

TU SALUD

EDICIÓN 2019

CADA DÍA SOMOS MÁS ¡ÚNETE A NUESTRAS REDES!

Diario de Teruel

MÁS DE 21.000 SEGUIDORES

EN FACEBOOK

www.facebook.com/diario.deteruel

MÁS DE 12.000 SEGUIDORES

EN TWITTER

@diariodeteruel

ACTUALIZACIONES INMEDIATAS

www.diariodeteruel.es

CONTACTO DIRECTO WHATSAPP

669 978 978



TU SALUD ÍNDICE

INTRODUCCIÓN - España, el país más saludable del mundo	4
SALUD BUCODENTAL - Una buena salud comienza por una boca sana	6
ENCUESTA OCU - Los españoles visitan poco su dentista	8
CUIDADO DE LA SONRISA - Dudas frecuentes sobre los implantes dentales	10
HIGIENE DENTAL Y DEPORTE - La salud dental influye en el rendimiento deportivo	12
SALUD EN OJOS Y OÍDOS - Cuidado con los dispositivos electrónicos	14
NUEVAS TECNOLOGÍAS - El brillo de la pantalla fomenta el Síndrome del ojo seco	16
INFORME MUNDIAL - El sedentarismo afecta negativamente a la salud de la vista	17
ACTUAR A TIEMPO - La mitad de los escolares podría tener problemas visuales	18
RIESGOS COTIDIANOS - Los auriculares pueden dañar la salud auditiva	19
SERVICIOS MÉDICOS - Ante problemas de salud, internet no es la solución	20
RIESGOS DE LA RED - Facultativos alertan de la compra de medicina en la red	22
PODOLOGÍA - Algunas practicas deportivas afectan a la salud de los pies	24
PODOLOGÍA - Cuidado con el uso prolongado de tacones altos	25
ESTILO DE VIDA - Ejercicio y cultura para una vida saludable	26
BIENESTAR - Leer, ir a conciertos o bailar es beneficioso para la salud	28
PERSONAS MAYORES - Las depresiones se cronifican con la edad y la soledad	32
MAL USO DE LOS MEDICAMENTOS - Los antibióticos no curan resfriados	34

Dirección: **Chema López**
Redacción: **Diego Saz, Agencias**
Diseño: **Raúl Martín**
Publicidad: **ND Comunicación**



España se sitúa como el país más saludable del mundo gracias a su alimentación

PRODUCTOS COMO EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN O LOS FRUTOS SECOS INFLUYEN EN UNA MENOR TASA DE PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

La calidad de vida en España se ha reafirmado tras conocer que es el país más saludable del mundo y un destino gastronómico de referencia, según un estudio de *Bloomberg Healthiest Country Index*. Este puesto lo ha conseguido con una puntuación de 92,7 sobre 100, adelantando hasta seis posiciones en los últimos dos años.

La buena alimentación española ha decantado la balanza, destacando productos como el aceite de oliva o los frutos secos, que influyen en una menor tasa de problemas cardiovasculares. De hecho, según un estudio dirigido por la

España tiene la mayor esperanza de vida entre las naciones de la Unión Europea y se prevé que para el año 2040 sea la más alta

Escuela de Medicina de Navarra, los hábitos alimenticios pueden proporcionar pistas sobre los niveles de salud que disfrutaron España e Italia, ya que una “dieta mediterránea, complementada con aceite de oliva virgen extra o nueces, tuvo una tasa más baja de eventos cardiovasculares mayores que las asignadas a una dieta baja en grasas”.

Por este motivo, España tiene la mayor esperanza de vida entre las naciones de la Unión Europea, y el estudio prevé que para el año 2040, nuestro país tenga la esperanza de vida más alta, en casi 86 años, seguido por Japón, Singapur y Suiza, de acuerdo con la Universidad de Washington Instituto para la Métrica de Salud y Evaluación.

Otros factores

En esta edición de 2019, España adelanta seis posiciones y supera a Italia, hasta ahora en primer puesto, gracias a factores como la esperanza de vida, variable que la publicación subraya que ha mejorado gracias a la dieta medite-





rránea; les siguen Islandia, Japón, Suiza, Suecia, Australia, Singapur, Noruega e Israel.

La clasificación está basada en informes de la ONU, el Banco Mundial y la Organización Mundial de la Salud que analizan varios elementos que influyen en la calidad de vida de los ciudadanos de 169 naciones, tales como: Hábitos alimenticios, esperanza de vida, tabaquismo, obesidad, entre otros.



LOS CONSUMIDORES SE DECANTAN POR BEBIDAS REFRESCANTES CON MENOS CAFÉINA Y AZÚCARES

Los consumidores españoles optan cada vez más por las bebidas refrescantes con menos cafeína y menos azúcares, una tendencia que se ha consolidado durante la última década, según los últimos datos del sector.

La Organización Mundial de la Salud establece que el consumo de azúcar no debe sobrepasar el 10 por ciento de la ingesta energética diaria -unos 25 gramos en una dieta estándar de 2.000 calorías-, mientras que en España se eleva a 76,3 gramos, de los que 34 gramos son azúcares añadidos.

El consumo de las bebidas refrescantes bajas en calorías o azúcares “mantienen una tendencia positiva” desde hace una década y consolida el “trasvase” de los usuarios hacia este tipo de productos, explican a EFE fuentes de la Asociación de Bebidas Refrescantes (Anfabra).

Así, el volumen de mercado de las bebidas light fue del 33 por ciento en 2018, con un crecimiento del 4 por ciento sobre el año anterior; una evolución baja en calorías o azúcares que es “general a todos los consumibles”, añaden.

Más consumo ‘light’

El Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social aconseja limitar al máximo el consumo de bebidas azucaradas y no abusar de las dietéticas” o sin azúcar y, de acuerdo con sus datos, la ingesta per cápita de refrescos arroja un descenso del 3,5 por ciento de entre 2009 y 2017. Un estudio elaborado por la empresa pública Mercasa (participada por la SEPI y el Ministerio de Agricultura) refleja que los refrescos light incrementaron su consumo en un 36,9 por ciento en el mismo período, mientras que los refrescos light sin cafeína lo hicieron en un 69,2 por ciento.

La inversión en I+D+i, junto al ajuste de las regulaciones impositivas al azúcar en algunas comunidades autónomas, es una de las razones que han impulsado a esta industria a desarrollar “múltiples” variantes en la oferta light.

En un comunicado, la multinacional Coca-Cola ha revelado que el 58 por ciento de sus ventas en España corresponden ya a bebidas bajas en o sin calorías, con 122 referencias en sus categorías de un total de 285. Y ha añadido que de manera global desde 2000, han conseguido un descenso del contenido de azúcares por litro en un 51 por ciento en el total de ventas.

En cuanto a las bebidas ecológicas o biológicas han asegurado desde la compañía que no existen bebidas sin azúcares añadidos, por lo que las alternativas con endulzantes ecológicos representan ya el 41 por ciento del total de sus ventas



TU SALUD

BUCODENTAL

UNA **BUENA SALUD** COMIENZA
POR MANTENER LA **BOCA SANA**.
VISITAR AL DENTISTA Y SEGUIR SUS
CONSEJOS **ES IMPRESCINDIBLE**.



El 25% de los españoles visita su dentista menos de una vez al año, según una encuesta realizada por OCU a más de 2.000 usuarios, con el fin de conocer la salud dental en España. En esta, la entidad ha preguntado a los usuarios sobre sus hábitos de higiene dental, la frecuencia y duración del cepillado, el tipo de cepillo que utilizan, la limpieza interdental y el número de veces que visitan al dentista.

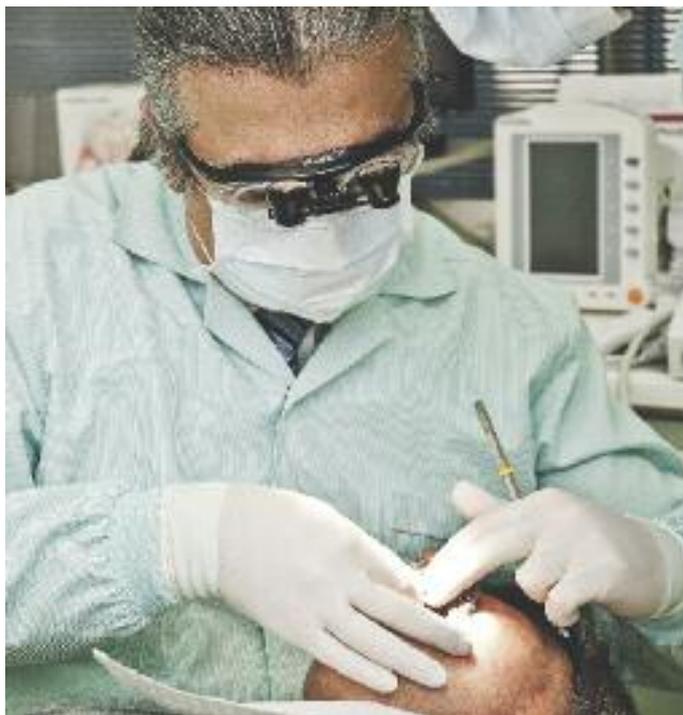
En cuanto a los hábitos de higiene dental, además de no abusar de alimentos y bebidas azucaradas y evitar el tabaco, se recomienda cepillar los dientes al menos dos veces al día y acudir a la consulta del dentista con regularidad. Sin embargo, la encuesta revela que el 25% de los españoles no acude al dentista ni una vez al año.

