

Los jóvenes 'coquetean' con la marihuana antes que con el tabaco
Página 6

Freidoras de aire: cocina saludable, barata y sin riesgos
Página 20

Deporte 'con cabeza': fuente de salud y felicidad
Páginas 10 y 11

SALUD MENTAL

El exceso de malas noticias puede dañar tu salud mental

Técnicas para evitar caer en la 'infoxicación' o síndrome de fatiga por exceso de información negativa

Páginas 4 y 5

Dona sangre: Cada cinco minutos un murciano necesita una transfusión

Página 8



En la página 2 del periódico SALUD21 Y VIDA encontrarás los puntos móviles de extracción de sangre.

Veterinarios

Las colonias felinas controladas ayudan a evitar las plagas de ratas e insectos
Página 7



CBIAMAMOS TU BAÑERA POR UNA DUCHA ANTIDESLIZANTE

DUCHAMAN



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

PROBLEMAS DE ACCESIBILIDAD, NO PUEDE SUBIR ESCALERAS



10% DTO.

NUEVO EN SALVATEC

"TENEMOS LA SOLUCIÓN"

SALVATEC
MOVILIDAD Y ACCESIBILIDAD

CONTÁCTENOS
968 19 34 04
625 88 75 03

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

www.salvatec.es

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

DPTO. COMERCIAL:
comercial@salud21murcia.es
administracion@salud21murcia.es

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

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

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

IMPRESIÓN: ROTOMADRID
DISTRIBUCIÓN:
Nepo S.L. y servicios propios.

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



GUÍA DE ASOCIACIONES

- ⇒ Asafad Murcia: 613 447 564
- ⇒ Zero Saf: 686 332 944
- ⇒ PLENA INCLUSIÓN: 968 281 801
- ⇒ FEAFES (salud mental): 968 232 919
- ⇒ AFES (salud mental): 968 224 402
- ⇒ ARMAI-TLP (trastornos de personalidad): 968 967 272
- ⇒ El Ascensor (A. murciana de trastorno bipolar): 693 748 486
- ⇒ Enfermos Psíquicos: 968 169 215
- ⇒ TOC MURCIA: 669 268 830
- ⇒ TP Cartagena RM (trastorno personalidad): 687 092 289
- ⇒ Fundación Murciana de Salud Mental (CURAE MENTIS): 968 870 710 - 621 222 581
- ⇒ Fundación Soycomotu (Salud mental): 682 170 282
- ⇒ Autismo Somos Todos: 622 533 346
- ⇒ ADIRMU (diabéticos): 868 910 290
- ⇒ Sodicar (diabéticos Cartagena): 968 529 014
- ⇒ Federación de Asociaciones de Parkinson de la Región de Murcia (FEPAMUR): 693 657 052
- ⇒ Asociación On-Off de Parkinson: C/ Molina de Segura 5, Bloque 1- 4ªB. 968 344 991 - 686 586 307
- ⇒ Parkinson Cartagena: 868 062 127
- ⇒ Asociación de Ostromizados de Cartagena: 606 722 992
- ⇒ ALAMUR (Laringectomizados Murcia): 646 985 259 y 968 238 976
- ⇒ Laringectomizados comarca Cartagena: 968 110 446
- ⇒ ADAER (enfermos renales): 968 200 153

- ⇒ ALGER SURESTE (Asociación de Enfermos Renales): 626 865 415 - 637 004 847
- ⇒ Asociación de Trasplantados hepáticos: 650 039 699
- ⇒ ALGER - Murcia Federación: 968 907 767
- ⇒ Lactancia Materna: 676 535 247
- ⇒ Esclerosis Múltiple: 968 240 411
- ⇒ Esclerosis Múltiple Cartagena: 868 095 253 y 648 280 828
- ⇒ Asociación de Crecimiento: 968 346 218
- ⇒ ASTRADE: 968 206 862
- ⇒ Asociación de Alzheimer (Afamur): 968 286 010 - 968 217 626
- ⇒ Alzheimer Cartagena (Afal): 968 126 081
- ⇒ Familiares de Enfermos de Alzheimer - Molina: 968 641 357
- ⇒ AFADE (Alzheimer Alcantarilla): 968 895 918
- ⇒ Asociación Alzheimer y otras demencias (Lorca): 968 471 780 - 619 008 107
- ⇒ Daño Cerebral (Dacemur): 692 824 557
- ⇒ Fibromialgia: Federación Regional: 693 255 304 y 968 21 21 21 Murcia (Afirmar): 691 902 532 y 968 21 21 21 Murcia (FibroFamur): 688 921 300 Cartagena (Afibrocar): 601187599 San Pedro del Pinatar (Asenifia): 667 375 754 Lorca (Añilor): 639 322 888 Jumilla (Ajúñ): 630 611 748
- ⇒ Asociación Espina Bífida: 968 294 708
- ⇒ ASPROVICT (Ayuda a Víctimas de Tráfico): 675 609 533
- ⇒ ASPAYM (A. Parapléjicos): 968 286 157
- ⇒ Asociación de Fibrosis Quística: 968 215 606
- ⇒ AEESMUR (Asoc. de Espondilitis Murcia): 615 072 617
- ⇒ D-Corazón: 697 92 51 67
- ⇒ AMURECAR (A. Murciana pro Rehabilitación Cardíaca): 686 452 980 - 968 340 589
- ⇒ Todo Corazón: 650 505 213
- ⇒ Familiares niños con cáncer: 968 341 848
- ⇒ AMIGA (cáncer de mama): 678 660 457
- ⇒ AECC (cáncer): 968 284 588
- ⇒ Pacientes con Cáncer: 901 220 110
- ⇒ ADAEC (endometriosis): 630 970 924 - 619 080 725
- ⇒ AMLEA (Asociación Murciana de Lupus): 696 458 177
- ⇒ ASPANPAL (Asociación de Padres de Niños con problemas de Audición y Lenguaje): 968 248 392
- ⇒ FA Familiares de Adictos: 639 349 714
- ⇒ Asociación Murciana de Jugadores de Azar en Rehabilitación: 667 566 744
- ⇒ Alcohólicos Anónimos: 600 843 810
- ⇒ Comedores Compulsivos: Murcia: 685 335 183 Cartagena: 671 716 601
- ⇒ ADANER (anorexia, bulimia): 968 213 233
- ⇒ CELIAMUR (A. Celíacos Murcia): 968 694 080
- ⇒ SAF (Síndrome Alcohólico Fetal): 686 33 29 44
- ⇒ Paciente Experto: 902 027 983
- ⇒ Esclerosis Múltiple de Lorca: 689 333 202
- ⇒ ADIVAR (Asociación de Personas con Discapacidad Valle de Ricote): 968 072 042 - 691 844 134
- ⇒ Asociación Regional Murciana de Hemofilia: 968 886 650
- ⇒ Asociación Molinense de Enfermedades Raras: 621 223 027
- ⇒ Vihibles (Asociación Sida y VIH): 636 860 765
- ⇒ Asociación Síndrome de Noonan Murcia: 616 545 747
- ⇒ Teléfono de la Esperanza, Cartagena: 622 937 973 Teléfono de atención 24h - 968 34 34 00

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. Lucia 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

EXTRACCIONES DE SANGRE EN ENERO-FEBRERO EN LA REGIÓN DE MURCIA

DÍA	LOCALIDAD	LUGAR EXTRACCIÓN	H. DE EXTRACCIÓN	DÍA	LOCALIDAD	LUGAR EXTRACCIÓN	H. DE EXTRACCIÓN
23/1/23	S. PEDRO DEL PINATAR	CENTRO DE SALUD	17:00	30/1/23	ZENETA	CONSULTORIO MÉDICO	17:00
23/1/23	LA ALAYNA	CONSULTORIO MÉDICO	17:00	31/1/23	MURCIA	CONSEJERÍA DE AGRICULTURA	9:30 A 14:00
23/1/23	LA ALGAIDA	CONSULTORIO MEDICO	17:00	31/1/23	MOLINA DE SEGURA	CENTRO DE SALUD JESUS MARIN	17:00
24/1/23	MURCIA	CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN	9:30 A 14:00	31/1/23	LA HOYA	CONSULTORIO MÉDICO	17:00
24/1/23	MURCIA	CESUR MURCIA CENTRO	9:30 A 14:00	1/2/23	MURCIA	TERRA MÓVIL	9:30 A 14:00
24/1/23	TOTANA	CENTRO DE SALUD	17:00	1/2/23	LIBRILLA	CONSULTORIO MEDICO	17:00
24/1/23	LA PACA	CENTRO DE SALUD	17:00	1/2/23	CANTERAS	CONSULTORIO MEDICO	17:00
25/01/2023	MURCIA	CESUR AUDIOVISUALES	9:30 A 14:00	1/2/23	CORVERA	CENTRO DE SALUD	17:00
25/01/2023	MURCIA	CONSEJERÍA DE HACIENDA	9:30 A 14:00	2/2/23	LORCA	SANTA ROSA DE LIMA	17:00
25/01/2023	CIEZA	CENTRO DE SALUD CIEZA ESTE	17:00	2/2/23	CAMPOS DEL RIO	CONSULTORIO MEDICO	17:00
26/1/23	MOLINA DE SEGURA	CENTRO DE SALUD JESUS MARIN	17:00	2/2/23	LORQUI	CENTRO DE SALUD	17:00
26/1/23	YECLA	CENTRO DE SALUD MARIANO YAGO	17:00	3/2/23	ALCANTARILLA	BASE AÉREA	9:30 A 14:00
26/1/23	MURCIA	CESUR, OLIMPIC CLUB	9:30 A 14:00	3/2/23	CARTAGENA	ACUARTELAMIENTO TENTEGORRA	9:30 A 14:00
27/1/23	JUMILLA	CEIP PRINCIPE FELIPE	9:00A 14:00	3/2/23	CARAVACA DE LA CRUZ	HOSPITAL COMARCAL DEL NOROESTE	17:00
27/1/23	CARTAGENA	C. DE SALUD CARTAGENA OESTE	17:00	3/2/23	EL PARETÓN	SALA POLIVALENTE	17:00
27/1/23	POL.RESI. SANTAANA	CONSULTORIO MEDICO	17:00	6/2/23	ARCHENA	CENTRO DE SALUD	17:00
30/1/23	S. PEDRO DEL PINATAR	CENTRO DE SALUD	17:00	6/2/23	SANTA CRUZ	CONSULTORIO MEDICO	17:00
30/1/23	EL ALGAR	CENTRO DE SALUD	17:00	6/2/23	LOS GARRRES	CONSULTORIO MEDICO	17:00



Audika
Centros Auditivos

Visítanos y revisa gratis tu audición en nuestros centros.

Murcia · Jumilla Orihuela · Cartagena

audika.es | 900 622 134

Disfrutamos más cuando oímos mejor.

Tus audífonos desde solo **49€/mes*** seguro incluido

*Esta cuota corresponde al precio por audífono de gama esencial en una adaptación monoaural financiada a 24 meses sin intereses, resultando una cuota mensual de 49€ con seguro incluido. Sujeto a condiciones de financiación a consultar en tienda. Número de Registro Sanitario BA-00862. Campaña válida hasta el 30 de abril de 2023, no acumulativa a otras promociones.

Cambiar los grifos de tu casa o aprovechar la lluvia: trucos para ahorrar agua (y dinero)



Si tienes jardín, un sistema de goteo automatizado marca la diferencia

REDACCIÓN

El agua es un recurso natural necesario todos los días en el hogar. El 97% del agua del planeta es agua salada y solo el 3% restante es dulce, la utilizada para el consumo. Sin embargo, que sea necesaria no significa que sea ilimitada, por lo que es esencial gestionar el consumo de este bien tan preciado.

Los sanitarios o procesos de depuración que separan las calidades del agua. Aplicando soluciones como estas se ha visto que se reducen los costes de limpieza del sistema un 80%, y los costes de energía hasta un 70% en los hogares.

Sin reformas

Sin embargo, la solución no está solo en reformar tu casa. A nivel individual, el gasto de agua en los hogares también se puede disminuir considerablemente siguiendo algunos consejos. Los pequeños gestos diarios en nuestra rutina son los que marcan la diferencia a la hora de reducir el derroche. De esta forma no solo se colabora con el respeto al medio ambiente, sino que tu bolsillo también lo agradece.

Según Xylem, empresa experta en tecnología del agua, un edificio rehabilitado permite ahorrar hasta un 40% de agua. Esto, a su vez, se traduce en un ahorro en tu factura del agua. Entre estas mejoras se encuentran el perfeccionamiento de griferías y apar-



Los aireadores mezclan el agua con aire, dando la sensación de que el chorro es más abundante.

- ◆ **Limitadores de caudal:** disminuyen el caudal a través de la incorporación de filtros, y en el caso de duchas existen cabezales con reducción del área de difusión.
- ◆ **Aireadores:** mezclan el agua con aire, dando la sensación de que el chorro es más abundante.
- ◆ **Interruptores de caudal:** son aquellos dispositivos que detectan la presencia de la persona para activar y desactivar el agua.

