamiento quirúrgicos y de estimulación eléctrica. Esas terapias pretenden impedir que la información dolorosa llegue al cerebro y se convierta en una sensación consciente desagradable. Sin embargo, como muchos fármacos afectan al sistema de recompensa,



El dolor puede ser somático, visceral o neuropático.

el gran desafío es conseguir uno eficaz que no provoque adicción.

En los últimos años, Vertex Pharmaceuticals han desarrollado una revolucionaria molécula que actúa en el electroma, bloqueando los canales de sodio periféricos, la VX-548, que ha superado la fase III de seguridad en seres humanos y se comercializará como suzetrigina.

En julio fue aprobada por la FDA (Agencia Norteamericana del Medicamento) como nueva terapia innovadora, pero todavía no se ha aprobado en Europa.

En estudios en humanos, la suzetrigina no elimina totalmente el dolor, convierte un dolor insostenible en un dolor soportable. Se ha probado para el dolor agudo y aunque

Basado en el electroma, estos fármacos interrumpen periféricamente las corrientes eléctricas que envían señales dolorosas al cerebro

algunos pacientes mostraban disconfort, producía efectos positivamente valorados por los pacientes.

Por ello, la suzetrigina se puede convertir en un fármaco de primera línea, ya que brinda una nueva visión y orientación en la terapéutica médica del dolor que mejorará la calidad de todos los usuarios, con mínimos efectos secundarios, evitando la adicción.

Esperemos que los precios de estos nuevos tratamientos sean asequibles a todos los bolsillos.

OSTEOPATÍA Y FISIOTERAPIA

OSTE FÍSIO

CARMEN RUIZ MENDOZA

- Osteopatía craneal, visceral y estructural
- Problemas de espalda
- Lesiones musculares (tendinosas y ligamentosas)
- Accidentes de tráfico
- Lesiones miofasciales
- Fisioterapia infantil
- Fisioterapia deportiva
- Disfunción articulación
- Temporomandibular

C/ Río Guadalquivir 9. Los Dolores, CARTAGENA. Tlf.: 968 513 614 - 696 548 839
osteofisio.crm@gmail.com - www.facebook.com/osteofisio.crm

Tel. Compu: 690 RES 40001858

Dentalbite

Arrixaca

CENTRO COMERCIAL EL PALMAR, MURCIA

Tlf.: 968 88 17 28

Mejoramos tu presupuesto

Arrixaca

GALERIA COMERCIAL

VISÍTANOS.

Frente hospital Virgen de la Arrixaca El Palmar, Murcia

- Restaurantes
- Cafeterías
- Moda infantil
- Clínica dental
- Ortopedia
- Clínica de resonancia magnética
- Óptica
- Tiendas de moda y complementos
- Punto inspira
- Funeraria
- Alquileres de locales

Centros Valverde Quiropráctica y Fisioterapia, 35 años cuidando de ti

● CENTROS VALVERDE

En Centros Valverde Quiropráctica y Fisioterapia llevamos casi 35 años ofreciendo nuestros servicios, tanto los tradicionales como más innovadores y exclusivos. En nuestro centro ofrecemos numerosos tratamientos específicos, según las necesidades de cada persona, con un plus de bienestar. En un entorno cálido y agradable, con unas vistas fantásticas, cuidamos de la salud de cada miembro de la familia.

Para pequeños y adultos

Casos como el cólico del lactante o problemas de tortícolis congénita en bebés son algunos de los trata-

mientos más usuales en fisioterapia pediátrica en Centros Valverde.

También lo son otras patologías como disfunciones neurológicas, alteraciones de coordinación, traumatología, posturales, síndromes congénitos, prematuros o alteraciones en su desarrollo.

En Centros Valverde ponemos especial atención al peso de las mochilas de los niños, las caídas constantes y los malos hábitos posturales.

En la adolescencia tienen lugar los cambios físicos y hormonales más importantes. La musculatura se desarrolla y es donde los huesos terminan de crecer. Proliferan las malas posturas y, en consecuencia, aumentan las desviaciones de las curvas normales de columna y escoliosis. Uno de los métodos



Ejercicios de reeducación postural en Centros Valverde.

con los que trabajamos es la reeducación postural dirigida por nuestros fisioterapeutas y quiroprácticos.

Para la mujer uno de los tratamientos más solicitados, sobre todo en posparto, van destinados a suelo pélvico, y cada vez más hombres quieren mejorar su próstata.

Y para deportistas

Los deportistas encuentran en nuestro centro el espacio adecuado para readaptación, rehabilitación, reeducación y prevención.