Aun así, la mitad de los españoles considera que su salud bucodental es buena o muy buena y solo el 16% piensa que es mala. Eso sí, el 40% de los encuestados se ha sentido alguna vez incómodo o con falta de confianza debido al aspecto de sus dientes. Y es que, según el estudio, solo el 21% de los encuestados conserva todos sus dientes naturales, el 84% tiene algún empaste, el 42% lleva alguna prótesis y el 16% usa dentadura postiza, total o parcial.

En cuanto al cepillado, el 62% de los encuestados declara que lo hace por lo menos dos veces al día, como se recomienda. El 23% se cepilla solo una vez al día y el 15% reconoce que lo hace menos

El 25% de los españoles visita su dentista menos de una vez al año

MÁS DE 2.000 PERSONAS HAN PARTICIPADO EN EL ESTUDIO SOBRE HÁBITOS DE SALUD DENTAL



llarse de forma adecuada y con la regularidad recomendada. En España, el 77% de los usuarios utiliza un cepillo manual, mientras que el 42% lo prefiere eléctrico.

Además del cepillado, es recomendable efectuar una limpieza interdental con material apropiado al menos una vez al día, bien con hilo o seda dental, o con cepillos interdenciales, según lo recomiende el dentista en función de las características de cada dentadura. En esta encuesta de OCU, el 49% declara que utiliza regularmente el hilo dental en su limpieza diaria (38% de los hombres frente al 58% de las mujeres).

Por último, OCU ha preguntado a los usuarios sobre el número de veces que visita al dentista. El 51% de los encuestados afirma que lo hace al menos una vez al año, mientras que el 23% admite que nunca acude a estas revisiones a menos que tenga un problema agudo. Según estos, las razones para no hacerlo son que les resulta muy caro (57%) y el miedo (29% de los casos).

de una vez al día. Un dato curioso: el 73% de las mujeres se cepillan los dientes al menos dos veces al día frente al 49% de los hombres.

Con respecto al tipo de cepillo, más allá de que sea manual o eléctrico, OCU recuerda que lo importante es cepi-

El 23% de los encuestados reconocen cepillarse los dientes una vez al día, mientras que el 62% lo hace, al menos, en dos ocasiones

Clinica Dental

BOQUICAS

C/ Ramón y Cajal, 26, 3.º
44001 Teruel - 978 62 34 26
www.clinicadentalboquicas.com
f clinicaboquicas

Odontopediatría y Ortodoncia
Clínica especializada en el tratamiento odontológico del niño y el adolescente

Tratamiento integral del adulto
Estética dental - Ortodoncia estética
Cirugía oral - Implantología - Prótesis

Sedación Consciente
Para adultos y niños

Hacemos de la visita al dentista, un juego de niños...

clínica dental **LOPEZOLIVAS**

La Clínica López Olivas dirigida por el Dr. Mariano López Olivas, médico estomatólogo, ha incorporado a su equipo humano a tres miembros de la familia; Dr. Luis M. López, Dra. Cristina López y Dra. Raquel Cambralla, odontólogos y másteres en distintas especialidades necesarias para cubrir prácticamente todas las áreas clínicas.

El futuro está garantizado



La Clínica Dental López Olivas, tras ofrecer sus servicios durante 33 años en la calle Comandante Fortea, ha estrenado nueva clínica en la avenida Europa, frente Urgencias del Centro de Salud Ensanche. Unas instalaciones amplias, modernas y equipadas con la tecnología más vanguardista, fruto de un meticuloso estudio de necesidades. Se ha cuidado mucho el confort de las zonas de espera, aportando un ambiente cálido y tranquilo, con una zona infantil y otra de adultos. La clínica dispone de seis boxes completos y un quirófano con sistema de cardio protección (monitorización y desfibrilador automático). En la Clínica López Olivas, siempre hemos dado una gran importancia a la limpieza y en particular a la esterilización del material, para ello cuenta con una sala de esterilización equipada con cuatro autoclaves, uno de ellos para instrumental rotatorio exclusivamente.

DÓNDE ENCONTRARNOS

Avenida de Europa, 12. Teruel
(frente Urgencias
Centro de Salud Ensanche)
Parada autobús línea B.

Tels. 978 600 855
681 135 210

clinicalopezolivas.es



Los tratamientos más habituales se aplican con los medios más modernos, por ejemplo la cirugía de implantes puede ser menos invasiva y guiada por medio de la planificación con TAC dental. La reciente incorporación del escáner intraoral, hace más fácil la rehabilitación protésica ya que permite en muchos casos tomar medidas sin las molestas pastas de impresión. La Ortodoncia clásica con brackets se complementa con la Ortodoncia invisible, mucho más cómoda, higiénica y estética.

La prevención es muy importante, por ello debe ser aplicada precozmente. Dos profesionales de la Clínica López Olivas están habilitados en el programa PABIJ de atención bucodental infantil y juvenil del Gobierno de Aragón, de 6 a 14 años.

Nuestra clínica dental en Teruel, dispone del Sello de Calidad DentalQuality®, que certifica que hemos superado una serie de requisitos orientados a ofrecer el más alto estándar de calidad al paciente. El certificado garantiza que en nuestro centro encontrarás un trato personalizado con información clara y honesta, presupuestos ajustados a tus necesidades, un estricto cumplimiento legal, protocolos eficaces de esterilización y desinfección, así como **un equipo de profesionales especializados y en continua formación.**



Nuestra familia
quiere cuidar
de la vuestra



Implantes dentales:

Respuestas a las dudas más frecuentes de los pacientes

ESTA TÉCNICA NO SOLO ATIENDE A UNA FUNCIÓN ESTÉTICA, SINO QUE TAMBIÉN BUSCA MEJORAR LA SALUD DENTAL

Los implantes dentales son una de las técnicas que más ha revolucionado el campo de la odontología en los últimos años, y también una de los que más se ha beneficiado de los avances tecnológicos y científicos. Sin embargo, son múltiples las dudas que asaltan a los pacientes cuando tienen que plantearse un tratamiento.

La Sociedad Europea de Osteointegración (EAO) los define como fijaciones similares a un tornillo que se unen al hueso maxilar o mandibular. Ese tornillo -el implante propiamente dicho-, normalmente de titanio, sustituye a la raíz del diente ausente. Sobre el implante se fijarán las coronas, puentes u otras prótesis dentales que sustituirán a la pieza que falta.

La osteointegración, por su parte, es el proceso de integración en el que el hueso comienza a proliferar en contacto con la superficie del implante, y que garantizará el éxito y la estabilidad de este. El objetivo de esta técnica no solo atiende a una función estética sino que también busca mejorar la salud dental y la masticación.

El presidente de la EAO, Alberto Sicilia, explica a EFE



Salud que “la mayor parte de las personas” con buen estado de salud o con enfermedades controladas pueden recibir implantes dentales. Sin embargo, esta técnica “suele desaconsejarse” en personas que tomen determinados medicamentos o que sufran algún problema de salud grave sin controlar, así como en embarazadas.

Tampoco deben colocarse implantes en escolares ni adolescentes, dado que el desarrollo facial de estos aún es

Estudios aseguran que el 90% de los implantes colocados hace diez años se mantienen en la actualidad, aunque ahora son más rigurosos

incompleto y “puede producir resultados estéticos negativos”.

Sicilia asegura que la colocación de implantes dentales no es un proceso doloroso dado que se realiza con anestesia local. Sin embargo, sí pueden aparecer molestias tras la cirugía que se pueden aliviar con analgésicos, pero son muy infrecuentes los dolores fuertes postoperatorios.

Existen estudios a largo plazo que han evaluado el rendimiento de algunos implantes en un periodo superior a treinta y cinco años, y otros a veinte años que reflejan que el 80% de estos siguen en función. Los informes más actuales indican que

EXPERTOS ADVIERTEN DE LOS RIESGOS DE REALIZAR ESTA TÉCNICA EN CLÍNICAS DE BAJO COSTE

El presidente de la EAO, Alberto Sicilia, recomienda acudir a un especialista pero advierte de los riesgos de las clínicas de bajo coste para realizar estas técnicas, dado que no siempre se cumplen todas las garantías en ellas. “Los implantes son un tratamiento invasivo, por lo que debe hacerse con suma dedicación, sin escatimar en tiempo y en medios”. “Hoy no hay tanto Leonardo da Vinci, por lo que el tratamiento de un paciente complejo requiere el estudio de 2 o 3 especialistas expertos en aspectos quirúrgicos, periodontales, de estética dental, de ortodoncia... Y eso solo se puede hacer desde el enfoque multidisciplinar”, afirma.

el 90% de los implantes colocados hace diez años se mantienen en la actualidad. No obstante, los implantes que se colocan en la actualidad son más rugosos debido a que se unen mejor al hueso. Se cree que pueden tener un peor resultado a largo plazo, pero aún no hay estudios que puedan confirmarlo dado que se emplean desde hace poco tiempo.

Según indica el presidente de la EAO, los implantes “suelen requerir una fase de integración de dos a cuatro meses” antes de que se pueda colocar la prótesis, pero en algunos casos “muy específicos” estas se pueden colocar el mismo día en que se ha realizado el implante y, por tanto, el mismo día que se ha extraído el diente que se va a reemplazar. A este proceso se le denomina carga inmediata, aunque no es común.

Existe otra opción para no tener que mostrar el hueco vacío del diente ausente con el implante metálico. En la mayoría de los casos es posible insertar una corona o puente provisionales o una prótesis removible sobre los implantes durante el proceso de curación antes de colocar la prótesis definitiva.