Gestos de ahorro

- Algunos gestos que pueden ayudar al ahorro son:
- ◆ Ser consciente del cierre

- del grifo mientras se realizan tareas como fregar los platos o cepillarse los dientes.
- ◆ Realizar duchas más cortas y evitar los baños. Llenar la bañera puede llegar a suponer un gasto de 200 litros.
- ◆ Reutilizar el agua que se pierde por el desagüe para, por ejemplo, fregar o lavar ropa.
- ◆ Elegir la carga correcta en el uso de electrodomésticos. Es decir, solo utilizar el lavavajillas o la lavadora cuando estén llenos. Además, es clave revisar su etiqueta energética ya que también tienen en cuenta el consumo de electricidad.
- ◆ En el caso de tener un jar-

Llenar la bañera puede llegar a suponer un gasto de 200 litros de agua

dín, el hecho de instalar un sistema de goteo automatizado también puede marcar la diferencia.

- ◆ Aprovechar el agua de la lluvia. Esta se puede recoger a través de canaletas y barriles. Además, esta agua está libre de químicos por lo que se puede utilizar para la limpieza del hogar.



REJUVENECIMIENTO FACIAL Y CORPORAL

Láser médico y medicina regenerativa

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

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

Dr. Juan José Cervantes
Medicina estética y antienviejecimiento

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

Col 0306645

Fotona4D
Non-invasive laser face lifting

“El ‘bombardeo’ continuo de malas noticias puede causar daños en la salud mental”

La psicóloga Raquel García aconseja analizar los medios que consumimos para asegurar su fiabilidad y no caer en conocido como ‘agotamiento informativo’

• CANDELA ALTABLE TORRES

La pandemia COVID-19, la guerra de Ucrania, las subidas de los precios, los desastres naturales como el volcán de la Palma. Hemos tenido un gran número de ‘malas noticias’ en los últimos tres años. Esto puede afectar tanto a nuestra salud física como emocional. Raquel García Casasola, psicóloga y jefa de Sección Técnica en el Centro Municipal de Servicios Sociales ‘Ciudad de Mur-

cia, lo explica.

SALUD21: ¿Cómo afecta el exceso de información negativa a la salud mental de las personas?

RAQUEL GARCÍA: Las ‘malas noticias’ en los últimos años han sido de una dimensión mayor a la que estábamos acostumbrados.

La pandemia nos trajo un escenario real que llegó a superar a la ficción, y a continuación de forma muy seguida se nos han presentado acontecimientos importantes de carácter negativo.

Sin embargo, estar con-



Raquel García Casasola, psicóloga.

“Estar expuestos de forma continua a la información negativa no va a hacer que estas cuestiones se resuelvan”

tinuamente expuestos al exceso de información negativa no va a hacer que estas cuestiones se resuelvan, pero sí puede tener consecuencias psicoemocionales adversas en nuestra salud mental, tales como un aumento de la ansiedad, la depresión, el miedo y la sensación de impotencia.

Se han acuñado por parte de diversas autoridades sanitarias términos como ‘síndrome de fatiga por exceso de información’, ‘agotamiento informativo’, ‘infoxicación’ o ‘infodemia’ para explicar el exceso de exposición a información que llega de todo tipo de fuentes y los efectos que este bombardeo puede ocasionar.

Dichos efectos pueden ma-

nifestarse como una insensibilización emocional defensiva, pesimismo, bloqueo o como un efecto adictivo ante la necesidad de buscar las fuentes que reflejen lo que nos interesa y el temor a estar perdiéndose algo.

S21: La globalización y las nuevas tecnologías nos permiten saber qué pasa al otro lado del mundo en cuestión de segundos, y a menudo eso causa que nos lleguen todavía más malas noticias que, en realidad, siempre han estado ahí, pero no llegaban a nosotros. ¿Causa esto una sensación irreal de falta de seguridad que antes no teníamos?

R.G.: Claro, si no ponemos límites, la información llega continuamente, a cualquier hora del día y de la noche, por todos los dispositivos y desde cualquier lugar del mundo, de innumerables fuentes.

La hiperconectividad se

“El exceso de malas noticias causa una visión sesgada del mundo con una imagen pesimista que no es real”

puede convertir en algo persecutorio más que en un instrumento para acceder a la información.

Yo diría que actualmente es la información la que accede a nosotros y no al contrario, lo que nos deja en un lugar de receptores pasivos y consumidores compulsivos de supuestas informaciones que van a estar más allá de nuestro alcance, de nuestras decisiones, y de nuestras posibilidades de control, en la mayoría de los casos.

Según numerosos estudios, el exceso de noticias negativas,

‘Medidas higiénicas’ para no caer en la ‘infoxicación’

Raquel García Casasola, psicóloga y jefa de Sección Técnica en el Centro Municipal de Servicios Sociales ‘Ciudad de Murcia’, ofrece unas recomendaciones para encontrar un equilibrio entre mantenernos informados de la actualidad y cuidar nuestra salud mental:

- ◆ Restringir las horas y el tiempo que se dedica a las noticias y a ‘mirar’ las redes, por ejemplo, estableciendo un horario de acceso y desactivando las notificaciones.
- ◆ Disponer de un listado elegido por nosotros y limitado, de fuentes confiables, ya que no todo es información.
- ◆ Tratar de enfocar la atención en intereses personales que nos motiven y estimulen. Buscar informaciones que aporten contenidos constructivos y que tengan que ver con el arte, la cultura, la ciencia y los conocimientos diversos.
- ◆ Dedicar más tiempo a actividades salu-

dables como la actividad física, el contacto con la naturaleza, el desarrollo de la creatividad y las relaciones afectivas y sociales.

◆ Y para valorar con cierta objetividad la información podemos utilizar lo que se llama la alfabetización digital y mediática, que no es otra cosa que preguntarnos qué propósito tiene la información, qué utilidad, cuáles son los enlaces de origen, quién o quienes la patrocinan y cuál es la actualidad de los datos.

“Sería interesante - añade la psicóloga - también desarrollar más y mejor nuestra introspección, y tratar de conectar la información que recibimos con nuestras motivaciones y emociones subjetivas”.

En resumen, tener un equilibrio razonable entre la actividad y el tiempo dedicado a cuidarnos y a relacionarnos con otros, evitando estar demasiado tiempo ‘pegados a la tecnología’.



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

tivas, muy utilizado por los medios para captar nuestra atención, causa una visión sesgada del mundo con la que vamos construyendo una imagen pesimista que no es real, ya que también existen noticias positivas, de avances y mejoras.

S21: Durante la pandemia y postpandemia un sector de la población decidió limitar su consumo de información por una saturación excesiva de malas noticias, pero esto puede venir acompañado de un sentimiento de estar faltando a la responsabilidad de mantenerte informado de lo que pasa a tu alrededor. ¿Puede existir un equi-

“Recibir malas noticias nos puede volver ‘adictos’ a ellas y causar temor a estar perdiéndote algo”

librio entre la información y la salud mental?

R.G.: Por supuesto, y así debería ser. Estar informado y proteger nuestra salud mental es absolutamente compatible, estableciendo ciertos límites y seleccionando con sensatez la información a la que accedemos.

Instituto Suelo Pélvico

En ISP ponemos a disposición del paciente la última y más novedosa tecnología para tratar incontinencias y todo tipo de disfunciones del suelo pélvico, masculina, femenina y pediátrica.

- Radiofrecuencia, tecarterapia y diatermia de última generación
- Silla de magnetoterapia de alta frecuencia
- Neuromodulación del tibial posterior
- Electroestimulación
- Cardiofeedback
- Neurofeedback
- Láserterapia
- Biofeedback

Centro de referencia en la Región, con más de 20 años de experiencia en el sector.

Virginia Barbero Martínez. Fisioterapeuta especializada en Uro-Ginecología y proctología. Colegiada Nº:324

Clinica ISP (sede principal): C/ Violonchelista Miguel Ángel Clares 2
 Clínica ISP (Compañías de salud y privado): C/ Jumilla 2.
 Consulta ISP: Hospital Virgen de Alcázar. Lorca

968 828 744 / 662 696 780 / WSP 657 715 234

institutosuelopelvico.es
 info@institutosuelopelvico.es

CENTROS AUDITIVOS LA FLOTA®

Cuida tu audición

Revisión Auditiva GRATUITA

10 Años siempre con tu confianza

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

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

PRÓXIMA APERTURA EN ALHAMA DE MURCIA AVDA/ CARTAGENA

FEDERACIÓN SALUD MENTAL

Suben un 90% los suicidios entre menores de 29 años en la Región

Los fallecimientos por autolisis siguen siendo la primera causa de muerte externa, por encima de los accidentes producidos por el tráfico

Los datos sobre los suicidios dejan una devastadora cifra en la Región de Murcia: entre los menores de 29 años el número aumenta más de un 90%; de los 11 casos en 2020 hasta los 21 suicidios en 2021, según publica el Instituto Nacional de Estadística (INE).

Hay que destacar los 3 suicidios de menores de 15 años, respecto a uno en el mismo periodo del año anterior, lo que supone la cifra más alta de la serie histórica facilitada por el INE.

En total, se registraron 123 suicidios en la Región (94 hombres y 29 mujeres), un fallecimiento más que en 2020.

La Federación Salud Mental Región de Murcia se muestra muy preocupada por estos datos, que demuestran que el suicidio es el principal problema de salud pública en nuestra Región y España.

En los datos nacionales se aprecia un aumento de un

1,6% de fallecimientos por suicidio en 2021. En total, murieron por esta causa 4.003 personas (2.982 hombres y 1.021 mujeres).

Esto supone que los fallecimientos por suicidio siguen siendo la primera causa de

muerte externa en España, por encima de otras como los accidentes de tráfico.

Y si comparamos estas dos realidades, las muertes por suicidio suponen un 150% más que las de accidentes de tráfico.



LLAMA A LA VIDA
LÍNEA DE ATENCIÓN A LA CONDUCTA SUICIDA

Desde el pasado mes de mayo está disponible el teléfono 024 de atención a la conducta suicida.

Teléfono 024

Desde el pasado mes de mayo está disponible el teléfono 024 de atención a la conducta suicida.

Es un recurso público, gratuito y accesible, disponible

las 24 horas del día y gestionado por profesionales de psicología, cuyo objetivo es atender a personas con conducta o ideación suicida y su entorno.

En los primeros cuatro meses de funcionamiento de esta línea se atendieron a más de 43.000 personas (de las que un tercio eran de menores de 30 años), se produjeron más de 1.700 derivaciones a servicios de emergencias 112, y se detectaron más de 700 suicidios en curso.

Otros servicios de ayuda son la web regional sobre prevención del suicidio (integrada en www.murcia-salud.es) o el teléfono de la esperanza.

REDACCIÓN

Los jóvenes murcianos empiezan antes a fumar cannabis que tabaco

Los adolescentes de la Región de Murcia se fuman el primer cigarrillo un año y medio más tarde que la media nacional



La edad de inicio del tabaquismo se está retrasando en la Región de Murcia en los últimos años.

La Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas ha llevado a cabo la decimocuarta edición de la Encuesta sobre alcohol y drogas en España (EDADES), en 2022, siguiendo con la serie de periodicidad bienal iniciada en 1995.

El objetivo general es conseguir información que permita diseñar, desarrollar y evaluar estrategias y políticas dirigidas a prevenir el consumo y a abordar las consecuencias negativas del uso de drogas, del mal uso de las tecnologías y de otras conductas relacionadas.

La Región de Murcia, como parte de este estudio nacional, revela unos resultados que indican que los jóvenes de esta comunidad autónoma eligen consumir cannabis antes que tabaco.

Mientras que la edad de inicio en el consumo diario de tabaco es de 18,2 años en la Región de Murcia, los jóvenes murcianos comienzan a consumir cannabis desde los 18 años de edad.

Esta situación se debe a que los jóvenes murcianos comienzan a fumar tabaco

todos los días cada vez más tarde, mientras que la edad de inicio del consumo de cannabis es cada vez más precoz.

Hace 10 años los jóvenes comenzaban a fumar tabaco a los 17,5 años, frente a los 18,2 años de 2022. Por el contrario, el cannabis hace 10 años no llegaba a la vida de los jóvenes hasta los 18,7 años, mientras que las cifras de 2022 revelan que lo prueban nada más cumplir 18.

Comparado con la media nacional, los jóvenes murcianos comienzan a fumar tabaco un año y medio más tarde que la media.

En cuanto a la periodicidad del consumo de cannabis, a nivel nacional, el 22,6% de los jóvenes afirma haberlo consumido en el último año. En los últimos 30 sería el 17,1% de los jóvenes los que han consumido esta droga.

Alcohol

En cuanto al alcohol, los jóvenes murcianos comienzan a beber antes que la media nacional. A los 16,1 años los adolescentes de la Región de Murcia comienzan a tomar alcohol, mientras que la media nacional está en 16,5 años de edad.

