

## COSMOSALUD

# Nuevo fármaco para la endometriosis

Página 6



Autoridades regionales, autoridades colegiales, representantes de las universidades y premiados en la gala.

## Colegio de Médicos recuerda la vocación de servicio de la profesión en una gala

Páginas 14 y 15

La campaña 'Grita!' recorre la Región de Murcia para prevenir el suicidio en jóvenes

Página 12

**LIMPIEZAS URBISA**  
**PRECIOS MUY ECONÓMICOS**  
Nos adaptamos a su horario, horas sueltas:  
lavado y planchado de ropa, limpieza general  
viviendas, locales, oficinas, fachadas, garajes,  
comunidades, panteones, etc.  
[www.limpiezasurbisa.com](http://www.limpiezasurbisa.com)  
968 261 915 - 669 350 026

## PREVENCIÓN

♦ No usar audífonos si sufres pérdida auditiva pone tu vida en peligro porque te aísla

Página 8

ACCEDE AL PERIÓDICO DIGITAL



VISTA CUALQUERA DE NUESTROS CENTROS GRATIS TU REVISIÓN AUDITIVA

¡ofertas de locura!

Audiomed<sup>®</sup>  
Audiomed<sup>®</sup>  
Audiomed<sup>®</sup>

RESERVA GRATIS TU PRUEBA

868 28 28 16  
868 28 28 16

**ZAMBUDIO** siempre es un buen momento para compartir

ACEITUNAS Y ENCURTIDOS

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

 **Cruz Roja**

**Ayuda para los damnificados de la Dana en Valencia**

Si quieres hacer un donativo:

Teléfono: **900 104 971** ■ Bizum: **33512** ■ SMS con la palabra: **AYUDA al 38092** y dona 6€\*

\*El importe íntegro de 6€ del mensaje se destinará a Cruz Roja Española (Movistar, Vodafone, Orange, Yoigo, Euskaltel). Att Cliente 900 104 971. [donativos@cruzroja.es](mailto:donativos@cruzroja.es). Pol. Prot. Datos [www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)

**900 22 11 22**

Información

**SaluQ21**  
EL PERIÓDICO DE LAS SOLUCIONES

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

**COMERCIAL-ADMINISTRACIÓN:**  
Ángel Andrés Varela Cruz  
comercial@salud21murcia.es  
tlf.: 621 234 000

Mª Teresa Sánchez Madrid  
administracion@salud21murcia.es  
tlf.: 664 516 410 y 968 00 37 38

**REDACCIÓN:**  
Candela Altable Torres  
redaccion@salud21murcia.es  
tlf.: 664 516 410 y 968 00 37 38

**MAQUETACIÓN:**  
María Beatriz Rus Alcaraz  
dgrafico@salud21murcia.es  
tlf.: 664 516 410 y 968 00 37 38

**Ediciones Vitalidad y Progreso S.L.**  
C) Molina de Segura número 5,  
Bloque 1- 4º B. 30.007 Murcia.  
Tlfno: 968 00 37 38.  
Depósito legal: MU-2166-2007.  
Edición gratuita y quincenal:  
30.000 ejemplares (tirada media).

El periódico SALUD21 y Vida no se hace responsable de los mensajes de sus articulistas ni de los servicios que ofrezcan sus anunciantes. Nos regimos por el artículo 20 de la Constitución Española. Asumimos las normas léxicas de la Real Academia Española.

**TELÉFONOS URGENCIAS**

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

**GUÍA DE ASOCIACIONES**

- ➔ FEDER (Federación Española de Enfermedades Raras): 915 33 40 08
- ➔ D'GENES (Asociación de Enfermedades Raras): 968 076 920
- ➔ Asociación Molinense de Enfermedades Raras: 621 223 027
- ➔ ADERMUR (Asociación de Dependencia de la Región de Murcia): 968 28 63 48
- ➔ Narcóticos Anónimos Cartagena: 622 776 219 - 653 231 592
- ➔ Alcohólicos Anónimos atención 24 horas: 600 843 810
- ➔ Alcohólicos Rehabilitados PROSALUD: 601 924 744
- ➔ ALFAMUR (familiares de alcohólicos y familiares): 968 24 68 27
- ➔ Grupos de familia AL-ANON (familiares y amigos de alcohólicos): 646 607 023 (24 horas)
- ➔ ASAFAD Murcia (Asociación Síndrome Alcohólico fetal y Adversidad Temprana): 613 447 564
- ➔ Zero Saf (síndrome alcohólico fetal): 686 332 944
- ➔ AELIP (Asociación de Familiares y Afectados de Lipodistrofias): 692 39 78 40
- ➔ ADIVAR (Asociación Personas con Discapacidad Valle de Ricote): 968 072 042 - 691 844 134
- ➔ PLENA INCLUSIÓN (Federación de Asociaciones de Familias de Personas con Discapacidad Intelectual): 968 281 801
- ➔ ASPANPAL (Asociación de Padres de Niños con problemas de Audición y Lenguaje): 968 248 392
- ➔ Federación de Salud Mental Región de Murcia: 968 232 919
- ➔ AFES (salud mental Murcia y comarcas): 968 224 402
- ➔ ARMAI-TLP (trastornos de personalidad): 968 967 272
- ➔ El Ascensor (Asociación Murciana de Trastorno Bipolar): 614 16 64 98
- ➔ ÁPICES (enfermos psíquicos): 968 169 215
- ➔ TOC MURCIA (Asociación de Trastorno Obsesivo Compulsivo): 669 268 830
- ➔ TP Cartagena RM (trastorno personalidad): 687 092 289
- ➔ CURAE MENTIS (Fundación Murciana de Salud Mental): 968 870 710 - 621 222 581
- ➔ Fundación Soycomotu (salud mental): 682 170 282
- ➔ ADIRMU (diabéticos): 868 910 290
- ➔ Sodicar (diabéticos Cartagena): 968 529 014
- ➔ ADILOR (diabéticos de Lorca): 687 668 899
- ➔ AOMUR (Ostomizados Murcia): 649 917 140
- ➔ Asociación de Ostomizados Cartagena: 606 722 992
- ➔ ALAMUR (laringectomizados): 646 985 259 - 968 238 976
- ➔ Laringectomizados comarca Cartagena: 606 691 994
- ➔ ALCKER SURESTE (Asociación de Enfermos Renales): 626 865 415 - 637 004 847
- ➔ Asociación de Trasplantados Hepáticos: 650 039 699
- ➔ Esclerosis Múltiple: 968 240 411
- ➔ Esclerosis Múltiple Cartagena: 868 095 253 - 648 280 828
- ➔ Esclerosis Múltiple de Lorca: 689 333 202
- ➔ Asociación de Crecimiento: 968 346 218
- ➔ Autismo Somos Todos: 622 533 346
- ➔ ABAMUR (Asociación Personas con Trastorno del Espectro Autista TEA): 637 61 26 19
- ➔ ASTRADE (Asociación para Familiares con Trastorno del Espectro Autista TEA): 968 206 862
- ➔ Federación de Asociaciones de Parkinson de la Región de Murcia (FEPAMUR): 693 657 052
- ➔ Asociación On-Off (párkinson): 686 586 307
- ➔ Párkinson Cartagena: 868 062 127
- ➔ Afamur (alzhéimer): 968 286 010
- ➔ AFAD, (familiares de Enfermos de Alzheimer Molina): 968 641 357
- ➔ AFADE (alzhéimer Alcantarilla): 968 895 918
- ➔ Asociación Alzheimer y otras demencias (Lorca): 968 471 780 - 619 008 107
- ➔ AFA Levante (enfermedades neurodegenerativas): 968 126 081
- ➔ Dacemur (daño cerebral): 692 824 557
- ➔ ASPAYM (Asociación Paraplégicos): 968 286 157
- ➔ Fibromialgia: Federación Regional: 693 255 304 - 968 21 21 21 Murcia (Affirma): 691 902 532 - 968 21 21 21 Murcia (FibroFamUR): 688 921 300 Cartagena (Afibrocar): 601 187 599 San Pedro del Pinatar (Asenfifa): 667 375 754
- Lorca (Aflor): 639 322 888
- Jumilla (Ajufi): 636 244 257
- ➔ Asociación Espina Bífida: 968 294 708
- ➔ Asociación de Fibrosis Quística: 968 215 606
- ➔ AEESMUR (Asociación de Espondilitis Murcia): 615 072 617
- ➔ AMDEM (Asociación Murciana de Esclerosis Múltiple): 968 240 411 - 639 891 682
- ➔ D-Corazón (familiares y afectados por cardiopatías y muerte súbita): 697 92 51 67
- ➔ AMURECAR (Asociación Murciana pro Rehabilitación Cardíaca): 686 452 980 - 968 340 589
- ➔ Todo Corazón (cardiopatías congénitas): 650 505 213
- ➔ Familiares niños con cáncer: 968 341 848
- ➔ AMIGA (cáncer de mama): 678 660 457
- ➔ Asociación Española Contra el Cáncer Región de Murcia: 968 284 588
- ➔ Pacientes con Cáncer: 901 220 110
- ➔ AMLEA (Asociación Murciana de Lupus): 696 458 177
- ➔ FA Familiares de Adictos: 667 368 356
- ➔ Asociación Murciana de Jugadores de Azar en Rehabilitación: 667 566 744
- ➔ Proyecto hombre (problemas de adicción y sus familias): 968 280 034
- ➔ Comedores compulsivos: Murcia: 685 335 183 Cartagena: 671 716 601
- ➔ ADANER (anorexia, bulimia): 968 213 233
- ➔ CELIAMUR (Asociación Celíacos Murcia): 968 694 080
- ➔ Paciente Experto (salud cardiovascular): 902 027 983
- ➔ Asociación Regional de Hemofilia: 968 886 650
- ➔ Vihsibles (asociación SIDA y VIH): 636 860 765
- ➔ Asociación Síndrome de Noonan Murcia: 722 761 097
- ➔ Teléfono de la Esperanza, Cartagena: 622 937 973 Atención 24 horas: 968 34 34 00
- ➔ Fundación Diagrama (intervención psicossocial): 968 344 344
- ➔ Crecer (discapacidad por problemas de crecimiento): 968 346 218 - 634 771 385
- ➔ CATS (apoyo a trabajadoras del sexo): 968 280 627
- ➔ No te Prives (colectivo LGBTIQ+): 683 195 874
- ➔ Retina Murcia (enfermedad de retina): 672 34 72 82

# Dentistas murcianos asisten a 180 niños y 200 adultos de Senegal con la ONG Cirugía Solidaria

Los profesionales de la salud bucodental hicieron todo tipo de intervenciones, además de labores de divulgación y de formación a los trabajadores locales

CANDELA ALTABLE TORRES

Cirugía Solidaria es una ONG murciana que presta asistencia médica en países desfavorecidos, desarrolla actividades de educación para la salud y promueve la formación de personal sanitario en estos países.



Entre los voluntarios locales, el doctor Antonio Ortiz, Nany López, la doctora Yolanda Martínez, Chitina Martínez, la doctora Mª Ángeles Rodríguez, Ana Marín, la doctora Clara Serna y el doctor Pedro Caballero, presidente del Colegio de Odontólogos de la Región de Murcia.

Dentro de estas actividades, el pasado mes de octubre hicieron una expedición al sur de Senegal para realizar una campaña de salud bucodental. La doctora Mª Ángeles Rodríguez González, jefa del Servicio Maxilofacial del hospital de la Arrixaca, estuvo a cargo de esta acción en la que también participó el doctor Pedro Caballero, presidente del Colegio de Odontólogos de la Región.

Para esta acción, Cirugía Solidaria se puso en contacto con una ONG de Senegal, y el 5 octubre un equipo formado, entre otros profesionales, por cinco odontólogos (tres de ellos odontopediatras profesores de la Universidad de Murcia) y tres enfer-

meras, viajaron a Senegal. Durante una semana atendieron a 180 niños y a 200 adultos. "Trabajamos durante todo el día, y en muchas ocasiones tuvimos que improvisar porque no contábamos con las mismas infraestructuras que aquí, pero queríamos hacer lo máximo posible", explica la doctora

Mª Ángeles Rodríguez. "A veces se iba la luz en mitad de una intervención o solo tenías la lámpara frontal para iluminarte", recalca.

Los niños, los primeros protagonistas

Aunque atendieron tanto a pequeños como a adultos,

eran estos primeros el principal objetivo de la expedición, ya que invertir en salud bucodental en la infancia repercute en la calidad de vida a corto, medio y largo plazo en la vida de la persona.