Trato cercano y personal con Jorge Esteban

LA CLÍNICA OFRECE SERVICIOS DE TODAS LAS ESPECIALIDADES

La Clínica Dental Jorge Esteban ofrece un trato cercano y personal confirmado con los más de veinte años de experiencia de especialista en la ciudad. Su currículum lo acredita, con dos años en Estados Unidos, donde se especializó en Implantología y Periodoncia.

Le acompañan en la clínica cuatro doctores también ampliamente cualificados y postgraduados en diferentes especialidades como Endoncia, Ortodoncia y Cirugía, además de cinco higienistas dentales y dos personas en-

cargadas de la atención al público para que el trato sea todavía más cálido.

Especialidades

La calidad del equipo que forma parte de la clínica dental permite ofrecer un amplio abanico de servicios, aunque sus especialidades son el tratamiento de la odontología general preventiva y restauradora, en la cirugía oral y periodontal, la ortodoncia y la odontopediatría, la estética dental, la implantología y las prótesis dentales. Sin embargo, lo más demandado es la rehabilitación con implantes.



En sus instalaciones situadas en la calle Ramón y Cajal, junto a la plaza San Juan, la Clínica Dental Jorge Esteban pone a disposición de los pacientes las más novedosas técnicas y la tecnología más avanzada con el objetivo de ofrecer una mejor atención.

Además, procurando que el paciente tenga el mayor nú-

mero de facilidades posibles, el centro trabaja con todas las compañías de seguros y ofrece una financiación a la medida del paciente.

Así, la Clínica Dental Jorge Esteban se sitúa como una alternativa idónea para quienes tengan cualquier problema de salud bucodental con un trato incomparable.

ODONTOLOGÍA AVANZADA

CLINICA DENTAL
Dr. Jorge Esteban

C/ Ramón y Cajal, 18 - (Plaza San Juan) TERUEL
Tel. contacto: 978 60 23 37



La salud dental podría influir en el rendimiento deportivo

LOS DEPORTISTAS TIENEN MAYOR RIESGO DE SUFRIR CARIES Y DESGASTE DENTAL Y DE ENCÍAS DEBIDO A FACTORES COMO LA DESHIDRATACIÓN

Las infecciones bucodentales pueden afectar al rendimiento deportivo, causando desde lesiones musculares y calambres hasta fatiga o incluso cefalea, mermando las capacidades físicas de aquellas personas que practican deporte habitualmente, según un estudio.

Los deportistas tienen un mayor riesgo de sufrir caries y desgaste dental y de las encías debido a factores como la deshidratación o la ingesta de hidratos de carbono, productos ricos en glucosa o bebidas azucaradas como las isotónicas. Estos problemas bucodentales acaban agravando otro tipo de lesiones físicas.

De esta forma, las caries no diagnosticadas o no tratadas, y las lesiones periodontales, además de provocar do-

lencias musculares y articulares en lugares del cuerpo como los gemelos, e incluso retrasar la recuperación de las lesiones, pueden causar fiebre y debilidad física en el deportista.

Igualmente, las infecciones no tratadas en la boca contribuyen al cansancio, la aparición de fatiga, la fiebre y la inflamación articular. Esto se debe a que las bacterias que viven en la boca pueden llegar a distintas partes del cuerpo a través del flujo sanguíneo, pudiendo depositarse en los músculos y articulaciones. Esto también tiene consecuencias en la acción de contracción y relaja-

ción de los músculos derivando en que el ejercicio resulta más cansado y se experimenta una mayor sensación de fatiga.

Por otra parte, la tensión a la que se ven sometida los deportistas puede dar lugar a

que aprieten la musculatura de la boca y rechinen los dientes. Esto, si se da de manera continuada, puede generar cefaleas, dolores musculares

de cuello y espalda e, incluso, alteraciones del equilibrio.

A pesar de que el 94% de los deportistas en España considera que la relación bucodental está relacionada con la salud general, tan solo un 55% es consciente de que

una mala salud bucal puede influir en su rendimiento. Asimismo, casi el 20% indica que solo acude al dentista cuando detecta algún problema específico, según se desprende del Estudio de Salud Bucodental 2019 elaborado por Sanitas.

“Además del mantenimiento de una completa y correcta higiene bucal y una dieta equilibrada, es necesario que los deportistas estén concienciados sobre la importancia de la prevención. La mayor parte de las patologías que experimentan se pueden evitar con programas preventivos de protección bucal que comprenden aspectos como revisiones previas a la práctica deportiva, así como una revisión al año o cada seis meses”, explica la odontóloga Manuela Escorial a Europa Press.

Las caries no diagnosticadas o no tratadas y las lesiones periodontales pueden causar dolores musculares y articulares

CLINICA DENTAL MUÑOZ

MÁS DE 50 AÑOS DEDICÁNDONOS A LA SALUD DE TU BOCA

Odontología conservadora - Estética dental - Endodoncia - Prótesis

Odontopediatría - Ortodoncia - Implantología inmediata (dientes el mismo día)...

Profesionalidad y confianza

C/ Nicanor Villalta, 16 - Teruel | Tfn. 978 60 19 05



www.misonrisa.es

CLÍNICA DENTAL *mi sonrisa*

TERUEL

☎ 978 60 01 67 / 658 93 30 18

📍 C/ Amantes, 11 - 2º - 44001

✉ clinicadentaldeteruel@gmail.com

**MÁS DE 50 AÑOS
DEDICADOS AL CUIDADO
DE TU BOCA**

ESPECIALISTAS:

Dra. M^ª José Mur Marqués

Dra. Marina Vega González

Dr. Alfredo De Miguel Mur

TRATAMIENTOS:

- ORTODONCIA INVISIBLE
- IMPLANTOLOGÍA
- BLANQUEAMIENTOS
- ESTÉTICA DENTAL

- PERIODONCIA
- PRÓTESIS
- SEDACIÓN INTRAVENOSA
- CIRUGÍA ORAL
- OBTURACIONES

- EXTRACCIONES
- ENDODONCIAS
- ODONTOPEDIATRÍA
- APNEA DEL SUEÑO Y RONQUIDOS



**GRANDES
DESCUENTOS
con la Tarjeta
"Soy de Teruel"**

¡¡INFÓRMATE!

- CON FINANCIACIÓN DE TU TRATAMIENTO
- TRABAJAMOS CON LA MAYORÍA DE LOS SEGUROS MÉDICOS
- ASOCIADA AL PROGRAMA DEL PABU (Programa de Atención Bucodental Infantil y Juvenil)



TU SALUD EN
OJOS
Y **OÍDOS**

CUIDADO CON LOS DISPOSITIVOS.
ESCUCHAR **MÚSICA MUY ALTA**
O ABUSAR DE LAS **PANTALLAS**
PUEDE PASAR FACTURA



El brillo de las pantallas puede incrementar el síndrome del ojo seco

EXPERTOS ALERTAN QUE LA ESTADÍSTICA AUMENTA EN GENERACIONES CADA VEZ MÁS JÓVENES

Los hábitos de vida de la sociedad actual obligan a convivir diariamente con elementos que pueden ser perjudiciales para el organismo, si no se toman las medidas adecuadas. Es el caso del uso habitual de teléfonos móviles, tablets, ordenadores y resto de dispositivos que implican la intermediación de una pantalla. Por ello, los especialistas en oftalmología advierten de los efectos dañinos de la exposición prolongada y abusiva a las nuevas tecnologías.

“Cuando prestamos atención a nuestro móvil o tableta electrónica, se reduce la frecuencia del parpadeo, lo que conlleva que se prolonga el tiempo de renovación de la película lacrimal. Como consecuencia de ello, la zona ocular se seca e inflama. Es lo que se denomina Síndrome del ojo seco”, asegura a Europa Press el doctor Nabil Ragaie Kamel, Jefe del Servicio de Oftalmología y de la Unidad de Cirugía Refractiva del Hospital Quirónsalud Marbella (Málaga).



Asimismo, Ragaie indica que los casos detectados en consulta vinculados a esta patología ocular están protagonizando un crecimiento muy destacado y subraya, además, que la estadística se concentra en generaciones cada vez más jóvenes: “Se puede llamar la enfermedad del siglo XXI porque actualmente realizamos mayor esfuerzo visual con todos los tipos de pantallas disponibles para niños y adolescentes y porque fre-

cuentamos ambientes más secos derivados de la contaminación o de o del uso de climatizadores”.

Los principales síntomas del ojo seco es el picor, sequedad y, aunque parezca paradójico, el lloro constante también es un indicativo. Al respecto, el oftalmólogo del Hospital Quirónsalud Marbella explica que “el ojo seco se defiende de forma refleja produciendo más humedad, echando mano de la lágrima del

llanto emotivo, que tiene una fisiología distinta. El sistema lacrimal no es capaz de drenar el exceso y termina por verse en forma de lagrimeo, por esto se conoce como lagrimeo paradójico pues es el ojo seco el que hace llorar”.

Tanto la sequedad como el lagrimeo continuo del ojo puede afectar a la calidad de vida del paciente, causando ardor, sensación de arenilla, legañas e incluso pérdida visual. Y en último término puede derivar en infecciones oculares y de las vías lagrimales.

Radiación de luz azul

Las pantallas de nuestros artefactos electrónicos emiten una radiación conocida como luz azul a la que se le atribuyen efectos nocivos sobre nuestra capacidad de visión. Pero los especialistas se muestran cautos respecto a esos perjuicios y los posibles métodos correctivos.

