

Pacientes con incontinencia no buscan tratamiento por vergüenza
Página 4

Modorra después de comer: claves para evitarla
Página 6

Ayudas económicas para hacer accesibles las viviendas
Página 19

La Gatera, el café de Murcia donde pasar el rato en compañía de 'mininos'

Página 8



Isabel López, dueña del local situado en Murcia, con Goran, uno de los gatos.

ESPECIAL SAN VALENTÍN

Cuida tu 'corazón': sufrir una ruptura amorosa puede dañar las defensas

El amor es 'un estímulo permanente', pero requiere de tres componentes para funcionar. Te contamos cuáles son

Páginas 12 a 18

Alimentación
El menú de la felicidad: comidas que nos ponen contentos
Página 25



CLÍNICA DENTAL
Dr. Juan Francisco Piqueras Gómez
Colegiado nº 877



Avda. Gutiérrez Mellado 46.
30500 Molina de Segura (Murcia)
CITA PREVIA:
968 616 760 - 618 857 234

Audiomed®

Revisión gratuita para niños y adultos

Audífonos de primeras marcas de última generación

C/Cronista Carlos Valcárcel, 4. Murcia.
Teléfono: 868 630 690

JUNTO HOSPITAL LA VEGA

PROMOCIÓN ESPECIAL **2x1**



CENTRO ESPECIALIZADO EN AUDICIÓN INFANTIL

RES-40003734

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

DEPARTAMENTO COMERCIAL:
María Fuster Bernal
fusterbernal@salud21murcia.es
tlf.: 657 904 173
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- 4ºB.
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 ofrezcan 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: 968 344 991 - 686 586 307
- ⇒ Parkinson Cartagena: 868 062 127
- ⇒ Asociación de Ostimizados 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

- ⇒ ALICER SURESTE (Asociación de Enfermos Renales): 626 865 415 - 637 004 847
- ⇒ Asociación de Trasplantados hepáticos: 650 039 699
- ⇒ ALICER - 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 (Affirma): 691 902 532 y 968 21 21 21 Murcia (FibroFamur): 688 921 300 Cartagena (Afibrocar): 601187599 San Pedro del Pinatar (Asenifita): 667 375 754 Lorca (Aflor): 639 322 888 Jumilla (Ajufi): 630 611 748
- ⇒ Asociación Espina Bifida: 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. Celiacos 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
- ⇒ Vihsibles (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

EXTRACCIONES DE SANGRE EN FEBRERO EN LA REGIÓN DE MURCIA

DÍA	LOCALIDAD	LUGAR EXTRACCIÓN	H. DE EXTRACCIÓN	DÍA	LOCALIDAD	LUGAR EXTRACCIÓN	H. DE EXTRACCIÓN
6/2/23	ARCHENA	CENTRO DE SALUD	17:00	14/2/23	MURCIA	COLEGIO FUENTEBLANCA	16:00 A 20:00
6/2/23	SANTA CRUZ	CONSULTORIO MÉDICO	17:00	14/2/23	ALHAMA DE MURCIA	CENTRO DE SALUD	17:00
6/2/23	MURCIA	NUÉVAS GENERACIONES RM	17:00 A 20:30	14/2/23	BARRIO DEL PROGRESO	CONSULTORIO MÉDICO	17:00
7/2/23	ESPINARDO	UCAM	9:30 A 14:00	15/2/23	MURCIA	AYTO DE MURCIA ABENARABI	9:30 A 14:00
7/2/23	ESPINARDO	UCAM	16:00 A 20:30	15/2/23	IES MEDITERRÁNEO	AULA EMILIO FRUCTUOSO	9:00 A 13:30
7/2/23	ALHAMA DE MURCIA	CENTRO DE SALUD	17:00	15/2/23	IES MEDITERRÁNEO	AULA EMILIO FRUCTUOSO	16:00 A 20:30
7/2/23	EL PALMAR	PABELLÓN DOCENTE ARRIXACA	9:30 A 14:00	15/2/23	JAVALÍ NUEVO	ACUARTELAMIENTO STA BARBARA	9:30 A 14:00
8/2/23	EL PALMAR	CENTRO DE SALUD	17:00	16/2/23	IES LA FLOTA	POR DETERMINAR	9:30 A 14:00
8/2/23	ALGEZARES	CENTRO DE SALUD	17:00	16/2/23	MOLINA	IES CAÑADAS DE LAS ERAS	9:30 A 14:00
8/2/23	MURCIA	ARCHICOFRADÍA DE LA SANGRE	17:00	16/2/23	CEUTÍ	CENTRO DE SALUD	17:00
9/2/23	MURCIA	IES JUAN CARLOS I	9:30 A 14:00	16/2/23	LORCA	SANTA ROSA DE LIMA	17:00
9/2/23	MURCIA	IES JUAN CARLOS I	16:00 A 20:30	17/2/23	MURCIA	CIFP CARLOS III	9:30 A 14:00
9/2/23	CEUTÍ	CENTRO DE SALUD	17:00	17/2/23	IES LOS MOLINOS	BIBLIOTECA	9:30 A 14:00
9/2/23	SAN JOSÉ DE LA VEGA	CONSULTORIO MÉDICO	17:00	17/2/23	BALSAPINTADA	CONSULTORIO MÉDICO	17:00
10/2/23	TOTANA	CENTRO DE SALUD	17:00	17/2/23	CEHEGIN	CENTRO DE SALUD	17:00
10/2/23	MOLINA DE SEGURA	CENTRO DE SALUD JESÚS MARÍN	17:00	18/2/23	MURCIA	GRUPO SCOUT LUZ DE ABRIL	9:00 A 14:30
10/2/23	SANGONERA LA SECA	CONSULTORIO MÉDICO	17:00	20/2/23	ARSENAL MILITAR	LOCAL OFAP 201	9:30 A 14:00
13/2/23	ARCHENA	CENTRO DE SALUD	17:00	20/2/23	MULA	CENTRO DE SALUD	17:00
13/2/23	LA RAYA	CONSULTORIO MÉDICO DE LA RAYA	17:00	20/2/23	LOS GARRRES	CONSULTORIO MÉDICO	17:00
13/2/23	LA FLOTA	CENTRO DE SALUD DE LA FLOTA	17:00	20/2/23	BARRIO SAN ANTÓN	CENTRO DE SALUD	17:00
14/2/23	MURCIA	COLEGIO FUENTEBLANCA	9:30 A 14:00				

TELÉFONOS URGENCIAS

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

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



Cruz Roja y el Proyecto LIBERA llevan a cabo este programa para cuantificar y clasificar los residuos en playas, ríos, montes y mares.