Método Valverde

Las hernias discales protagonizan nuestro 'Método Valverde': una combinación de técnicas quiroprácticas y de fisioterapia junto a sesiones con máquinas de descompresión que logran evitar 3 de cada 4 cirugías, sin dolor, sin fármacos y sin efectos secundarios, con una efectividad en el 96.9% de los casos. (Bermúdez, 2009)

● **Contenido publicitario.**

CENTROS VALVERDE
Quiropráctica y Fisioterapia

EXPERTOS EN HERNIAS DISCALES
Tratamiento de descompresión discal **96,9% de efectividad***

+30 AÑOS DE EXPERIENCIA

Quiropráctica
Fisioterapia avanzada
Hernias discales
Terapia Acuática
Readaptación deportiva
Reeducación postural

SIN CIRUGIA
SIN DOLOR
SIN FÁRMACOS

Avda. Juan Carlos I, 55
Edif. JC1 - 4ºC 30100 Murcia **968 28 15 72**

*Resultado del estudio realizado en 2009 a 128 pacientes con hernia discal en el Hospital José Carrasco Arteaga. Tesis Universidad de Cuenca, Ecuador. (Bermudes 2009)

“Los retos de la sanidad privada son la transformación digital y la lucha contra el envejecimiento”

Luis Mesa del Castillo, presidente de la Unión Murciana de Hospitales y Clínicas, explica la hoja de ruta para el futuro de este organismo en su 45 aniversario

• CANDELA ALTABLE TORRES

La Unión Murciana de Hospitales y Clínicas (UMHC) cumple 45 años prestando servicios de sanidad privada en la Región de Murcia. Su presidente, Luis Mesa del Castillo, hace balance de este tiempo y pone la vista en el futuro de la UMHC.

SALUD21: Para los lectores que lo desconozcan, ¿qué es la UMHC?

LUIS MESA DEL CASTILLO: La Unión Murciana de Hospitales y Clínicas es la Patronal de la Sanidad Privada murciana, que nació en 1979 para coordinar las actividades de la sanidad privada en Murcia, mejorar sus servicios y modernizar y potenciar el sector sanitario privado.

Agrupamos a los hospitales privados de la Región y a las principales clínicas sin hospitalización, centros asistenciales, de diagnóstico y también laboratorios.

S21: Después de 45 años, ¿cuál es la hoja de ruta para el futuro?

L.M.D.C.: Los retos del futuro

en la sanidad pasan por la transformación digital y la lucha contra el envejecimiento, consiguiendo una mayor eficiencia en el sistema de manera que el médico pueda centrar su atención y su tiempo en los pacientes.

Además, nos encaminamos a una mayor subespecialización, que permite tratamientos más específicos y menos invasivos para el paciente.

La escasez de profesionales y las próximas jubilaciones es otro de los retos que tenemos. Faltan profesionales en casi todas las ramas sanitarias, especialmente, médicos y enfermeros. Hay que buscar una solución a largo plazo.

También miramos con incertidumbre hacia lo que pueda ocurrir en los próximos días con MUFACE. Más de 35.000 personas en la Región de Murcia optan por la sanidad concertada, y la desaparición de este modelo podría suponer un éxodo masivo a la sanidad pública que no podría darles una cobertura adecuada.

S21: ¿Cuál es la importancia de la colaboración pú-

blico-privada?

L.M.D.C.: En la Región de Murcia el 87,5% de los hospitales privados cuenta con algún tipo de convenio con el Servicio Murciano de Salud. No obstante, creemos que aún podemos aportar

más valor al sistema sanitario público.

Un aspecto clave en este sentido es la mejora de la interoperabilidad entre sistemas, lo que permitiría una integración más eficiente y coordinada con el sistema



Luis Mesa del Castillo, presidente de la Unión Murciana de Hospitales y Clínicas.

público. Esto es esencial para evitar duplicidades de pruebas y procedimientos innecesarios.

Es evidente que servicios como las urgencias y las listas de espera están en muchas ocasiones saturados, mientras que los hospitales privados cuentan con capacidad y recursos suficientes para asumir parte de esa carga.

Además, estamos comprometidos en mejorar los procesos de derivación, de manera que el paciente pueda acceder de forma más ágil y sencilla a los servicios que necesite.

Nuestro objetivo es que cualquier persona derivada pueda, a través de una simple llamada, elegir el hospital o centro que mejor se adapte a su ubicación, horario y necesidades, utilizando un código de derivación. Este proceso garantizaría una mayor flexibilidad y comodidad para los pacientes, al mismo tiempo que optimiza la utilización de los recursos.

S21: ¿Qué argumento utilizaría para rebatir al sector de población que todavía se encuentra reticente sobre la importancia de esta colaboración?

L.M.D.C.: Más que argumento podríamos dar cifras. Los hospitales concertados con el SMS hacemos el 48% de las intervenciones quirúrgicas, el 20% de las altas y el 21% de las urgencias que se llevan a cabo cada año en la Región de Murcia.

No venimos a sustituir a nadie, pero sí a complementar allí donde el Servicio Murciano no puede llegar.