Según las conclusiones expuestas en el último congreso nacional de la Sociedad Española de Oftalmología (SEO), no hay pruebas en la actualidad para decir que la luz azul que emiten las pantallas afecte el ojo. En su opinión, los estudios llevados a cabo con seres humanos que confirmen o rechacen el supuesto daño no son suficientes y, por tanto, se rechaza igualmente el supuesto beneficio de filtros azules para los ojos.

Aunque la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) dice que la intensidad de la luz azul puede provocar daños en los ojos debido a su longitud de onda.

OPTICALIA[®] TERUEL

Óptica y Optometría • Servicio de Audiología • Audífonos sin pilas • Asesoramiento personalizado

Av. Ruiz Jarabo, 7 - Bajo. 44002 TERUEL. Tlf.: 978 620 593

El primer informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la visión en el mundo advirtió el pasado mes de octubre que el excesivo tiempo que los escolares pasan dentro de casa está ligado al aumento de problemas como la miopía.

El documento, presentado en Ginebra por la doctora española Alarcos Cieza, coordinadora de la OMS para la prevención de la ceguera y la sordeza, revela que 2.200 millones de personas sufren diversos problemas oculares en el planeta, de los cuales 1.000 millones de casos podían haberse prevenido.

El envejecimiento de la población en muchos países y el acceso inadecuado a cuidados oftalmológicos explican en parte esas elevadas cifras, pero también han influido los cambios de estilos de vida, en particular el sedentarismo de los jóvenes.

“Hay que promover que los niños pasen más tiempo fuera de casa, porque ello no sólo va asociado a prevenir la obesidad, sino también la miopía”, subraya a Efe la doctora Cieza.

El informe, dice la experta, se ha elaborado como respuesta que ha causado en la OMS el incremento en el número de personas con deficiencia visual, entre ellas las que sufren de glaucoma (76 millones en la actualidad, con una proyección de que lleguen a 95 millones en 2030).

La OMS indicó asimismo que casi la mitad de los problemas de visión actuales hu-

El sedentarismo influye de forma negativa en la salud de la vista

UN ESTUDIO DE LA OMS REVELA QUE 2.200 MILLONES DE PERSONAS PADECEN PROBLEMAS OCULARES

bieran podido prevenirse y, en este sentido, pidió a los países que aún no incluyen los cuidados oftalmológicos en sus sistemas de seguridad social que lo hagan.

“Es inaceptable que 65 millones de personas sean ciegos o vean mal cuando esto se podría haber corregido de la noche a la mañana con una operación de cataratas, o que 800 millones sufran día a día por no poder acceder a unas gafas”, señala en un comunicado el director general de la OMS, Theodoros Adhanom Ghebreyesus.

Según la organización con sede en Ginebra, se necesita una inversión adicional en cuidados oftalmológicos de 14.300 millones de dólares, especialmente en países de renta media y baja, y así acabar con los problemas oculares prevenibles que actualmente sufre una de cada siete personas en el mundo.

El informe destaca que los problemas de visión son cuatro veces más prevalentes en los países en desarrollo con respecto a las naciones más ricas y destaca que la ceguera



total alcanza tasas hasta ocho veces más elevadas en regiones pobres del mundo.

Los hábitos alimentarios también influyen, ya que el mayor número de personas con diabetes tipo 2 aumenta los casos de retinopatía, y aunque con la edad crece la posibilidad de que la visión empeore, la OMS recalca con insistencia que no debe considerarse una mala vista como un problema asociado irremediablemente a la vejez.

“No hay que aceptar la pérdida de visión como una consecuencia natural o parte del proceso de envejecimiento, porque si uno recibe el tratamiento adecuado no hay porqué desarrollar una deficiencia visual”, precisa Cieza.

El informe se publica poco antes del Día Mundial de la Visión, y, según los expertos de la OMS, quiere servir para dar pautas en las próximas diez décadas que consigan mejorar las cifras actuales.

Dra. Pilar Cuadrado Carballo

MÉDICO OFTALMÓLOGO



Niños y adultos

Enfermedades de los párpados y de los ojos.
Prevención - Tratamientos médicos y cirugía.

Consulta previa petición de hora.

Avda. Aragón, nº13 - 1ºA · Tlf. 978 60 52 90

Nº V.P.M.S. 44/032/13



La mitad de los escolares españoles pueden tener un problema visual no corregido

VER LA TELEVISIÓN Y LEER MUY CERCA, LEVANTARSE MIENTRAS HACEN DEBERES O RECHAZAR LA LECTURA EVIDENCIAN ALGUNA AFECCIÓN

Más de la mitad de los niños y niñas de 6 a 12 años puede tener un problema de visión no corregido, pero solo una de cada diez familias lo sospecha, según se desprende de un estudio sobre la salud de los ojos de los alumnos de Primaria, que constata que una mala visión puede ser el detonante de fracaso escolar.

Estas son algunas de las conclusiones del informe *El estado de la salud visual infantil en España 2019. ¿Cómo ha variado desde 2016?*, que se ha realizado a partir de distintas pruebas realizadas a 7.535 alumnos de Primaria, repartidos por las distintas comunidades autónomas, sobre todo de Madrid, Andalucía y Cataluña.

En las pruebas visuales de ese estudio, desarrollado por la asociación Visión y Vida, el 56,3% de los menores ha fallado una y podría tener un problema visual no corregido, según informa Efe. Sin embargo, solo el 11,4% de los familiares ha sospechado que podía tener ese problema, a pesar de que una de cada cinco familias ha notado, como mínimo, uno de los síntomas.

Ver la televisión desde muy cerca, leer muy cerca un texto, levantarse mientras se hacen deberes, irritación de los ojos o rechazo a la lectura, podrían ser esos síntomas que hacen ver de un posible problema.

Revisión Anual

De ahí la importancia de realizar una revisión anual de los ojos a los niños, según el vicepresidente de la asociación, Luís Bielsa, quien ha ahondado en la idea de que los prin-



Los expertos recomiendan descansos de veinte segundos tras veinte minutos de actividad prolongada de vista de cerca

cipales problemas de visión no siempre son los más evidentes.

No solo existen la miopía, hipermetropía, el astigmatismo o el ojo vago. También hay otras alteraciones visuales que afectan sobre todo a la acción conjunta y coordinada de ambos ojos o problemas acomodativos, que son las que suelen pasar desapercibidas, según Bielsa.

Por eso, según explica, “el miope con una sintomatología evidente es un buen estudiante, que no tiene problemas de fracaso escolar”. Sin embargo, el compañero que

tiene una buena agudeza visual de lejos, pero cuenta con una insuficiencia de convergencia “tendrá problemas en la lectura y esta deficiencia puede pasar desapercibida si no se le hace un examen completo”.

Medidas de prevención

Para frenar los problemas de visión, hay que adoptar medidas de prevención porque los ojos se enfrentan constantemente a situaciones de tensión, como el uso de dispositivos electrónicos a distancias cortas, cuando los ojos están concebidos para ver de lejos.

Los pequeños estudiantes, y los más mayores también, deben establecer periodos de descanso de veinte segundos tras veinte minutos de actividad prolongada de vista de cerca. Veinte segundos, en los que tienen que mirar de lejos, a una distancia de unos seis metros.

LOS ADULTOS TAMBIÉN IGNORAN SÍNTOMAS QUE ALERTAN SOBRE SUS LIMITACIONES VISUALES AL VOLANTE

Más de dos millones de españoles conducen con problemas de visión y, además, el 70% de los conductores reconoce que nunca revisa su vista antes de realizar un viaje largo por carretera, según un estudio. Se trata de unas cifras “preocupantes” si se tiene en cuenta que más del 90% de la información que se recibe al volante se procesa a través de la vista, dice el experto David Navarro. Y es que, según el trabajo, a pesar de que dos de cada tres reconoce que el estado de visión puede afectar a la seguridad vial, un 50% no se revisa la vista desde hace más de un año.

Utilizar auriculares sin dañar la salud auditiva es posible

SE RECOMIENDA USAR UN VOLUMEN MODERADO Y NO COMPARTIRLOS

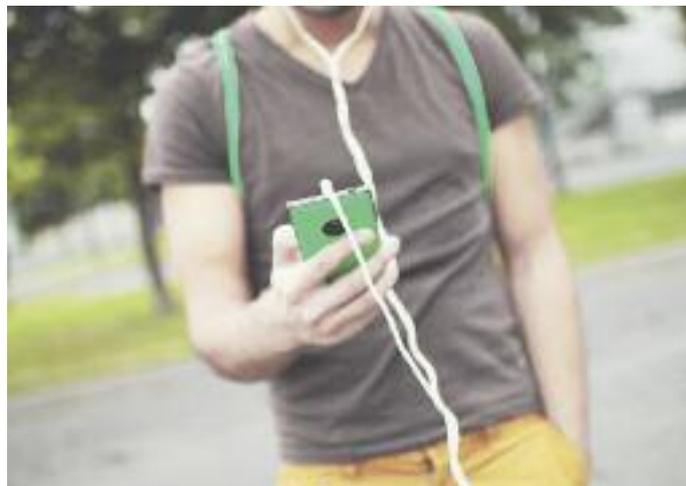
Cada vez es más frecuente utilizar auriculares para escuchar música y ver películas o series. Esta tecnología, a pesar de su popularidad, preocupa a muchos usuarios que temen sufrir daños de audición por su uso.