Controlar las colonias de gatos callejeros garantiza su seguridad y evita problemas de salud pública



Rocío Jiménez, veterinaria y coordinadora de las colonias felinas del Campus de Espinardo, aconseja contactar con las asociaciones de animales para ayudar a los felinos de una manera más correcta

CANDELA ALTABLE TORRES

Las colonias felinas son agrupaciones de gatos en la calle que surgen por ejemplares outdoor (que viven fuera de casa), los que se pierden, abandonan y los que nacen ya en la calle y no tienen contacto con los humanos. Rocío Jiménez, veterinaria y coordinadora de las colonias felinas del Campus de Espinardo, en la ciudad de Murcia, explica que controlar estos asentamientos felinos es de gran importancia para que no se descontrolen la cantidad de gatos y no supongan un problema.

Entre las consecuencias de un mal control de las colonias, la veterinaria destaca:

- ◆ Mala imagen de la ciudad.
- ◆ Conflictos vecinales.
- ◆ Problemas de seguridad vial: Los gatos pueden provocar accidentes de tráfico y problemas con los coches en los que se meten para resguardarse del frío.
- ◆ Problemas con la fauna silvestre: la zona donde están estas colonias puede coincidir con el hábitat de otros animales y cuando los gatos se reproducen demasiado y no hay alimento para todos, empiezan a cazarlos.
- ◆ Las enfermedades que se pueden transmitir tanto entre animales, como de animales a humanos (las zoonosis).

Los veterinarios, a través de programas de control de colonias, intentan prevenir estos problemas. "Los gatos están ahí porque donde se asientan suelen ser puntos de alimentación. Si no están esos, vendrán otros. Darlos en adopción la mayoría de casos no es viable porque no están socializados con los humanos, por lo que se intentan mantener en sus colonias de la mejor manera higiénico-sanitaria posible para que además ellos contribuyan de manera natural a la desratización y desinsectación de las ciudades", explica Rocío Jiménez.

Este programa está dirigido por los ayuntamientos y en algunos casos es llevado a cabo por protectoras de animales. "Capturan al animal y lo llevan al veterinario - explica la coordinadora de las colonias del Campus de Espinardo-. El control que llevan a cabo los veterinarios comienza con la esterilización, vacunación y identificación mediante el microchip. La esterilización es importante porque hay un problema de súper población de gatos. La vacunación, en el caso de la antirrábica, es obligatoria una vez al año. Y como esta vacuna es obligatoria debe esta reflejada mediante una identificación que, en este caso, es el microchip que se les coloca en el cuello a los animales el día de la esterilización: posee un código y permite saber a qué colonia pertenece, qué ayuntamiento lo está gestionando y si lleva las vacunas pertinentes".

Otro punto que se realiza durante el programa CER o CES es analizar si los gatos son sociables y si pueden ser reubicados para sacarlos de la calle.

Lo que se intenta es disminuir la población de forma ética, ya sea evitando más nacimientos o dando en adopción a los más sociables.

Gestión de colonias

Las colonias de gatos están gestio-

nadas por protectoras de animales y por voluntarios formados y acreditados mediante un carné específico que les autoriza para alimentarlos y llevarlos al veterinario.

Este programa está dirigido por los ayuntamientos y en algunos casos es llevado a cabo por protectoras de animales.

Este programa está dirigido por los ayuntamientos y en algunos casos es llevado a cabo por protectoras de animales.

Este programa está dirigido por los ayuntamientos y en algunos casos es llevado a cabo por protectoras de animales.

Este programa está dirigido por los ayuntamientos y en algunos casos es llevado a cabo por protectoras de animales.

Este programa está dirigido por los ayuntamientos y en algunos casos es llevado a cabo por protectoras de animales.

Este programa está dirigido por los ayuntamientos y en algunos casos es llevado a cabo por protectoras de animales.



En las colonias felinas controladas hay carteles identificativos con los datos de la asociación que lo gestiona.

de las colonias felinas, recuerda la veterinaria Rocío Jiménez, es que "no todo el mundo puede alimentar a los gatos porque solo los que están acreditados conocen a estos animales, sus necesidades de salud y sus rutinas".

A pesar de que los vecinos alimenten a los animales con buenas intenciones, los resultados y consecuencias pueden ser negativos: "La alimentación, por ejemplo, es un recurso que utilizan los voluntarios acreditados para 'traer' a los gatos; si estos animales aprenden que serán alimentados a una hora concreta, irán a esa hora y eso les permitirá vigilarlos, medicarlos y capturarlos si es necesario para realizar algún procedimiento. Si ya han sido alimentados previamente por otra persona, no irán y los voluntarios no podrán hacer su labor", ejemplifica la veterinaria.

Además, añade, una sobrealimentación de estos animales puede atraer plagas a la zona.

Para poder ayudar de manera correcta, Rocío Jiménez propone ponerse en contacto con las asociaciones o ayuntamientos que controlan estas colonias: "Las colonias que se están controlando tienen

un tipo de identificación para que te puedas poner en contacto con ellos. Siempre hace falta gente, así que si quieren colaborar, que se pongan en contacto y entonces podrán ayudar de manera correcta".

Los gatos domésticos

"Los gatos domésticos no deberían salir de los hogares por diferentes motivos. El primero es que se exponen a enfermedades, algunas de ellas zoonosis que podrían contagiar a los humanos con los que conviven. Además, pueden causar alguno de los problemas que causan las colonias como los accidentes de tráfico", recuerda la veterinaria.

La concienciación que existe sobre la esterilización y el microchip con los perros, está poco extendida entre los gatos domésticos. "Estos dos puntos, esterilizar y poner el chip a los gatos domésticos, es vital en caso de que se escape ya que evitará la proliferación de gatos callejeros y ayudará a su regreso a casa", concluye Rocío Jiménez.

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

Cada cinco minutos un murciano necesita una transfusión de sangre, y las donaciones constituyen la única forma de conseguirla

► El 60% de las personas entre 18 y 65 años podrían donar su sangre, pero solo lo hace un 3,5%

• CANDELA ALTABLE TORRES

Las donaciones

La sangre es un bien extremadamente preciado. No solo por el evidente motivo de que nos mantiene con vida al circular por nuestro organismo, sino porque no se puede fabricar.

La doctora Marisa Lozano, directora del Centro Regional de Hemodonación de la Región y jefa del servicio de Hematología del Área VI del Servicio Murciano de Salud, explica la cantidad de sangre que se requiere en la Región: "Cada día se transfunden unas 250 bolsas de 450 mililitros. Es decir, cada 5 o 6 minutos un murciano necesita una transfusión de sangre. Y la única manera de conseguirla es con las donaciones".

Esta sangre donada, añade la doctora Marisa Lozano, tiene una vida útil de unos 40 días antes de que caduque, "pero, desgraciadamente, nunca llega a ese tiempo. Se usa mucho antes. Por lo general, antes de que se cumplan los siete días, lo que hace que tengamos que reemplazar las existencias de forma continua".

El acto de donar sangre, asegura la directora del Centro Regional de Hemodonación, no supone ningún daño a la salud de quien la dona: "Una persona que está sana y dona sangre, va a seguir estando sana porque rápidamente se va a reemplazar el volumen donado, pero va a ayudar a que una persona

enferma pueda sanar".

A pesar de la facilidad para donar sangre gracias a los puntos fijos y a los equipos móviles que se desplazan por todos los municipios de la Región, el porcentaje de población que acude a donar es muy bajo. Sucede igual a su nivel nacional y en Europa: de las personas entre 18 y 65 años, un 60% podría donar sangre, pero solo lo hace en-

tre un 3,5% y un 4,5%.

Este porcentaje es bajo, pero la satisfacción de ayudar hace que las personas que donan por primera vez se conviertan, en la mayoría de veces, en donantes habituales: "Generalmente, cuando la gente empieza a donar sangre suele ser por presiones externas, porque los padres son donantes o porque el equipo móvil se desplaza a su lugar de trabajo (*), pero la principal motivación para seguir donando no es externa y ni por la información acerca de la presencia o no de anemia, de alteraciones de la tensión o de enfermedades infecciosas, sino por la satisfacción de saber que se ha cumplido con ese compromiso social" narra la jefa de Hematología del Área VI.

Quien puede donar

Existe desconocimiento y falsas presunciones acerca de los criterios que puede conllevar el rechazo a poder donar sangre.

La directora del Centro Regional de Hemodonación anima a no autoexcluirse antes de estar seguros. "Lo mejor es que acudan al pun-

to móvil o incluso que llamen al Centro de Hemodonación y lo consulten", recomienda la doctora Marisa Lozano. "La mayor parte de las veces, cuando alguien no puede donar, suele ser por motivos puntuales", asegura.

Dos de las causas que la gente suele creer que son excluyentes para donar sangre es tener tatuajes o haber consumido alcohol.

En el caso de tatuajes o piercings no existe ninguna contraindicación para la donación una vez transcurridos los 4 meses de su realización.

En el caso del alcohol, puesto que facilita la deshidratación, se recomienda que no sea consumido antes de la donación, y dependiendo de cuántas bebidas alcohólicas y cuándo se hayan ingerido, puede contraindicar o no la donación de sangre.

(*) En la página 2 del periódico **Salud21 y Vida** encontrarás dónde y cuándo se realizan extracciones de sangre en la Región.

Centro Regional de Hemodonación
Paseo de Garay, 2. Murcia
968 34 19 90



Doctora Marisa Lozano, directora del Centro Regional de Hemodonación y jefa del Servicio de Hematología del Área VI de Salud.

HOMENAJE

Un hombre con una fe y pasión inquebrantables

► Fallece José Luis Mendoza, fundador hace 25 años de la UCAM que promueve la docencia, la investigación y el deporte

• JUAN ALFONSO CELESTINO

Con una fe cristiana inquebrantable y con una pasión por todo lo que se comprometía, se nos ha ido a los 74 años de edad José Luis Mendoza, alma mater de la Universidad Católica de Murcia (UCAM) desde hace 25 años.

Uno de los pilares fundamentales de la UCAM, establecido así por José Luis Mendoza, es el modelo de docencia, de máxima calidad conseguida a través de la formación en grupos reducidos, impartida por un claustro docente en contacto con la profesión y con acompañamiento tutorial, siempre a la luz de los valores del humanismo

cristiano. Actualmente cuenta más de 22.000 alumnos.

La internacionalización y el desarrollo de una investigación de excelencia destinada a ofrecer soluciones a la sociedad son otros rasgos de la UCAM, además de un apoyo intenso al deporte.

José Luis Mendoza destacó por ser una persona cercana y con visión de futuro.



José Luis Mendoza, junto al Papa Francisco en el Vaticano.

• FORMA Y LÍNEA

Óimos con frecuencia hablar de métodos para perder peso, entre los que se encuentran las dietas o el ejercicio. Cuando llega el año nuevo estos anuncios se multiplican, y aunque válidas, pueden requerir de mucho tiempo de dedicación para empezar a ver los resultados; y en el caso de las dietas, si no se mantienen en el tiempo bajo supervisión sanitaria, puedes sufrir el efecto rebote y ganar mucho más de lo que has perdido.

También existen soluciones quirúrgicas más invasivas con el riesgo e incomodidad que eso conlleva.

A diferencia de otros centros estéticos que plantean soluciones invasivas e incómodas, en Forma y Línea ofrecen un método (FYL) con el que se puede perder hasta 3.000 calorías por sesión tan solo acelerando el metabolismo basal de las personas, y sin recurrir a pastillas, sufrir hambre por dietas o pasar por una operación, y todo bajo supervisión.

El exclusivo método FYL de Forma y Línea es el resultado de años de investigación.

Método FYL

El Método FYL combina diversas técnicas con resultados probados.

◆ **Criolipólisis:** usa el frío para 'romper' la grasa del cuerpo, que posteriormente la elimina sin dolor.

◆ **Lpg:** utiliza un masaje subdérmico profundo que se realiza mediante unos rodillos mecánicos. Mejora la circulación venenosa y linfática, estimula la eliminación de la grasa periférica, produce una pérdida de volumen, trata la celulitis, exfolia la epidermis; e hidrata, tonifica y suaviza la piel haciéndola más elástica y flexible.

◆ **Velashape:** esta técnica combina radiofrecuencia, láser infrarrojo y vacumterapia para eliminar la celulitis y la grasa localizada.

◆ **Termolipólisis:** la combinación de frío y calor permite reafirmar y reducir zonas complicadas del cuerpo como los muslos.

◆ **Láser Lipolítico:** mediante el uso de láser diodo, la grasa se destruye sin dañar las células del cuerpo.

◆ **Sculpt & Slim:** este método

Consigue un físico a tu gusto con el 'Método Forma y Línea' sin pasar hambre, sin pastillas y sin esfuerzo

► Si no quieres recurrir a dietas imposibles y quieres moldear tu figura de forma saludable, podrás quemar hasta un kilo en una sola sesión

do permite realizar contracciones musculares como las que hacemos al hacer deporte, pero a una velocidad alta, consiguiendo los resultados de cinco horas de ejercicio en 30 minutos.