Nuestros entornos naturales se ‘liberaron’ de 15 toneladas de ‘basuralidad’ el año pasado

► El plástico es el residuo más recogido, y las colillas son los objetos más contaminantes seguido de las latas de bebida

• REDACCIÓN

La alianza entre Cruz Roja y LIBERA sigue trabajando para evitar el deterioro medioambiental e impulsar las buenas prácticas para cuidar y preservar la naturaleza.

Durante 2022, a través del proyecto LIBERA (de SEO/BirdLife en alianza con Ecoembes) se han recogido 254.423 objetos encontrados en playas, ríos, montes y otras zonas naturales de España, en las que más de 3.440 personas voluntarias han recogido 15.859'6 kilos de 'basuralidad', es decir, de

residuos provenientes de la actividad humana en el entorno natural.

El plástico, protagonista

Los residuos plásticos son los que más predominan en todas las campañas de recogida, con un 36,4% de presencia sobre el total de

deshechos, y los objetos más contaminantes por excelencia son las colillas, de las que se contabilizan un total de 11.915 recogidas, seguido de las latas de bebida y bolsas.

En las playas, además de los plásticos, se ha observado en todas las zonas que abundan los residuos higiénico sanitarios, siendo las toallitas húmedas las que más presencia tienen en la zona sur del país, mientras que los bastoncillos para los oídos priman en la

zona cántabro-gallega y la demarcación levantina-balear.

Cruz Roja y LIBERA

Desde hace siete años Cruz Roja y el Proyecto LIBERA llevan a cabo este programa para cuantificar y clasificar los residuos en la naturaleza. Las diferentes campañas y muestreos de recogidas de '1m2' se realizan en cuatro momentos diferentes del año, y coinciden con las cuatro estaciones a lo largo de todo el territorio nacional.

Los resultados que arroja el informe no dejan lugar a dudas: se requieren acciones enfocadas a minimizar la basuralidad medioambiental a través de medidas legislativas, así como con programas de educación y concienciación ambiental que den a conocer de qué manera pueden afectar los residuos tanto al entorno natural como a la propia salud de las personas.

Cruz Roja tiene el compromiso de revertir este problema mediante la realización de talleres relacionados con la disminución del consumo de productos, y trata de aumentar la conciencia sobre el impacto que produce la basura en el entorno natural a lo largo de todo el año.

La organización no gubernamental trabaja con diferentes colectivos, haciendo especial hincapié en el trabajo con grupos en situación o riesgo de vulnerabilidad, ya que son los que padecen con mayor intensidad los efectos de la degradación del entorno natural por culpa de los residuos del hombre.

Si 1 de cada 2 hombres y 1 de cada 3 mujeres tendrá cáncer

Todos contra el cáncer

Hazte socio y elige #TodosContraElCáncer para alcanzar el 70% de supervivencia.

900 100 036
asociacioncontraelcancer.es

asociación española contra el cáncer



De izquierda a derecha: doctor José Gil, doctora Josefina Crespo, doctora Encarnación Araceli, Angels Roca (presidenta de Asia nacional), doctor José Muñoz, M^a Carmen Fuellas (delegada de Asia en Murcia), Maite Carreras (encargada de comunicación de Asia nacional), la doctora María Luisa Sánchez, el doctor Víctor Soria, el doctor Antonio Romero (área de urología funcional femenina e incontinencia del Morales Meseguer), e Isabel María (delegada de Asia en Murcia).

Los pacientes con incontinencia no acuden al médico por vergüenza

Existen diversos tratamientos para mejorar la calidad de vida de las personas con incontinencia fecal y/o urinaria

REDACCIÓN

La incontinencia fecal y urinaria es un problema tan desconocido como invisibilizado. Esto es así porque las personas que no lo padecen a menudo desconocen su existencia, pero también porque las personas que sí lo sufren, tienen a ocultarlo, a evitar incluso ir al médico para tratarlo por vergüenza, porque creen que no existen tratamientos o porque han tomado la decisión de adaptar su vida a su situación.

Estas son algunas de las reflexiones que se pudieron escuchar durante la jornada organizada por la Asociación Asia de Incontinencia el pasado 31 de enero en Murcia. A esta cita acudieron diversos médicos especialistas y pacientes que expusieron los pormayores y pormenores de la incontinencia urinaria y fecal.

Uno de los ponentes, el doctor José Muñoz Camarena, cirujano coloproctólogo del hospital Morales Meseguer de Murcia, indicó que la incidencia de incontinencia en la Región está entre el 2,5% y el 20%.

Esta amplitud en la cifra de la incontinencia se debe a que hay una gran parte de los pacientes con incontinencia que permanecen 'ocultos' porque no acuden a intentar solventar su patología.

Tratamientos

En el evento se presentaron las opciones para tratar la incontinencia fecal y urinaria. Estos enfoques son personalizados, como indicaron los diversos médicos que las explicaron, ya que cada caso es distinto y dentro del problema de la incontinencia existen diversos tipos, grados, causas y posibles abordajes.

Entre ellos, el doctor Víctor Soria, también cirujano coloproctólogo del Morales Meseguer, explicó las opciones quirúrgicas para tratar la incontinencia. Estas son desde la inyección de agentes de relleno que aumentan la presión del canal anal; hasta la reparación del esfínter mediante una intervención llamada esfínteroplastia; o la neuromodulación de raíces sacras, que consiste en la colocación de un electrodo y la estimulación mediante un generador parecido al marcapasos cardíaco.