“En contra de lo que dice el mito, el uso de auriculares no es perjudicial para la salud de por sí”, apunta el director del equipo de audio de Energy Sistem, Marco Antonio Velázquez. Aunque sí advierte de que “un uso descontrolado puede tener efectos

negativos en nuestro sistema auditivo”.

Por esto, recomienda hacer pausas de cinco minutos tras una hora seguida con los auriculares. Asimismo, pone el foco en el volumen. Soportar un volumen muy alto a tan corta distancia del pabellón auditivo puede tener graves consecuencias. “El volumen hay que mantenerlo como regla general por debajo del 70 por ciento del máximo permitido por nuestro dispositivo”, apunta Velázquez.

Antonio Martínez Motos, ingeniero de producto en la compañía, advierte, por su



parte, de las graves consecuencias de una práctica habitual: “Tirar del cable de los auriculares intrauditivos para quitárnoslos puede provocar molestias en el tímpano”. En su lugar aconseja “agarrarlos, girarlos cuidadosamente y extraerlos con precaución del pabellón auditivo”.

Martínez también hace hincapié en una de las costumbres más extendidas entre los usuarios; compartirlos, comparándolo con los cepi-

llos de dientes. “Las bacterias también se transmiten compartiendo estos dispositivos, y pueden dar lugar a peligrosas infecciones”, explica el experto.

A pesar de las precauciones, los expertos recomiendan los auriculares que protegen del ruido externo, que mejoran la calidad del sonido y, además, evitan tener que subir el volumen de la música cuando el usuario se encuentra en un entorno ruidoso.



Esto te interesa

GARANTÍA
5
AÑOS

6 PILAS
1,50€

ESTUDIO
AUDITIVO
GRATUITO

AUDÍFONO
DE
SUSTITUCIÓN

REPARAMOS
TODAS LAS
MARCAS

RENOVAMOS
SU VIEJO
AUDÍFONO
EN CONDICIÓN
DE BUENAS
CONDICIONES

4
AÑOS
DE GARANTÍA

SEGURO
PÉRDIDA
Y
ROBO

PROCESAMIENTO
20
DÍAS
PARA
REEMBOLSO

HASTA
80 DÍAS
PARA
PROBARLOS

ASISTENCIA
DOMICILIARIA

Audífonos
sin
Pilas

AVDA. De Aragón nº25 TERUEL
TELÉFONO : 978011239





AUDÍFONO DIGITAL
 desde
595€

Oír no es un capricho,
 es una necesidad.



SERVICIOS
MÉDICOS

**INTERNET SE HA CONVERTIDO EN UN
PELIGROSO CONSULTORIO.
LA SALUD NO ES UN JUEGO, ES
IMPORTANTE VISITAR A UN EXPERTO**



Ante la aparición de algunas páginas web de venta de medicamentos y productos sanitarios que ofrecen a los ciudadanos asesoramiento online sobre tratamientos, así como la proliferación en Redes Sociales de *influencers* que recomiendan tratamientos que precisan de un diagnóstico y de una prescripción, el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (CGCOM), el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF) y el Consejo General de Colegios de Dentistas se unen para recordar que estas acciones pueden suponer un riesgo para la salud de los pacientes.

Los Consejos Generales Sanitarios insisten y recuerdan que los únicos profesionales facultados para recetar medicamentos y productos sanitarios son los médicos, y, los farmacéuticos, los únicos competentes para su dispensación con la correspondiente receta.

El presidente del Consejo General de Colegios Farmacéuticos, Jesús Aguilar Santamaría, subraya la importancia de cumplir y de hacer cumplir la legislación vigente en esta materia. “Contamos con una normativa clara que garantiza y protege los derechos y la salud de los ciudadanos. Una seguridad de los pacientes que puede verse comprometida por seguir indicaciones o recomendaciones de personal no cualificado, ni capacitado para ello. Una realidad que desde la propia profesión farmacéutica se está denunciando



Los facultativos advierten sobre la adquisición de medicinas online

SOLO LOS FÁRMACOS NO SUJETOS A RECETA SE PUEDEN VENDER EN INTERNET

do activamente ante las autoridades competentes, nacionales y autonómicas”, señala.

En la misma línea, el presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos, Serafín Romero Agüit, declara que “las autoridades sanitarias deben reconocer las consecuencias derivadas de una indicación medicamentosa sin un previo diagnóstico y prescripción facultativa, así como el auge de

consultas online realizadas por profesionales sin la necesaria titulación y sin las competencias reconocidas, como problema de salud pública a escala nacional, incluyéndola explícitamente entre las prioridades reales de las políticas de salud y sanitarias, y cumplir los objetivos marcados en materia de seguridad del paciente”.

“Es obligación del Consejo General de Colegios de Médi-

cos el velar por la seguridad de los ciudadanos y pacientes”, añade el especialista en salud.

Plataformas online

Los Consejos Generales Sanitarios recuerdan que, debido a la proliferación de plataformas online de venta de medicamentos, la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) emitió un comunicado explicando los requisitos para la venta legal de medicamentos. En él indica que la ley regula la venta a distancia al público, a través de sitios web, de medicamentos de uso humano no sujetos a prescripción.

De esta manera, se recoge que sólo está permitida la venta de medicamentos no sujetos a prescripción médica, quedando prohibida la venta por procedimientos telemáticos de medicamentos sujetos a prescripción y que la dispensación de medicamentos no sujetos a prescripción a través de internet únicamente la pueden realizar farmacias abiertas al público, legalmente autorizadas y que figuren en el listado publicado por la autoridad competente.

Asimismo, añade que la dispensación debe ser directa desde la farmacia, con intervención de un farmacéutico y sin intermediarios, que los pedidos se realizarán directamente a la farmacia, a través del sitio web habilitado al efecto por ésta y que el transporte de los medicamentos desde la farmacia dispensadora hasta el domicilio indicado por el usuario será responsabilidad de la farmacia.

CENTRO MÉDICO

Especialidades

AGUSTINA DE ARAGÓN

Médicas

El CBCT más completo en Teruel, ya está en funcionamiento



En el Centro Médico Agustina de Aragón trabajamos con el primer equipo de Aragón de Tomografía Computarizada de Haz Cónico (CBCT). Un gran avance para el Diagnóstico por la Imagen en Teruel para Traumatología, Otorrinolaringología, Maxilofacial y Odontología.

Sus principales ventajas para los pacientes son su **baja dosis de radiación**, la **rapidez** de la prueba **sin ruidos molestos**, su **resolución y la calidad del diagnóstico** para los Médicos Especialistas.

Que se suma a los servicios que ya presta de Urología, Alergología, Neurocirugía, Medicina Estética, Análisis Clínicos, Fisioterapia, Diagnóstico por Imagen (Rx, Mamografía, Densitometría, Resonancia Magnética de Extremidades).

CENTRO MÉDICO Agustina de Aragón, 5. Teléfono: 978 610 472. TERUEL



ESTÁS ANTE UN NUEVO CONCEPTO DE FISIOTERAPIA Y READAPTACIÓN DE LESIONES

¿QUÉ ES PROTOS GALILEO?

Nace de la idea de una nueva metodología de trabajo en fisioterapia y readaptación. Unimos estos dos ámbitos para ofrecer un servicio integral de recuperación de lesiones.

¿POR QUÉ SOMOS DIFERENTES?

Porque ya hemos oído hablar muchas veces de la fisioterapia clásica; estática de camilla, con o sin máquinas, para integrar el movimiento y el ejercicio en la recuperación del paciente. Nosotros hemos querido ir más allá y unir estas dos ramas para crear un concepto de trabajo dinámico, que aúne la fisioterapia más avanzada con métodos de última generación, junto con un trabajo en nuestro gimnasio para la completa y rápida recuperación del paciente. Además, tienes a tu disposición el amplio cuerpo médico del que dispone Policlínica Galileo. Queremos que tengas cerca los mejores profesionales para tratarte desde el principio hasta la fase final. Tenemos variedad de servicios: desde la prevención de lesiones hasta grupos específicos con perfiles muy diferenciados. Para nosotros, la fisioterapia no sólo es tratar, si no también prevenir y dar las indicaciones necesarias para intentar que la lesión nunca llegue a producirse. Esto se realizará gracias al equipo de profesionales que tenemos en la misma clínica.

¿QUÉ SERVICIOS OFRECE PROTOS?

Fisioterapia avanzada en todos sus aspectos. Evaluación previa, gimnasio de readaptación, las técnicas más novedosas y efectivas, y sobre todo, la mayor profesionalidad para curar tu lesión.

Disponemos de la Diatermia más avanzada del mercado, WINTECARE, y de ondas de choque suizas STORZ como parte de nuestras herramientas de tratamiento.



Readaptación de lesiones en gimnasio, tanto deportiva como laboral o genérica. Individual o grupal. Desde el momento 0 de la lesión hasta las fases finales de esta, un trabajo activo en gimnasio, guiado siempre por un fisioterapeuta titulado, es fundamental para la recuperación total del paciente.

Prevención de lesiones en diferentes grupos de trabajo y niveles. No sólo para deportistas, si no también ampliado a trabajadores, opositores o 3ª edad. Trabajo siempre individualizado, monitorizado y adaptado a cada paciente. Consideramos que el movimiento debidamente tutorizado y realizado es el mejor amigo para prevenir problemas en el futuro.



¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO? ¿QUÉ LESIONES SE PUEDEN TRATAR?