• REDACCIÓN

La sexta edición de los premios 'Best Spanish Hospitals' ha reconocido al Hospital HLA La Vega de Murcia como mejor hospital privado intermedio en la categoría 'Procesos Materno-Infantiles', reconocimiento que ya obtuvo durante la cuarta edición de estos galardones en el año 2022.

El Hospital HLA La Vega ha sido, desde sus orígenes, un referente en el área materno-infantil de la sanidad privada, ya que el centro nació como una maternidad. En el año 2016, momento en el que se inauguró la nueva Unidad de Partos, el impulso en el área obstétrica del hospital murciano ha sido constante.

En 2017 se amplió la sexta planta del centro para acoger una nueva zona de hospitalización materno-infantil con 17 nuevas habitaciones individuales, dos de ellas suites, y la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales.

La nueva gerente del Hospital HLA La Vega, Cristina Al-

HLA La Vega, reconocido como el mejor hospital de España en procesos materno-infantiles

El centro hospitalario de Murcia recibió el mismo galardón en 2022

mansa, y el director médico, Pedro Mateo Beltri, recogieron este galardón. “En nuestro centro vienen al mundo unos mil murcianos al año, y siempre velamos por ofrecerles los mejores profesionales e instalaciones para la seguridad y comodidad de nuestros pacientes. Este reconocimiento que pone en valor nuestro esfuerzo diario, es una satisfacción y un impulso para seguir trabajando hacia la excelencia”, explican desde la dirección de HLA La Vega.



La gerente del Hospital HLA La Vega, Cristina Almansa (izquierda), y el director médico, Pedro Mateo Beltri, recogiendo el premio.

Otros avances

De manera adicional, el

hospital sigue apostando por la potenciación de la

de Rehabilitación y Terapias Avanzadas, la Unidad de Medicina Hiperbárica o la consulta PASO (Paciente con Alta Sospecha Oncológica) que agiliza las pruebas para la detección del cáncer con una mayor precisión en el diagnóstico y tratamiento, así como su servicio propio de traumatología y cirugía ortopédica con las terapias ortobiológicas y cirugías mínimamente invasivas.

Contenido publicitario.

HOSPITAL HLA LA VEGA
C) Dr. Román Alberca, s/n,
Murcia
968 27 81 00

6º Congreso para personas con cáncer y su entorno

Un encuentro abierto

17, 18 y 19 de octubre de 2024

JARDÍN DEL MALECÓN MURCIA

¡Te esperamos! Si eres paciente, familiar, allegado, cuidador o sanitario; y si sientes que formas parte del camino contra el cáncer, hemos creado este espacio abierto para ti.



INSCRÍBETE GRATIS AQUÍ
congresos.contraelcancer.es



vista Ircovisión
Oftalmólogos

Rejuvenece tu mirada y devuélvele su belleza natural.

En Vista Ircovisión contamos con los mejores expertos en la Cirugía de párpados. ¡Pide cita ahora e infórmate!

Vista Ircovisión Murcia
968 271 735
RES 20200116

Vista Ircovisión Cartagena
968 502 323
RES 2010008

Vista Rahhal Yecla
968 790 300
RES 20600050

• REDACCIÓN

El envejecimiento es una etapa en la que hay que gestionar una serie de transformaciones, no solo físicas sino también emocionales. En ocasiones, las limitaciones propias de esta edad pueden transformarse en irritabilidad. Cuidar a los mayores que experimentan una constante irritabilidad es todo un reto que requiere paciencia, cariño y atención individualizada. TK Home Solutions apuntan algunas consideraciones a tener en cuenta:

- ◆ **Comunicación empática.** Mantener una buena comunicación desde la empatía es la base para conseguir conectar con los mayores. La escucha activa es esencial. Hay que prestar atención a las preocupaciones que expresan en voz alta e intentar interpretar las emociones subyacentes.
- ◆ **Tener paciencia.** Los mayores pueden necesitar más tiempo para expresar sus sentimientos. Hay que

Paciencia y empatía para combatir el mal humor de nuestros mayores

permitir que hablen a su ritmo, sin interrupciones, para poder detectar qué es lo que necesitan. Ante una respuesta emocional intensa no hay que reaccionar negativamente, sino crear un espacio seguro donde puedan expresarse sin sentirse juzgados.

- ◆ **Atención a los problemas de salud.** El manejo del dolor crónico es fundamental para mejorar el bienestar general del mayor. Es necesario colaborar estrechamente con los profesionales de la salud para tratar el malestar de manera efectiva, lo que implica tanto el uso de medicamentos como de las terapias recomendadas, según cada necesidad.



La familia desempeña un papel vital en la felicidad de los mayores.

- ◆ **Proporcionar jornadas de descanso.** Disfrutar de un sueño saludable es crucial para reducir la irritabilidad. Hay que establecer rutinas nocturnas que fomenten un ambiente propicio para el descanso, y lograr que el dormitorio sea un lugar cómodo y tranquilo para me-

jorar la calidad del sueño del anciano y hacer que se sienta a gusto. Además, puede ser necesario abordar problemas específicos, como la apnea del sueño.