En el caso del enfoque conservador, el doctor José Gil, cirujano coloproctólogo de la Arrixaca y actualmente jubilado, explicó que son muchas las medidas, desde farmacológicas hasta dietéticas, y que son muy personalizadas para cada paciente y situación. Como indicó el doctor José Gil: "Este tipo de medidas pueden solucionar buena parte de los problemas de incontinencia. No son definitivos, muchas veces son un puente para llegar al tratamiento definitivo, pero solucionan buena parte del problema."

Suelo pélvico

Otro de los protagonistas del evento fue el suelo pélvico. Las doctoras Josefina Crespo y Encarnación Araceli, ambas médicas rehabilitadoras, así como la doctora María Luisa Sánchez, ginecóloga, explicaron cómo puede afectar el embarazo a la salud del suelo pélvico, deteriorándolo, y cómo este a su vez puede llegar a causar incontinencia.

En las consultas de rehabilitación del suelo pélvico enfocan esta situación de manera global, incluyendo la salud mental para un resultado óptimo.

ASIA MURCIA
620 88 63 63
www.asiasuport.org

El acuerdo entre el Servicio Murciano de Salud y SATSE supondrá un aumento de enfermeras y una mejor atención sanitaria

El pacto contempla la consolidación de todos los contratos eventuales estructurales a la plantilla de la sanidad pública

REDACCIÓN

El Sindicato de Enfermería, SATSE Murcia, asegura que el acuerdo alcanzado con el Servicio Murciano de Salud (SMS) supondrá aumentar los profesionales de enfermería para dar una mejor atención al ciudadano. Por ello, velará en 2023, año electoral, por el cumplimiento de los acuerdos y su puesta en marcha.

Entre los acuerdos se encuentran la consolidación de todos los eventuales estructurales a plantilla del SMS; la prescripción de enfermería y la reducción progresiva a 1.550 tarjetas sanitarias por



Con el acuerdo se podrá dedicar más tiempo a los enfermos crónicos.

enfermero en atención primaria (también la adecuación para matronas y fisioterapeutas), el asuncupo y el solape de jornada.

En concreto, de las casi 700 plazas a consolidar, 166 plazas de enfermería serán de nueva creación en 2023, así como 9 plazas de matronas, 11 fisioterapeutas y 11 auxiliares de enfermería.

Medidas con las que SATSE habrá conseguido dar mejor prestación de servicios, mejores cuidados a los ciudadanos, y dedicar más tiempo a los enfermos crónicos.

Garantizar la asistencia

Entre otras medidas novedosas a destacar y esperadas que favorece a los ciudadanos, se encuentran el 'Asu-

SATSE

mecupo', es decir, garantizar la asistencia sanitaria cuando no existen sustitutos en bolsa o el solape de jornada, que es el tiempo de relevo entre turnos y que se verá reducido de la jornada global.

El acuerdo alcanzado por SATSE incluye también la creación de un doble equipo del SUAP en La Flota (Murcia) y Lorca; servicios de urgencias necesarios para una mejora de las urgencias extrahospitalarias a la población. Además, la duración de los nombramientos de los sustitutos durante las jornadas de 24, 17, 14, 10 o 7 horas comprenderá también los días correspondientes a la libranza de estas jornadas.

Todo ello para garantizar la mejor calidad asistencial a los ciudadanos, sobre todo poder dedicar más tiempo a los pacientes crónicos, el aumento y consolidación de plantillas, así como la reducción de tarjetas sanitarias por profesional.

tu hogar sin escaleras





Escanea y consigue tu descuento

- La solución más cómoda, segura y fácil de usar.

- Para escaleras rectas y curvas.

- Instalación rápida y sin obras.

- Presupuesto sin compromiso.

- Financiación a su medida.



escendis
accesibilidad

☎ 670 775 462
☎ 900 907 818
Llamada gratuita

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

escendis.es

DUCHAMAN

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



**CAMBIAMOS TU BAÑERA
POR UNA DUCHA ANTIDESLIZANTE**

• REDACCIÓN

La modorra: ¿por qué surge ese 'sueñecito' después de comer?

¿Has sentido alguna vez ganas de dormir o cansancio después de alguna comida copiosa? Esta sensación de modorra se conoce como somnolencia postprandial, y es una disminución de los niveles de energía de nuestro cuerpo después de comer, sobre todo cuando la comida es abundante y rica en hidratos de carbono y grasas.

Glucovibes, la solución digital que analiza cómo la glucosa afecta a la salud metabólica, desarrolla 10 claves para entender esta somnolencia y tratar de evitarla, firmado por la nutricionista Itxaso Erasun Gorostidi.

♦ **La somnolencia es una experiencia subjetiva que aumenta tras la ingestión de alimentos.** Nuestro cuerpo no actúa igual con todos los alimentos. Son con las comidas altas en hidratos de carbono y grasas como paelas, risottos, lasañas, cuando nuestro organismo se siente más decaído y entra en un estado de modorra.

Las comidas equilibradas en macronutrientes o ricas en proteínas, como pescados o carnes al horno o a la plancha con vegetales y tubérculos, por ejemplo, disminuyen la sensación de modorra.

♦ **Tras una comida la sangre se dirige al tracto gastrointestinal.** Para facilitar la digestión y el transporte de nutrientes absorbidos a las células y tejidos, la sangre se dirige al tracto gastrointestinal tras terminar de comer.

▶ **El tipo de alimentos que consumimos e incluso el orden en el que los tomamos puede causar la aparición de somnolencia**



La cafeína presente en el café y el chocolate evita, de alguna manera, el estado de baja energía o modorra.

mer. Esto hace que nuestro cerebro reciba menor cantidad de sangre y se produzca la somnolencia.