Prácticamente podemos abordar cualquier lesión que no requiera cirugía. De requerirlo, podemos mejorar la función antes y después de la intervención, acortando así los tiempos de recuperación. Las patologías más comunes son:

- ✓ Lesiones de espalda, Lumbalgias, cervicalgias.
- ✓ Lesiones de hombro, siendo la más comúnmente diagnosticada la tendinopatía del supraespinoso.
- ✓ Lesiones de rodilla, tanto tendinosas como articulares. Problemas de menisco, tendinopatía rotuliana...
- ✓ Lesiones en pies, como fascitis plantar o esguinces de tobillo.

Tu salud, lo primero



Algunas prácticas deportivas afectan a la salud de los pies

LOS PODÓLOGOS RECOMIENDAN HACER VISITAS PERIÓDICAS A LOS ESPECIALISTAS PARA PREVENIR LOS DAÑOS QUE PODRÍAN APARECER

Existen ciertas prácticas deportivas que pueden causar anomalías en el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas si no se practican bajo el control correspondiente de los profesionales, según advierten desde el Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA).

Algunos de estos deportes son, por ejemplo, el fútbol, el baloncesto o la danza que, debido a los esfuerzos de su práctica implica para el cuerpo, pueden provocar que sus pies se vean afectados y, en consecuencia, también otras partes del cuerpo como tobillos, rodillas, cadera o espalda.

La práctica de estos deportes implica ciertas posturas, movimientos o impactos frecuentes en los pies que hacen que determinados músculos, tendones, huesos o articulaciones se fuercen en exceso, provocando así ciertos problemas y anomalías que, normalmente, suelen desarrollarse a largo plazo, tal y como explican desde COPOMA.

Ya sea por impactos externos, como el del balón en la puntera y parte interior de los pies en el caso del fútbol o im-



pactos de la propia realización del ejercicio, como los provocados por el propio suelo, los pies están expuestos a un esfuerzo constante determinado por la realización de movimientos que no son naturales.

Otro riesgo añadido, ase-

guran, es el aumento de la posibilidad de aparición de lesiones, como esguinces, rozaduras, hematomas subungueales, irritaciones u otras anomalías, como fascitis plantar.

Por ello, para realizar las prácticas deportivas disminuyendo el peligro al mínimo, es

necesario que los niños asistan a la consulta del profesional de podología, en primera estancia, una vez que esté establecido el patrón de marcha, a partir de los 4 o 5 años y, después, con visitas anuales de forma periódica.

Exploración y diagnóstico

En la visita al podólogo, los profesionales podrán realizar una exploración y un diagnóstico preciso. Esto, por un lado, permite asegurarse de que todo está correctamente y, por otro lado, en el caso de que no fuese así, permitirá abordar cualquier anomalía con margen de tiempo. Normalmente, la mayoría de patologías o problemas pueden resolverse si se diagnostican y tratan a tiempo, por ejemplo, mediante el uso de plantillas, que evitarán posibles daños más graves a posterior.

Además de un diagnóstico personalizado, ofrecerán un asesoramiento que permitirá saber qué calzado es el más idóneo para cada caso, en función de las actividades que se realicen, o los cuidados oportunos, entre otras cuestiones, que ayudarán a que los niños realicen deporte de la forma más segura posible para su salud, concluyen.

Clínica María Soriano de podología

Tratamientos:

•Quiropodia:

- Corte de uñas
- Eliminación de callos y durezas

•Estudio de la pisada y plantillas personalizadas

- Tratamiento del pie diabético

•Podología infantil

- Reeducación de uñas encarnadas

Avda. Sagunto, 82, 5.º P9 • Tel. 978 614 811 • TERUEL

Cuidado con el uso prolongado de tacones altos

BUENA PARTE DEL DOLOR QUE CAUSAN RESIDE EN LA ESTRECHEZ DE LA HORMA

Las mujeres llevan siglos utilizando tacones, un sacrificio que en todo caso solo podría beneficiar a la imagen, estilizando la figura y aportando elegancia. Sin embargo, llevar estos zapatos altos puede causar mucho dolor en los pies.

El Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos explica que buena parte del dolor reside en la estrechez de la horma del zapato o en la altura del tacón. “Un buen tacón debe tener como máximo cinco centímetros y ha de ser ancho, y preferiblemente de

cuña”, explica el presidente del Colegio de Podólogos de Galicia, Borja Pérez Serrano.

Para el experto, andar sobre tacones altos desplaza el cuerpo hacia delante y obliga a los dedos y al antepié a soportar todo el peso, provocando dolor y daño en estas extremidades. “Los tacones altos y estrechos provocan inestabilidad y pueden acabar afectando a la columna vertebral”, relata.

Una de las consecuencias más graves de este tipo de zapatos que, además suelen ser estrechos en su parte delantera, son los daños en el hueso



del talón, conocido como el talón de Aquiles. Además, el presidente destaca que las mujeres pasan por quirófano cuatro veces más que los hombres por problemas en los pies, “dato que indica que el tacón es un factor discriminante”.

Recomendaciones

Aunque los podólogos insisten en las complicaciones derivadas del uso de los tacones, muchas mujeres persis-

ten en su gusto por el taconazo. En este punto, el Consejo General de Colegios de Podólogos recuerda que los tacones de aguja son los más inestables y perjudiciales para la salud porque provocan más problemas ortopédicos.

Así, recomiendan usar tacones más anchos y con plataformas más elevadas, que no tienen tanto desnivel, son mejores porque producen menos lesiones, y hechos con materiales naturales.



EXPERTOS EN PODOLOGÍA Y BIOMECÁNICA

→ Estudio biomecánico de la pisada

→ 3D Scan Sport Podoactiva, patentado a nivel mundial

→ Diseño y fabricación de plantillas personalizadas

→ Servicios de quiropodia, callosidades, papilomas, uñas incarnadas...



Pisa bien, vive mejor

UNIDAD PODOACTIVA CENTRO MÉDICO LA TRINIDAD

Avenida Aragón nº 10, 44002 Teruel
T. 978 622 182 - 643 906 619



ESTILO **DE VIDA**

EJERCICIO Y CULTURA VAN DE LA
MANO PARA MANTENER UN
ESTILO DE VIDA **SALUDABLE**
FÍSICA Y MENTALMENTE



Leer, ir a conciertos o bailar es beneficioso para la salud

EXPERTOS ASEGURAN QUE LAS ACTIVIDADES CULTURALES Y ARTÍSTICAS INCREMENTAN LA CALIDAD DE VIDA Y LA MEJORA DE ENFERMEDADES

Un informe de la Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha resaltado los beneficios para la salud, tanto mental como física, de varias actividades culturales, como el teatro, la música, el canto, los museos la pintura o la lectura, tal y como informan desde la Organización Médica Colegial de España.

Este estudio ha analizado las pruebas de más de 900 publicaciones científicas a nivel mundial. Estos son los beneficios para la salud de leer, ir a conciertos o bailar, según la OMS. Así, el informe revisa las actividades artísticas que buscan promover la salud y prevenir la mala salud, así como manejar y tratar las enfermedades físicas y mentales y apoyar la atención sanitaria y social al final de la vida.

La OMS destaca que desde antes del nacimiento hasta el final de la vida, las artes pueden influir positivamente en la salud. “Por ejemplo, los niños pequeños cuyos padres les leen antes de ir a la cama duermen más tiempo por la noche y se concentran mejor en la escuela.

Jóvenes y adolescentes

Entre los jóvenes y adolescentes adolescentes que viven en zonas urbanas, el teatro puede apoyar la toma de decisiones responsables, mejorar el bienestar y reducir la exposición a la violencia. La música también puede apoyar la cognición en personas con demencia. El canto, en particular, mejora la atención, la memoria episódica y la función ejecutiva”, resumen.

En la misma línea, la directora regional de la organización en Europa, Piroška Östlin, llevar el arte a la vida de la gente a través de actividades como bailar, cantar, ir a



Entre los jóvenes, el teatro puede apoyar la toma de decisiones responsables, mejorar el bienestar y reducir la exposición a la violencia

museos y conciertos ofrece una “dimensión adicional sobre cómo podemos mejorar la salud física y mental”. Los ejemplos citados en este innovador informe muestran las formas en que las artes pueden abordar complejos problemas de salud como la diabetes, la obesidad y la mala salud mental.

Mejoría en enfermedades

En los entornos de atención sanitaria, la OMS señala que las actividades artísticas pueden utilizarse para complementar o mejorar los protocolos de tratamiento. Por ejemplo, indican que escuchar música o hacer arte reduce los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer, incluyendo somnolencia, fal-

ta de apetito, falta de aliento y náuseas. Además, la música o los payasos reducen la ansiedad, el dolor y la presión arterial en situaciones de urgencia.

En el mismo sentido, el baile proporciona mejoras clínicamente significativas en las puntuaciones motoras para las personas con la enfermedad de Parkinson, según la OMS. El informe destaca que algunas intervenciones artísticas no solo producen buenos resultados, sino que también pueden ser más rentables que los tratamientos biomédicos más comunes.

“Pueden combinar múltiples factores de promoción de la salud a la vez (como la actividad física y el apoyo a la salud mental) y tienen un bajo riesgo de resultados negativos. Dado que las intervenciones artísticas pueden adaptarse para que tengan relevancia para personas de diferentes orígenes culturales, también pueden ofrecer una vía para involucrar a grupos minoritarios o de difícil acceso”, justifica la OMS.

EMPEZAR EL DÍA CON ESTIRAMIENTOS BÁSICOS MEJORA LA VITALIDAD

La OMS estima que, al menos, un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria y advierte un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas.