El equipo realizó todo tipo de intervenciones, desde extracciones hasta empastes, con la colaboración del equi-

po de la ONG local, lo que contribuyó a que este personal se formara para seguir operando cuando Cirugía Solidaria regresara a España.

Al mismo tiempo que se realizaban las intervenciones, otra parte del equipo de Cirugía Solidaria acudía a los colegios locales para poder captar a los menores que más necesitaban ser atendidos, y para realizar labores de divulgación que también repercutieran en la salud bucodental de los niños en el futuro.

El éxito de la expedición fue rotundo, y tal como afirma la doctora Mª Ángeles Rodríguez, está previsto que el equipo de Cirugía Solidaria haga otra campaña de salud bucodental en marzo del año que viene.

Colaborar con Cirugía Solidaria

Cirugía Solidaria, a pesar de tener un enfoque sanitario, está formado por un equipo multidisciplinar, por lo que si estás interesado en colaborar puedes ponerte en contacto con ellos y ser parte de la ONG. En caso de no poder unirte de manera presencial al equipo de Cirugía Solidaria, también se puede colaborar con donaciones económicas. En su web encontrarás toda la información para aportar tu granito de arena a esta causa solidaria que cambia cientos de vidas cada año.

**CIRUGÍA SOLIDARIA**  
Calle Gabriel Celaya, 6,  
Alguazas  
www.cirurgiasolidaria.es

**Silla de ruedas eléctrica de carbono plegable solo 11 kilos de peso**

**Scooter de 3 ruedas con máxima maniobrabilidad**

**Scooter con plegado automático**

**Silla de ruedas eléctrica con asiento elevable**

**Scooter de dos plazas**

**JUNTOS, SE PUEDE!**

**e SCOOTER BCN**

- Venta y reparación
- Servicio de alquiler y sustitución
- Grúas y camas eléctricas, andadores y sillas de ruedas
- Ayudas técnicas
- Visitas a domicilio
- Sillones geriátricos levanta-personas
- Eliminación de barreras arquitectónicas

Movilidad Scooter BCN. C/ Jardines, 2 (JUNTO A CORREOS)  
30310 Los Dolores. Cartagena  
escootermurcia@gmail.com

**www.escooterbcn.com**  
**868 782 999 - 691 933 024**

**¿TU DUCHA NO ES PRÁCTICA? LLAMA A DUCHAMAN**

**Reforma exprés baño completo EN MENOS DE UNA SEMANA**

**Cambio de bañera por ducha antideslizante en SOLO UN DÍA**

**ANTES**

**DESPUÉS**

**968 08 72 59**

**627 72 74 72**

**www.duchaman.com**

**PRESUPUESTO Y MEDICIÓN SIN COSTE NI COMPROMISO**

• REDACCIÓN

# Los residuos farmacéuticos en el mar, una amenaza para los cetáceos y la salud humana

Los antibióticos o los antiinflamatorios tienen efectos inesperados en el mar. Allí los cetáceos absorben estas sustancias a través de las aguas residuales y vertidos, porque algunos fármacos no pueden ser totalmente eliminados por las depuradoras.

El proyecto Marfarisk, liderado por el Grupo Oceanosfera del Área de Toxicología de la Facultad de Veterinaria de la Universidad de Murcia, observa cómo interaccionan los contaminantes emergentes en el medio marino y son sus efectos. Para ello, cuentan con la amplia base de datos de la Red de Varamientos de Murcia, con muestras de tejidos de cetáceos.

En las muestras observaron que los fármacos están presentes en los organismos de los cetáceos. "No encontramos altas concentraciones químicas que puedan provocar una sintomatología clínica concreta o la muerte, pero podría estar mermando su capacidad para defenderse de infecciones o enfermedades", explica Emma Martínez, directora del proyecto.

Si los antibióticos ya han llegado al mar se puede considerar la primera señal de advertencia, ya que los mamíferos marinos, en concreto los que están en lo alto de la cadena trófica como los grandes cetáceos, tienen unas particularidades fisiológicas que favorecen la acumulación de contaminantes, por lo que los compuestos

químicos se mantienen en su organismo y sufren enfermedades similares a las nuestras. Según la Organización Mundial de la Salud, en 2050 podrían morir 10 millones de personas al año debido a la resistencia a los antimicrobianos.

## En el entorno doméstico

Entre el 40% y el 90% de los antibióticos de uso humano o veterinario se excreta a través de heces y orina, todavía con sus compuestos activos. Si se redujera su consumo disminuiría su vertido a las aguas residuales.

Otra medida consistiría en no tirar los fármacos caducados por el inodoro, sino depositarlos en un punto SIGRE.

## El otro lado: la pobreza farmacéutica

Mientras que los océanos se ven afectados por el exceso de medicamentos, a veces las personas se ven en contextos de pobreza farmacéutica, es decir, dejan de



Los grandes cetáceos responden al exceso de antibióticos como lo harían los seres humanos.

tomar una medicación recetada por un sanitario debido a motivos económicos.

Para evitar esta situación en la Región, el Colegio de Farmacéuticos de la Región realiza diversas acciones.

Ejemplo es el convenio que han firmado con el Ayuntamiento de Cartagena para facilitar el acceso a medicamentos a personas en riesgo de exclusión. Mediante esta colaboración, las farmacias

podrán adelantar los tratamientos a personas en situaciones de necesidad derivadas por los Servicios Sociales Municipales sin que la persona deba abonar ninguna cantidad, que es asumida por el Ayuntamiento.

Paula Payá, presidenta del Colegio de Farmacéuticos, insiste que "las dificultades económicas no pueden ser un obstáculo para que los ciudadanos puedan dispo-

ner de los medicamentos necesarios para tratar sus problemas de salud".

En Molina de Segura también existe un acuerdo entre el Ayuntamiento y el Colegio de Farmacéuticos para regular la colaboración técnica entre ambos para el desarrollo del suministro de tratamientos farmacológicos a personas que lo precisen, y que carezcan de medios para su adquisición.

► En 'tierra firme' el Colegio de Farmacéuticos colabora con los ayuntamientos para que las personas no sufran pobreza farmacéutica por no poder pagar sus medicinas

# Naturalex combina varios compuestos naturales para ayudarte a bajar de peso

► El equipo de profesionales atenderá tus consultas para recomendarte el mejor producto para tu caso

• REDACCIÓN

Naturalex se ha caracterizado desde su inicio por innovar y apostar por productos de procedencia orgánica y ecológicos. Analiza cada una de las opciones de su stock para asegurarse de que ofrece a sus usuarios la mejor opción, la más eficaz y la más segura.

En materia de pérdida de peso, Naturalex dispone de dos productos pensados para ser usados de manera combinada y multiplicar así el efecto de reducción de grasa

corporal.

El primero de ellos, *Purifica*, contiene compuestos naturales con efecto diurético, antiinflamatorio y remineralizante, lo que mejora el estado del hígado y lo protege de sustancias tóxicas. También contiene compuestos destinados a depurar la sangre para la eliminación del exceso de ácido úrico.

Por su parte, *Reduce Forte* contiene café verde, que acelera el proceso de quema de energía del cuerpo y hace que una parte de la grasa ingerida no se asimile.

Del mismo modo, otros compuestos naturales pre-

sentes en *Reduce Forte* ayudan a aumentar la masa muscular, remodela la figura corporal y reduce los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, y también ayuda al control del nivel de azúcar en sangre.

Permite reducir el apetito y evita la acumulación del tejido adiposo.

## Naturalex y su tienda online

Estos productos de Naturalex se pueden adquirir tanto en su tienda física ubicada en la ciudad de Murcia, como a través de su tienda online.



Productos disponibles en Naturalex y su tienda online.

Del mismo modo, sus profesionales atenderán tus consultas para que puedas elegir el producto que mejor se adapte a ti, y consigas los resultados que quieres sin correr riesgos, sin efecto rebote y con seguridad.

► Contenido publicitario.

**naturalex**  
Avenida Primo de Rivera, 9 entresuelo A. Murcia  
Cita previa: 868 077 151  
www.naturalex.net  
www.mibiotienda.es

Consulta a tu Farmacéutico, tu salud nos importa

COFRM  
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS  
REGIÓN DE MURCIA

RED DE FARMACIAS DE LA REGIÓN DE MURCIA

#Farmacias #LaSaludMásCercana

Masha  
Revolución en accesibilidad y comodidad  
Libertad y seguridad en cada escalón

desde 6.700€ IVA incluido  
Financiación hasta 120 meses del 100% de la obra

Disfruta de cada rincón de tu casa sin limitaciones

ASESORATE EN:  
968 12 41 21  
649 13 69 09

www.valera.es

NUEVO SALVAESCALERAS



• **MARÍA TRINIDAD HERRERÓ**  
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 (II): la endometriosis

de casos en España. No es una enfermedad rara, sino infradiagnosticada. Muchas mujeres la sufren sin haber sido diagnosticadas.

Es una dolencia crónica, ya que se repite cada mes del periodo fértil de las mujeres, pudiendo sufrirse durante casi 40 años de vida.

### Tratamiento de la endometriosis

En las mujeres que padecen endometriosis, el tratamiento debe ser personalizado. Se dirige a combatir la inflamación y el dolor y a reducir los niveles de estrógenos y de histamina. Sin embargo, se sigue investigando para encontrar nuevos tratamientos, más eficaces y seguros.

'Ryeqo' es un fármaco novedoso que contiene relugolix, un antagonista oral de la hormona liberadora de la gonadotropina y añade estradiol y noretisterona, para compensar la supresión estrogénica. Ryeqo inhibe la producción de hormonas sexuales,

equilibrando los sofocos o la sequedad vaginal, sin afectar el equilibrio mineral óseo del sistema esquelético.

Tras diversos ensayos clínicos multicéntricos de fase III, durante dos años, en mujeres premenopáusicas, se comprobó la eficacia, la tolerancia y la seguridad de Ryeqo sin detectarse ni efectos cardiovasculares de hipertensión arterial o de aumento de la frecuencia cardíaca, ni osteoporosis, ni alteraciones del perfil lipídico, ni aumento del peso corporal.

Tomando un comprimido oral, diario y de forma continua, a partir del segundo mes mejora el dolor pélvico, tanto el menstrual como el no menstrual, la dismenorrea, la dispareunia, la presión vesical y el sangrado abundante. Asimismo, las pacientes disminuyen la toma de analgésicos y opiodes y mejoran su calidad de vida y su capacidad funcional. No obstante, la respuesta es individual en cada mujer y debe ser prescrita por los facultativos.

.....  
**La endometriosis es una enfermedad que sufren las mujeres cuando el tejido endometrial crece fuera del útero. Entre otros síntomas, provoca intenso dolor pélvico**  
.....

### Hábitos recomendados

A las mujeres que sufren endometriosis deben hacer vidas saludables desde la nutrición al de control del estrés emocional, evitando el consumo de bebidas alcohólicas.

Se aconseja dar preferencia a alimentos naturales y de temporada, consumir de alimentos antiinflamatorios ricos en quercetina o marcela, como ajo, berenjena, cebolla, pimientos, remolacha o tomate; hierbas aromáticas y especias, como canela, clavo, cúrcuma, jengibre y perejil; alimentos ricos en omega 3 y 6, como nueces, pescado azul y semillas y en vitamina D como huevo, lácteos o pescado azul, sin olvidar suplementos con calciferol (vitamina D3) y exposición solar, así como el complejo vitamínico B (frutos secos, cereales integrales y legumbres), ya que es un cofactor en la metabolización de los estrógenos y equilibra la progesterona.

Es importante limitar los alimentos proinflamatorios, como el exceso de grasas, embutidos, cereales y azúcares refinados, bollería industrial o bebidas energéticas/carbonatadas. Igualmente, evitar alimentos ricos en histamina como berenjena, calabaza, cítricos, conservas de pescado, derivados lácteos, de soja y productos fermentados, espinacas, frutos secos, marisco, pepino o tomate.