♦ **Tras una comida copiosa se puede producir una hipoglucemia reactiva.** La hipoglucemia reactiva se genera normalmente tras una hiperglucemia, causada por ingerir un alto aporte de hidratos de carbono y/o ausencia de fibra. Esta situación se

asocia a una necesidad elevada de insulina que puede producir una caída del nivel de glucemia por debajo del nivel previo a la ingesta, generando somnolencia, hastío o incluso antojos y ansia de comer al poco tiempo de terminar la ingesta anterior.

♦ **No todos los hidratos de carbono aportan lo mismo.** Aunque los hidratos de carbono suelen ser más

complejos de digerir para nuestro organismo, estos son necesarios para mantener una nutrición saludable. Para evitar el estado de modorra será suficiente con ajustar la ingesta de hidratos de carbono y proteínas para mantener estables los niveles de glucosa en sangre. Para ello, prioriza hidratos de carbono complejos como los tubérculos, frutas, granos

enteros, legumbres...

♦ **Ordena los alimentos antes de ingerirlos.** El orden de los alimentos es fundamental para que nuestro organismo entienda cómo debe actuar ante la ingesta de cada uno de ellos. Empieza por los vegetales y proteínas y acompáñalos de hidratos de carbono complejos. Reduce todo lo posible la ingesta de alcohol en las comidas.

♦ **La modorra llega una hora después de comer.** Después de realizar la comida copiosa, los alimentos llegan al estómago y al intestino donde empieza la digestión y una serie de liberación de hormonas gastrointestinales, que regulan el vaciamiento gástrico y provocan un aumento del triptófano en sangre, lo que hace que el cerebro disponga más serotonina y melatonina, neurotransmisores que dan lugar a la somnolencia.

♦ **El café inhibe el estado de modorra.** La cafeína es un potente estimulante, que se encuentra en el café, té y en el chocolate, y que actúa en el sistema nervioso central. Por tanto, su consumo va a activar de nuevo el sistema nervioso, evitando de alguna manera ese estado de baja energía o modorra.

♦ **Dormir una pequeña siesta nos aporta energía.** La modorra o la somnolencia hace que tengamos muchas ganas de dormir. Por tanto, realizar una siesta de no más de 30 minutos puede ayudar a descansar al cuerpo y despertarse con más energía de la que teníamos después de la comida.

• REDACCIÓN

Recupera tu cabello con el pack capilar de última generación de Clínica Gaia

La Clínica Gaia, situada en Cartagena, continúa un año más ofreciendo los tratamientos estéticos más avanzados, las técnicas más innovadoras y el trato más personalizado para que cada persona que cruce sus puertas pueda verse como desea con la máxima seguridad y profesionalidad en todo momento.

"Hemos tenido la oportunidad de elaborar nuevos servicios y paquetes promocionales completos y atractivos para nuestros pacientes", señala el doctor Juan Francisco Belén Montero, director gerente de la Clínica Gaia y director de la Unidad de Medicina y Cirugía Capilar.

Ahora, además de todas las especialidades de Clínica Gaia (medicina estética, cirugía plástica, cirugía y medicina capilar, dietética y nutrición, otorrinolaringología, cirugía maxilofacial y podología), cuentan con nuevos servicios que le convierten en el centro sanitario privado de referencia en el sector

CUIDAMOS DE TU SALUD CAPILAR **NUEVO PACK**

Cirugía Capilar

- Valoración y estudio tricoscópico
- Cirugía en quirófano propio de la clínica (Técnica FUE-Zafiro DHI)
- Alojamiento para pacientes de fuera de Cartagena
- Kit Post Cirugía
- Laserterapia capilar (2 meses)
- Cámara hiperbárica (3 sesiones)
- Seguimiento Post Cirugía
- Garantía de 1 año
- Pack Mesoterapia capilar

GAIA
www.clinicagaiacartagena.es | 868 45 43 55 - Calle Carlos III, 20 - info@clinicagaiacartagena.es

Clínica Gaia, en Cartagena, ofrece un pack con diferentes y completos servicios estéticos, que tienen un año de garantía.

de la estética.

Buscando la satisfacción de cada paciente, la Clínica Gaia Cartagena ha creado una serie de nuevos packs con los que pretenden cubrir las expectativas de sus pacientes y mejorar los resultados.

Pack de cirugía capilar

De estas ofertas, el pack estrella es el de cirugía capilar, que comprende un atractivo y completo tratamiento de cirugía y de medicina capilar.

Este pack incluye la valoración y estudio tricoscópico en la primera consulta, la cirugía al completo, el alojamiento para los pacientes que sean de fuera de Cartagena, además de un kit post cirugía, dos meses de sesiones de laserterapia capilar, tres sesiones de oxigenoterapia de alto flujo en la cámara hiperbárica, seguimiento post cirugía al completo, un pack de mesoterapia capilar y un año de garantía.

CLÍNICA GAIA CARTAGENA
C/ Carlos III, 20, Cartagena
868 45 43 55
www.clinicagaiacartagena.es

Juan Alfonso Celestino, director de Cita con la Salud

LA SALUD TAMBIÉN ENTRA POR LOS OÍDOS 5 años en antena

Cita con la **SaluQ**

Los martes de 13 a 14 horas en la **98.8 FM** Murcia-Molina

www.radiomolina.com

RADIO **compañía** 98.8

Producido por **SaluQ21** Escúchalo en podcast: www.salud21murcia.es

PROBLEMAS DE ACCESIBILIDAD, NO PUEDE SUBIR ESCALERAS

"TENEMOS LA SOLUCIÓN"



SILLAS SALVAESCALERAS

PLATAFORMAS SALVAESCALERAS

10% DTO.



SALVATEC
MOVILIDAD Y ACCESIBILIDAD

CONTÁCTENOS

968 19 34 04

625 88 75 03

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

La Gatera, el 'cat café' de Murcia donde puedes pasar el rato en compañía de 'michis'

La auxiliar de veterinaria, Isabel López, regenta la única cafetería de gatos de la Región y colabora con la protectora Ayuda Animal para fomentar la adopción

• CANDELA ALTABLE TORRES

Los Cat Café o cafeterías de gatos son la sensación del momento. Estos locales, en los que puedes tomar un café con 'mininos' alrededor, además de ser lugares ideales para la tranquilidad y el disfrute de la compañía felina, fomentan la adopción de gatitos que buscan hogar.