- ◆ **Estímulos sociales.** Fomentar la participación en actividades de grupo es una estrategia efectiva para contrarrestar el aislamiento social y desterrar el aburrimiento. Tener tiempo de ocio con otras personas estimula la mente y aleja la sensación de soledad, por lo que hay que animar al anciano a que acuda a centros de día, que realice ejercicio físico adaptado a sus posibilidades o que disfrute de clases en un área de su interés, como música, lectura o pintura.
- ◆ **Actividades familiares.** La familia desempeña un papel crucial para lograr que el mayor se sienta feliz. Hay que programar visitas regulares y facilitar la comunicación del anciano con familiares y amigos, construyendo así una red de apoyo emocional a su alrededor que puede levantar su estado de ánimo en caso necesario.

Siempre imitan a sus

¡Idolos!

Una alimentación saludable es clave para su futuro.

¡Come sano para que coman sano!

Región de Murcia

TUTTISCOOTER®

ORTOPEDIA

¡porque tú puedes!

15 aniversario 2009 | 2024

14,5 kg

RRSR 40003547

C/ Ramón y Cajal, 26 30204 Cartagena info@tuttiscooter.com

t. 968 957 795 m. 616 566 981

www.tuttiscooter.com

EMPRESA ADHERIDA AL PROTOCOLO DE DISPENSACIÓN DE MATERIAL ORTOPROTÉSICO DE LA REGIÓN DE MURCIA. Decreto 65/2023 sobre prestación ortoprotésica en la Región de Murcia (BORM nº73, de 29 de marzo)

“La adicción a las drogas es una enfermedad crónica, pero es posible vivir sin consumir”

► Narcóticos Anónimos ofrece una solución a personas en situación de drogodependencia, sin importar la sustancia

• REDACCIÓN

Narcóticos Anónimos es una confraternidad de personas con problemas de drogodependencia que surge siguiendo el enfoque de la asociación Alcohólicos Anónimos.

Tanto en la Región de Murcia como en los diferentes puntos de España y el mundo donde están presentes, el objetivo de esta asociación es que sus miembros aprendan a vivir sin tomar drogas.

Pedro, representante de servicio de un grupo de re-

cuperación de Narcóticos Anónimos de la Región de Murcia, explica que la diferencia entre formar parte de la asociación y hacerlo por tu cuenta es que desde Narcóticos Anónimos “aprendes que la adicción a las drogas es una enfermedad crónica con la que vas a tener que convivir toda la vida, pero que es posible vivir sin consumir”.

Este enfoque como enfermedad crónica hace que el acompañamiento de la asociación con cada miembro sea permanente en diferentes pasos, en función del

estado de cada persona y su relación con la adicción en cada momento.

A través de reuniones, congresos, literatura (libros escritos por miembros de la confraternidad, experiencias, revistas sobre adicciones), acompañamiento mutuo, la existencia de padrinos, eventos divulgativos y otras cuestiones, Narcóticos Anónimos pretende que sus miembros aprendan a convivir con su realidad, se sientan parte de un grupo y, de esta manera, alejen las drogas de su vida. Desde la confraternidad recuerdan



Uno de los libros de la literatura de Narcóticos Anónimos.

que esto incluye cualquier tipo de droga, a cualquier persona y sean cuales sean sus circunstancias.

Para entrar en contacto con los grupos de Narcóticos

Anónimos entra en www.narcoticosanonimos.es y buscar el grupo que esté más cerca de ti o llamar a los teléfonos **653 231 592** o **622 776 219** para informarte.

El cuarto de baño registra la mayoría de los accidentes en el hogar

► Duchaman cambia su bañera por un plato de ducha en pocas horas

• DUCHAMAN

Los años pasan y debemos adaptarnos a las nuevas circunstancias relacionadas con la edad. Es primordial que asumamos hábitos de vida saludables que nos llevarán

a gozar del bienestar en el presente y en el futuro, así como adaptar nuestro hogar para que sea seguro, ya que entre las consecuencias más comunes del paso del tiempo está la falta de movilidad.

Hace años esta falta de movilidad no tenía ninguna solución, pero hoy existen



Baño reformado por el equipo de Duchaman.

avances que nos permiten llevar una vida normal cuando nuestra movilidad empieza a deteriorarse, ya sea por los años, por enfermedad o por otra circunstancia.

Hogar adaptado

Adaptar nuestro hogar o el de nuestro familiar en estas circunstancias resulta en

ocasiones completamente necesario y muy beneficioso. No debemos esperar a que se presente una situación urgente; lo ideal es que cada persona esté cómoda y segura en su casa sin riesgos.