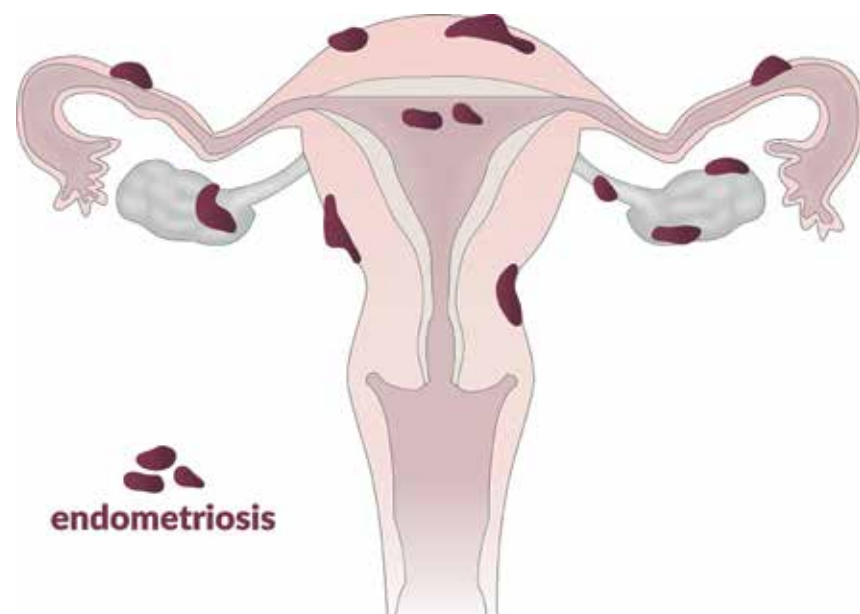


Imagen de un aparato reproductor femenino con existencia de endometriosis en diferentes áreas, lo que produce dolor intenso y problemas de fertilidad.

### Cómo se manifiesta

La endometriosis cursa con inflamación y dolor (dismenorrea y dispareunia), fibrosis pélvica o adherencias, puede provocar infertilidad y aumenta el riesgo de cáncer de ovarios. Además del dolor pélvico intenso, provoca ansiedad crónica, siendo difícil combatir estos síntomas y sus complicaciones, afectando a la vida social y a las relaciones sexuales.

Según la Organización Mundial de la Salud, afecta a una de cada diez o de cada quince mujeres en el mundo, estimándose unos dos millones

• REDACCIÓN

La Consejería de Salud inicia el nuevo cribado (revisiones) de cáncer de cérvix (o cuello de útero) a la población femenina de entre 30 y 65 años. Este nuevo modelo de cribado tiene la capacidad de detectar la presencia del virus del papiloma humano de alto riesgo (VPH-AR), causante de este tipo de cáncer.

Este nuevo modelo de cribado de cáncer de cérvix irá reemplazando al modelo actual, el llamado 'oportunistista', que consiste en la captación de las mujeres en consulta aprovechando su visita para cualquier otra cuestión. El consejero de Salud, Juan José Pedreño, explicó que "hasta que se despliegue la nueva prueba en todas las áreas de salud, se seguirá realizando el cribado oportunista".

Gracias a esta prueba se pueden identificar lesiones pre malignas y malignas en cérvix en mujeres que no muestran síntomas, para derivarlas en su caso para su

## Salud cita a las mujeres de entre 30 y 65 años para el cribado de cáncer de cérvix

▶ Así se identifican lesiones que pueden evolucionar en tumor

tratamiento y seguimiento.

### Autotoma gratuita

La Consejería de Salud emite las invitaciones a las mujeres participantes por correo postal, que incluye un código QR desde el que poder descargarse información audiovisual del programa, así como el listado de oficinas de farmacia donde se puede retirar el kit de autotoma de forma gratuita.

Una vez dispensado el kit, se activa la petición electrónica para el análisis del VPH al laboratorio de microbiología del hospital de la Arrixarica, que queda pendiente de

la recepción de la muestra. En su domicilio, la usuaria se realiza la autotoma y la deposita en el buzón rosa específico del programa de cribado de cáncer de cérvix de su centro de salud (el mismo día de la autotoma).

En el caso de tener dificultades para tomarse la muestra o que resulte inválida, se puede realizar una segunda toma con ayuda de la matrona en su centro de salud.

Una vez analizadas las muestras, las participantes recibirán una carta en su domicilio informándoles de que han dado negativo en VPH o que la muestra ha resultado no válida y emplazándole a realizársela de nuevo.

En caso de que el análisis sea positivo, la matrona contactará con la usuaria telefónicamente para que se realice una citología líquida en su centro de salud y descartar o identificar una lesión precancerosa en el cérvix.



El consejero de Salud, Juan José Pedreño, visitó el centro de salud de Floridablanca por el inicio del cribado de cáncer de cérvix.

Región de Murcia

Financiación  
100%  
desde  
68€/mes

¿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)

**CREMAMUR**  
CREMATORIO DE MASCOTAS

18 AÑOS CONTIGO, HONRANDO LA MEMORIA DE TU MASCOTA

Atención al Cliente: 968 301 240 / www.cremamur.com

Polígono industrial Cabecicos Blancos,  
Avda. Cabecicos Blancos, parcela 13, nave 1. 30892 LIBRILLA (Murcia)

• REDACCIÓN

# No usar audífonos si oyes mal pone tu vida en peligro

La pérdida auditiva es una condición que afecta a millones de personas en el mundo. A pesar de existir soluciones tecnológicas como los audífonos, muchas personas con pérdida auditiva optan por no utilizarlos. Las consecuencias negativas de no adaptarse a los audífonos cuando se padece pérdida auditiva pueden tener efectos profundos en la salud:

◆ **Aislamiento social y deterioro emocional.** Las personas con dificultades auditivas a menudo evitan situaciones sociales debido a la frustración y el esfuerzo que implica intentar seguir conversaciones en entornos ruidosos o múltiples interlocutores. Este aislamiento puede derivar en soledad, ansiedad y depresión, ya que las personas se sienten desconectadas de sus seres queridos y del mundo que las rodea. La falta de interacción social es un factor de riesgo significativo para la salud mental, lo que agrava el malestar emocional y deteriora la calidad.

◆ **Deterioro cognitivo.** Estudios han demostrado que las personas que no utilizan audífonos tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas como la pérdida de memoria, la disminución de la capacidad de concentración y un mayor riesgo de demencia. Esto se debe a que, al no poder percibir los sonidos correctamente, el cerebro debe esforzarse más para interpretar los so-

◆ **El aislamiento acústico es un riesgo para tu seguridad ya que no percibes señales de alarma como las bocinas en la calle**



La capacidad auditiva es fundamental para percibir sonidos de advertencia en el día a día.

nidos, lo que sobrecarga los recursos cognitivos y debilita otras funciones mentales. Además, la falta de estimulación auditiva puede provocar una atrofia en las áreas cerebrales relacionadas con la audición, acelerando el deterioro cognitivo.

◆ **Reducción en la productividad laboral y académica.** En el ámbito laboral, la capacidad para seguir instrucciones, participar en reuniones y colaborar de manera efectiva se ve gravemente afectado. Las personas con pérdida auditiva no tratada son más propensas a cometer errores y a experimentar fatiga debido al esfuerzo adicional que implica escuchar. En el contexto académico, los estudiantes con pérdida auditiva pueden tener dificultades para seguir el ritmo de las clases y absorber la información presentada, lo que afecta su rendimiento y desarrollo profesional.

◆ **Impacto en la integridad personal.** La capacidad auditiva es fundamental para percibir sonidos de advertencia como alarmas, bocinas y otros ruidos del entorno que son vitales para la seguridad personal. Las personas con pérdida auditiva no tratada tienen más probabilidades de sufrir caídas y otros accidentes, lo que afecta su independencia y calidad de vida. La falta de uso de audífonos no solo compromete la audición, sino que también aumenta el riesgo de lesiones físicas, lo que puede tener un impacto considerable en la salud general y el bienestar a largo plazo.

# Veterinarios llaman a la acción: la las vacunas son la mejor manera de prevenir y evitar enfermedades



Teresa López, presidenta de los veterinarios, explica que la aparición de la 'lengua azul' en la Región podría tener graves consecuencias económicas porque influiría en las exportaciones ganaderas

• TERESA LÓPEZ (\*)

El otoño de 2024 se presenta como un periodo crítico para la salud pública y la sanidad animal, especialmente tras la epidemia de gripe que ha afectado a Estados Unidos y México. Ante esta alarmante situación, la Unión Europea ha decidido adoptar medidas preventivas, implementando campañas de vacunación dirigidas a los trabajadores de granjas de porcino y aves. Este enfoque responde a la necesidad de contener la propagación del virus en nuestra sociedad, ya que las granjas de porcino y aves pueden ser multiplicadoras del virus.

La gripe, un virus conocido por su capacidad de mutación y transmisión, puede representar un grave riesgo para la salud humana. Los trabajadores de las granjas son un eslabón clave en la difusión de la gripe, ya que si un trabajador se contagia en su lugar de trabajo, puede contagiar a todo su entorno y el de su familia. Siendo este el punto de partida de un nuevo foco de la gripe.

Tradicionalmente las campañas de vacunación se centraban en los grupos de riesgo, como personas mayores o con enfermedades crónicas. En esta campaña, y gracias al buen criterio de la Administración, se han incluido como grupo de riesgo los trabajadores que están en contacto con cerdos y aves. Por lo que si estás en contacto con este tipo de animales, acércate a tu centro de salud y vacúnate.



Cartel de la campaña contra la lengua azul en la Región.

## Campaña contra la lengua azul

Paralelamente, nos estamos enfrentando otra amenaza: el serotipo 3 de la lengua azul, una enfermedad vírica transmitida por mosquitos que afecta solo a rumiantes.

En España ya hemos identificado varios serotipos del virus, y aunque no es una zoonosis (no afecta a humanos), la aparición de esta enfermedad en nuestra Región podría suponer un impacto económico considerable. Este impacto económico se debería a dos motivos: por un lado, la alta mortalidad de reproductores que está produciendo en otros países; y por otro, el cierre

de fronteras para la exportación de animales vivos, teniendo en cuenta que Cartagena es uno de los puertos más importantes de nuestro país en este tipo de exportación.

Es crítico concienciar ahora

Ahora la enfermedad todavía se encuentra localizada en el oeste de nuestro país, pero es importante que en la Región todos tengamos la máxima precaución para evitar la aparición de focos aquí. Por eso, desde la Consejería y el Colegio apelamos al sentimiento de responsabilidad de los ganaderos, para que extremen las precaucio-

nes en el momento de llenar de animales sus explotaciones de cebo, que vacunen a sus animales cuando tengamos disponibilidad de vacuna para este serotipo, y que continúen desinsectando continuamente sus explotaciones para evitar la aparición de los vectores transmisores.

Además, recomendamos mantener hábitos que eviten la picadura de los mosquitos a los animales que salen al campo a pastar, intentando que no salgan cerca del amanecer ni del anochecer, horario de máxima actividad de los vectores.

## Conclusión

El riesgo de enfermedades infecciosas no es solo un problema de salud animal, tiene profundas implicaciones para la salud pública cuando la enfermedad es una zoonosis; y por otro lado, muchas enfermedades influyen en la economía regional y nacional. Como profesionales veterinarios, estamos comprometidos a trabajar codo con codo con las autoridades de salud y la comunidad ganadera para mitigar estos riesgos. La prevención ante cualquier enfermedad es clave; juntos podemos proteger la Región de amenazas inminentes. La vacunación de gripe en las personas y la de lengua azul en los rumiantes es un paso esencial en este camino de prevención.

(\*) Presidenta del Colegio de Veterinarios de la Región de Murcia.

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

**CENTROS AUDITIVOS LA FLOTA®**

Llega el otoño, **campana prevención auditiva**

**REVISAR TU AUDICIÓN ES GRATIS**

**2x1 EN AUDÍFONOS PHILIPS\***

**AUDÍFONOS 890€**

**PHILIPS**

Distribuidor autorizado

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

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

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

RES: 40003863 RES: 40002490 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 REGION DE MURCIA

Región de Murcia

# Ralentizar el párkinson es posible gracias a la neurorrehabilitación

Con ayuda de un equipo transdisciplinar que incluya fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, logopedas y psicólogos se mantiene la autonomía del paciente

NEUROAVANZO (\*)

El pasado 26 de octubre se celebró el Día Nacional del Daño Cerebral Adquirido (DCA). Una de las principales causas de DCA son las enfermedades neurodegenerativas, entre las que se encuentra la enfermedad de Parkinson, siendo la segunda causa más prevalente a nivel mundial.

Hace 10 años, Martín de 66

años, recibió el diagnóstico de la enfermedad de Parkinson. Lo que comenzó como un temblor leve en su mano izquierda, pronto se convirtió en una preocupación mayor. La rigidez muscular, la lentitud en sus movimientos y la pérdida de equilibrio amenazaban con arrebatarle su autonomía.

Sin embargo, cinco años después de comenzar su intervención en neurorrehabilitación, Martín es un ejemplo de cómo el esfuer-



Martín realiza ejercicios con Giulio Corsini, su fisioterapeuta.

zo conjunto de la medicina, la rehabilitación y el apoyo humano, pueden cambiar el curso de una enfermedad neurodegenerativa.