La Gatera, en la calle Vara de Rey 8 de la ciudad de Murcia, es el único Cat Café de la Región. Isabel López, auxiliar de veterinaria, es la emprendedora que lo puso en marcha hace seis meses y quien se encarga del negocio.

SALUD21: ¿Cómo surge la idea de La Gatera?

ISABEL LÓPEZ: Mientras estudiaba un grado de auxiliar de veterinaria, trabajaba en hostelería y me gustaba el trato con la gente. Por otro lado, los animales son mi pasión, así que cuando descubrí la existencia de los 'Cat Café' me estuve informando y vi que había algunos, pero que en la Región no existía ninguno. Seguí investigando y vi que era una manera de conseguir que adoptasen a los gatos; así que empecé a desarrollar la idea.

S21: ¿Qué permisos necesita un Cat Café?

I.L.: Lo más difícil es la car-



Isabel López con Grut, uno de los 'habitantes' de La Gatera.

ta. Nosotros no podemos manipular alimentos, por lo que todo lo que servimos tiene que venir ya envasado. Encontrar proveedores así es complicado. También estamos intentando encontrar proveedores veganos porque tenemos una parte de público vegano que, por desgracia, al que todavía no podemos llegar y nos gustaría incluirlo. En el caso de los cafés, sí tenemos leche vegetal de varios tipos.

S21: ¿Cómo funciona la reserva y entrada?

I.L.: Funcionamos con reserva a primera hora de la tarde, luego por orden de llegada. Y tenemos una entrada de tres euros que incluye

rias. Y mientras están aquí les hacemos el control veterinario, les desparasitamos, y les ponemos las vacunas anuales.

S21: ¿Qué pasa cuando alguien quiere adoptar?

I.L.: Ponemos en contacto al interesado con la protectora y esta lo gestiona. Les hace un cuestionario previo y luego un contrato de adopción para asegurarnos de que la familia va a cuidar del gato. Aun así, los gatos siempre se van dos semanas de prueba, y si pasan esas dos semanas, ya se hace definitivo.

S21: ¿Cómo reacciona la gente cuando vienen por primera vez?

I.L.: Se sorprende. Los clientes pueden interactuar con los gatos siguiendo las normas que tenemos para ello. Esto es lo más importante

la primera bebida.

S21: ¿Cómo es el día a día de los gatitos?

I.L.: Ellos tienen su cuarto de areneros, con su zona de descanso, que es una habitación donde solo pueden entrar ellos y donde tienen la luz apagada para que puedan relajarse y estar solos. El espacio está completamente acondicionado para ellos, tienen juguetes por todas partes, zonas altas donde poder trepar, y las patas de las mesas son rascadores.

S21: ¿Están en adopción?

I.L.: Sí. Colaboramos con la protectora Ayuda Animal y ellos son los que nos van enviando los gatitos que cumplen con las medidas sanita-

porque los gatos tienden a estresarse con rapidez si no sabemos cómo tratarlos. Entonces se puede interactuar, jugar con ellos usando los juguetes, se te suben encima, te piden atención, pero también hay momentos por la tarde que se echan todos a dormir y no hacen nada. De esta manera, también intentamos concienciar a la gente de que no es un sitio para venir y estar tocando a los gatos, sino un sitio para estar en compañía de ellos, y para conocer cómo es su comportamiento.

S21: ¿Qué beneficios tiene para las personas y para los gatos la existencia de un Cat Café?

I.L.: Para las personas, el ronroneo de los gatos tiene propiedades relajantes. Todo el ambiente del local está pensado también para que sea relajante.

Para los gatos, socializarlos es primordial. De cachorros, aprenden mucho comportamiento a través de la interacción entre ellos, entonces aquí conseguimos que vivan con más gatos, que sepan lo que es que vengan gatos nuevos, y que se acostumbren a la gente.

LA GATERA
Calle Vara de Rey, 8. Murcia
622 56 62 07
www.lagateracatcafe.com



Zuka, disfrutando de uno de los sillones de La Gatera.

megamascotas
CENTRO CLINICO VETERINARIO

Especialistas en gatos

Tu mascota también es la nuestra

URGENCIAS 24/7 | URGENCIAS 24/7 | URGENCIAS 24/7

URGENCIAS 24/7

Carretera de Murcia Edif. N-301, km 384.
Molina de Segura, Murcia

TEL: 637 46 05 67

Teléfono: **968 64 08 39**

Megamascotas Ccv

La Región de Murcia queda libre de tuberculosis bovina, lo que podría abrir nuevas vías de comercio

Andrés Cuenca, jefe del servicio de Sanidad Animal, explica que este reconocimiento supondrá beneficios para la ganadería regional como resultado de más de quince años de trabajo veterinario

• CANDELA ALTABLE TORRES

La Unión Europea declaró el pasado 23 de enero a la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia zona libre de tuberculosis bovina. Esta enfermedad es considerada zoonosis, es decir, es transmisible a humanos.

Hasta conseguir erradicarla de las explotaciones ganaderas bovinas, mataderos y, en definitiva, de la Región de Murcia, los veterinarios llevan trabajando casi dos décadas.

Andrés Cuenca, veterinario y jefe del Servicio de Sanidad Animal de la Consejería de Agua, Agricultura, Ganadería y Pesca de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, explica que los veterinarios han sido los encargados de realizar las pruebas diagnósticas para detectar la enfermedad y posibilitar la eliminación de los casos positivos.

"Este tipo de actuación se ha llevado a cabo, fundamentalmente, por veterinarios asociados a agrupaciones de defensa sanitaria (ADS), que son las entidades ganaderas que aglutinan por especie y por sector a las diferentes especies de producción. Los ganaderos, mediante esas organizaciones han colaborado muy estrechamente con la administración a través de sus veterinarios, que han ido granja por granja y animal por animal haciendo esas pruebas diagnósticas (tuberculinización) para ir eliminando todos esos animales que iban saliendo positivos", explica el veterinario.