◆ **Vibrosaun:** es una cápsula de remodelación corporal con sistema de termogénesis con luz infrarroja, calor seco y técnicas de masaje vibratorio, que es perfecto para adelgazamiento y eliminar la grasa localizada, la celulitis o disminuir el volumen corporal y eliminar líquidos.

◆ **Presoterapia:** es una técnica que utiliza el aire para lograr un drenaje linfático en personas que presentan problemas médicos y estéticos, como alteraciones en el sistema circulatorio, piernas cansadas, arañas vasculares, edemas, celulitis y acumulaciones de grasa.

Ventajas del Método FYL

Usar estas técnicas evita poner en pausa tu día a día y no requieren un enorme gasto de tiempo y esfuerzo. Además, tiene más ventajas.

◆ **Personalizado:** se ofrece un trato individualizado a través de un diagnóstico exhaustivo y con una duración de 6 a 20 semanas.

◆ **Natural y saludable:** se emplean procedimientos naturales que propician unos resultados muy saludables.

◆ **Resultados visibles:** los resultados son visibles después de cada sesión. Perderás hasta 3.000 calorías por sesión.

◆ **Seguimiento:** tiene un protocolo de actuación, lo que permite realizar el seguimiento de la evolución.

◆ **Acorde a tu estilo de vida:** incorpora nuevas dinámicas sin hacer grandes cambios fuera de tu rutina diaria.

Más de 70.000 personas han probado ya el Método Forma y Línea en España. En Murcia el centro de estética tiene 27 años de experiencia.



El Método Forma y Línea combina diversos elementos naturales para que consigas la figura que quieres.

RECUPERA TU FIGURA CON NUESTRO EXCLUSIVO MÉTODO NATURAL

- ✓ Pierde hasta un kilo por sesión.
- ✓ Método único y exclusivo de aceleración del metabolismo.
- ✓ Totalmente natural y sin efectos secundarios ni postoperatorios.
- ✓ Sin hambre, sin pastillas y sin esfuerzo.
- ✓ Resultados visibles desde la 1ª sesión.
- ✓ Pierde en 3 semanas hasta 2 tallas.

Único en Murcia



FORMAYLÍNEA
Cumplimos 28 años en Murcia

C/ Trapería 30, 2ªA. 30001 Murcia.
Telf: 968 23 15 21
www.formaylineamurcia.com

RMU 3080039

El deporte bien controlado es saludable, aporta felicidad y 'aplaca' enfermedades

► Diversos especialistas analizaron en Murcia las ventajas del ejercicio y los riesgos que también existen

• JUAN ALFONSO CELESTINO

Practicar deporte de forma controlada y supervisada por profesionales cualificados no solo es saludable sino que aporta felicidad y ayuda a sobrellevar episodios dramáticos de la vida como es un cáncer, por ejemplo.

Esta es una de las conclusiones del Foro Com-Salud, organizado por Ribera Hospital de Molina y el Colegio de Periodistas de Murcia.

Tomaron parte como ponentes Pilar Sainz de Baranda, catedrática de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Murcia; Pablo Barcina, coordinador de la Clínica Universitaria de Nutrición de la UCAM; Raquel Vaquero, coordinadora de Investigación y Transferencia de la Facultad de Deporte de la UCAM; Francisco Esparza, especialista en traumatología deportiva; Juanjo López, especialista en traumatología deportiva e infantil; y Francisco Galera, campeón regional de Doma Clásica Adaptada y profesional de Ribera Hospital de Molina.

Tras comentar los ponentes que hay que disfrutar con el deporte, el doctor Francisco Esparza subrayó que "todos

en un momento dado practicaremos deporte de élite cuando realizamos un ejercicio que está por encima de nuestras posibilidades. Debemos ser constantes y adaptar el deporte a nuestra capacidad y así evitar lesiones".

Las mujeres practican menos deporte que los varones por estereotipo social

Esteriotipo de género

Raquel Vaquero, licenciada en Ciencias del Deporte, destacó que las mujeres suelen practicar menos deporte que los varones. "Es una causa multifactorial porque, llamativamente, ocurre desde edades tempranas. Parece ser que las mujeres no se encuentran tan cómodas en el contexto competitivo de los clubes deportivos que rige el sistema deportivo español. Además, parece que no se está favoreciendo la inclusión igualitaria de la mujer en el ámbito deportivo".

Añade que "la familia tiene mucho que ver en esto. En casa muchas veces se hacen comentarios que los infantes

interiorizan y que les afecta. Los medios de comunicación tienen mucho que hacer en este sentido. Sigue siendo bastante invisible la mujer deportista en algunas disciplinas deportivas. Y, desde luego, hay un agente muy importante que el profesorado y miembros del cuerpo técnico, es decir, el profesional relacionado con el deporte. En los colegios e institutos no se educa del todo en igualdad en el ámbito del deporte".

Una solución es que los progenitores practiquen deporte para que los menores les sigan. "De hecho, es uno de los factores que hemos

visto más interesante, que los padres practiquen con sus hijos e hijas los fines de semana y realicen alguna actividad al aire libre como forma activa para favorecer el deporte en casa".

Por otra parte, los ponentes se mostraron de acuerdo en señalar que el deporte debe unirse a una correcta alimentación. "Si llevamos una alimentación adecuada no es necesario tomar ningún suplemento puesto que estos no tienen evidencia científica. La nutrición avanza hacia la nutrición de precisión gracias a los estudios genéticos", apuntó Pablo Barcina.

Multideporte para evitar lesiones

El multideporte, es decir, la práctica de diversas modalidades deportivas al mismo tiempo, es la mejor forma para lograr una recuperación rápida tras una lesión, ya que nos permite conseguir un estado de forma global óptimo sin intensificar todo el esfuerzo en una sola parte del cuerpo.



De izquierda a derecha: Pablo Barcina, Pilar Sainz de Baranda, Paco Galera, Juanjo López, Francisco Esparza y Raquel Vaquero, que intervinieron en el Foro ComSalud celebrado el 17 de enero en el Casino de Murcia.

¡VEN Y PONTE EN FORMA!

- Entrenamiento Personal
- Ciclo Indoor
- Cross Training
- Entrenamiento Funcional
- Gimnasio

ESPACIO DEPORTIVO CARDIOPROTEGIDO CERTIFICADO NCARDIOPROTEC

TODO UN CLUB PARA EL DEPORTISTA Y LA FAMILIA DESDE 1€ AL DÍA

PROMO AMIGOS

- Si traes 1 amigo para hacerse socio tienes un mes gratis
- Si traes 5 amigos tienes un año

C/ de Padua 2. Residencial Santa Ana. Tlf.: 968 530 852. CARTAGENA www.deportivosantaana.com



• REDACCIÓN

La Concejalía de Salud y Transformación Digital que dirige Esther Nevado está llevando a cabo la creación de 12 rutas de 10.000 pasos en diversos barrios y pedanías del municipio. Estas rutas peatonales permiten llevar a cabo el reto diario de andar 10.000 pasos a través de itinerarios urbanos y en el medio natural.

En cada ruta se instala un tótem al inicio con información del itinerario, lugares de interés cultural, etnográfico y natural, y con recomendaciones para una práctica saludable de actividad física y hábitos saludables.

Además, se señala el recorrido con placas de acero identificativas del proyecto cada 500 metros, que recogen el número de pasos y la distancia recorrida.

En breve, se integrará a las distintas rutas una aplicación móvil que permitirá gamificar su recorrido a través de distintos retos de actividad física adaptados a distintas

Murcia ofrece 12 rutas saludables para promover la actividad física y conocer los encantos de la ciudad

► Los itinerarios urbanos contarán con información sobre lugares de interés cultural, etnográfico y natural, además de recomendaciones de hábitos saludables

edades, una novedosa opción de conocer el municipio de una forma activa, divertida y saludable.

Escuelas activas

Estas propuestas responden a los compromisos del Ayuntamiento de Murcia con la estrategia de desarrollo urbano integral y sostenible de la ciudad, priorizando la salud de la ciudadanía del municipio en todas las políticas municipales. Gracias a ellas, la ciudad de Murcia entra a formar parte de la red de municipios que participan en el Programa de Escuelas Activas.

En una primera fase, se han diseñado cuatro rutas circulares, una en la ciudad de Murcia y tres en pedanías, a iniciativa de cuatro centros escolares.

La primera ruta que se pone en marcha es la 'Ruta fluvial por la ciudad', un itinerario de unos 6 kilómetros de distancia que se recorre en alrededor de 1 hora y 20 minutos, y en la que se podrá disfrutar de la vegetación y fauna de la ribera del río Segura y conocer la historia de los 5 puentes que unen la ciudad.

Finalmente, la cuarta ruta que se implementará en las próximas semanas es la subida a la Cruz de Miravete de Beniján y Torreagüera, que se inicia en la Ermita de El Bojal (Beniján) y llega a la Cruz del Monte Miravete



La concejala de Salud y Transformación Digital, Esther Nevado (tercera por la izquierda), presentando las rutas urbanas con el alcalde de la ciudad de Murcia, José Antonio Serrano, a la derecha.

Ruta por la Huerta de El Esparragal-Cantera de La Cueva tiene una distancia de 5,6 kilómetros, con salida en el Centro Cultural de El Esparragal. La Ruta por la Huerta y la Mota del Río de La Raya tiene una distancia total de 5,8 kilómetros.

Finalmente, la cuarta ruta que se implementará en las próximas semanas es la subida a la Cruz de Miravete de Beniján y Torreagüera, que se inicia en la Ermita de El Bojal (Beniján) y llega a la Cruz del Monte Miravete

de Torreagüera, con una distancia de unos 3 kilómetros hasta la Cruz y un desnivel de unos 300 metros, en total serían unos 6 kilómetros.

En una segunda fase, en los próximos meses, se habilitarán ocho nuevas rutas en Zeneta, Alquerías, El Esparragal, Corvera, Beniján, Sangonera la Seca, Barqueros y el barrio de Barriomar.

Actividad diaria

Cabe recordar que la Organización Mundial de la Salud

recomienda realizar unos 60 minutos diarios de actividad física entre moderada y vigorosa, como actividad mínima necesaria para llevar una vida saludable.

Asimismo, la evidencia científica señala que la práctica regular de actividad física constituye uno de los principales factores que inciden en la mejora de la salud, aportando múltiples beneficios en todas las personas.

► Página patrocinada por el Ayuntamiento de Murcia.

SALIDA TODO UN RETO POR DELANTE META

AYUNTAMIENTO de Murcia

RUTA DE LOS 10000 PASOS

ACTIVAS

"RUTA DE LOS 10000 PASOS"

Ruta fluvial por la Ciudad

PARA MÁS INFORMACIÓN

PARQUES DE CALENTAMIENTO ANTES Y DESPUÉS DE LA RUTA

MARCAS AFIRMATIVAS

RUTA DE LOS 10000 PASOS

Uno de los totem de las rutas urbanas.

• REDACCIÓN

El hospital del Rosell de Cartagena crea una unidad para pacientes con patologías crónicas complejas

El hospital universitario Santa María del Rosell, de Cartagena, ha puesto en marcha una nueva unidad del paciente pluripatológico, una consulta médica que prestará atención a pacientes que presentan diferentes patologías crónicas de gran complejidad.

Dependiente del Servicio de Medicina Interna, la consulta de atención ambulatoria del paciente pluripatológico está ubicada en el hospital Santa María del Rosell, aunque también se atenderá a los pacientes operados en el hospital Santa Lucía de Cartagena.

Entre los objetivos de esta consulta está realizar una valoración completa e integral del paciente, ofrecer seguimiento continuado y a

demandar, y ofrecer atención personalizada y centrada en una única consulta.

Se trata de mejorar la calidad de vida de los pacientes y fomentar el autocuidado y disminuir la tasa de reingresos y visitas a Urgencias.

En la consulta se incidirá en el control de cada una de las patologías del paciente, en la revisión del tratamiento farmacológico y, muy importante, la educación sanitaria para la implicación del paciente y familiares en el tratamiento de su enfermedad.

Se requiere para su funcionamiento una estrecha coordinación con los médicos de

atención primaria, urgencias y otras especialidades médicas hospitalarias.

Se contará con la labor de una enfermería especializada en el seguimiento de estos pacientes crónicos, con una enfermera gestora de casos situada también en el hospital del Rosell, y con la colaboración de la enfermera de consulta externa de medicina interna en el hospital Santa Lucía, con una sinergia absoluta con el internista de dicha unidad, todo ellos en beneficio de la atención ambulatoria de los pacientes y optimización de los recursos sanitarios.



Profesionales de la unidad de pacientes pluripatológicos del Rosell.

HLA La Vega de Murcia, pionera en la Región en técnicas mínimamente invasivas para cirugía torácica

• REDACCIÓN

HLA La Vega ha creado una Unidad de Cirugía Torácica referencia en la Región de Murcia. El doctor Andrés Arroyo, cirujano torácico, fue el primero en introducir la cirugía videotoracoscópica uniportal (SIVATS) en la me-

dicina privada murciana, en el Hospital HLA La Vega de Murcia concretamente.