En este contexto, comenzar el día realizando unos estiramientos puede resultar beneficioso. Desde el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Madrid ponen en valor esta rutina como “excelente calentamiento” para empezar afrontar el día.

Realizar pequeños movimientos y estiramientos cada mañana, además, es beneficioso para personas con patologías, como dolor crónico, enfermedades reumáticas o artropatías.

Step Dynamics: Trato individual en pilates máquinas

SE TRATA DE UN MÉTODO QUE MEJORA
EL TONO MUSCULAR Y LA ELASTICIDAD

El pilates es un entrenamiento saludable que permite aumentar el tono muscular de todo el cuerpo sin impactos negativos en las articulaciones y mejorar la elasticidad, favoreciendo de esta manera el rango de movimiento articular. Se trata de un método que mejora la calidad de vida y cada día tiene más seguidores.

El centro Step Dynamics ofrece un trato personalizado en su estudio con máquinas, que permite a los instructores, Víctor López y Álvaro Ar-



nalte, adaptarse mejor a las necesidades de los usuarios. El pilates máquinas se trata de una actividad que puede practicar cualquier persona, a pesar de tener lesiones o patologías, y en Step Dynamics se encargarán de adaptar los ejercicios a cada caso.

“Cuando nos lesionamos vamos al traumatólogo para



que nos de un diagnóstico, luego al fisio para recuperarnos y nosotros en pilates máquinas ayudamos a que los alumnos no se vuelvan a lesionar”, explica López

El instructor destaca también la importancia de desarrollar clases reducidas y con personas que tengan unas características similares,

para que la atención pueda ser más individualizada.

Step Dynamics es un centro de referencia, situado en la calle Miguel Ibáñez, con más de diez años de experiencia, que ofrece también clases de zumba y baile para todas las edades a cargo de Mara Palenzuela, referente en el baile en Teruel.

ariño
BALNEARIO

**CUÍDATE MUCHO,
DÉJATE CUIDAR**

Crea tu **BALNEADAY**
Combina las 3 opciones a tu gusto y disfruta de un día diferente

- Zona termal**
Acceso al circuito termal
- Masaje relajante**
Tu momento relax
- Menú degustación**
Gastronomía Km. 0

REGALA SALUD
www.balneabox.com

ariño balneario Carretero de Arriño - Albalate, km. 2 - 44547 Arriño - Teruel - España 978 077 077 www.balneariodearino.com



Una de las acciones protectoras más importantes del Estado, por el elevado número de personas a las que da cobertura, es la prestación sanitaria que reciben los ciudadanos a través del Sistema de Salud pública, gestionado por las diferentes Comunidades Autónomas y que además en España tiene carácter universal.

El sistema público tiene muchas ventajas, pero también algunos inconvenientes. Para superar estos inconvenientes, un gran número de personas opta por complementar la asistencia sanitaria pública con la privada, suscribiendo una póliza de Salud.

Pero, ¿qué es un seguro de salud? El seguro de salud es un contrato privado que garantiza la prestación de unos servicios de calidad cuando la persona asegurada contrae una enfermedad o sufre un accidente.

Varias especialidades

La prestación de estos servicios incluye (según modalidad de contratación) la totalidad de especialidades médico-quirúrgicas, médico de cabecera, especialistas, pediatras, servicio de ATS, matrona y demás ayudantes, hospitalización quirúrgica y prestación del servicio de medicina general en domicilio y consulta.

Conviene recordar que ningún ser humano está exento de padecer una enfermedad o accidente. Aunque seamos personas sanas, en algún momento de nuestra vida, necesitaremos utilizar los servicios sanitarios.

El seguro de salud resulta clave en el contexto de la prevención para la conservación de la salud y calidad de vida del asegurado, así como el de su economía, pues si se hace uso de los servicios que les ofrece su póliza, se pueden detectar a tiempo algún padecimiento lo que puede ayudar en gran medida a controlarlo y en muchos casos, a erradicarlo.

Por esto, contratarla cuando gozamos de buena salud es imprescindible y por tanto mantenerla vigente es indis-



Caja Rural recomienda complementar los servicios de la sanidad pública

LA ENTIDAD OFERTA SEGUROS DE ASISTENCIA SANITARIA CON ASESORAMIENTO PARA OFRECER LA MEJOR OPCIÓN

LA OFERTA DE CAJA RURAL SE COMPLETA CON SEGUROS DE VIDA, ACCIDENTES E INCAPACIDAD LABORAL

Además de los seguros de salud, Caja Rural también dispone de seguros de vida, de accidentes y de incapacidad laboral transitoria, entre otros. Destinados todos ellos a cuidar a las familias y facilitar la solución ante determinadas contingencias.

Estos ofrecen distintas prestaciones dependiendo de las modalidades que disponen. Se enmarcan en los seguros de protección personal y familiar

con los que cuenta Caja Rural, donde también se encuentra el seguro de protección de pagos para situaciones de desempleo o incapacidad temporal que dificulten el hacer frente al pago de las cuotas de préstamos. La entidad se preocupa de todos los detalles y problemas, y tanto en sus oficinas como en su página web disponen de toda la información necesaria para que cada usuario decida qué es lo que más le conviene.

pensable. En Caja Rural de Teruel piensan que la salud es lo más importante y que por tanto es conveniente complementar los servicios de la sanidad pública con un buen seguro de asistencia sanitaria para llegar allí donde estos no llegan.

Seguros de salud

Los seguros de salud que ponen en Caja Rural a disposición de sus clientes, explican desde la entidad, pertenecen a una de las compañías aseguradoras españolas más importantes en seguros de este tipo, tanto por volumen de primas, como por modalidades de contratación, lo que redonda siempre en la mejor de las atenciones y calidad de servicio que obtienen sus clientes.

Así, les permite asesorarles y ofrecer la mejor solución

para cada uno de ellos. Además, las pólizas de salud se complementan con seguros de vida, de accidentes y de incapacidad laboral transitoria.

Un amplio abanico que confirma el mantra que reiteran desde la entidad: "En Caja Rural de Teruel queremos cuidarte".

Renovadas instalaciones y más actividades en Anymafis Team

HIPOPRESIVOS Y ANYHIT SE SUMAN AL HORARIO DE CLASES COLECTIVAS QUE SUPERA LA QUINCENA, ADEMÁS DE LA NUEVA SALA DE MÁQUINAS

El centro de formación, fitness y salud Anymafis Team ha arrancado la temporada con nuevas instalaciones y más actividades en su programa para satisfacer una demanda de clientes que no para de crecer. Hipopresivos y Anyhit se incorporan al apretado horario de clases colectivas, que se completa con la renovada sala de máquinas.

Explica Juanjo Cubo, uno de los dos gerentes del gimnasio, que la actividad de Hipopresivos consiste en ejercicios abdominales en los que se trabaja la respiración y distintas técnicas para mejorar estos músculos. Anyhit, sin embargo, se centra en ejercicios de alta intensidad con golpes similares a los que realizan en taekwondo, karate o boxeo, acompañado todo ello con música.

Al calendario también se han sumado más clases de pilates, de ciclo indoor y de yoga. Además, a la zona de fitness se incorpora la zona de cross funcional, que en esta nueva etapa ha renovado la mecánica de las clases, con ejercicios en la zona de pesas, e incluso en la calle cuando el tiempo acompaña.



Para Cubo, la actividad deportiva es fundamental en un estilo de vida saludable. “Si hacemos deporte mejoramos nuestra salud, porque el sedentarismo nos lleva a ser apáticos, a no querer hacer nada”, precisa. Las actividades en grupo, además, no solo mejoran la salud, sino que también fomentan las relaciones personales y el compromiso de ir “cada día”.

Al buen ambiente que se genera entre los usuarios, se suma el que tiene el profesorado, que en esta nueva etapa incorpora un monitor más. El propio lema del centro hace

hincapié en el buen ambiente que se respira: “Juntos formamos equipo”. Una consigna que se hace evidente nada más entrar en el gimnasio, con una atención personalizada para cada uno de los usuarios.

Nuevas instalaciones

Las nuevas instalaciones de Anymafis Team, situadas en la plaza de la Cultura, pueden presumir de ser las únicas en Aragón como centro exclusivo Bodytone. Toda la maquinaria se ha renovado con esta marca, a la vanguardia de las últimas innovaciones.

Juanjo Cubo detalla que el centro ha empezado a trabajar con bicicletas preparadas para el trabajo de potencia individualizado y personalizable a las necesidades de cada persona. Gracias a su tecnología wifi, permite que los usuarios introduzcan su clave personal y puedan ver sus avances en una aplicación.

También se ha renovado la maquinaria de la zona de cardio y de pesas, y las nuevas instalaciones cuentan con una zona más amplia de vestuarios y mejor climatización. “Nuestros clientes están encantados”, subraya Cubo.


Formación


Fitness


Salud



Anymafis

Juntos formamos equipo

Plaza de la Cultura 3
978 60 12 19 TERUEL
www.anymafis.com



Un estudio certifica que las depresiones se cronifican con la edad y la soledad

LOS ENCUESTADOS ERAN MAYORES DE 65 AÑOS Y UN 5% EVIDENCIARON UN EPISODIO DE SÍNTOMAS DEPRESIVOS

Un estudio liderado por investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental (Cibersam) revela que los problemas depresivos se vuelven crónicos en la edad anciana y se relacionan y agravan con los sentimientos de soledad.