Entre las acciones más importantes a la hora de adaptar un hogar a alguien con problemas de movilidad está la adaptación del cuarto de

baño, ya que es el lugar en el que más accidentes domésticos ocurren, y suelen ser bastante graves (caídas, resbalones, golpes diversos, etc.).

En Duchaman llevamos más de 14 años especializados en las reformas de cuarto de baño. Hemos sustituido más de 5.000 bañeras por duchas accesibles, y lo hacemos siempre con las mayores garantías de calidad.

Colocar un plato antideslizante, una mampara cómoda, un asiento y un agarraador para su ducha facilitará su aseo diario hasta un punto que ni sospecha, evitando posibles accidentes que complicarían mucho su vida.

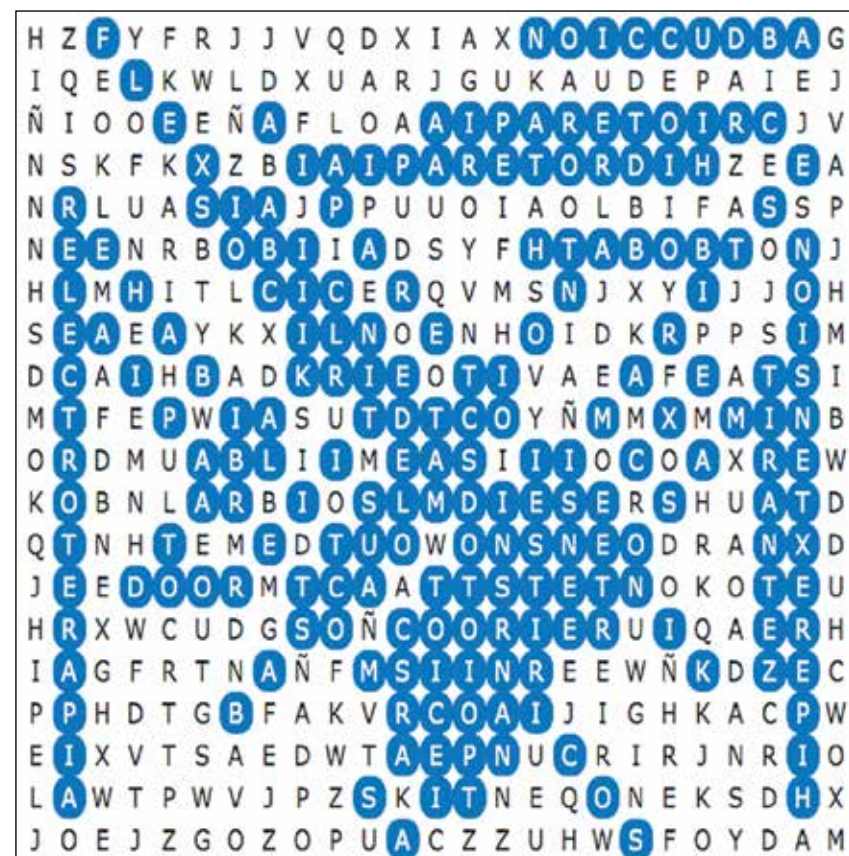
Contamos también con un amplio catálogo de productos de accesibilidad como asideros y elevadores para el wc. No lo retrase más, llame a Duchaman. Ganará en confort y en seguridad.

☒ Contenido publicitario.

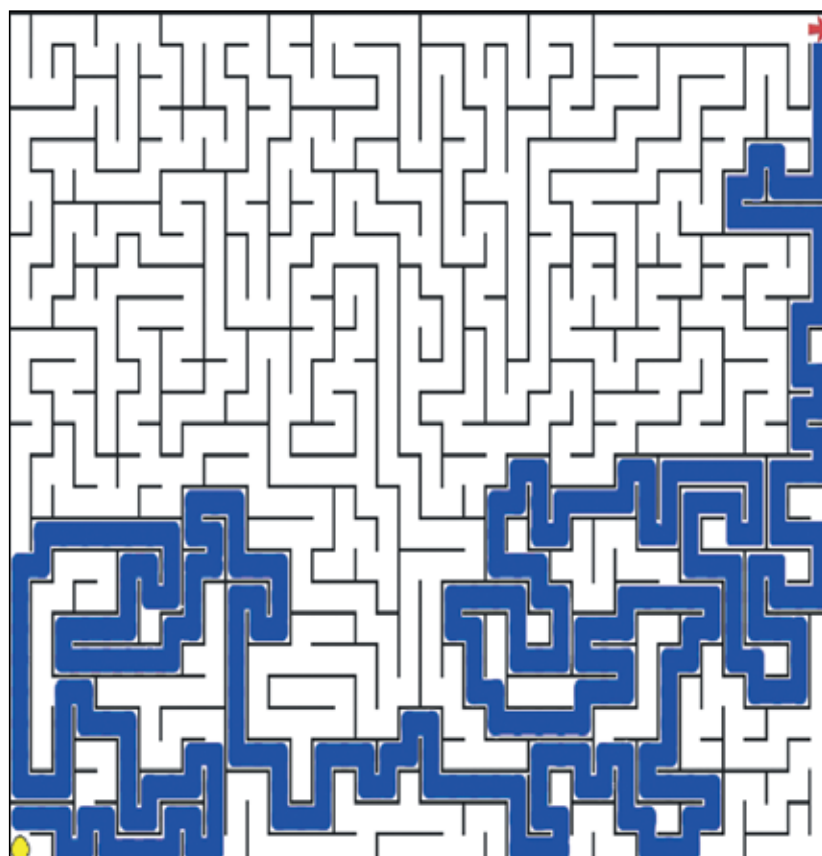
DUCHAMAN
968 08 72 59
627 72 74 72
www.duchaman.com