## La neurorrehabilitación

Desde el momento en que llegó a Neuroavanzo, su vida comenzó a transformarse. El equipo transdisciplinar que lo ha acompañado en este proceso —compuesto por neuropsicólogo, fisioterapeuta, terapeuta ocupa-

cional y logopeda— no solo trabaja para tratar los síntomas, sino también para brindarle a Martín un apoyo humano fundamental.

Cada uno de estos profesionales ha sido clave en su notable evolución. El objetivo principal del tratamiento de Martín ha sido ralentizar el avance de los síntomas primarios del párkinson, fundamental en etapas tempranas de esta enfermedad.

“Desde que comenzamos el tratamiento nos propusimos

que Martín pudiera continuar con su vida diaria de la manera más independiente posible”, señala la coordinadora a cargo de su caso.

“Para ello todos los especialistas trabajan conjuntamente desde sus áreas, lo que permite abordar de manera más eficaz las dificultades cognitivas, emocionales, de movilidad y de comunicación con las que Martín se encuentra”, añade.

“Recibir un diagnóstico como este supone una ruptura con la vida que tenías hasta entonces. La neurorrehabilitación es la herramienta que permite a los pacientes poder enfrentarse a su nueva realidad con mayor esperanza y optimismo”, dice la neuropsicóloga.

## El factor humano

Martín destaca que lo que ha marcado la diferencia en su proceso es el apoyo humano. “Este equipo no solo ve a un paciente con párkinson, me ven a mí, Martín. Me hacen sentir que no estoy solo en esto”, dice con gratitud.

Hoy Martín ha conseguido lo que muchos creían imposible: mantener un nivel de autonomía que le permite disfrutar de su vida diaria. “La enfermedad sigue ahí, pero ahora la enfrentamos de una manera diferente. No se trata solo de lo que la medicina puede hacer por ti, sino también de lo que tú puedes hacer por ti mismo”, reflexiona Martín.

(\*) Clínica de neurorrehabilitación en la ciudad de Murcia.



Martín hace ejercicios con Marta García, su terapeuta ocupacional.

**TELÉFONOS EMERGENCIAS**

EMERGENCIAS 112

CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO 016

ATENCIÓN A LA CONDUCTA SUICIDA 024

ACOSO ESCOLAR 900 018 018

## EXTRACCIONES DE SANGRE EN OCTUBRE-NOVIEMBRE EN LA REGIÓN DE MURCIA

DÍA	LOCALIDAD	LUGAR EXTRACCIÓN	H. DE EXTRACCIÓN	DÍA	LOCALIDAD	LUGAR EXTRACCIÓN	H. DE EXTRACCIÓN
21/10/24	MOLINA DE SEGURA	ROTARY CLUB	17:00	28/10/24	MULA	CENTRO DE SALUD	17:00
21/10/24	MULA	CENTRO DE SALUD	17:00	29/10/24	MURCIA	IES MIGUEL DE CERVANTES	9:30 A 14:00
21/10/24	SANTA CRUZ	CONSULTORIO MÉDICO	17:00	29/10/24	MURCIA	IES MIGUEL DE CERVANTES	16:00 A 20:30
22/10/24	CARTAGENA	CIFP HESPERIDES	9:30 A 13:30	29/10/24	SAN JAVIER	ACADEMIA GENERAL DEL AIRE	9:30 A 14:00
22/10/24	CARTAGENA	CIFP HESPERIDES	16:00 A 20:30	29/10/24	ALHAMA DE MURCIA	CENTRO DE SALUD	17:00
22/10/24	ALHAMA DE MURCIA	CENTRO DE SALUD	17:00	30/10/24	ALCANTARILLA	CES SAMANIEGO	9:30 A 14:00
22/10/24	ALMENDRICOS	CONSULTORIO MÉDICO	17:00	30/10/24	MURCIA	COMANDANCIA GUARDIA CIVIL	9:30 A 14:00
23/10/24	MURCIA	EL CORTE INGLÉS	9:30 A 14:30	30/10/24	CORVERA	CENTRO DE SALUD	17:00
23/10/24	MURCIA	EL CORTE INGLÉS	16:00 A 20:30	30/10/24	BARRIO PERAL	CENTRO DE SALUD	17:00
23/10/24	CARTAGENA	EL CORTE INGLÉS	9:00 A 13:30	31/10/24	SANGONERA	POLICÍA NACIONAL	9:00 A 14:30
23/10/24	CARTAGENA	EL CORTE INGLÉS	16:00 A 20:30	31/10/24	CARTAGENA	REPSOL SALAS DE FORMACIÓN	9:30 A 14:00
24/10/24	LORCA	IES SAN JUAN BOSCO	16:00 A 20:30	31/10/24	YECLA	H. VIRGEN DEL CASTILLO	17:00
24/10/24	MURCIA	IES INGENIERO DE LA CIERVA	9:30 A 14:00	2/11/24	MURCIA	THADER	10:00 A 14:00
24/10/24	SAN JAVIER	CENTRO DE SALUD	17:00	2/11/24	MURCIA	THADER	16:00 A 21:00
25/10/24	CEHEGÍN	CENTRO DE SALUD	17:00	4/11/24	MURCIA	MORALES MESEGUER	9:30 A 14:00
25/10/24	EL SABINAR	SALA DE USOS MÚLTIPLES	17:00	4/11/24	MURCIA	MORALES MESEGUER	16:00 A 21:00
25/10/24	CARTAGENA	SANTA ANA	17:00	4/11/24	LA ALBERCA	CENTRO DE SALUD	17:00
28/10/24	LORCA	CEIP PASICO CAMPILLO	9:30 A 14:00	4/11/24	LOS DOLORES	CONSULTORIO MÉDICO	17:00
28/10/24	EL PALMAR	LA ARRIXACA	9:30 A 14:00				



La enfermera es la profesional sanitaria que acompaña a sus pacientes durante sus últimos días.

# Cada proceso de duelo es único pero las enfermeras acompañan en todos ellos

Las profesionales de la enfermería se forman para estar al lado de los pacientes y sus familiares ante la muerte, sea después de una enfermedad o tras un accidente

CANDELA ALTABLE TORRES

Los días 24 y 25 de octubre tuvieron lugar las IX Jornadas Regionales de Pérdidas y Duelos, en el hospital Virgen de la Arrixaca, en el que las enfermeras y el papel de la enfermería en los procesos de duelo tuvieron gran protagonismo.

Entre otras cuestiones, este protagonismo se debe a la naturaleza de la profesión enfermera, que tiende al cuidado de los pacientes y su entorno, olvidándose, en ocasiones, del autocuidado.

Mirelle Rosique, enfermera y coordinadora de las jornadas, explica que cuando fallece un paciente el duelo debe ser tenido en cuenta: “Cuando un profesional ha ido acompañando durante todo un proceso de enfermedad larga a un paciente y este fallece, el profesional también se encuentra frente a esa pérdida. Y se siente mal y no sabe el por qué. Hay un malestar, dices ‘estoy de mal humor’ o ‘estoy triste y no sé por qué’”.

Para estas situaciones exis-

ten recursos a disposición de las enfermeras y enfermeros, y también, apunta Mirelle Rosique, no hay que olvidar que se puede recurrir a los compañeros sanitarios en busca de comprensión.

## Cada duelo es único

Tanto para afrontar el duelo desde la perspectiva enfermera como para poder acompañar a los familiares de un fallecido durante el proceso de duelo, la enfer-

mera Mirelle Rosique insiste en la importancia de la educación y la formación específica en el duelo. Esto, explica, incluye también entender la diferencia entre los diferentes tipos de duelo.

No es lo mismo, apunta la

enfermera, el duelo tras una larga enfermedad, que el duelo tras un accidente en el que el entorno no ha tenido tiempo para asimilar el inminente fallecimiento. Tampoco lo es, añade, el duelo perinatal (abortos o muertes de recién nacidos), que el duelo cuando fallece un niño, un adulto o un anciano.

Lo que sí tienen en común todas estas situaciones de duelo es que las enfermeras de los diferentes niveles asistenciales (paliativos, atención primaria, etc.) tienen un papel fundamental.

“Cada persona es diferente y cada duelo es único”, explica Mirelle Rosique. “No es un proceso lineal como se explica en la teoría. Tenemos que saber ver cuándo el paciente necesita hablar de su propia muerte o la de un familiar, entender el proceso de preduelo y el duelo después, sostener a la persona en todo el tránsito. Es una presencia muy importante, tanto física como emocional, poder acompañar ese camino de atender, saber anunciar las malas noticias, acompañar las malas noticias, saber hablar, saber comentar, saber escuchar, saber callar”.

## Duelos más allá de la muerte

Otro de los aspectos que la enfermera Mirelle Rosique destaca de las jornadas de duelo y pérdida que tuvieron lugar a finales del mes pasado es la existencia de duelos que no están relacionados con la pérdida de la vida.

Es el caso, ejemplifica, de los duelos tras un caso de abuso sexual infantil. “No se produce una muerte, pero sí una pérdida de la infancia, de la inocencia. Esto también produce un proceso de duelo que debe transitarse, aunque a menudo la gente no lo sabe”.

El desconocimiento de este tipo de duelos por parte de la sociedad puede dificultar que la persona que lo sufre pueda superarlo, y por ello la profesión enfermera puede servir para orientar y ayudar a los afectados.



De izq. a dcha.: La enfermera y organizadora de las jornadas, Mirelle Rosique; la subdirectora de Enfermería del Área Materno-Infantil del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca, María Dolores Beteta Fernández, y la presidenta del Colegio Oficial de Enfermería de la Región de Murcia, Amelia Corominas.



• REDACCIÓN

# La campaña 'Grita!' recorre la Región de Murcia para prevenir el suicidio en jóvenes

La iniciativa surge de la Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias, el Instituto Murciano de Investigación Biosanitaria y el Servicio Murciano de Salud

La salud mental en los jóvenes y el aumento de los casos de suicidio entre niños y adolescentes es una de las cuestiones que más preocupa a la población, en general, y que más protagonismo tiene en fechas como el Día Mundial de la Salud Mental celebrado cada año el 10 de octubre.

En el marco de este evento y para continuar con la labor realizada hasta el momento, una unidad móvil itinerante recorrerá los 45 municipios de la Región de Murcia para hacer llegar a toda la población el mensaje de la campaña 'Grita!' para prevenir el suicidio entre los jóvenes.

Sobre esta campaña, el presidente del Gobierno Regional de la Región de Murcia, Fernando López Miras, afirmó que "buscamos sensibilizar a los jóvenes de entre 14 y 18 años sobre la importancia de la salud mental. Queremos desterrar tabús, y que en cuanto se encuentren mal, puedan romper su silencio y pedir ayuda".

Esta campaña fue creada en el año 2022 y ha sido promovida de manera conjunta por la Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias (FFIS), el Instituto Murciano de Investigación Biosanitaria (IMIB), el Servicio Murciano de Salud (SMS) y el laboratorio Janssen.

La campaña 'Grita!' fue diseñada a partir de las ideas e inquietudes que surgieron de la colaboración con varios grupos de trabajo compuestos por adolescentes y jóvenes, con y sin problemas de salud mental.

Las imágenes de la campaña también están protagonizadas por jóvenes con problemas de salud mental (bajo autorización de sus padres o tutores legales).

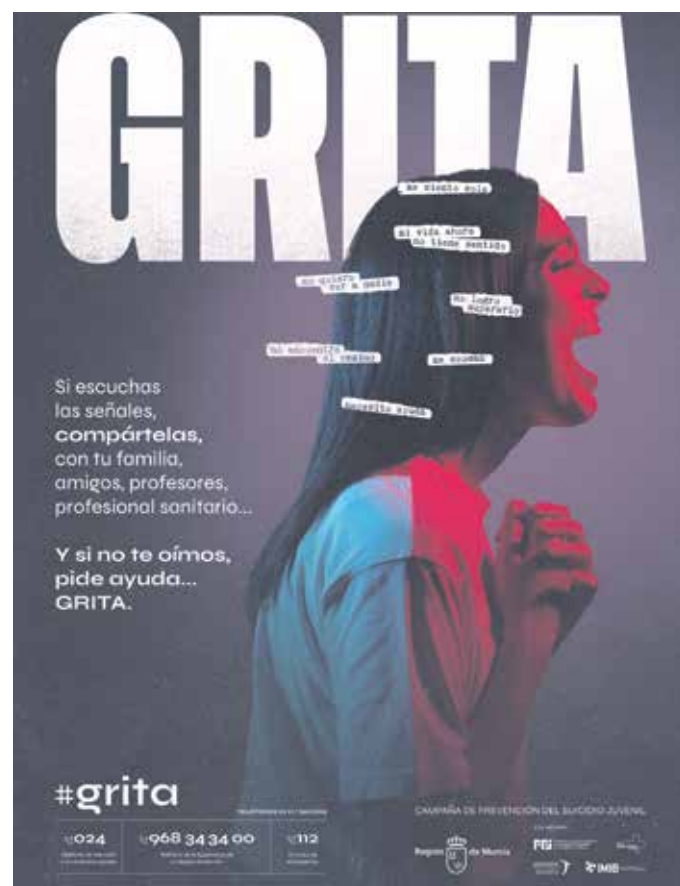
## La Unidad de Conductas Adictivas

Por otra parte, la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia habilita nuevas consultas en la Unidad de Conductas Adictivas de Cartagena (UCA).