Esta vigilancia, añade Andrés Cuenca, no se ha hecho solamente en las explotaciones ganaderas, sino que es extensible a los mataderos, ya que "aunque los últimos años la prevalencia es muy escasa, a veces no ves que el animal está afectado (no muestra sintomatología) y puede pasar desapercibido. Cuando llega al matadero, los veterinarios de salud pública que están en esos establecimientos se encargan de verificar que, efectivamente, los animales positivos se van detectando -por sus lesiones anatomopatológicas- y eliminando, no pasando a la cadena alimentaria, en su caso".

Camino hasta aquí

La lucha contra la tuberculosis bovina, explica Andrés Cuenca, se inició a finales de los años noventa del siglo pasado, y "comenzamos a hacerlo de forma más intensa desde el 2006 cuando se aprobó el plan quinquenal para ello. En esta época también hubo hitos como la mejora de la técnica diagnóstica, y desde ese momento hemos ido bajando la prevalencia".

Para conseguir este reconocimiento, explica el veterinario, se han generado tres informes en años consecutivos que, posteriormente, se han remitido a Madrid y a Bruselas para corroborar que no se han dado casos de tuberculosis bovina en explotaciones ganaderas o mataderos de la Región de Murcia.

"Esto se ha estado haciendo estos tres años para conseguir la declaración de libre de tuberculosis, pero se sigue realizando actualmente y se va a seguir haciendo una intensa y activa vigilancia porque puede aparecer de nuevo el patógeno a través de animales que entren a la Región y debemos mantener el estatus sanitario conseguido. La vigilancia se realiza tanto para esta enfermedad como para otras" asegura el veterinario.

Qué supone esta declaración

Conseguir la declaración de libre de tuberculosis, explica el jefe del Servicio de Sanidad Animal, puede favorecer el comercio con países terceros: "Una de las pruebas que casi siempre exigen otros países es que estemos libres de tuberculosis, así que este reconocimiento abre puertas a nuevos terceros países. Además, todas las pruebas que, inicialmente tendríamos que realizar aquí para demostrar la sanidad de los animales y poder sacarlos y exportarlos, no tenemos que hacerlo por ser ya una región libre.

Por otra parte, la tuberculosis reduce la productividad, así que haberla eliminado asegura a nuestros ganaderos la producción del vacuno de leche, el engorde de los terneros, y la optimización del consumo de pienso.

Tuberculosis bovina

La tuberculosis bovina Andrés Cuenca, jefe del Servicio de Sanidad Animal.



es una enfermedad del ganado bovino considerada zoonosis porque puede contagiar a las personas.

Se transmite por el contacto estrecho directo, y produce patologías en la propia especie animal que la sufre, fundamentalmente respiratorias y crónicas que afectan al nivel de producción.

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



La tuberculosis bovina puede causar trastornos respiratorios a los animales y un descenso en su nivel de producción.

Una nueva técnica permite en el hospital Rosell de Cartagena extirpar los tumores benignos del útero sin hospitalizaciones

• REDACCIÓN

El servicio de Ginecología y Obstetricia del Complejo Hospitalario Universitario de Cartagena ha iniciado, en el hospital del Rosell, una técnica menos invasiva que la cirugía convencional para la extirpación de miomas a las pacientes. La ablación por radiofrecuencia (ARF) es una técnica que se realiza bajo sedación, y que consiste en la aplicación de calor en el interior del mioma para producir la necrosis del tejido con el objetivo de reducir los síntomas mediante la reducción del volumen del mioma, y sin necesidad de una incisión quirúrgica.



Personal del servicio de ginecología del Rosell extirpando un tumor.

Así, según la jefe de sección del Servicio de Ginecología y Obstetricia del hospital, María Isabel Sánchez Zapata, "la nueva técnica que estamos implementando permite tratar miomas de forma ambulatoria, con un mínimo de molestias y un periodo de recuperación más corto para la paciente". Los miomas, leiomiomas o fibromas uterinos son los tumores sólidos benignos más frecuentes en mujeres en edad reproductiva. La mayoría de las mujeres con miomas permanecen asintomáticas. Sin embargo, añade María Isabel Sánchez Zapata, "aproximadamente el 25% experimenta síntomas que incluyen menorragia, síntomas compresivos, dismenorrea

secundaria, dolor pélvico y problemas reproductivos, entre otros".

Abordaje terapéutico

El abordaje terapéutico se basa en las preferencias de la paciente, las intenciones reproductivas, la carga de los síntomas y el tamaño y ubicación del mioma, siendo el tratamiento definitivo, añade la doctora, "la histerectomía que representa la segunda cirugía más común para las mujeres tras la cesárea". Esta cirugía se plantea cuando hay un crecimiento rápido de los miomas, sangrado o dolor grave o persistente, y supone la extirpación total del útero. Afirmar Sánchez Zapata que "cada vez más mujeres piden opciones más conservadoras que permitan preservar el útero". Dado que es una técnica nueva que está empezando a implementarse, las pacientes seguirán siendo derivadas a la consulta de miomas para valoración previa y resolver si cuentan con criterios de inclusión.

Ortopedia Infante escanea tu pie al milímetro para crear las plantillas 'perfectas' con su impresora 3D

• REDACCIÓN

Hace tres meses que Ortopedia Infante abrió sus puertas en el barrio homónimo de la ciudad de Murcia, y sus responsables son Santiago Abad y Joaquín Fernández. Ambos profesionales cuentan con una larga experiencia en el sector de la ortopedia. Este largo recorrido les ha permitido comenzar esta aventura por todo lo alto, incorporando a sus servicios una impresora 3D. Este aparato, casi el único de la Región de Murcia, permite escanear y sacar un molde del pie de la persona para crear plantillas. Según apunta Santiago Abad, tiene

dos grandes beneficios: "En primer lugar, la precisión es muy alta, lo que permite que las plantillas sean casi perfectas. En segundo lugar, la rapidez ya que la impresora 3D puede tener las plantillas hechas en un par de horas".