SOLUCIONES PASATIEMPOS (de la página 23)

SOPA DE LETRAS



LABERINTO



Salvatec cuenta con su propia marca de scooters eléctricos para que recuperes tu movilidad cuanto antes

► La empresa vende estos vehículos a particulares, y a otros profesionales como farmacias y ortopedias

• SALVATEC

La movilidad eléctrica se ha convertido en una excelente opción para las personas mayores o con problemas de desplazamiento. Salvatec Accesibilidad, empresa con amplia experiencia en el sector de la movilidad, cuenta con su propia marca de scooters de movilidad eléctrica. Elegir uno de los diez modelos propios de Salvatec aporta ventajas:

◆ **Autonomía y libertad.**

Los scooters eléctricos permiten a las personas con movilidad reducida desplazarse de forma independiente y sin esfuerzo. Con unas baterías especiales de larga duración pueden recorrer distancias largas sin preocuparse por la carga.

◆ **Seguridad.** Los scooters de movilidad están diseñados y pensados para la seguridad de los usuarios. Cuentan con frenos electromagnéticos, luces LED, retrovisores y sistemas de suspensión inteligente que garantizan una conducción segura en todo momento y en cualquier tramo.

◆ **Comodidad.** Los scooters eléctricos de movilidad reducida de la marca Salvatec es-



Modelo Salvatec Tormes, muy compacto.

tán diseñados para proporcionar la máxima comodidad a los usuarios. Sus asientos acolchados y ajustables, cinturón de seguridad, así como su suspensión suave permiten un viaje cómodo en terrenos irregulares.

◆ **Versatilidad.** Los scooters eléctricos de movilidad para personas con cualquier tipo de discapacidad están disponibles en más de 10 modelos diferentes, lo que significa que hay opciones para adaptarse a las necesidades y preferencias de cada usuario. Desde modelos compactos para uso en interiores, hasta scooters todo terreno, y modelos de scooters biplaza para dos personas.

◆ **El servicio técnico de Salvatec Movilidad.** Una ventaja adicional de elegir los scooters de la marca Sal-

vatec es su propio servicio técnico. Esto significa que, en caso de algún problema o avería, contarás con un equipo de profesionales capacitados para resolverlo de manera eficiente y rápida. La asistencia técnica de Salvatec te brinda la tranquilidad y confianza que mereces en todo momento para no perder libertad de movimiento.

◆ **Particulares o profesionales.** Salvatec, al contar con su propia marca de scooters, puede ser proveedor tanto para personas particulares como para farmacias, ortopedias y tiendas de movilidad reducida que quieran adquirir estos modelos para sus catálogos.

☒ Contenido publicitario.

SALVATEC
Calle Menéndez Pidal, 29.
Polígono Industrial
Los Urreas. San Javier
968 193 404



Neuroplasticidad y alimentación: cómo el cerebro de los niños puede cambiar su relación con la comida

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

Muchas veces escuchamos que los niños no quieren comer verduras, rechazan nuevos alimentos o incluso nosotros como adultos decimos "a mí eso no me ha gusta nunca, ni de pequeño". Son frases que en muchas familias generan preocupación, afectando su bienestar y creando tensiones en la mesa. Sin embargo, la ciencia nos ofrece una herramienta fascinante para abordar esta situación: la neuroplasticidad.

La neuroplasticidad es la capacidad que tiene el cerebro para adaptarse y reorganizarse en respuesta a

nuevas experiencias y aprendizajes. Durante la infancia esta capacidad está en su máximo esplendor, lo que significa que los cerebros de los niños son extremadamente moldeables, mejor que la plastilina. Esto incluye la relación que desarrollan con la comida.

Los niños, al igual que los adultos, construyen hábitos alimentarios basados en sus experiencias y las repeticiones que estas experiencias generan en su cerebro, los recuerdos.

Si bien es común que un niño rechace un alimento la primera vez que lo prueba, el cerebro tiene la capacidad de cambiar esta respuesta con la exposición repetida y sin presiones. Vemos niños que comen siempre lo mismo ¡y no salen de ahí!