La cirugía videotoracoscópica uniportal supone un avance al realizar una única incisión de dos centímetros y medio para completar la intervención quirúrgica.

La cirugía torácica es la especialidad que está implicada, principalmente, en el

tratamiento quirúrgico del cáncer de pulmón, la hiperhidrosis, el neumotórax, la miastenia gravis o la corrección de deformidades de la caja torácica, como el pectus excavatum con prótesis personalizada 3D, entre otras.

Vanguardia

La Unidad de Cirugía Toráci-

ca de HLA La Vega se apoya en la tecnología y equipación puntera con la que cuenta el centro del Grupo HLA en Murcia. El hospital dispone de once quirófanos de última generación integrados con árboles de laparoscopia avanzada, así como dispositivos de energía bipolar y endograpadoras para el desarrollo de la cirugía videoto-



Doctor Andrés Arroyo, cirujano torácico en HLA La Vega.

racoscópica uniportal.

Además, dispone de una Unidad de Cuidados Intensivos con nueve puestos, así como de una Unidad de Reanimación Postquirúrgica con trece boxes para el control postoperatorio del paciente.

HOMENAJE

Disfrutamos de tu compañía y no te olvidamos

• José María Ferrer era el director gerente del Hospital Virgen de la Caridad de Cartagena y cofundador de SALUD21

• JUAN ALFONSO CELESTINO

José María Ferrer Cazorla se nos fue a los 65 años de edad, en la plenitud de la vida, el pasado 13 de enero. Más allá de sus logros profesionales, que fueron muchos en los últimos 40 años, nos queda una gran herencia: haber disfrutado

de su compañía, por lo que no podremos olvidarle.

El doctor José María Ferrer, pediatra de formación, era director general del Hospital Virgen de la Caridad de Cartagena, que ayudó a fundar hace 40 años y que hoy es uno de los grupos sanitarios privados más importantes de la Región de Murcia.

Fue también uno de los cin-

co fundadores del periódico SALUD21 en 2008, el único medio de comunicación especializado en la Región.

Fue gerente de Ircovisión, y vicepresidente del FC Cartagena, además de simpatizante del Atlético de Madrid.

Deja esposa, cuatro hijos, varios nietos y muchos amigos que siempre le tendrán en el recuerdo.



José María Ferrer era pediatra y se especializó en gestión hospitalaria.

Medicina hiperbárica: el poder del oxígeno para tratar desde dolores físicos hasta parkinson o migrañas

• El Hospital Virgen del Alcázar dispone en Lorca de una unidad para el tratamiento hiperbárico que no requiere el ingreso de los pacientes

• H. VIRGEN DEL ALCÁZAR

La medicina hiperbárica es una especialidad en la que se utiliza el tratamiento con oxígeno prescrito por un médico como terapia no invasiva (TOHB: Terapia de Oxigenación Hiperbárica).

Esta terapia proporciona una gran cantidad de efectos terapéuticos positivos en el paciente basados en el aumento del transporte de oxígeno plasmático (23 veces mayor que el nivel que hay en aire ambiente) junto a una mejor disponibilidad tisular independiente a la circulación sanguínea.

De esta forma, se producen beneficios que curan o paliar diversas enfermedades, ya sea con esta terapia en



La cámara hiperbárica del Hospital Virgen del Alcázar de Lorca.

solitario o como refuerzo de otros tratamientos médicos que recibe del paciente.

Asimismo, el médico especialista en medicina hiperbárica y actividades subacuáticas se encarga de la evaluación, certificación médica, prevención y tratamiento de las enfermedades, accidentes o problemas de los profesionales y amateurs de actividades subacuáticas como el submarinismo.

¿Cómo funciona?

Estos tratamientos se realizan en una cámara hiperbárica, un habitáculo hermético que está diseñado para soportar elevadas presiones y que sirve para llevar el oxígeno a todos los tejidos, tanto centrales como periféricos, mejorando así la oxigena-

ción y 'alimentación' celular. El Hospital Virgen del Alcázar de Lorca cuenta con una Unidad de Medicina Hiperbárica dirigida por el doctor José Jerónimo Lozano Calvo, médico especialista en anestesiología con gran experiencia y formación en el tratamiento del dolor.

La cámara hiperbárica de esta unidad es individual, con ventanas y televisión, y con una tecnología que proporciona a los pacientes una oxigenación al 100% a una presión de entre 1'5 y 3 ATA (atmósferas de presión), que se regulará según prescripción facultativa.

En unas ocasiones será la única indicación terapéutica para la curación de una afección y, en otras, se aplicará como parte de un tratamiento integral, junto a otras terapias o medicamentos.

Es un procedimiento cómodo que se realiza típicamente de forma ambulatoria, es decir, no necesita hospitalización del paciente, y debe estar prescrito siempre por un especialista.

UNIDAD DE MEDICINA HIPERBÁRICA
Alameda de los Tristes, s/n, Lorca
626 258 435
www.virgendelalcazar.com

¿Qué se trata con la medicina hiperbárica?

Neurología:

- ◆ Daño cerebral adquirido.
- ◆ Accidente cerebro-vascular.
- ◆ Encefalopatías anóxico-hipóxicas, parálisis cerebral.
- ◆ Migraña, cefaleas.
- ◆ Terapia coadyuvante en secuelas neurológicas, neuro-rehabilitación.
- ◆ Edema cerebral agudo y crónico.
- ◆ Esclerosis múltiple, parkinson, TEA, TGD.
- ◆ Mielitis y neuritis post-radiaciones.

Oncología:

- ◆ Lesiones post-radiación de partes blandas y óseas.
- ◆ Cistitis, prostatitis y enteritis radioinducidas.
- ◆ Anemia refractaria posquimio/radioterapia.
- ◆ Quimio-sensibilizador/mejora del linfedema.

Otorrinaringología:

- ◆ Sordera súbita y trauma acústico agudo.

- ◆ Lesión post-radioterapia de cabeza y cuello.
- ◆ Tinnitus/acúfenos /enfermedad de Ménière.
- ◆ Otitis crónica.
- ◆ Laberintitis.

Oftalmología:

- ◆ Retinopatía: diabética / inducida por radiación.
- ◆ Trombosis venosa. Oclusión arteria central de retina.
- ◆ Glaucoma de ángulo abierto.
- ◆ Córnea: queratitis, queratocono, traumatismos y ulceraciones.
- ◆ Retinosis pigmentaria.
- ◆ Neuritis y atrofia óptica.
- ◆ Edema cistoide postquirúrgico.

Medicina plástica/estética/regeneradora:

- ◆ Retraso y complicaciones en cicatrización de heridas y úlceras.
- ◆ Pre/posoperatorio cirugía estética.
- ◆ Injertos y colgajos comprometidos.
- ◆ Prevención y tratamiento de fasci-

- tis y celulitis necrotizante.
- ◆ Quemaduras, reimplantes, infecciones.
- ◆ Escaras y úlceras de decúbito.
- ◆ Tratamiento potenciador de PRP.
- ◆ Reducción estrés oxidativo, rejuvenecimiento tisular.

Rehabilitación/dolor:

- ◆ Traumatismos musculares y óseos.
- ◆ Edema óseo/muscular. Bursitis.
- ◆ Recuperación en accidentes de tráfico y lesiones deportivas.
- ◆ Tratamiento combinado con fisioterapia.
- ◆ Control del dolor, fibromialgia, artralgias.

Traumatología:

- ◆ Consolidación de fracturas óseas e injertos.
- ◆ Terapia y fijación de injertos óseos y prótesis.
- ◆ Heridas de difícil cicatrización.
- ◆ Lesiones de ligamentos, músculos y tendones.
- ◆ Osteo-radio-necrosis.

- ◆ Recuperación en accidentes de tráfico y lesiones deportivas.
- ◆ Tratamiento sintomático en artrosis y artritis.
- ◆ Osteomielitis aguda y crónica.
- ◆ Lesión por aplastamiento/síndrome compartimental.
- ◆ Enfermedad de Perthes.

Urología:

- ◆ Cistitis y prostatitis y síndrome de vejiga dolorosa.
- ◆ Disfunción eréctil.
- ◆ Tratamiento complementario al cáncer de próstata/vejiga.
- ◆ Infecciones tracto genitourinario y gangrena de Fournier.

Vascular:

- ◆ Úlceras crónicas venosas/arteriales.
- ◆ Pie diabético y pie neuropático
- ◆ Insuficiencia arterial y venosa
- ◆ Neuropatía periférica
- ◆ Complicaciones de heridas quirúrgicas.
- ◆ Heridas infectadas.
- ◆ Vasculitis.



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

Efecto placebo y el bálsamo de Fierabrás

Efecto placebo

El efecto placebo existe. Es el cambio positivo y demostrable que se produce en un organismo por una sustancia o por un procedimiento que científicamente no tiene capacidad para producir esa mejoría. Los cambios conducen a un alivio no solo subjetivo sino que pueden ser cuantificables como variaciones de la tensión arterial, de la frecuencia cardíaca o cambios en el tono muscular.

El ser humano es muy influenciado y nuestro cerebro responde ante las expectativas del proceso terapéutico o de 'sanación'. En la segunda mitad del siglo XX se comenzaron a estudiar los mecanismos neurales del efecto placebo. Las teorías neurocientíficas vinculan el efecto placebo a la liberación de dopamina en

el área cerebral del placer y de la recompensa. Solo pensar en el placebo se alivia el dolor, ya que el cerebro libera endorfinas, siendo este efecto mayor cuando los individuos anticipan el beneficio que van a obtener.

En el efecto placebo influyen cuatro factores: la personalidad del paciente, la fama del que prescribe, el propio acto médico y el medicamento o procedimiento.

La personalidad del 'sufriente' es fundamental. Personas que, por su carácter y temperamento, confían (ciegamente) tanto en el tratamiento como en el que prescribe (sea o no facultativo). El prestigio y renombre de este es esencial, ya que se le respeta con fe ciega por ser autoridad en la materia. Asimismo, desde Hipócrates se conoce que la relación médico-paciente basada en la confianza no solo

mejora las expectativas del doliente, sino que desencadena un fenómeno mental positivo, similar a la persuasión y la transferencia. Por último, el propio medicamento: su fama, precio, novedad, sus características físicas y, sobre todo, la publicidad.

Placebo versus nocebo

El efecto nocebo es el conjunto de consecuencias contrarias al efecto placebo: cuando un medicamento o procedimiento provoca efectos secundarios que empeoran los síntomas. Son reacciones indeseables que pueden abarcar desde alteraciones bioquímicas objetivables a cambios fisiológicos y emocionales. Suele relacionarse con expectativas negativas de los pacientes.

El bálsamo de Fierabrás

El bálsamo de Fierabrás, descrito en los capítulos X y XVII del primer volumen de Don Quijote de la Mancha es un placebo clásico: una 'poción mágica' para curar cualquier dolencia. Don Quijote revela sus ingredientes: aceite, vino, sal y romero, pero al ser el bálsamo que cubrió el cuerpo de Jesucristo, como narraban las leyendas carolingias, creían que sanaba a quien lo bebiera. Así, aunque ingerirlo produjera bien diarrea bien vómitos y sudores, por su fe ciega en el producto, al final, todos creían mejorar.

En nuestros días, la automedicación con placebos está proliferando por la publicidad en redes y en medios de comunicación. Cuidado con utilizar placebos. Son riesgos que es mejor no correr porque podemos arrepentirnos al sufrir sus efectos nocivos, que pueden ser irreversibles. Lo mejor y más saludable es seguir las indicaciones de facultativos colegiados y de confianza.



La automedicación con placebos está proliferando por la publicidad.

Placebo proviene del verbo placebo o placere que significa agrandar o dar placer. Pero tiene más acepciones, se denominaba placebo a las plañideras a las que se contrataba para que lloraran la pena por la pérdida del finado, porque su sufrimiento era solo teatro; placebo eran los aduladores en los Cuentos de Canterbury; y eran placebo los 'procedimientos falsos' utilizados en los exorcismos.

Desde el siglo XVIII, en medicina, placebo se refiere a la medicación que calma a los pacientes y que, aunque no tiene efecto curativo, no es peligrosa, y hasta en ocasiones el enfermo aprecia una mejoría. Así, el placebo es una sustancia o un procedimiento inerte, que carece de acción terapéutica, pero que provoca un efecto de alivio en el paciente.

Tipos de placebos

Los placebos se dividen por 'pureza y actividad': puros e impuros o en inactivos y activos, respectivamente. Los puros e inactivos son sustancias inertes, que no tienen efectos farmacológicos en el ser humano. Los impuros y activos si tienen efectos farmacológicos, pero no son útiles (e incluso nocivos) para la dolencia. Estos son peligrosos porque pueden tener efectos secundarios indeseables y perniciosos; por ejemplo, tomar antibióticos en procesos víricos.