El presidente regional, Fernando López Miras, resaltó en la presentación de estos espacios que las consultas creadas, un total de nueve, "van a mejorar la atención a los pacientes con adicciones, que recibirán una asistencia



Presentación de las nuevas consultas en la Unidad de Conductas Adictivas de Cartagena. En la imagen, la alcaldesa de Cartagena, Noelia Arroyo (novena por la izquierda); el presidente de la Región de Murcia, Fernando López Miras (a la derecha de Noelia Arroyo); el consejero de Salud, Juan José Pedreño (a la derecha de Fernando López Miras); la gerente del Servicio Murciano de Salud, Isabel Ayala (tercera por la derecha); y el gerente del hospital Santa Lucía de Cartagena, José Sedes (primero por la derecha).



Cartel de la campaña 'Grita!' para prevenir el suicidio en jóvenes.

dos para enfermería y una para trabajadora social, además de una sala multifunción tanto para grupos como reuniones, y también salas de espera.

La puesta en funcionamiento de las nuevas consultas resuelve la necesidad de instalaciones destinadas a Salud Mental en el Área II de Cartagena, mejorará la atención que se presta a los pacientes y facilitará la actividad diaria de los profesionales de la Unidad de Conductas Adictivas.

Hasta la fecha, esta atención se prestaba en el Centro de Salud Mental en la calle Real, por lo que las nuevas dependencias también permiten liberar espacio y recursos en dicho centro.

La UCA, que durante el primer semestre ha atendido a 1.670 pacientes y en 2023 a 2.380, se destina a la población mayor de 16 años que reside en el Área de Salud de Cartagena con problemas de abuso y dependencia de alcohol, tabaco, cannabis, cocaína, opiáceos, y otras sustancias, así como ludopatías y otras adicciones.

## La Unidad de Conductas Adictivas de Cartagena contará con más consultas

totalmente integral".

Además, explicó el presidente regional que "también van a mejorar las condiciones de trabajo de los profesionales, ya que van a disponer de más amplitud y de unas instalaciones totalmente adaptadas para desempeñar esta labor tan importante".

Las nuevas instalaciones de la Unidad de Conductas Adictivas se ubican en la planta baja del edificio de Salud Pública, en el espacio conocido como Antigua Escuela de Enfermería.

De los nueve despachos habilitados, cuatro se destinan a consulta de psiquiatra, dos para psicólogos clínicos,

## Segundo centro de Salud Mental

En la misma intervención, Fernando López Miras subrayó que desde el Gobierno de la Región de Murcia "seguimos trabajando por la salud mental".

Así, avanzó el líder del Ejecutivo regional que "ya se ha adjudicado el proyecto del segundo centro de salud mental de Cartagena, en El Parchís, y estamos desarrollando la Estrategia de Mejora de la Salud Mental de la Región de Murcia hasta 2026, con 41 millones de euros de presupuesto. Reafirmamos nuestro compromiso con esta problemática, que se ve agravada por las adicciones".



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

A lo largo de la vida nos enfrentamos a situaciones adversas que reconocemos (enfermedades físicas, pérdida de un ser querido, desempleo, desahucio) y que suponen un estrés superior al habitual. Otras veces, nuestro cerebro llama nuestra atención con crisis de ansiedad o bajo ánimo, porque lo que realmente nos preocupa está fuera de nuestro control y necesitamos buscar ayuda.

Necesitamos comprender qué nos sucede, pero ¿cuál es la diferencia entre una persona que comprende y acepta una situación adversa y otra que se hunde o se niega a afrontar la realidad? Una diferencia primordial viene marcada por el nivel de resiliencia de cada persona. Ser resiliente es ser capaz de adaptarse de forma positiva a situaciones difíciles o potencialmente traumáticas y, sobre todo, aprender de dichas situaciones, saliendo más fortalecido para enfrentarse a nuevos retos.

## Sufrimiento y trauma

El sufrimiento es una sensación motivada por cualquier condición que someta al sistema nervioso al

# Resiliencia y salud mental en tiempos de crisis (I)



La resiliencia es la capacidad para iniciar un nuevo desarrollo tras sufrir un trauma.

desgaste. Puede derivar de causas físicas o psicológicas y siempre es consciente. Cuando las causas son psicológicas, el sufrimiento es una alerta emocional que nos induce a pedir ayuda para intentar resolver el problema y salir de esa situación de malestar psíquico, ansiedad o angustia vital.

Sin embargo, el trauma se produce cuando la persona ha estado expuesta a un acontecimiento estresante o situación (breve o prolongada) de naturaleza excepcionalmente amenazadora o catastrófica, que podría causar un profundo discomfort en casi todas las personas.

Desde la psicología, un evento es traumático si es una amenaza o

ataque que ocurre de forma inesperada o fuera de toda norma (incluye abusos continuados); excede la capacidad que percibe el individuo de poder manejar la amenaza o el ataque; y perturba los marcos de referencia del individuo y otros esquemas básicos que le sirven para entender y manejarse en el mundo.

## Resiliencia y trauma

Boris Cyrulnik, referente internacional en el campo de investigación de la resiliencia y teoría del apego, afirma que la resiliencia "consiste en iniciar un nuevo desarrollo después de un trauma". Lo complicado es conocer qué condiciones son necesari-

rias para llegar a ser resiliente. El profesor Cyrulnik considera que, además del factor genético (que es el menos influyente), hay cuatro factores que conforman esta habilidad:

◆ **Crear un apego familiar** tejiéndolo día a día, en cada desayuno, en cada salida al parque. Este vínculo que da seguridad al niño no se produce en situaciones de violencia conyugal, y/o de precariedad social (los padres no están disponibles; están agotados por largas jornadas laborales). Este entorno de violencia o de falta de atención y cuidados no genera seguridad en niños y niñas, sino que fomenta su vulnerabilidad.

◆ **La recuperación tras el trauma.** Ser capaz de recuperarse rápidamente sin verse afectado en sus funciones psíquicas, y adaptándose con versatilidad a las circunstancias.

◆ **Las relaciones antes y después del trauma.** Tener personas que nos den apoyo y cariño, que sean un modelo a seguir; contar con un entorno constructivo.

◆ **La cultura:** la educación y la formación en actividades artísticas permite al niño desarrollar una mayor resiliencia.

En conclusión, resulta más eficaz afrontar los problemas ya que nos hace más resilientes. Mientras que esta actitud refuerza los sentimientos de autoestima y de confianza en uno mismo, la negación, que es un mecanismo de defensa ante una realidad que nos sobrecoge, evita que asumamos la realidad y obstaculiza el desarrollo de la resiliencia.

**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 CIRUGÍA  
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)

# El Colegio de Médicos de la Región celebra su gala anual y entrega sus premios 2024 arropado por más de 600 asistentes

El presidente, Francisco Miralles, puso en valor el alto nivel y calidad de los premiados en un discurso centrado en el reconocimiento a los colegiados por su vocación de servicio

• REDACCIÓN

El Colegio de Médicos de la Región de Murcia celebró, un año más, el acto de entrega de los premios anuales concedidos por la organización, en una gala en la que se homenajeó a la profesión médica, y que reunió a más de 600 asistentes entre colegiados, autoridades, representantes de otros colegios y organizaciones profesionales, medios de comunicación, instituciones académicas y diversas entidades de la sociedad civil y militar.

## Los premiados

El doctor Vicente Vicente García recogió el Premio Hipócrates 2024 a la dedicación y trayectoria profesional, de manos del consejero de Salud, Juan José Pedreño; María Dolores García Mascarell, presidenta de la Universidad Católica San Antonio de Murcia, recogió en nombre de la Universidad el Premio Hipócrates 2024 a la apoyo y contribución a la profesión médica, de manos del jefe del Ejecutivo regional, Fernando López Miras; y Pablo Sánchez Balsalobre recibió el Premio



De izquierda a derecha: El consejero de Salud, Juan José Pedreño; el doctor Vicente Vicente; el representante de la ONG Azul en Acción; la presidenta de la UCAM, M<sup>ra</sup> Dolores García; el presidente de la Región de Murcia, Fernando López Miras; y el presidente del Colegio de Médicos, Francisco Miralles; Pablo Sánchez Balsalobre; y la representante de la ONG Pediatría Solidaria.

María Eugenia Moreno, de manos de Alejandro Andreu, presidente de la Fundación Mutual Médica –patrocinadora del premio. Además, la rectora de la UCAM, Josefina García Lozano, entregó el primer Premio Solidario SOS a Pediatría Solidaria por el proyecto conjunto realizado con la ONG Itara en Madagascar; y el rector de la Universidad de Murcia, José Luján, entregó el segundo Premio Solidario SOS a la ONG Azul en Acción, por el proyecto humanitario que se está desarrollando,

actualmente, en Senegal. Este año, igualmente, el presidente de la Comunidad Autónoma, Fernando López Miras, recogió la medalla de colegiado de honor con emblema de oro, concedida por el Colegio de Médicos.

## Las palabras del presidente

El presidente del Colegio de Médicos, Francisco Miralles, centró sus palabras en poner en valor el alto nivel y la calidad de los profesionales premiados este año.

Así, destacó que el doctor Vicente Vicente García es “especialista en hematología y medicina interna, profesor emérito de la Universidad de Murcia de la que ha sido catedrático, padre y jefe de los Servicios de Hematología y Oncología Médica en los hospitales Reina Sofía y Morales Meseguer, con la dirección, además, del Centro Regional de Hemodonación. Además de la labor asistencial, ha destacado especialmente por su labor científica e investigadora, pertenece al grupo de investigación en hemato-

logía y oncología médica clínica-experimental del Instituto Murciano de Investigación Biosanitaria. Es un referente nacional e internacional en la oncohematología”. Sobre la UCAM y tras recordar a su fundador, José Luis Mendoza, Francisco Miralles subrayó que “las cifras de lo que hoy es la UCAM son espectaculares, pero si nos centramos en lo que respecta al ámbito de la salud, y en concreto a la medicina, en los 12 años desde la puesta en marcha de su Facultad de Medicina, ya ha formado a

## El Colegio de Médicos homenajea a los médicos honoríficos y a los que cumplen 50 años de colegiación

El Colegio de Médicos de la Región de Murcia celebró recientemente un acto de homenaje a los colegiados honoríficos, que son los que cumplen 70 años y más de 25 de colegiación, y a los que cumplen las bodas de oro de la colegiación tras 50 años como miembros de la familia médica de la Región.

El homenaje tuvo lugar en el hotel Santos Nelva de Murcia, y contó con las intervenciones del presidente del Colegio, Francisco Miralles; el vocal de médicos jubilados de la Junta Directiva del Colegio, Domingo Coronado; e Isabel Montoya, ex presidenta del Colegio y colegiada que recogió el diploma como honorífica.



Francisco Miralles también tuvo palabras de reconocimiento para la ONG Pediatría Solidaria, que ha recibido el segundo premio SOS en común con la ONG Itara.

## Premios Solidarios

En cuanto a los Premios Solidarios, el presidente del Colegio de Médicos explicó los orígenes de Azul en Acción, que nació en el año 2000 en el seno de la Policía Local de Murcia para “encauzar acciones de ayuda a colectivos desfavorecidos, principalmente en países con un bajo índice de desarrollo”.

Esta ONG se encuentra desarrollando el proyecto premiado, en Senegal, donde permanecerán en la región de Thías para la mejora de la salud ocular y visual de la población de todo el país, y no solo llevarán a cabo una labor asistencial, sino también de formación de médicos locales.

solidaridad en un mundo en numerosas ocasiones egoísta y anestesiado ante el sufrimiento ajeno”.