Aquí es donde podemos aplicar in-

tervenciones nutricionales basadas en la neuroplasticidad.

Estrategias neuroplásticas en la práctica nutricional

Es clave ayudar a las familias a comprender que el rechazo a un alimento no es algo inmutable, sino una respuesta temporal que puede cambiar con el tiempo y las estrategias adecuadas. Os cuento algunas.

♦ **Exposición repetida:** ofrecer un alimento de manera regular, sin forzar su consumo, permite que el cerebro lo registre como algo familiar y no amenazante. Este proceso es crucial para modificar las respuestas cerebrales negativas.

♦ **Ambiente agradable:** la mesa debe ser un espacio de bienestar y no de tensión. El cerebro de un niño responde mejor a un entorno libre de estrés, facilitando la disposición a probar nuevos alimentos.

♦ **Involucrar al niño:** estudios han demostrado que cuando los niños participan en la preparación de sus comidas, su interés por los alimentos aumenta. Esto activa áreas del cerebro relacionadas con el placer y la recompensa, reforzando una experiencia positiva en torno a la comida. Yo los enseño a cocinar con sus padres.

La neuroplasticidad como esperanza para los padres

Es importante que veáis esta oportunidad como la esperanza de que el cerebro de tus hijos tiene la capacidad de aprender a aceptar nuevos alimentos. Esto no solo fomenta una relación más saludable con la comida, sino que también disminuye la presión y el estrés que muchos padres sienten al intentar que sus hijos

Receta de cocina

Galletas de calabaza

Ingredientes

- ♦ 150 gramos aproximados de calabaza cocida.
- ♦ 150 gramos de almendras trituradas; puede que se necesite un poco más, dependiendo del agua propia de la calabaza.
- ♦ Un huevo.
- ♦ 70 gramos de mantequilla.
- ♦ Canela en polvo.
- ♦ 2 onzas de chocolate picado.

Elaboración

- ♦ Picar la calabaza con el tenedor.
- ♦ Añadir la mantequilla y huevo, y mezcla todo bien.
- ♦ Añadir poco a poco las almendras trituradas hasta obtener la masa.
- ♦ Incorporar la canela y el chocolate.
- ♦ Hacer forma de galletas y poner a 180 grados durante unos 20 minutos.

Esta receta es ideal para trabajar la neuroplasticidad, para generar recuerdos y aceptación. En este caso, empezemos con la calabaza.

coman de manera equilibrada. Y es nuestra responsabilidad el aplicar estas estrategias, y si necesitas ayuda acude a un nutricionista infantil. Aquí me tienes.



Es posible reconducir la relación de tus hijos con la comida.



¿TU HIJO NO PRUEBA TU COMIDA?

TE AYUDO, TIENE SOLUCIÓN
Escanea este código QR y vemos tu caso



My Personal
FOOD
DISFRUTAR EN FAMILIA

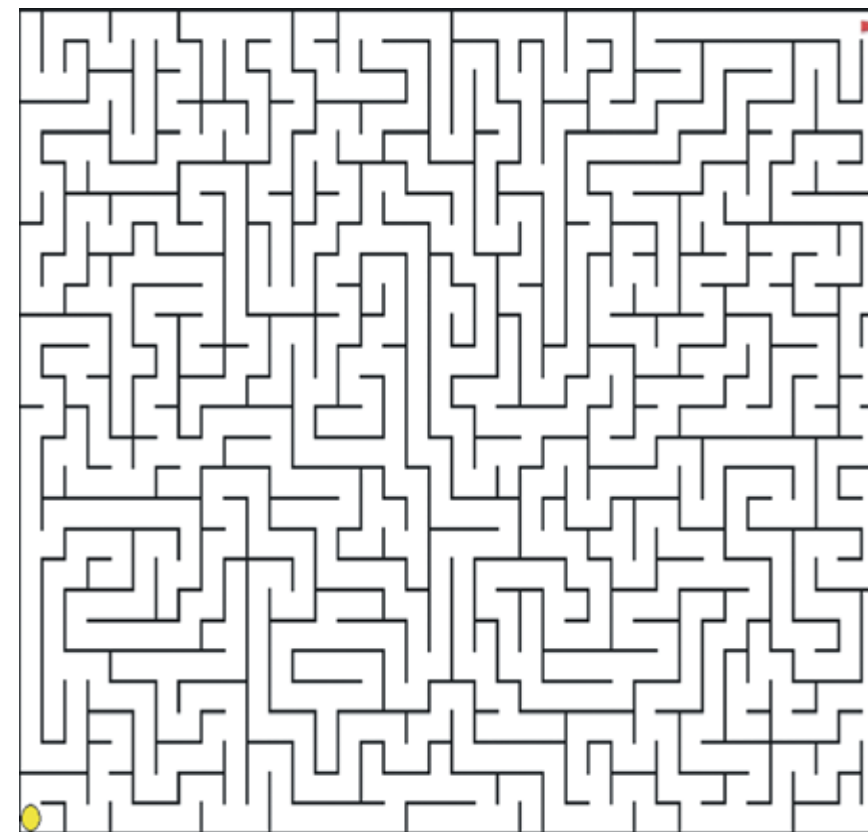
REBECA PASTOR. Dietista-Nutricionista Infantil y Familiar. col.nº MU00043