Los tratamientos con placebo solo son lícitos en ensayos clínicos y con una rigurosa evaluación de los riesgos.

Residencia Lozar 3ª Edad
Pozo Aledo

- Servicio médico y enfermería
- Terapia ocupacional y trabajador social
- Fisioterapia y psicomotricidad
- Podología
- Peluquería y estética
- Lavandería
- Cocina con dietas adaptadas
- Prensa y lectura
- Celebraciones
- Servicios religiosos

C/ Residencia, s/n. POZO ALEDO · 30739 · (San Javier, Murcia). A 5 minutos del Hospital Los Arcos. Tel. 968 190 855 - 652 099 568 · residencialozar@residencialozar.com

Nº de expediente de autorización de funcionamiento de la Consejería de Sanidad y Política Social. 19980008 Actividad D002

Recordar y emocionarse con la música: participa en el karaoke de la Residencia Emera Murcia

• REDACCIÓN

Escuchar música es una herramienta reconocida para influir positivamente en nuestra salud. Por ello, usar la música como terapia es un método que cada vez cobra más relevancia.

La Residencia y Centro de día Emera Murcia ha hecho de la musicoterapia una actividad esencial del día a día de sus usuarios, con el fin de mejorar su calidad de vida.

Las canciones y los ritmos se usan, por ejemplo, para favorecer la comunicación y aumentar la concentración, así como para permitir que las emociones afloren. Especialmente en personas

mayores puede ser una herramienta interesante para liberar recuerdos.

Por esa razón, el canto y el movimiento improvisado

acompañado de la música pueden llegar a ser muy estimulantes en mayores con un deterioro cognitivo leve o moderado.



Tarde de karaoke en la Residencia y Centro de día Emera Murcia.

..... Cantar en familia

Nuestras canciones favoritas causan un aumento en la producción de endorfinas y en los niveles de serotonina

Activar recuerdos

Al trabajar con canciones que son parte de su vida se reactivan recuerdos: no solo les viene a la mente su pasado, también traen al presente la letra de las canciones.

Y ¿qué mejor que un karaoke para poner en práctica de manera divertida la musicoterapia? Ana, terapeuta ocupacional de la residencia, nos explica que "cuando la persona mayor entona sus

canciones favoritas en el karaoke, ejercita muchas áreas cerebrales relacionadas con la memoria, la imaginación y la coordinación. Cantar le genera una sensación de bienestar y alegría casi inmediata debida a la producción de endorfinas y el aumento de los niveles de serotonina".

Cantar en familia

Emera abre estas sesiones a los familiares de los residentes y a los profesionales de la residencia para que compartan estas tardes musicales con los residentes.

"Con su participación dinámica en este coro buscamos beneficios complementarios para las personas mayores como estimular el sentido de pertenencia a un grupo y mejorar su autoestima", añade la profesional.

EMERA
Av. de la Justicia, 9,
Murcia
968 97 02 71

GRUPO Valera
SISTEMAS DE ELEVACIÓN

www.valera.es
968 12 41 21

FORTE
SALVAESCALERAS

Escalera convertible en plataforma

vea el vídeo aquí:

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

20 ANIVERSARIO
Muchas gracias por confiar en nosotros

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

ALAMUR San Blas ayuda a que pacientes que han superado el cáncer de laringe recuperen la voz

• REDACCIÓN

Nacimiento de ALAMUR

Alfonso García Teruel, presidente de la Asociación de Laringectomizados Región de Murcia 'San Blas', fue intervenido de un tumor de carcinoma en la garganta, en julio de 1992. "Cuando me desperté noté una necesidad biológica: quería hablar y no podía, me habían dejado mudo". En ese momento, narra Alfonso, no encontró cómo rehabilitar su voz. Comenzó en casa por su cuenta, ayudado de la información que encontraba en libros. Recuerda con emoción cómo se sintió cuando consiguió pronunciar la letra 'a' por primera vez.

"Tras mi experiencia con el cáncer de laringe y lo mal que lo pasé sin recibir orientación, decidí ayudar a otras personas como yo", explica Alfonso García. Visitaba los hospitales y a los pacientes después del alta para ayudarles con lo que él no había encontrado: un método de rehabilitación para recuperar la voz. Pasó diez años haciendo esto en su domicilio, por su cuenta, hasta que decidió en casa por su cuenta, ayudado de la información que encontraba en libros. Recuerda con emoción cómo se sintió cuando consiguió pronunciar la letra 'a' por primera vez.



Alfonso García Teruel.

de su asociación y ofrecen a los estudiantes universitarios prácticas en la misma. Con motivo del día de San Blas, Alamur tiene organizadas diversas actividades. En primer lugar, el desayuno será a las 10:00 horas en la cafetería Valor de la Plaza del Cardenal Belluga, junto a la catedral de Murcia. A las 12:30 horas en la Iglesia de Santa Eulalia (Murcia), se celebrará una misa con una ofrenda a San Blas por parte de Alamur y la Sociedad de Otorrinolaringología de la Región de Murcia. A las 14:30h celebrarán una comida de convivencia en el Restaurante Hermanos Belmonte en Los Dolores. El precio del menú es de 25€ por comensal. Allí harán entrega de los Premios San Blas. Puedes inscribirte llamando a los teléfonos 646 9559 y 968 23 976.

ALAMUR
Centro social Teresa de Calcuta
La Paz. Distrito Este. Murcia
646 985 259 - 682 553 316
www.alamursanblas.es

PUBLIRREPORTAJE

• DUCHAMAN

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

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

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

La llegada de Duchaman

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

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

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

¿Bañera o ducha?

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

Reformas integrales

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



Las bañeras provocan más accidentes que las duchas.

servicios como son las reformas de cocinas y las renovaciones integrales del hogar.

Para todos los bolsillos

Tenemos varios pack distintos tanto para la instala-

ción de ducha como para la reforma completa del baño. Bajo nuestro asesoramiento el cliente elige según sus necesidades y las de su baño. Cambiamos la bañera por una ducha antideslizante, colocamos alicatado en el

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

Proponemos al cliente una financiación sin intereses, que solo cuenta con un único gasto de apertura del 5%. A modo de ejemplo, en una instalación de 1.000 euros, el cliente podría pagar 50 euros iniciales de gasto y a partir de ahí 100 euros mensuales durante 10 meses.

Contacta con Duchaman

Puede llamarnos al teléfono 968 08 72 59, enviarnos un whatsapp al móvil 627 72 74 72, mandarnos un email a soyduchaman@gmail.com, entrar en nuestra web www.duchaman.com para que le llamemos nosotros o mandarnos un mensaje a nuestro perfil de Facebook.

Nuestros técnicos le visitarán sin coste ni compromiso, y le realizaremos un presupuesto a medida de sus necesidades.

La importancia de atender la vulnerabilidad de todas las personas mayores

• FFEDARM

La Federación de Asociaciones de Alzheimer de la Región de Murcia (Ffedarm) trabaja para asistir a los usuarios con diagnósticos de alzheimer y otras demencias y a sus familiares. También atendemos las orientaciones e informaciones iniciales de los familiares tras el diagnóstico, "por lo que la realidad diaria con la que convivimos es tan diversa como trágica", apunta Inés Martínez, presidenta de Ffedarm. La detección de casos de vulnerabilidad en personas mayores se está multiplicando en la sociedad: hay cada vez más casos de soledad, de



Jornadas realizadas por Ffedarm y el Servicio Murciano de Salud.

falta de red social, se produce un descenso de hábitos tanto físicos como sociales con el paso de los años, un empeoramiento del estado de salud, y la aparición del sentimiento de estorbo familiar y laboral.

Estas son algunas de las situaciones que los mayores experimentan con el enve-

jecimiento, junto con la idea social de ser una carga social y económica.

Por lo tanto, el edadismo provoca sobrecostes, peor salud y mortalidad precoz, como indica la doctora Mercedes Hernández, especialista en medicina familiar y comunitaria.

La población de la Región

de Murcia no es ajena a las cifras de envejecimiento previsible, por lo que la estigmatización de la persona mayor, con bajos recursos sociales y económicos y el sentimiento de culpa, hace que la vulnerabilidad aumente.

Mayores con enfermedad

Manuel Martín, presidente de la Sociedad Española de Psiquiatría, lamenta que, en la Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud, no se incluya la atención a mayores con enfermedad mental, y afirma que "nos centramos en los jóvenes, pero una persona anciana, sola y con una enfermedad mental es el ser más vulnerable del mundo".

Más del 90% de personas con demencia tienen trastornos psiquiátricos de muy difícil tratamiento por la enfermedad de base de la demencia, por lo que los recursos de atención, prevención y tratamiento deben de aumentar para reducir los riesgos de esta situación. Desde la Federación de

Asociaciones de Alzheimer de la Región de Murcia se defiende la necesidad de tener más foros de participación social, sobre todo en la Administración regional, y tener un protocolo conjunto para que no existan tantas diferencias en las actuaciones en el ámbito local.

Además, se debe de poner de manifiesto la grave situación de riesgo de dependencia de los mayores y la pérdida de red social, laboral y económica de los familiares.

Para lograr estos objetivos, Ffedarm organiza eventos formativos y divulgativos como las jornadas celebradas en la Sala Grande del Centro Cultural Las Claras de Murcia de Fundación CajaMurcia, el pasado septiembre, bajo el nombre 'Nuevos retos en la intervención de personas con alzheimer y otras neuropatologías', en colaboración con el Servicio Murciano de Salud.

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

tuttiscooter ...porque tú puedes!

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

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

info@tuttiscooter.com 968 957 795

www.tuttiscooter.com 616 566 981

El frío podría dañar la batería de tu coche: te contamos cómo cuidar tu vehículo en invierno

► El parabrisas también es esencial para la correcta visión y la seguridad a bordo de un automóvil en invierno. Hay que comprobar que no tenga impactos o grietas

• REDACCIÓN

La bajada de las temperaturas, las heladas nocturnas y las nevadas ocasionales afectan al funcionamiento de los vehículos. Para evitar estos posibles daños, Carwow, el comparador de vehículo nuevo y líder en el mercado, da las claves para preparar tu coche y prevenir los riesgos que el invierno ocasiona en las carreteras.

Neumáticos

La revisión de los neumáticos es una necesidad habitual en el cuidado de los vehículos, pero esta comprobación gana especial importancia en invierno cuando la adherencia de las ruedas ha de ser la óptima para prevenir accidentes de tráfico.

Hay que asegurarse de que las ruedas estén en buen estado, es decir, que no tengan desperfectos como grietas o roturas, que el caucho no tenga aspecto cristalizado, que la presión sea la adecuada, que el dibujo de la banda



La aparición de hielo en los cristales del coche se puede remediar fácilmente llevando un rascador de hielo.

de rodadura sea uniforme y no presente desgastes irregulares, y que la profundidad de sus surcos garantice el agarre al suelo. Para garantizar la correcta adherencia sobre carreteras susceptibles de convertirse en superficies resbaladizas, se recomienda el uso de neumáticos de invierno o su

alternativa intermedia, unos de tipo 'all season'. Este tipo de neumáticos intermedios son aptos para conducir sobre hielo y nieve, y además tienen la capacidad de mejorar su comportamiento frente a los de verano cuando la temperatura del asfalto es inferior a 7 grados.

Iluminación y cristales

El sistema de iluminación debe ser el óptimo en invierno, ya que tanto la intensidad como las horas de luz bajan. Por ello, se recomienda revisar y, si es necesario,

cambiar las bombillas por unas nuevas, sobre todo si son ópticas halógenas o de xenón. También hay que revisar que las luces estén bien reguladas y todas (pilotos, luces de freno y antiniebla) sean intensas.

El parabrisas también es esencial para la correcta visión y la seguridad a bordo de un automóvil en invierno. Es crucial comprobar que el cristal no tenga impactos o grietas de consideración, que puedan llevar a una quiebra impulsada por la diferencia térmica entre el interior y el exterior del coche.

Los niveles de los líquidos del coche se han de revisar siempre con el motor frío y en una superficie llana

Batería y líquidos

La variación de la temperatura hace que la batería sufra y su capacidad y duración se vean afectadas. Por ello, se recomienda inspeccionar su estado de carga mediante un multímetro (comúnmente: 'tester') o acudir a un taller a hacerlo.

Mantener en el nivel correcto los fluidos es fundamental para un buen funcionamiento del motor, especialmente si es de combustión.

Los niveles del líquido refrigerante, el de frenos, el del aceite y el lavaparabrisas se han de revisar siempre con el motor frío y con el coche estacionado sobre una superficie llana.

Elementos de frenado

La revisión de elementos que influyen en el correcto frenado de los vehículos, como son las pastillas y los discos de freno, cobra más importancia de cara al invierno por la mayor posibilidad de que el pavimento esté resbaladizo.

La posible aparición de hielo en los cristales del coche se puede remediar fácilmente llevando un rascador de hielo en nuestro vehículo.