## Premio María Eugenia Moreno

Sobre el premio María Eugenia Moreno, dotado económicamente por Mutual Médica y que reconoce al MIR que –con mejor nota– escoge la Región de Murcia para su periodo de Formación Sanitaria Especializada, se anunció a Pablo Sánchez Balsalobre como ganador.

El presidente de los médicos de la Región explicó que “se está formando en Dermatología en el hospital Virgen de la Arrixaca, y su meta es formarse para ofrecer una atención sanitaria de calidad, empleando para ello el mayor número de conocimientos posibles, y estable-

cer una relación médico-paciente basada en la empatía y la asertividad”.

## Colegiado de honor

Finalmente, Francisco Miralles destacó que “por unanimidad, se aprobó la concesión del nombramiento de colegiado de honor con emblema de oro a Fernando López Miras, presidente de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia”. Indicó que los motivos para ello han sido reconocer “que supo escuchar a los médicos, y transformar esa escucha en decisiones acertadas especialmente en un momento de crisis sanitaria como fue la pandemia; además de la aprobación de la colegiación obligatoria para ejercer la profesión médica en la Región de Murcia, la reanudación del acuerdo para el

programa PAIME (Programa de Atención Integral al Médico Enfermo) y el empeño en avanzar en las mejoras del modelo sanitario público”.

Mostró su colaboración para seguir trabajando con el fin de lograr el objetivo de una sanidad universal, equitativa y de calidad para los ciudadanos.

En nombre de la junta directiva, el presidente del Colegio hizo extensiva la felicitación y el reconocimiento “a cada uno de los más de 9.000 médicos que actualmente integran nuestro Colegio, por su vocación, reflejada en la ayuda, la entrega y el sacrificio; y su compromiso con los pacientes y la sociedad”.



Pablo Sánchez Balsalobre (izquierda) recibió el Premio María Eugenia Moreno, de manos de Alejandro Andreu, presidente de la Fundación Mutual Médica.



El rector de la Universidad de Murcia, José Luján (derecha), entregó el segundo Premio Solidario SOS al representante de la ONG Azul en Acción.



La rectora de la Universidad Católica de Murcia, Josefina García Lozano, entregó el primer Premio Solidario SOS a las representantes de Pediatría Solidaria.



M<sup>ra</sup> Dolores García, presidenta de la UCAM, recogió en nombre de la universidad el Premio Hipócrates 2024 de manos del presidente de la Región, Fernando López Miras.



El doctor Vicente Vicente García (izquierda), recogió el Premio Hipócrates 2024 a la dedicación y trayectoria profesional, de manos del consejero de Salud, Juan José Pedreño.



El presidente de la Región, Fernando López Miras (derecha), recogió la medalla de colegiado de honor con emblema de oro de manos de Francisco Miralles.



ESPECIAL

• REDACCIÓN

# Cobertura dental y chequeos para prevenir enfermedades: motivos por los que tener un seguro de salud

Las pólizas siguen aumentando en la Región de Murcia año tras año, donde el 32% de las camas y el 59% de los hospitales pertenecen a la sanidad privada

La contratación de seguros de salud en la Región de Murcia sigue en constante aumento según los datos recogidos por el Instituto para el Desarrollo e Integración de la Sanidad. Este informe también apunta que la sanidad privada supone el 32% de las camas y el 59% de los hospitales, estando la mayor concentración de camas y hospitales en otros centros con internamiento y hospitales de media y larga estancia. A pesar de que la razón más conocida para contratar un seguro de salud es evitar las largas listas de espera que saturan el sector público de salud, existen otros motivos por los que plantearse contratar una póliza privada. Entre ellos, destaca la importancia de la medicina preventiva en el sector privado. Son muchas las compañías que incluyen tanto chequeos anuales generales



La salud bucodental en los niños es de gran importancia porque incide en todo su desarrollo futuro.

como exhaustivos programas de prevención para diferentes patologías: riesgo cardiovascular, cáncer de mama, cáncer de próstata, entre otras patologías.

### Cobertura dental

Otra de las razones que más impulsa a la población a contratar un seguro privado es la cobertura dental. Las visitas al dentista suelen tener que correr a cargo de los bolsillos de las personas, ya que la cobertura que se ofrece en los centros públicos es muy limitada y, a menudo, tener

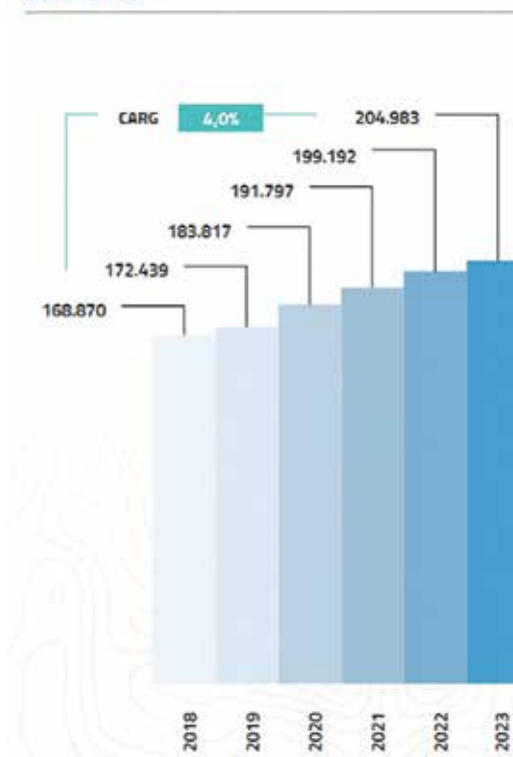
ESPECIAL

que hacer frente a estos gastos en momentos puntuales puede ser un gran problema. Más aún cuando la salud bucodental no puede esperar a que vengan 'tiempos mejores' en cuanto a la economía.

Por ello, contratando un seguro de salud que incluya cobertura dental, puedes olvidarte de imprevistos. Son pocos los seguros de salud que no ofrecen acceso a asistencia dental, ya sea como cobertura opcional o como garantía básica. De hecho, muchas compañías, aunque no proporcionen una asistencia completa, sí permiten acceder a una serie de servicios gratuitos, tales como extracciones, limpiezas bucales anuales, radiografías, etc.

Si además contratas un seguro de salud para toda la familia, los niños disfrutarán de una gran salud bucodental, ya que la gran mayoría de seguros incluye programas de educación bucodental de manera completamente gratuita para los niños más pequeños, incluyendo pres-

EVOLUCIÓN DEL NÚMERO DE ASEGURADOS, 2018 - 2023



Infografía sobre la cantidad de asegurados en la Región de Murcia.

taciones como revisiones, consultas y fluorizaciones, entre otras.

### Elegir tu centro

Las compañías de salud

## Cuidado de la salud mental

Otro ámbito que cubren los seguros sanitarios es la salud mental, algo que está a la orden del día en todos los debates debido a su poca cobertura en el sector público. Por eso, muchos seguros de salud que incluyen un determinado número de sesiones de psicoterapia por anualidad y asegurado. Que permiten, también, continuar con ese tratamiento con grandes descuentos, acudiendo a los profesionales de su cuadro médico. El acceso a consultas psicológicas, como a las de cualquier otro especialista, está garantizado en prácticamente cualquier seguro médico. Además, los seguros que cubren la hospitalización también incluyen la especialidad psiquiátrica.

mantienen conciertos con los hospitales más importantes del país. Tener un seguro privado supone acceder a centros dotados de las últimas tecnologías médicas, que cuentan con unidades especiales y que ofrecen todo tipo de tratamientos. Además de a hospitales privados, los conciertos de las aseguradoras incluyen a

Las aseguradoras tienen convenios con todo tipo de especialistas

centros de atención médica primaria, laboratorios de análisis y consultas privadas de todo tipo de especialistas.

# Sanitas Murcia Norte llega a Molina de Segura y reinventa el significado de 'la salud de cerca'

La nueva oficina se une a la de la capital de la Región para que adquieras la póliza que mejor se adapte a ti con prestaciones como 'Blua', el servicio de salud digital de Sanitas

• REDACCIÓN

Sanitas Murcia Norte, ubicada en Calle Alfonso Palazón, amplía su red de servicios con la apertura de una segunda oficina, esta vez en Molina de Segura. Ambas oficinas están gestionadas por Benjamín López Barba, con más de doce años de experiencia en el sector de los seguros de salud. Tanto en Murcia Norte como en Molina de Segura podrás recibir un asesoramiento experto y personalizado si estás pensando en adquirir una póliza para el cuidado de tu salud y la de tu familia. A través de esta póliza podrás acceder a los múltiples servicios que ofrece la compañía en el Centro Médico Sanitas, 'diseñado por y para el paciente' y ubicado en la calle Torre Álvarez, 1, Murcia. Este centro médico cuenta con 38 especialidades, 18 consultas, 3 recepciones y quirófano para cirugía menor y mayor ambulatoria.

Además, en las instalaciones se encuentra la nueva clínica dental, con cuatro gabinetes. "Hemos creado una cartera de servicios lo más amplia posible para ofrecer una atención integral y coordinada que mejore la eficiencia, la



Benjamín López Barba, gerente de Sanitas Murcia Norte.

comodidad y el seguimiento de los pacientes, fomentando así el enfoque preventivo para satisfacer las necesidades y expectativas de los pacientes en un solo lugar y contribuir a la promoción de estilos de vida saludables", asegura Benjamín López, gerente de los centros Sanitas Murcia Norte.

### Blua, salud allá donde estés

Sanitas estará presente allá donde vayas gracias a Blua, el servicio de salud digital que ofrece la compañía. Con este sistema que une la tecnología más avanzada, la digitalización más puntera y el trato humano, se consigue una medicina de precisión, preventiva y accesible a través de la app de Sanitas.

Así podrás acceder a cualquiera de tus pruebas, a la atención médica de la mano de los profesionales más especializados y conocer tu estado de salud en minutos. "Gracias a los avances tecnológicos, podrás incluso realizarte pruebas de audición, disponer de atención en salud mental o conocer el estado de tu salud cardiovascular sin necesidad de moverte del sitio en el que estés. Y, por si eso no fuera suficiente, con Blua podrás llevar a tu fisioterapeuta allá donde vayas, ya que cuenta con más de 1.200 ejercicios preventivos, de tratamiento y rehabilitación física con correcciones en tiempo real", explica el gerente de Sanitas Murcia Norte, Benjamín López Barba.

**SANITAS MURCIA NORTE**  
Calle Alfonso Palazón  
Clemares, 6 Bajo, Murcia  
968104120 / 663892363  
Calle Masegosa, 2 (esquina con Calle Mayor), Molina de Segura  
664092646

MÍMATE, DISFRÚTATE, Y CUIDATE. AHORA CON UN **30% DE DESCUENTO** (1)

CONTRÁTALO ANTES DEL 31 DE ENERO

**ASISA Murcia**  
Pza. Juan XXIII, 3  
900 10 10 21  
asisa.es

Salud Dental Vida Accidentes Decesos Mascotas Viajes

TEATRO REAL CERCA DE TI

Mayoría de pruebas sin autorización  
Video consultas en pocos minutos  
Más sesiones de psicoterapia  
Programa Integral Menopausia ASISA

EN ASISA REINVERTIMOS TODOS NUESTROS BENEFICIOS EN TI Y EN CUIDARTE.

**asisa** mejor así

(1) Promoción válida hasta el 31 de enero de 2025. Seguros que entran en la promoción: ASISA Ya, ASISA Esencial, ASISA Esencial +, ASISA Completa, ASISA Completa +, ASISA Completa ++, ASISA Integral 100.000, ASISA Integral 180.000, ASISA Integral 240.000, ASISA Esencial Mutualistas, ASISA Completa Mutualistas, ASISA Próxima Pymes, ASISA Próxima Pymes Plus, ASISA Salud Pymes, ASISA Salud Pymes Plus, ASISA Integral Pymes, ASISA Dental, ASISA Dental Familiar, ASISA Dental Mutualistas, ASISA Dental Familiar Mutualistas, ASISA Dental Pymes, ASISA Vida Tranquilidad, ASISA Vida Compromiso 10, ASISA Vida Tranquilidad Protección Hipoteca, ASISA Accidentes Plus Tipo II, ASISA Accidentes Tipo Especial, ASISA Travel and You Basic, ASISA Travel and Cruise, ASISA Travel All Year, ASISA Travel Study y ASISA Travel Welcome.