Atención continua

Uno de los pilares fundamentales de Ortopedia Infante, como apunta Santiago Abad, "es que el servicio no acaba en la venta". Antes de este momento y después del mismo, Ortopedia Infante busca "la salud y bienestar del cliente, que es único y tiene unas necesidades específicas", explica Santiago Abad. Para ello, comienza conociendo la si-

tuación de cada persona que cruza sus puertas, los motivos por los que está ahí, sus expectativas y sus prioridades. En este punto, incluso, pueden visitar sin ningún coste el hogar del cliente para analizar su situación y determinar qué aspectos del inmueble se pueden mejorar para hacerlo más accesible, seguro y confortable. Cuando tienen una 'anamnesis' de la persona, los profesionales de



Ortopedia Infante tiene un gran catálogo de productos en tienda, para poder llevárselos al momento sin necesidad de pedirlos y esperar.



Demostración del diseño de una plantilla con la impresora 3D

Ortopedia Infante presentan las mejores opciones: desde instrumentos de cocina adaptados a personas con problemas de movilidad o fuerza, hasta prótesis de mama, scooters eléctricos o artículos adaptados a los niños en su línea infantil. Tienen un amplio catálogo de productos en tienda, y los clientes se pueden llevar al momento lo que necesitan, después de verlo y familiarizarse con él, sin necesidad de encargarlo ni esperar a que llegue a la ortopedia. Después de la venta, desde Ortopedia Infante siguen pendientes de que el producto se haya adaptado bien al cliente, y ofrecen asesoramiento si cambia la situación de la persona.



¡20 años a tu servicio!
VISTA Ircovisión Murcia

Construyendo el futuro de la Oftalmología

27 CLÍNICAS DE AUTOR EN 53 CENTROS

- +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












Plantillas 3D
Prótesis de mama
Gruas
Scooter
Camas ortopédicas
Sillas eléctricas y manuales
Servicios de montaje gratuito para la Región




Miguel Hernández, 7. 30011 Murcia. España. Teléfono: **868 682 111**
ortoinfante@gmail.com / www.ortopediainfante.com

CANDELA ALTABLE TORRES

Amor 'ilusorio', 'de compañeros' o 'romántico': dime cómo es tu relación y te diré si tiene futuro

Según la psicología, las relaciones se componen de pasión, intimidad y compromiso

¿Alguna vez has pensado si tu relación de pareja, de amistad o con un familiar tiene futuro? La teoría triangular de Sternberg (psicólogo), concluye que hay siete tipos de relaciones (o de amor) según la combinación, presencia o ausencia de tres componentes: la pasión, la intimidad y el compromiso.

Rebeca Gómez, psicóloga colegiada y tutora del Título Experto en Psicología Positiva en IEPP (Instituto Europeo de Psicología Positiva), explica que esta teoría se sigue usando para aclarar por qué determinadas relaciones no funcionan a largo plazo, o cambian con el tiempo.

La psicóloga Rebeca Gómez explica los 7 tipos de relación que existen, según Sternberg.

◆ **Encaprichamiento:** solo existe la pasión. Son resultado de la atracción física y sexual, que lo único que busca es la satisfacción del deseo. La profesional de la salud mental pone como ejemplo el conocido programa de 'reality show' llamado 'La isla de las tentaciones', los flechazos de verano o los amores a primera vista.

◆ **Amor vacío:** solo hay compromiso. Este tipo de relación, explica Rebeca Gómez, se entiende perfectamente si pensamos en el matrimonio de conveniencia, en el que lo único que les une es el compromiso de permanecer junto a la otra persona.

◆ **Amor de amigos y familiares:** solo existe intimidad. Es la relación de dos personas unidas por la amistad que se

basa en la confianza mutua para poder mostrarse como uno es en realidad. En este tipo de amor, puntualiza Rebeca Gómez, puede no existir el compromiso, es decir, puede que la relación no se mantenga en el tiempo.

◆ **Amor de compañeros:** existe la confianza o intimidad sólida entre dos personas que conforman la base del vínculo, y también está presente el compromiso para que la relación se consolide en el tiempo.

◆ **Amor fatuo o ilusorio:** está presente la pasión y ésta se mantiene en el tiempo, pero en realidad las personas no se conocen en profundidad para crear una auténtica intimidad.

◆ **Amor romántico:** aparece cuando la pasión, la atracción y la intimidad sí están presentes, pero puede haber o no compromiso a medio y largo plazo. Los amantes, asegura Rebeca Gómez, disfrutan de una intimidad sincera y abierta que les permite conectar entre ellos con un nivel de confianza y complicidad únicas.

◆ **Amor completo o consumado:** los tres elementos están presentes. Sería, explica la psicóloga, el amor más completo, aunque puntualiza que el amor perfecto no existe.



Rebeca Gómez, psicóloga colegiada y tutora del Título Experto en Psicología Positiva en el Instituto Europeo de Psicología Positiva.

trabajo diario para cuidarla y mantenerla.

Relaciones duraderas

Según esta clasificación, apunta Rebeca Gómez, solo durarían en el tiempo las relaciones en las que existe el compromiso.

"En ciertas ocasiones - apunta la psicóloga - puede ocurrir que con el transcurso y paso del tiempo aparezcan elementos que no estaban al principio, o al contrario. Esto hace que un tipo de relación se transforme en otra".

"Lo que intentamos desde IEPP es enseñar y proporcionar herramientas para que las relaciones que se tengan se mantengan sanas, independientemente del tipo de relación que exista", explica la psicóloga.

Concluye recordando que es fundamental que ambas partes se sientan satisfechas, libres, y tratar de evitar las relaciones conocidas como 'tóxicas': dependientes, idealizaciones y fantasías no equilibradas en las que el sufrimiento y el dolor están presentes.

"La felicidad nunca se puede basar en vivir en pareja", recuerda la psicóloga Rebeca Gómez.