Otro elemento que es aconsejable llevar siempre en nuestros vehículos es un botiquín con material higiénico básico, además de artículos necesarios en caso de tener que refugiarse o pasar la noche, como son gasolina adicional, una manta, una linterna, agua y comida.

REBAJAS



Arrixaca
GALERÍA COMERCIAL

MEDIDAS CONTRA EL COVID PARA COMPRAS SEGURAS

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

ESTAMOS FRENTE AL HOSPITAL VIRGEN DE LA ARRIXACA

ORO BANK

compra y venta de oro

Compro Oro

al mejor precio

¡MEJORAMOS CUALQUIER OFERTA!

PAGO AL CONTADO



LA MEJOR TASACIÓN DEL MERCADO

Oro y Plata • Pulseiras • Cadenas • Gestión de empeños

Tel: 968 02 33 44
www.oro-bank.es

C/ González Cebrián, 10

El salvaescaleras perfecto para que vuelvas a disfrutar de tu hogar está en Salvatec

► La empresa cuenta con un amplio abanico de aparatos para instalar en escaleras rectas y curvas

• REDACCIÓN

Si tienes un problema de movilidad o a un familiar le cuesta subir los peldaños, sabrás que unas escaleras se pueden convertir en un problema grave de seguridad. Las sillas salvaescaleras rectas o curvas pueden conseguir que tu hogar deje de ser una fuente de riesgo e incomodidad y convertirlo en un sitio cómodo, seguro y confortable para ti o las personas que más te importan. Salvatec Movilidad y Accesibilidad cuenta con un amplio catálogo de opciones tan-

to de salvaescaleras rectos como curvos, según sean las necesidades de tu hogar y del usuario que lo utilice.

Diversas opciones

Las sillas salvaescaleras rectas presentan varias opciones en Salvatec.

Por ejemplo, el modelo de silla salvaescaleras Handicare 1100 incorpora el carril más estrecho del mercado. Por su parte, el modelo Acorn 120 está disponible para instalar tanto en interiores como a intemperie con un funcionamiento suave y silencioso.

Entre las sillas salvaescaleras curvas, el modelo Free-

curve tiene la opción de que la persona realice el recorrido sentada con la silla girada, manualmente o automáticamente, lo cual nos permite instalar la silla salvaescaleras Freecurve de Handicare en un ancho de escalera mínimo de 690 mm.

Tanto las opciones de sillas salvaescaleras rectas como las curvas aguantan bastante peso, y tienen la garantía de estar fabricadas con los mejores materiales.

A todo ello se suma que cuentan con las opciones de financiación de Salvatec Movilidad y Accesibilidad.

Si quieres instalar un aparato, pero dudas sobre el más



El modelo de silla salvaescaleras Handicare 1100.

adecuado, los profesionales de Salvatec se desplazarán a tu domicilio para asesorarte, tomar las mediciones necesarias y aconsejarte la mejor solución.

SALVATEC

Calle Menéndez Pidal, 29.
Pol. Industrial Los Urreas
San Javier
968 193 404 625 887 503
www.salvatec.es



Construyendo el futuro de la Oftalmología

27 CLÍNICAS DE AUTOR EN 53 CENTROS

¡20 años a tu servicio!

VISTA Ircovisión Murcia

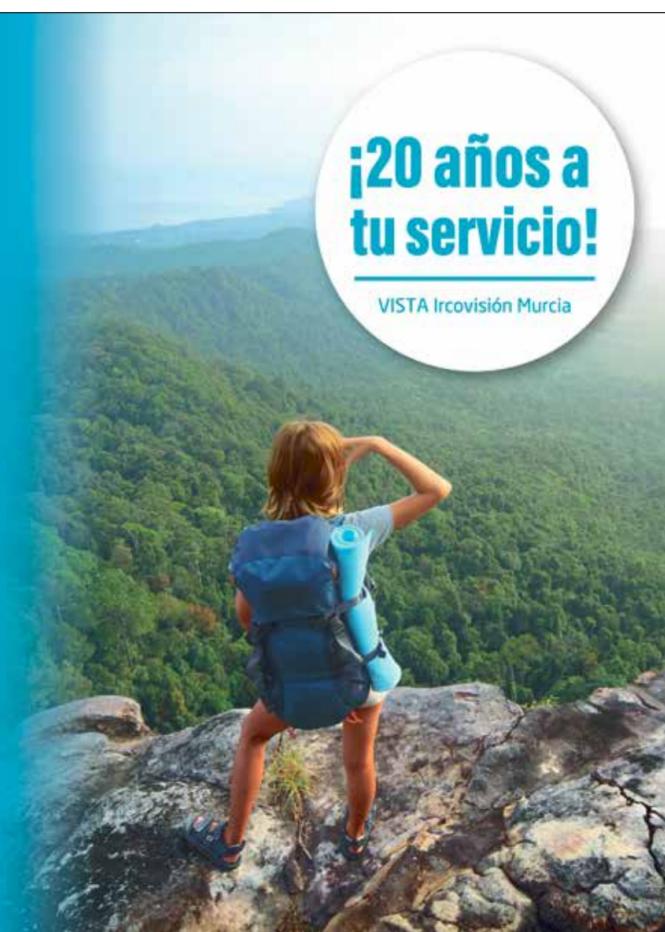
+75.000 CIRUGÍAS AL AÑO

+200 OFTALMÓLOGOS

+170.000 TRATAMIENTOS MÉDICOS AL AÑO

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

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



Freidoras de aire: la forma de cocinar más rápida, económica y saludable que arrasa en los hogares

• REDACCIÓN

Si hay un artículo del hogar que ha arrasado en 2022 son las 'air fryer' o freidoras de aire. Y no es para menos. Este pequeño electrodoméstico se ha posicionado como el futuro de la cocina porque une todo lo que a día de hoy buscamos a la hora de preparar nuestros platos: que sean saludables y que sean rápidos, que no causen una subida en la factura de la luz. Todo esto se une en las freidoras de aire, que ade-

más ocupan poco espacio, son mucho más seguras que un horno y son más fáciles de limpiar.

Además, las freidoras de aire no resultan una compra cara: existen modelos por 40 o 50 euros y hay de todo tipo, desde pequeñas para uso individual con canastas de un litro y medio hasta modelos 'XL' donde podrás cocinar grandes cantidades de comida.

Cómo funcionan

Realmente, la mecánica es como la de un horno. Aire caliente impulsado hacia dentro que cocina tus ali-

mentos. Pero su tamaño reducido hace que el tiempo de cocinado sea igualmente menor, y por consiguiente el gasto de luz también se reduce. Estos aparatos, además, no necesitan precalentamiento, lo que se traduce también en menos gasto y menos tiempo.

Su diseño, por otra parte, aporta seguridad. No te quemarás las manos cogiendo tus alimentos de dentro del horno. Con el mango de su canasta podrás sacar los alimentos de la misma forma que si fuera una freidora pero sin manipular el peligroso y engorroso aceite.

Saludable y variada

Pero la principal ventaja de las freidoras de aire es que no necesitan aceite para cocinar tus alimentos. Nada de aceite para esas patatas 'fritas', para las alitas de pollo, para tus rebosados o empanados, o incluso para las gambas al ajillo y las torrijas. Sí, sí, todos esos alimentos y platos pueden cocinar sin aceite o con solo unas gotas de aceite en las freidoras de aire.

También las recetas de esta

Receta de cocina

Pollo al curry

Ingredientes

- ◆ Medio kilo de muslos o pechuga de pollo.
- ◆ Sal.
- ◆ 2 cucharadas de aceite de oliva.
- ◆ 2 cucharaditas de curry en polvo.
- ◆ 1/2 cucharadita de cebolla en polvo.
- ◆ 1/2 cucharadita de ajo en polvo.

Preparación

- ◆ En un tazón grande coloca el pollo y suficiente agua

para cubrir; échale media cucharadita de sal y deja reposar un cuarto de hora.

◆ En otro tazón, mezcla el aceite, el curry en polvo, la cebolla en polvo, el ajo en polvo y un 1/4 cucharadita de sal; agrega el pollo y revuelve para cubrir.

◆ Coloca el pollo en una sola capa en la canasta de la freidora. Cocina a 190° durante 15-17 minutos. Cuando haya pasado la mitad del tiempo, dale la vuelta. Sabrás que ya está listo cuando el pollo esté dorado.

página se pueden realizar de este modo. Ya son varias las publicaciones tanto en papel como en digital y redes sociales de recetas para este

pequeño electrodoméstico que promete ser nuestro as en la manga para una cocina deliciosa, saludable, fácil, rápida, segura y económica.



Las freidoras de aire no necesitan aceite para cocinar alimentos.

Receta de cocina

Bolitas de plátano y avena

Ingredientes

- ◆ 3 plátanos maduros.
- ◆ 270 gramos de avena triturada o harina de avena.
- ◆ 3 cucharadas de miel.
- ◆ 50 gramos de arándanos o chips de chocolate.

Preparación

- ◆ Aplasta los plátanos hasta crear una masa.

◆ Añade la avena, la miel y los arándanos o chips de chocolate y remueve.

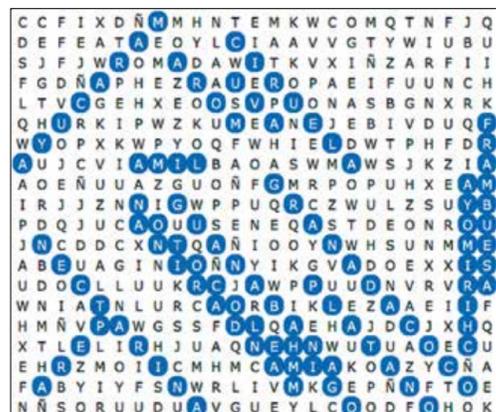
◆ Pon algo de aceite en tus manos para que la masa no se pegue y crea bolitas del tamaño de una nuez.

◆ Ponlas directamente en la freidora de aire sobre papel de horno.

◆ Hornea durante 15 minutos a 180°.

Soluciones a los pasatiempos de la página 23

Sopa de letras



Sudoku

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

Jeroglífico



El nombre de la rosa



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

¿Cuántas horas hay que dejar entre comidas?

¿Cuántas horas hay que dejar entre comidas? Es una pregunta que recibo prácticamente a diario. Siento que, en general, hay un miedo a pasar hambre. Y esta duda está generando comer más de lo necesario. Unido a una recomendación antigua que establece que lo ideal es comer 5 veces al día. ¿Para quién? Por suerte, cada vez hay más estudios sobre este tema. Y por ello puede que encuentres información un poco contradictoria.

Se piensa que comer más veces hace que actives tu organismo y, por ello, aumentes el gasto energético. Actualmente no se tiene tan claro. Se ha visto que no hay tanta relación entre la frecuencia con la que comemos frente a las calorías que gastamos o con la activación de la tasa metabólica. De manera que podríamos hacer tres comidas con las mismas calorías que cinco y nuestros cuerpos actuarían parecido.

Saber horas concretas entre comida y comida genera una obligación de comer, anulando la verdadera llamada que nos haría comer con hambre. Veo que se come por obligación, porque 'es hora de comer', por el 'momento que tengo libre'. ¿Realmente comemos con hambre real?

Es cierto que lo ideal es hacer comidas nutritivas, ricas en nutrientes esenciales, que sacien y nos hagan disfrutar. La clave es hacerlas con hambre, por ello las horas entre una y otra son relativas y personales.

Se ha puesto muy en boca de todo el mundo el ayuno o ayuno intermitente. Consiste en elegir estar un pe-

riodo de tiempo concreto sin comer, simplemente puedes beber agua o alguna infusión.

Antes de nada diré que es importante saber que no lo recomendaría para todo el mundo, como se está haciendo. A corto o largo plazo, puede conllevar según el individuo, un aumento de trastornos del comportamiento alimentario; por ello, realizarlo siempre con el profesional sanitario, dietista-nutricionista. Sí tiene beneficios para el organismo, pero no es una estrategia para perder peso como tal.

El alargar las comidas puede provocar que nuestro organismo mejore la sensibilidad a la insulina, colabore en disminuir la inflamación digestiva, aumente la movilización de las grasas, etc., pero no es la única manera de mejora de nuestra salud.

Propuesta saludable

Os propongo empezar por lo más simple y efectivo, y con posibilidad de implantar en tu día a día. Haz 3 comidas diarias (desayuno, comida y cena) lo más nutritivas posibles con verdura en cada una, alimentos ricos en proteínas (legumbres, pescados, huevos, carne, pescados/mariscos), grasas de calidad (aceite de oliva virgen extra) y frutas frescas de temporada.

Beber agua entre comida, tener un día activo y generar un buen descanso. Antes de empezar a comer preguntarte si tienes hambre, y comer despacio para disfrutar cada bocado y ser consciente de ello. Sea la hora que sea. No hay alimentos por o para horas, hay alimentos saludables para nuestro horario.