ESPECIAL



**3 AÑOS CONTIGO  
PARA PROTEGER TU SALUD**

**Adeslas PLENA TOTAL**

HASTA  
**4 MESES GRATIS**  
EN SALUD CON DENTAL<sup>1</sup>

Misma prima mensual durante 3 años<sup>2</sup>

 <b>Primas y coste de los actos dentales sin incremento durante los primeros 3 años<sup>2</sup></b>	 <b>Un chequeo médico anual gratuito, adaptado a la edad de cada asegurado</b>	 <b>46 actos dentales gratuitos y 10 % de descuento en tratamientos de ortodoncia e implantología</b>	 <b>Asistencia en viaje en el extranjero con un capital de hasta 30.000 €</b>
---	--	---	---

**Para más información y contratación**  
Ana Belén Sánchez Vicente  
968 274 391  
sanchezabe@segurcaixaadeslas.es



1. Promoción válida exclusivamente para nuevas contrataciones realizadas por personas físicas entre el 1-7-2024 y el 31-12-2024. Si se contrata un seguro de Asistencia Sanitaria con cobertura Dental se podrá obtener la devolución de hasta cuatro meses de prima si se incluyen tres o más asegurados, hasta tres meses de prima si se incluyen dos asegurados y hasta dos meses de prima si se incluye un asegurado. En el caso de contratar un seguro de Asistencia Sanitaria (sin cobertura Dental) o un seguro Dental, se podrá obtener la devolución de hasta tres meses de prima si se incluyen tres o más asegurados, hasta dos meses de prima si se incluyen dos asegurados y hasta un mes de prima si se incluye un asegurado. Para la obtención de los bonos correspondientes, se deberán renovar al menos dos veces los seguros que hayan dado derecho a la promoción (excepto en los seguros Adeslas Plena Total y Adeslas Plena Total Seniors, que no será necesario renovar, ya que tienen una duración inicial de tres años). Los clientes con residencia en Albacete, Almería, Ávila, Burgos, Ciudad Real, Cuenca, Huesca, Jaén, La Rioja, Lugo, Murcia, Orense, Palencia, Salamanca, Segovia o Zamora que contraten los seguros en promoción, podrán obtener una devolución adicional equivalente a un mes de prima. A partir del 1-11-2024 los clientes con residencia en la Comunidad de Madrid que contraten alguno de los seguros en promoción también podrán obtener una devolución adicional equivalente a un mes de prima. Consulta el resto de condiciones y seguros en promoción con tu agente o mediador, en tu oficina de SegurCaixa Adeslas más cercana o en [www.adeslas.es](http://www.adeslas.es). 2. El seguro Adeslas Plena Total tiene una duración inicial de tres años y la forma de pago de su precio es mensual. Si el seguro se renueva, la prima de renovación podrá recalcularse conforme a las condiciones de la póliza. A partir del cuarto año, las pólizas se renovarán anualmente de forma automática. Información sujeta a las condiciones de contratación y suscripción, así como a la fiscalidad vigente.  
Seguros de Salud de SegurCaixa Adeslas, S.A. de Seguros y Reaseguros, con domicilio social en el paseo de la Castellana, 259 C (Torre de Cristal), 28046 Madrid, con NIF A28011864, e inscrita en el R. M. de Madrid, tomo 36733, folio 213, hoja M-658265.

# La crueldad del pensamiento positivo en oncología, una de las claves del congreso para personas con cáncer

► La Asociación Española Contra el Cáncer en la Región de Murcia organizó este evento para abordar cuestiones de actualidad como la alimentación o el deporte

• REDACCIÓN

La Asociación Española Contra el Cáncer en la Región de Murcia llevó a cabo su 6º Congreso para Personas con Cáncer y su Entorno los pasados 17, 18 y 19 de octubre en el Jardín Botánico del Malecón, en Murcia. Un encuentro gratuito y al aire libre que reunió a cerca de 300 personas. Un congreso diferente, con un programa variado y un enfoque integral para abordar toda la problemática del cáncer en la actualidad.

La jornada inaugural contó la participación del consejero de Salud de la Región de Murcia, Juan José Pedroño; y la concejala de Salud y Asuntos Sociales del Ayuntamiento de Murcia, Pilar Torres, quienes acompañados del presidente de la Asociación, Manuel Molina Boix, realizaron el acto de inauguración.

Cáncer y medios de comunicación

Seguidamente tuvo lugar la charla sobre responsabilidad

social corporativa con Víctor Meseguer y Marina Sánchez.

La jornada culminó con una tertulia sobre cáncer y medios de comunicación, que incluyó la valiosas perspectivas de Isabel García, superviviente de cáncer y profesora del periodista especializado en salud; el periodista Javier Pérez Parra y de la responsa-

ble de comunicación externa de la asociación, Esther Díez.

Ejercicio físico y cuidados

El viernes comenzó con una sesión de activación física a cargo de Eduardo Mirete. A continuación, tuvo lugar la ponencia sobre alimentación saludable de Victoria

Rodríguez.

Después vino la mesa informativa sobre el programa Activa Suma+, que promueve la actividad física para pacientes oncológicos, finalizando la mañana con la ponencia de la doctora en CAFD Soraya Casla, donde se expusieron los beneficios de la práctica del deporte en



Una de las mesas redondas del congreso organizado por la Asociación Española Contra el Cáncer.

pacientes oncológicos.

En la tarde, los asistentes pudieron elegir en los talleres para pacientes y acompañantes enfocados a cuidados emocionales, gestiones administrativas, cuidado del sueño a manos de Mª Ángeles Bonmatí y de nutrición oncológica por parte de Pedro Lillo.

A continuación, los asistentes disfrutaron de una charla sobre los beneficios de entrenar el suelo pélvico, impartida por la fisioterapeuta Ana Martínez. La jornada concluyó con una emotiva lectura de un manifiesto en voz de la superviviente de cáncer de mama Graci, dando paso posteriormente al concierto de Los Happy's.

Investigación y pensamiento positivo

El sábado, el congreso comenzó con los talleres para pacientes y acompañantes, continuando con la charla sobre investigación en cáncer de la doctora Antonia Tomás Loba.

Como cierre de congreso, tuvo lugar la ponencia 'La crueldad de aplicar el pensamiento positivo a los pacientes de cáncer', impartida por el psicólogo Buenaventura del Charco, quien hizo una llamada a un apoyo emocional auténtico.

Un congreso diferente y especial donde la Asociación salió a la calle para visibilizar los avances que se están llevando a cabo para estar con los pacientes y su entorno en todas las fases de su camino contra el cáncer.

## Murcia en marcha contra el cáncer

**17.nov.24** A PARTIR DE LAS 09:00 JARDÍN CHINO DE MURCIA

CARRERA 5K y 10K (10€)  
CAMINANDO 5K (6€ 2.000 primeros) INFANTIL 5K (5€ hasta 8 años)

Inscríbete aquí 

[regiondemurciaenmarcha.com](http://regiondemurciaenmarcha.com)

#TodosContraElCáncer

 asociación española contra el cáncer en la Región de Murcia

patrocinador principal 

con el patrocinio de:



























**SOLUCIONES PASATIEMPOS**  
(de la página 27)

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

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



El SEPAP fomenta el empoderamiento de las personas.

## Fundación SOYCOMOTU crea un servicio de promoción de la autonomía personal en salud mental

• SOYCOMOTU

Fundación SOYCOMOTU es una entidad acreditada por la Consejería de Política Social de la Región de Murcia para prestar el Servicio SEPAP en la modalidad de habilitación social. Este servicio es totalmente gratuito y va dirigido a personas de entre 16 y 65 años de edad con grado de dependencia reconocido, con diagnóstico de trastorno crónico de salud mental o con discapacidad por problemas de salud mental. En el SEPAP SOYCOMOTU

la fundación cuenta con un equipo con tres psicólogas, lo que facilita un acceso rápido (sin listas de espera), y adapta los horarios y las actividades a las necesidades de la persona solicitante.

**Objetivos del SEPAP**

El objetivo general del SEPAP es promover la autonomía personal a través de la prestación de apoyos comunitarios a personas con problemas de salud mental, para mejorar sus posibilidades de mantenerse en el entorno familiar y social, y la toma propia de decisiones en las con-

diciones más normalizadas e independientes que sea posible. Sus objetivos específicos son, entre otros:

- ◆ Desarrollar y mantener la capacidad de controlar, afrontar y tomar decisiones acerca de cómo vivir siguiendo las preferencias propias.
- ◆ Facilitar la ejecución de las actividades básicas diarias.
- ◆ Estimular las funciones cognitivas que pueden estar deterioradas como consecuencia de la propia enfermedad y/o como secuela al tratamiento farmacológico o al aislamiento social.
- ◆ Facilitar el empoderamiento de las personas, mejora de sus sentimientos de autorrealización, autoeficacia y autoestima.

Las actuaciones a realizar en este centro incidirán en las actividades diarias que precisen apoyos y cuidados, según recoge el correspondiente dictamen técnico del Baremo de Valoración de la Situación de Dependencia y, especialmente, en el apartado 'toma de decisiones' y 'mantenimiento de la salud'. Más información en 682 170 282 y en [info@fundacionsoycomotu.org](mailto:info@fundacionsoycomotu.org).

Nº Colegiado: 690 RES 40001858

**Dentalbite**  
*Arrixaca*  
CENTRO COMERCIAL EL PALMAR, MURCIA

Tlf.: 968 88 17 28  
*Mejoramos tu presupuesto*

**OROBANN**

**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](http://www.orobann.com)

Siempre imitan a sus

**¡idolos!**

Una alimentación saludable es clave para su futuro.

**¡Come sano para que coman sano!**

Región de Murcia

• REDACCIÓN

## Espacio Fundación 'la Caixa' Murcia cumple 20 años apoyando el entusiasmo y la inquietud de los mayores

**E**spacio Fundación 'la Caixa' Murcia cumple veinte años, tiempo en el que más de 130.000 personas y decenas de asociaciones han participado en más de 4.000 actividades, trabajando conjuntamente para promover la inclusión, la participación activa y el envejecimiento saludable de las personas mayores.

Hoy, con una media de 500 visitantes al día y 100 voluntarios, se ha convertido en un referente en el apoyo a la comunidad sénior murciana.

Para celebrar este vigésimo aniversario, Espacio Fundación 'la Caixa' Murcia llevó a cabo un evento en el que participaron el director general de la Fundación 'la Caixa', Antonio Vila Bertrán; la consejera de Política Social de la Región de Murcia, Conchita Ruiz; y la concejala de Mujer, Políticas de Conciliación, Mayores y Discapacidad del Ayuntamiento de Murcia, Ascensión Carreño.

La directora del centro, Rocio Vera, por su parte, apunta que "el programa de personas mayores de Fundación 'la Caixa' y este centro aportan algo muy importante a la ciudad porque el espacio otorga a las personas más veteranas un lugar donde relacionarse, donde formarse, donde compartir y poder desarrollar su proyecto vital".

Todas las propuestas del centro — sean actividades, talleres o proyectos llevados a cabo en colaboración con asociaciones — están enfocadas en ayudar a las perso-

▶ Con más de 4.000 actividades y talleres, promueve la participación activa y el envejecimiento saludable



En los talleres, las personas mayores reducen la brecha digital y evitan quedarse atrás.

nas mayores y en fomentar en ellas su entusiasmo por la vida y su inquietud por colaborar. Allí hacen frente a sus principales preocupaciones, como la brecha digital, el pavor a quedarse atrás, el empeoramiento de la salud, la soledad o la ausencia de interrelación con otras generaciones. A todas tratan

de acompañar, teniendo en cuenta sus inquietudes y partiendo de sus capacidades personales.

"Llevamos a cabo talleres de animación a la lectura y de alfabetización en competencias digitales, actividades de prevención de la fragilidad y de gimnasia, actividades culturales y artísticas relaciona-

das con la ciudad, y también de salud y vitalidad", enumera la directora del centro.

### La magia del voluntariado

Las historias humanas y personales que el Espacio Fundación 'la Caixa' Murcia ha propiciado durante sus 20 años de trayectoria son ilimi-

tadas. En gran parte, gracias al esfuerzo de su principal asociación de voluntarios.

"El voluntariado aporta satisfacción personal porque uno siente que hace algo por los demás. Es la magia de decir: quiero aportar cosas para estar conectado y seguir aprendiendo. Todos los voluntarios nos confiesan siempre que reciben más de lo que dan, que esto los llena de vida", afirma Fulgencio Ruiz, ahora secretario de la Asociación Murciana de Voluntarios de Informática Móvil (AMUVIM), y asiduo al centro desde su apertura.

### Colaboraciones indispensables

La constante sinergia entre organizaciones y administraciones de todo el panorama regional proporciona grandes oportunidades a las personas mayores. No solo para su propio crecimiento personal, sino también para conectar con otras generaciones.