Sígueme por: YouTube Instagram Facebook

Entra en la web www.mypersonalfood.es o escribe a mypersonalfood@gmail.com

PASATIEMPOS (soluciones en página 20)

LABERINTO



SOPA DE LETRAS

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

ABDUCCIÓN-BASCULACIÓN-BOBATH-CRIOTERAPIA
ELECTROTHERAPIA-ESTIRAMIENTOS-EXCÉNTRICAS-FLEXIBILIDAD
HIDROTHERAPIA-HIPEREXTENSIÓN-ISOMÉTRICOS-ISOTÓNICOS-KABAT
KINESIOTERAPIA-MASOTERAPIA-REHABILITACIÓN-RESISTENCIA
ROOD-TERMOTERAPIA-TIRANTEZ

ORO BANN
COMPRO ORO
EMPEÑOS

Tasación gratuita y pago al instante

SIN ESPERAS Y AL MEJOR PRECIO

Pulseras
Anillos
Pendientes
Cadenas
Relojes alta gama
Diamantes
Joyas de oro y plata

Teléfono:
968 02 33 44
C/ González Cebrían, 10.
Murcia
(junto Hotel Pacoche)
www.orobann.com

tu hogar sin escaleras

Escanea y consigue tu descuento

- La solución más cómoda, segura y fácil de usar.
- Para escaleras rectas y curvas.
- Instalación rápida y sin obras.
- Presupuesto sin compromiso.
- Financiación a su medida.

escendis
accesibilidad

670 775 462
900 907 818
Llamada gratuita

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

• CRISTINA CARRIÓN (*)

El trastorno de déficit de atención e hiperactividad cambia a lo largo de la vida

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) se inicia en la infancia, y puede evolucionar hasta la vida adulta, encontrándose una prevalencia de entre un 5-7% en la infancia y de un 3-4% en adultos. Además, persistirán los síntomas en un 70% de los adolescentes y en un 50% de los adultos, aproximadamente.

El TDAH muestra síntomas de inatención, hiperactividad e impulsividad, pero para el diagnóstico hay que tener en cuenta que los síntomas del TDAH evolucionan de diferentes maneras.

Es común que la hiperactividad (estar siempre en movimiento) aparezca más en la niñez y vaya disminuyendo en la adolescencia, transformándose en una inquietud interior que puede aparecer hasta la edad adulta.

Por otro lado, el déficit de atención suele mantenerse con los años, pasando de dificultades académicas en

La niñez y adolescencia debido a errores al leer, dificultad para mantener la atención en clase o problemas para seguir las tareas, entre otros, hasta problemas laborales en la adultez por cometer errores por olvidos, dificultades para seguir una conversación o iniciar proyectos pero no terminarlos.

TDAH según la edad

Algunas de las formas en las que se presenta el TDAH a lo largo de la vida se observan en la infancia con alteraciones de la conducta, dificultades sociales, problemas escolares y de autoestima.

En la adolescencia se hace notable la afectación en la autoestima y en las relaciones con los demás, apareciendo agresividad y conductas de riesgo.



Cristina Carrión, psicóloga en Psicoclínica Murcia.

En la etapa adulta pueden observarse problemas laborales, en las relaciones interpersonales y de pareja, dificultades en la autogestión, organización y conductas adictivas de riesgo.

En la etapa adulta se contempla que los síntomas pueden mejorar o desaparecer, persistir de forma intensa o permanecer síntomas residuales, y se debe adaptar el tratamiento según el caso.

Por eso, un diagnóstico temprano es clave para la vida adulta y, tener en cuenta cómo evolucionan los síntomas es crucial para poder evitar que estos pasen factura en la adultez, siempre de la mano de un profesional especializado en esta patología.

(*) Especialista en psicología clínica con enfoque en adolescentes y adultos.

PSICOCLÍNICA MURCIA

C / San Lorenzo 1, 1º
Edificio Senior Murcia,
Murcia
968 220 393 / 968 218 698
info@psicoclinicamurcia.com



desde
6.700€
IVA incluido

Financiación hasta
120 meses del 100%
de la obra

NUEVO SALVAESCALERAS

Masha

Revolución en accesibilidad y comodidad

Libertad y seguridad en cada escalón

Disfruta de cada rincón de tu casa sin limitaciones

ASESÓRATE EN:

968 12 41 21

649 13 69 09



www.valera.es