TÓMATE TU TIEMPO, artista

Un espectáculo para aprender a mejorar la alimentación de tus hijos y donde poder disfrutar de una mañana para ti.

sábado 4 de febrero de 9.30 a 14.00h
en el Teatro Pupaclown

Producción e Interpretado por: **Rebeca Pastor**
Dietista-Nutricionista Infantil y Familiar
col.nº MU00043
www.mypersonalfoodrebeca

NO VIENES SOL@
CAPTURA, COMPRA TU ENTRADA
Y TE REGALAMOS LA DE TU ACOMPAÑANTE
INVITA A LA MEJOR COMPAÑIA PARA TI.
SI LA COMPRAS ANTES DEL 18 DE ENERO
DESPUES 45 €/2 pax

Patrocinado por: **proexport**, **Freshvana**, **CAERH**, **WASA**, **d**, **broca**, **piga**

Colaboran: **broca**, **piga**

• ESPECTÁCULO 'TÓMATE TU TIEMPO, ARTISTA'.
Rebeca Pastor, dietista-nutricionista, organiza este espectáculo para aprender a mejorar la alimentación de tus hijos y para disfrutar de una mañana para ti. Durante unas horas borrarás los mitos de la alimentación infantil que te hacen pasarlo mal a la hora de la comida, y aprenderás métodos para conseguir que tu hijo se familiarice con la verdura y con otros alimentos que ahora mismo no prueba. El evento tendrá lugar el 4 de febrero en el Teatro Pupaclown, de Murcia. Puedes conseguir un 2x1 en la entrada a través de la web: www.mypersonalfood.es

CURSO-ESPECTÁCULO ONLINE

Crea tu menú semanal de la forma más sencilla

CON LIBERTAD DE DÍA Y HORARIO, HAZLO CUANDO QUIERAS

Precio: 47€. Dirigido a los adultos y a los niños.

Empieza a disfrutar mejorando la alimentación de toda la familia.

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

Sígueme por:

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

• PACO HERNÁNDEZ (*)

Natsu-Ramen, la fiebre de las sopas japonesas llega a Murcia

Si en los últimos días, al pasar por la calle Luis Braille de Murcia, ves una enorme cola y no te has atrevido a preguntar qué buscaban, la respuesta es ramen, una sopa japonesa que está causando furor que en el restaurante murciano Natsu-Ramen.

Desde **LasGastrocrónicas.com** nos hemos puesto en contacto con su encargada, la simpatísima Rocío Zhou, nacida en Murcia, pero de ascendencia china, quien nos cuenta que Natsu (que significa verano), es una cadena de restaurantes que abrió el primero en Alicante, el segundo en Murcia y está a punto de abrir en Valencia.

Según explica Rocío, "la gente viene porque lo que ofrecen en su restaurante es cocina casera, y las colas se forman porque no aceptamos reservas y tenemos poquito espacio para comensales, pero somos muy rápidos en el servicio y podemos atender a todos, a los que vienen para tomarlo en el local o para llevar a casa".

Su especialidad es, por supuesto, la sopa japonesa (ramen): un caldo casero de huesos de cerdo, con fideos hechos a mano, pero también cuentan en su carta con una amplia variedad de entrantes de cocina japonesa.

Su plato estrella es el Tonkotsu Ramen, con carne chasu, tamago (huevo),



Fachada del restaurante Natsu-Ramen, en la ciudad de Murcia.

noodles (fideos) y el famoso caldo de huesos de cerdo que sirven en tres tamaños: pequeño, grande y extra.

También ofrecen Miso Ramen, Mazesoba Taiwanés (un ramen seco), Ramen Coreano 'Haek Buldak Ramen' (súper picante), Miso Ramen, el Ramen vegetariano Natsu, el Tsukemen (un plato japonés similar al ramen con fideos más gruesos que se sirven por separado) o su nuevo Ramen vegetariano de curry.

Cuentan con una versión para celíacos, el Toryufu Ramen, trufado sin gluten; además del Vegan Ramen (vega-

no y vegetariano).

Otros platos

También ofrecen gyozas (empanadillas asiáticas); Takoyaki (buñuelos rellenos de pulpo); Tori no Karaage (pollo frito japonés); Chashu Don (cerdo marinado con arroz); Tori no Karaage Don (pollo frito japonés con arroz); y Gyudon (bol de arroz con ternera).

Entre sus postres cuentan con mochi y dorayakis.

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

LASGASTROCRÓNICAS
DE PACO HERNÁNDEZ

NATSU-RAMEN
Calle Luis Braille, 1. Murcia
628 646 440

Receta de cocina

Sopa ramen para dos personas

Ingredientes

- ◆ 1 puerro (la parte verde).
- ◆ 1 cebolla pequeña.
- ◆ 4 rodajas de jengibre fresco.
- ◆ 1/2 zanahoria.
- ◆ 4 dientes de ajo.
- ◆ 2 huevos.
- ◆ 1 costilla de cerdo.
- ◆ Fideos de arroz o de otro tipo.
- ◆ 1 vaso de salsa de soja.
- ◆ 1 cucharada de sake o vodka.
- ◆ 3 cucharadas de mirín o vino blanco dulce.
- ◆ 2 cucharaditas de azúcar.
- ◆ 1 cebolla de verdeo.
- ◆ Sal.

Preparación

- ◆ Separar la costilla del hueso. Poner el hueso a hervir. Cuando cambie de color, retirarlo y lavarlo con agua fría.
- ◆ Colocar en una olla con agua el hueso de la costilla, el puerro (reservar una de las hojas), 3 dientes de ajo machacados, 3 rodajas de jengibre, la cebolla y la zanahoria. Agregar sal. Hervir una hora a fuego lento.

- ◆ Dorar la costilla en una sartén, de ambos lados.
- ◆ Una vez dorada, agregarla en la olla y dejarla durante diez minutos.
- ◆ Poner a hervir en agua con un chorro de vinagre los dos huevos. Dejar 6 minutos. Enfriar y pelar.
- ◆ Poner en una olla aparte la salsa de soja, el mirín, el azúcar y el sake. Agregar el diente de ajo machacado, la rodaja de jengibre y la hoja de puerro que habíamos reservado. Cocinar a fuego lento y apagar cuando rompa el hervor.
- ◆ Colocar a marinar en esta salsa el cerdo y los huevos enteros y pelados. Mínimo media hora.
- ◆ Cocinar la pasta como indica el paquete.
- ◆ Emplatado: colocar en el plato 3-4 cucharadas soperas de la salsa de soja de la marinada. Agregar la porción de fideos en el centro y caldo de la sopa hasta completar la mitad del plato. Poner en un costado el cerdo, cortado en tiras finas. En el otro, un huevo partido al medio.

SaluQ21 PERIODISMO DE SOLUCIONES, noticias positivas

periódico digital

edición impresa

programa de radio

redes sociales

www.salud21murcia.es **SaluQ21** Cita con SaluQ 98.8 FM

PASATIEMPOS (soluciones en página 20)

SOPA DE LETRAS

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

FRUTAS

- Chirimoya
- Mandarina
- Ciruela
- Maracuyá
- Coco
- Melocotón
- Frambuesa
- Mora
- Granada
- Nectarina
- Guanábana
- Pera
- Higo
- Plátano
- Lima
- Uva

SUDOKU

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

JEROGLÍFICO

¿Cómo se llama?



Novela de misterio, cuyo autor es italiano

Comentario de libro

La cuarta memoria

Autor: **Esteban Navarro Soriano**

Editorial: **Obra autopublicada**

Páginas: **337**

Comentario realizado por: **Candela Altable Torres**



Una novela policíaca escrita por un ex agente de policía. Suena bien, ¿verdad? Este es el caso de las novelas publicadas por Esteban Navarro Soriano, una persona que reúne esa parte tan difícil de conseguir el rigor en el género con una narrativa impactante y de calidad, sin estar cargada de tecnicismos o lenguaje especializado.

En este caso, el autor de más de veinte obras, trajo el año pasado 'La cuarta memoria', disponible en digital, tapa blanda y dura, en Amazon. La historia de este libro es la de Teresa, una empleada de limpieza de una comisaría de Huesca, y su hijo Alejandro. Cuando la madre compra para el hijo un pen drive y descubren que es de segunda mano, intentan devolverlo con una contundente reclamación. ¿Quién iba a decirles que ese gesto tan simple iba a hacer que acabasen involucrados en un caso de asesinato? Pues eso es exactamente lo que les ocurre, porque lo que Teresa y su hijo sospechan es que el dueño de la tienda ha acabado muerto precisamente por el contenido de esa memoria USB.

En esta historia encontrarás varios giros argumentales que te dejarán con la boca abierta, y te harán quedarte con los ojos como platos leyendo esta adictiva novela.

La obra de Esteban Navarro cuenta con más de quinientas reseñas positivas en Amazon, donde podrás encontrar no solo este libro sino todo el catálogo del autor para que puedas pasar horas y horas resolviendo crímenes sin salir de casa.

Galería de la SALUD

RECOMENDAMOS LOS SIGUIENTES ESPECIALISTAS

CLÍNICA DENTAL

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

ÓPTICA

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

CLÍNICA DENTAL

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

CLÍNICA DENTAL

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

'Suéltate el pelo' para evitar perderlo de forma definitiva

► La alopecia por tracción se produce cuando usamos coletas o moños apretados

• REDACCIÓN

La herencia genética, el estrés o la ansiedad, determinadas afecciones médicas o los cambios hormonales o estacionales son algunos de los factores más comunes que, frecuentemente, pueden provocar la caída de cabello.

Se estima que el 50% de la población se enfrentará a esta pérdida en algún punto de su vida.

Sin embargo, existen otros condicionantes que también podrían influir en sufrir algún tipo de calvicie, como llevar de forma frecuente algunos peinados como moños, coletas, trenzas, rastas u extensiones, ya que su uso prolongado podría desembocar en la aparición de la alopecia de tracción, según indican los expertos.

Alopecia por tracción

La alopecia de tracción es la que se origina a consecuencia de la tirantez prolongada sobre el cuero cabelludo por peinados tirantes o coletas muy apretadas, siendo también muy común en personas de etnia africana o afroamericana por peinados

como las trenzas africanas.

En estos casos, los tallos pilosos se ven sometidos a una gran tensión, especialmente en zonas como las patillas, sienes o frente, y la pérdida de cabello aparece por la tracción mecánica que genera la rotura y curvado del pelo, que provoca que, poco a poco, éste se deslije del folículo y se cierre por completo, no volviendo a nacer más.

Solución a tiempo

A pesar de que este tipo de alopecia es reversible si se actúa de manera temprana y se cambian los hábitos que la provocan, es importante recalcar que, si no se cambia el hábito a tiempo, el folículo

piloso podrá llegar a sufrir un daño irreparable que, por ende, hará que el pelo no se llegue a recuperar.

Por su parte, algunos de los primeros síntomas inequívocos que indican que existe un daño en el cabello son la pérdida de densidad en la primera línea (zona de al frente), así como sentir una sensación de alivio cuando deshacemos el peinado, dolor de cabeza, enrojecimiento e inflamación en el cuero cabelludo, picor, escozor o irritación en la piel o sufrir una descamación leve o moderada.

Cómo evitarla

Con el fin de prevenir la pérdida de cabello causada por la alopecia por tracción, los expertos recomiendan no recurrir de forma habitual a recogidos

Retirar los restos de laca y gomina es importante para no obstruir el poro del cabello

La alopecia por tracción puede ser un problema definitivo si no se trata a tiempo

y peinados muy tirantes o accesorios como cintas, bandas elásticas o diademas que suelen apretar mucho nuestra cabeza.

También recomiendan evitar, en la medida de lo posible, el uso nocturno de rulos o llevar de forma frecuente extensiones que, al implicar el uso de pegamento para fijarlas, originarán una tensión en las raíces del cabello que puede llevar, seguidamente, a padecer este tipo de alopecia.

Por otro lado, se debe limitar la utilización de productos cosméticos como lacas, gominas o fijadores, ya que, si son usados de forma excesiva, pueden degradar la fuerza y calidad del tallo piloso por los componentes químicos que contienen, dañando irreversiblemente la cutícula.

Además, es importante recalcar que, si estos elementos no se retiran y lavan adecuadamente, pueden llegar a obstruir el poro del folículo.



GAIA

Medicina ESTÉTICA

Cirugía PLÁSTICA

Unidad de NUTRICIÓN / OBESIDAD

☎ 868 45 43 55. C/ Calle Carlos III, 20. CARTAGENA www.clinicagaiacartagena.es

CIRUGÍA CAPILAR

Promoción desde **2.490€**

- + Valoración y estudio tricoscópico en consulta
- + Analítica y valoración pre-quirúrgica
- + Cirugía en quirófano propio (técnica FUE-DHI) 1-2 días
- + Kit pst - cirugía IXIDIL
- + Primeros lavados capilares en clínica (2)
- + Sesiones de cámara hiperbárica (2)
- + Pack de mesoterapia capilar (tratamiento bioregenerador dutasteride + vitaminas) 8 sesiones
- + Led - terapia capilar (al final de cada mesoterapia)
- + Garantía y seguimiento post - cirugía de 1 año

RES 40002795