Una de las entidades es COPEDECO, que se ocupa de ayudar a jóvenes de Murcia en riesgo de exclusión social. "Pasar tiempo con los mayores les ha servido a los chicos y las chicas para ir creciendo y construirse un porvenir. Han aprendido la importancia de las relaciones sociales. Ahora saben que hay un mundo ajeno a su edad y han conocido la ilusión por la vida. Muchos han acabado estudiando bachillerato. E incluso carreras universitarias", asegura Enrique Tonda, responsable de la asociación.

# QUE NO SE PIERDA SU FIESTA DE DISFRACES POR UNA GRIPE

NO LE PRIVES DE NADA

VACUNA A TU HIJO DE GRIPE

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

Fluency Idiomas

Four skills. Four levels. For life

Approved Test Centre



● **MANUEL MOLINA BOIX**  
- Presidente de la Asociación Española contra el Cáncer en la Región.  
- Presidente de la Sociedad de Medicina Interna de la Región.

## Al doctor Juan Madrid, endocrino y amigo

Natural de La Pinilla de Fuente Álamo de Murcia, como siempre que tenía ocasión recordaba con orgullo a sus contortulos, su despedida prematura, rápida, inconcebible ha causado un impacto tremendo entre su familia, amigos y compañeros.

Formado en la especialidad de Endocrinología y Nutrición bajo la dirección del profesor Rafael Carmena en el hospital Virgen de la Arrixaca de El Palmar, centro sanitario en el que desarrolló toda su vida profesional a lo largo de más de cuarenta años.

Todo itinerario vital está determinado por episodios de desilusiones,

decepciones y reveses de la fortuna, en su máxima expresión ante la pérdida de un amigo, de un familiar. En oposición, frente al infortunio queda el recuerdo venturoso de instantes fugaces, luminosos, de momentos felices. Momentos que han jalonado una vida plena, rica en aconteceres.

Era el doctor Juan Madrid persona singular, devoto de su numerosa familia, larga en hermanos, de su mujer Carmen, sus hijos Antonio y Elena y de sus nietos. Una persona transparente, de absoluta franqueza en sus convicciones, sin dobleces. Trabajador incansable, de férrea voluntad en todo lo que se proponía, siempre maquinando en su inquieta mente innumerables proyectos sobre materias de divulgación sanitaria.

Sin escatimar esfuerzos fruto de su carácter imperturbable, con la pátina siempre presente de una fina ironía y un carácter sonriente y apacible, se entregaba con desmesura, diríase que apasionadamente, a cualquier



Doctor endocrinólogo Juan Madrid.

tarea que emprendía. Asiduo en los medios de comunicación, en libros, radio, prensa y en especial televisión, medio en el que se movía con admirable soltura. Con especial acento en la

nutrición, la dieta -desterrando falsos mitos- y la composición de los alimentos, garantía de fiabilidad y veracidad.

Una persona de marcados rasgos peculiares en su vida, para asombro de cuantos le conocíamos. Como su exhaustivo control de los minutos de tiempo dedicados a cualquier actividad, como la siesta o su reconocida extrema sensibilidad auditiva, entre tantas. Gustoso de enclaustrarse en asilados reductos insonorizados.

En los manuales de filosofía al hablar del consuelo se afirma que también el morir es una tarea. Su admirable final, modelo y prueba de coraje, al poner en práctica las creencias que han sostenido el engranaje de toda una vida, sin aspavientos, destilado de un modo asumido de entender la existencia, sin hermostrar las cosas, como siempre con ese leve alíño de ironía. Con un único reproche. Dejarnos demasiado pronto.

Un abrazo en la eternidad, querido Juan.

## Con el otoño llegan problemas de salud causados por las humedades

▶ Las lluvias y el frío aumentan las filtraciones en las estructuras de los hogares, lo que puede causar diversas patologías respiratorias y de piel

● REDACCIÓN

En otoño crecen los problemas de filtraciones y capilaridad. Debido principalmente a la mayor acumulación de agua en la tierra a causa de las lluvias, la humedad se filtra a través de los cimientos o de forma lateral como si fuera una esponja, por lo que el agua asciende a través de pilares, paredes y mamposterías en los edificios.

También aumentan las patologías de condensación. Estas humedades aparecen en el interior de los hogares debido al vapor de agua en el ambiente que se genera con las acciones cotidianas del hogar (cocinar, ducharse,



Las humedades por condensación son frecuentes dentro del hogar.

lavar, etc.), unido al fuerte contraste térmico entre interior y exterior.

Los efectos más visibles de las humedades por condensación son hongos y mohos en esquinas y paredes; cristales empañados en ventanas y espejos; mobiliario y otros objetos deteriorados e, incluso, riesgo en las instalaciones eléctricas.

### Consecuencias en la salud humana

Pero las consecuencias más alarmantes de convivir con un problema de humedad en el hogar son las referentes a la salud.

Enfermedades como el asma o la sinusitis; las aler-

gias de tipo respiratorio y dermatológico; las cefaleas o los problemas reumáticos aparecen y empeoran si se convive en un entorno con humedades, siendo los niños, los ancianos y las embarazadas la población más vulnerable.

### Murprotec

Por esto, antes de la llegada de las inclemencias estacionales, Murprotec, empresa multinacional líder europea especializada en la eliminación definitiva de las humedades estructurales, recomienda acudir a expertos para que realicen un diagnóstico profesional y detecten el foco de posibles problemas de humedad para poder eliminarlos de raíz cuanto antes.

Los técnicos y profesionales de Murprotec llevan 70 años aplicando con éxito sus tratamientos exclusivos y patentados tras un completo diagnóstico, y ofreciendo a sus clientes una garantía de hasta 30 años en sus reparaciones en edificios.

# TUTTISCOOTER®

## ORTOPEDIA

¡porque tú puedes!

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)

Tratamientos definitivos contra la humedad

## Respira tranquilidad en un hogar libre de humedad

TIPOLOGÍA DE HUMEDADES:

CAPILARIDAD

FILTRACIONES

CONDENSACIÓN

CALIDAD DEL AIRE

IDEADO FABRICADO EN EUROPA

Delegaciones Murprotec en: España / Portugal / Francia / Bélgica / Holanda / Luxemburgo / Italia / Suiza

Solicita tu diagnóstico gratuito, personalizado, in situ y sin compromiso

**900 218 218**

**www.murprotec.es**



# Aprovecha las calabazas de Halloween para cuidarte

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

### Trucos para consumir la calabaza

- ◆ **Elige la calabaza adecuada:** busca las que tengan un color vibrante, piel sin cortes y que se sientan pesadas para su tamaño.
- ◆ **Almacenamiento:** la calabaza puede durar hasta un mes en un lugar fresco y oscuro si no la has cortado. Una vez abierta, guárdala en el

refrigerador para mantenerla fresca. ◆ **Aprovecha todo:** la pulpa y las semillas pueden utilizarse en recetas. Las semillas, por ejemplo, tostadas enriquecen tus recetas.

### Recetas fáciles

- ◆ **Crema de calabaza con jengibre:** esta crema es ideal para calentar el

cuerpo y llenarnos de energía en días fríos. Con 500 gramos de calabaza, una cebolla, un ajo, jengibre fresco al gusto, un vaso de agua, aceite de oliva virgen extra y sal. Para prepararla sofríe la cebolla y el ajo, añade la calabaza en cubos y el jengibre. Agrega el agua y cocina hasta que la calabaza esté blanda. Tritura todo y ajusta la sal. Puedes decorar con un toque de aceite de oliva o unas semillas tostadas.

◆ **Calabaza asada con especias:** ideal como guarnición, combinado con todo. Ingredientes: calabaza, pimentón, romero, sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra. Preparación: corta la calabaza en rodajas, añade las especias y un poco de aceite. Hornea a 180 grados por unos 25 minutos. ¡El resultado es increíble!

◆ **Bizcocho de calabaza:** ideal para cualquier celebración. Ingredientes: 250 gramos de puré de calabaza, dos vasos de harina, tres huevos, un plátano maduro, canela, nuez moscada y un sobre de levadura en polvo. Preparación: mezcla todos los ingredientes y hornea a 180 grados durante 40 minutos. Puedes añadir nueces partidas por encima.



La calabaza es uno de los alimentos estrella del otoño gracias a sus propiedades.



## ¿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:

Entra en la web [www.mypersonalfood.es](http://www.mypersonalfood.es) o escribe a [mypersonalfood@gmail.com](mailto:mypersonalfood@gmail.com)

## PASATIEMPOS (soluciones en página 20)

### SUDOKU

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

### SOPA DE LETRAS

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

- ASNO
- BUEY
- CABALLO
- CABRA
- CANARIO
- COBAYA
- CONEJO
- FAISÁN
- GALLINA
- GALLO
- GANSO
- GATO
- HÁMSTER
- LLAMA
- OVEJA
- PATO
- PAVO
- PERIQUITO
- PERRO
- PINTADA
- TORO
- VACA

**UNIÓN PROENERGÍA**  
**PROFESIONALES**  
EN INSTALACIÓN DE CALEFACCIÓN, AIRE ACONDICIONADO Y AEROTERMIA

SU GAS NATURAL EN CASA A COSTE 0€

SU ALTA DE GAS GRATUITA, CALENTADOR, INSTALACIÓN, CERTIFICADO Y 1º FACTURA COMPLETAMENTE GRATUITO

Todo gratuito en altas nuevas con IRC existentes y toma de llave

**626 22 80 44** Francisco

C/TRES DE ABRIL, 10B  
30500 MOLINA DE SEGURA (MURCIA)  
[WWW.UNIONPROENERGIA.ES](http://WWW.UNIONPROENERGIA.ES)

**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](http://escendis.es)

# Ingredientes a los que decir 'sí' y otros a los que decir 'jamás' al elegir tu champú

• REDACCIÓN

Con qué frecuencia debemos lavar el cabello? ¿Existe algún ingrediente que debamos evitar a la hora de elegir un champú? Vamos a resolver estas cuestiones. "Los cabellos grasos, con dermatitis seborreica, deberán ser lavados a diario; mientras que el pelo normal o seco puede lavarse cada dos o tres días", explica la doctora María del Carmen Soto.

Tal y como especifica esta especialista, son varios los ingredientes que debe evitar un buen champú en su composición.

◆ **Sulfactantes:** como el sulfato de sodio lauril, que es

agresivo y a la larga destruye el cabello por su fuerte acción limpiadora. Otros podrían ser el laurilsulfato de amonio y el laurilsulfato de sodio.

◆ **Conservantes:** como dmdm hidantoína, imidazolidinil urea, que en contacto con el agua forman formaldehído, que es cancerígeno, así como sensibilizante y que su exposición excesiva al cabello puede producir su caída.

◆ **Parabenos:** que irritan y pueden afectar al equilibrio hormonal causando caída del cabello.

◆ **Espesantes:** como el cloruro de sodio, que puede causar picor y sequedad.

◆ **Alcohol:** en altas concentraciones puede llegar a secar el cabello.

◆ **Anticongelante:** como el propilenglicol, que puede irritar y alterar la textura de la piel.

◆ **Aditivos:** para alisar el cabello rizado o encrespado, como la lanolina, el petróleo o el aceite mineral, que lo único que hacen es apelmazar el cabello y no ofrecen beneficios reales.

◆ **Siliconas:** como la dimeticona, amodimeticona y la ciclometicona, que con el tiempo apelmazarán la piel y resecarán el cabello.

## Cómo elegir champú

No existe un champú maravilloso, sino que el mejor es el que se adapte a las necesidades. "Incluso, a veces, estas necesidades se modi-



¿Con qué frecuencia hay que lavar tu cabello? Dependerá de cómo es.

fican con el tiempo. Lo que se debe hacer es buscar un champú natural, equilibrado y en función del tipo de pelo", sugiere la doctora.

Los champús con ingredientes naturales como aloe vera, manzanilla, caléndula o té verde pueden ser suaves para el cuero cabelludo sensible de la persona.

Y, en lo que a la caída del cabello respecta, los cham-

pús anticaída contienen elementos que limpian en profundidad el cuero cabelludo, liberándolo de sustancias dañinas y del exceso de grasa; vitaminas y minerales que estimulan el crecimiento y la regeneración del cabello y, en algunos casos, algún otro componente, así como la serenoa serrulata, que es un extracto natural que ayuda a frenar la caída.

**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!

<p>Vista Ircovisión Murcia 968 271 735 RES 20200116</p>	<p>Vista Ircovisión Cartagena 968 502 323 RES 2010008</p>	<p>Vista Rahhal Yecla 968 790 300 RES 20600050</p>
---	---	--