Los investigadores han

contrastado que existe “una alta probabilidad” de cronificación de los problemas depresivos en la tercera edad, después de haber analizado una muestra de más de 40.000 personas mayores de 65 años, procedentes de once cohortes de población general de todo el mundo.

En concreto, los participantes en el estudio procedían de 15 países europeos, entre los que figura España; ade-

más de Estados Unidos, Japón, Corea del Sur y México, según recoge la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) en una nota. Los participantes fueron encuestados a lo largo de 18 años sobre aspectos sociodemográficos, problemas de salud y factores socioemocionales, como hábitos de vida y síntomas depresivos.

El estudio se ha llevado a cabo bajo un método estadís-

tico basado en modelos multitiestado, según apunta el investigador Alejandro de la Torre Luque, que lideró el proyecto.

El análisis fue realizado con la colaboración de investigadores del Parc Sanitari Sant Joan de Deu (Barcelona), de la Universidad de Edimburgo y el King's College London (Reino Unido), dentro del proyecto Athlos, que está financiado por la Comisión Europea dentro del marco Horizonte 2020.

Resultados

Los resultados, publicados en la revista *Acta Psychiatrica Scandinavica*, sostienen que en torno al 5% de los participantes mostraron al menos un episodio de síntomas depresivos, y que existía una probabilidad del 27% de que el episodio depresivo se repitiera en un posterior momento de seguimiento, generalmente a los dos años.

En resumen, que “en uno de cada cuatro personas con un episodio depresivo, este persistía en el siguiente momento de seguimiento”, detallan los autores. Como predictores con mayor efecto para mostrar un episodio depresivo y su persistencia destaca la soledad, principalmente, pero también la presencia de problemas de sueño, la fatiga crónica o la viudedad.

Los investigadores consideran que este trabajo presenta “importantes implicaciones” para desarrollar propuestas terapéuticas hacia factores específicos, como la soledad o los problemas de sueño.

Complejo Residencial S.H. Teruel

**Una residencia única en España
¡Ven a visitarnos!**



SERVICIOS DE PRIMERA CALIDAD

- Atención multidisciplinar a los distintos grados de discapacidad
- Atención médica y de enfermería
- Fisioterapia y rehabilitación individual y colectiva
- Trabajo Social y atención familiar
- Servicio de lavandería y limpieza diaria
- Peluquería y Podología

CON UNA METODOLOGÍA REFERENCIAL

- Atención integral centrada en la persona
- Trato cercano e individualizado
- Unidades de convivencia
- Unidad de Cuidados Especiales
- Transporte privado para desplazamientos sanitarios, hospitalarios y centro de día

CON UNAS INSTALACIONES ÚNICAS

- Apartamentos amplios y luminosos
- Habitaciones individuales y dobles para cualquier grado de dependencia
- Servicio de centro de día • Gimnasio • Biblioteca
- Amplios jardines y espacios al aire libre
- Más de 5.000 m² de zonas comunes

📍 Ctra Sagunto Burgos, km. 115,2, nº 160 - 44002 Teruel (Junto a Dinópolis) ☎ 978 621 565 ✉ info@residenciash.com 🌐 www.residenciasanhermenegildo.com

SALUD

DENTAL

VIDA

ACCIDENTES

DECESOS

VIAJES

MASCOTAS

Cuidar de las personas es mucho más que cuidar de su salud

En Asisa llevamos 40 años cuidando de la salud de las personas y eso nos ha llevado a querer cuidarte más y mejor.

Por eso ahora, además de salud, también tenemos seguros dentales, vida, accidentes, decesos, viajes y mascotas.

Porque cuidar de las personas, es mucho más que cuidar de su salud.

900 10 10 21
asisa.es



Empresa Colaboradora:

**R 200 AÑOS**

Asisa Teruel
Calle Amantes, 12
978 60 77 00

asisa 
Sabemos cómo cuidarte.



Sanidad aclara que el uso de antibióticos no cura resfriados

UN 36% DE LOS ESPAÑOLES TIENE ESTA CREENCIA Y UN 5% RECONOCE QUE SE AUTOMEDICA SIN CONSULTAR A UN ESPECIALISTA PREVIAMENTE

Un 36 por ciento de los españoles cree erróneamente que los antibióticos curan el resfriado y un 5 por ciento reconoce que se automedica con este tipo de fármacos, cuyo mal uso contribuye al desarrollo de bacterias resistentes.

Así lo subrayó recientemente el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, que ha anunciado la puesta en marcha de la campaña *Los antibióticos no valen para todo* para concienciar sobre la importancia del uso prudente de estos medicamentos, enmarcada dentro del Plan Nacional frente a la Resistencia a los Antibióticos (PRAN).

En este sentido, Sanidad ha alertado de que cada año 3.000 personas mueren en España como consecuencia de infecciones hospitalarias causadas por bacterias resistentes, una cifra que en Europa asciende a 33.000 fallecidos.

España se sitúa entre los países europeos que más antibióticos consumen, aunque en los últimos años se ha registrado una bajada del 7,2 por ciento en antibióticos para la salud humana (2015-2018) y una disminución del 52,3 por ciento en las ventas totales de antibióticos veterinarios (2014-2018).

El porcentaje de españoles que piensa que los antibióticos curan el resfriado ha bajado desde el 45 por ciento (2016) al 36 por ciento (2018), una de las mayores bajadas registradas en la Unión Europea y también han descendido del 47 al 42 por ciento los españoles que confirman haber tomado antibióticos en los últimos doce meses.

Convenio

El ministerio ha firmado un convenio, que se rubricó por



LA RESISTENCIA A ESTAS MEDICINAS SE DOBLARÁ EN DOS DÉCADAS

La resistencia de las bacterias a los antibióticos se doblará en los próximos 20 años, según un nuevo estudio presentado recientemente en el Congreso Europeo de Gastroenterología (United European Gastroenterology-UEG Week), celebrado en Barcelona.

La investigación ha permitido estudiar a 1.232 pacientes de 18 países de Europa y se ha centrado sobre los antibióticos usados para erradicar la bacteria *Helicobacter pylori* (*H. pylori*), cuya resistencia a los antibióticos ha aumentado de un 9,9 por ciento en 1998 a un 21,6 por ciento el último año. La resistencia a los medicamentos, que provoca más de 750.000 muertes cada año en

todo el mundo, ocurre cuando la bacteria desarrolla la habilidad de sobrevivir a los antibióticos diseñados para matar o evitar el crecimiento de las bacterias.

El profesor de Bacteriología en la Universidad de Burdeos (Francia), fundador y actual secretario del Grupo de Estudio Europeo de Helicobacter y Microbiota, Francis Megraud, explicó que la infección de *H. pylori* es aún compleja de tratar y requiere diversos medicamentos, pero las tasas de resistencia usadas en antibióticos, como la claritromicina, suben un alarmante 1 por ciento cada año, y eso limita y hace ineficientes las opciones de tratamiento.

primera vez en 2005 y se ha renovado puntualmente, con la Organización Mundial de la Salud (OMS), para impulsar actividades de cooperación en materia de donaciones y trasplantes. El acuerdo, que estará vigente hasta el 31 de octubre de 2020, incluye una contribución económica de 320.000 euros, que irá destinada al desarrollo de proyectos e iniciativas que la OMS consultará con la Organización Nacional de Trasplantes (ONT)

Por otra parte, la campaña *Los antibióticos no valen para todo*, impulsada por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS), se ha difundido durante el mes noviembre con un anuncio de televisión en cadenas nacionales y autonómicas y ha contado con un presupuesto total de 590.000 euros.

SEGURO DE SALUD DKVINTEGRAL



Ahórrate un **20%** en tu seguro
y cúrate en salud

Contrata tu Seguro de Salud DKVIntegral
entre el 1 de noviembre y el 31 de diciembre
y tendrás un 20% dto. sobre pago neto*

Y además

20% Dto.

en 2020

15% Dto.

en 2021

10% Dto.

en 2022

5% Dto.

en 2023

* Promoción válida desde el 1 de noviembre hasta el 31 de diciembre de 2019. Se aplicarán los siguientes descuentos por contratación de un Seguro de Salud DKVIntegral en su modalidad individual Classic sin copago: descuento del 20% en 2019 y 2020, descuento del 15% en 2021, descuento del 10% en 2022 y descuento del 5% en 2023. Descuentos sobre pago neto y tarifa en vigor. Campaña compatible con los descuentos que actualmente se aplican por número de personas en contrato (desde 4 asegurados).

11/19 · Póliza contratada con DKV Seguros y Reaseguros, S.A.E. Dom. Social Torre DKV, Avd. María Zambrano, 31, 50018 Zaragoza. C.I.F.: A-50004209 R.M. de Zaragoza, T.1.711.F214, H.Z-15.152 a través de RGA Mediación Operador de Banca-Seguros Vinculado, inscrito en el registro de la Dirección General de Seguros con la clave OV-0006. Reg. Mec Madrid, Tomo 8205, Folio 89, Sección 8, Hoja M-10188, CIF A-79490264, y con póliza de responsabilidad civil. Caja Rural actúa como red de distribución del Operador. Consultar entidades aseguradoras con las que RGA Mediación mantiene un contrato de agencia de seguros en www.segurosrga.es/Documents/Entidades_contrato_RGA_Mediacion.pdf



**CAJA RURAL
DE TERUEL**

CLINICA DENTAL

Dr. Jorge Esteban

ODONTOLOGÍA AVANZADA



Trabajamos con todas
las compañías de seguros