"La felicidad no se debe basar en vivir en pareja"

Este tipo de relación es la que se busca cuando se comienza un amor, pero la psicóloga insiste en que no es sencilla de conseguir y que supone un



El día de San Valentín disfruta y olvídate del coche

Nosotros te llevamos





Y ahora también a través de la app "PIDE TAXI"

Radio Taxi Murcia 968 24 88 00 - info@radiotaximurcia.com

REGALA SALUD Y AMOR

Ofertas San Valentín

RITUAL SAN VALENTÍN MARROQUÍ AISHA

Sauna + ducha tropical
 Peeling con jabón negro y guante Kessa
 Masaje hidratante con esencias aromáticas
 Té con "chocolatines"
 Duración: 1h.30 minutos
 Precio por persona: 100€ . Precio por pareja: 190€

RITUAL SAN VALENTÍN JAPONÉS FLOR DE LOTO

Masaje shiatsu espalda 30 minutos
 Masaje kobido facial 30 minutos
 Té con "chocolatines"
 Precio por persona: 80€ . Precio por pareja: 160€

RITUAL TAILANDÉS APINYA

Masaje de espalda con indas, flores y aceites esenciales
 Baño en pareja de flores con cóctel y "chocolatines"
 Duración: 50 minutos
 Precio por persona: 85€ . Precio por pareja: 165€

DELICIAS DE SAN VALENTÍN

Masaje flor de loto shiatsu espalda + shiatsu cuero cabelludo: 30 minutos
 Precio por persona: 50€ . Precio por pareja: 100€

Masaje kobido facial flor de cerezo: 30 minutos
 Precio por persona: 40€ . Precio por pareja: 80€



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

“Una ruptura sentimental causa un duelo similar al que se produce al morir alguien querido”

El psicólogo Óscar Castellero aconseja no reprimir los sentimientos causados por el final de la relación

CANDELA ALTABLE TORRES



Óscar Castellero, psicólogo general sanitario y psicopedagogo.

Escribir una carta tras una ruptura nos ayudará a poner en orden nuestros sentimientos

po después, o expresarlo de forma diferente.

S21: ¿Puede una ruptura sentimental producir un proceso depresivo?

O.C.: Tras una ruptura es frecuente que aparezcan síntomas típicos de la depresión como, por ejemplo, un estado de ánimo triste, insomnio, darle vueltas continuamente a la pérdida o tener menos ganas de hacer cosas, pero, por norma general, estamos ante un proceso de duelo normal.

Existe también lo que denominamos trastorno adaptativo, en el que la persona no es capaz de adaptarse por completo a una nueva situación y en el que puede llegar a manifestar síntomas pare-



Es común querer recibir explicaciones tras una ruptura, pero el psicólogo Óscar Castellero recomienda aceptar la incertidumbre y continuar tu vida.

cidos a los de la depresión o la ansiedad. Se diferencia en el duelo por una cuestión de enfoque: en el duelo el foco está en la pérdida, mientras que en el problema de adaptación el foco se pone en la dificultad para funcionar en el día a día.

S21: ¿El proceso de ruptura puede llegar a afectar a la salud física?

O.C.: Sí. Al fin y al cabo, el cuerpo y la mente están profundamente relacionados, y nuestras emociones tienen una expresión física y fisiológica debido a la secreción de diversos tipos de neurotransmisores y hormonas.

El nivel de estrés y posible ansiedad va a afectar a dichas hormonas, siendo un

ejemplo claro el aumento de los niveles de cortisol (que, entre otras cosas, modula la respuesta del estrés). Y si se mantiene a lo largo del tiempo pueden bajar nuestras defensas, lo que provocará que sea más fácil que pillemos alguna enfermedad.

En el caso de una ruptura, la tensión y el estrés generados pueden contribuir a que suba la presión arterial de la persona afectada (que a su vez tiene otros efectos como cefaleas, sangrado nasal...).

Dependiendo del caso, también podemos apreciar alteraciones en el sueño (insomnio o dormir más de lo habitual, a veces también con despertares frecuentes durante la noche), en la ali-

Consejos profesionales para ‘curar’ un corazón roto

Óscar Castellero, psicólogo y psicopedagogo, enumera algunos consejos para superar una ruptura:

- ◆ Si no hay una explicación clara, se puede intentar pedir explicaciones, pero, por norma general, será necesario aceptar esa incertidumbre y trabajar con lo que tenemos, nuestra experiencia.
- ◆ Algunas personas tienden a culpabilizarse por completo de la ruptura o, por el contrario, otras atribuyen el final de la relación al otro. Es necesario asumir la parte de responsabilidad que la persona tenga, ni más ni menos, así como tener en cuenta que lo que no ha funcionado es la relación y no tanto una sola de las partes.
- ◆ Es importante no reprimir los sentimientos y emociones que la ruptura nos genera. Puede ser recomendable hacer activida-

des expresivas e instintivas que ayuden a exteriorizar las emociones: a nivel de deporte, por ejemplo, el boxeo o la escalada, o también podemos expresarnos a través de la música o de la pintura.

◆ Asimismo, detrás de toda emoción hay una interpretación de la realidad que hemos o estamos viviendo. Intenta reflexionar sobre qué pensamiento está detrás, valora si es adaptativo y realista y el costo/beneficio que tiene ese pensamiento para ti y, en caso de que no lo sea, intenta imaginar posibles alternativas que sí lo sean.

◆ Un ejercicio que nos puede permitir por un lado expresarnos y por el otro dar mayor estructura a nuestros sentimientos y pensamientos es el de escribir una carta a la persona con la que se ha roto, expresando en ella tanto lo bueno y lo malo de la relación, que esperábamos

de esta y lo que creemos que ha podido provocar su final, cómo nos ha afectado la ruptura, y las cosas que se han quedado por decir.

No se trata de una carta que deba recibir la otra persona, sino un ejercicio de reflexión que nos permita poner en orden y dar sentido a la situación y al malestar que se está viviendo.

Y terminará con algo que a menudo parecemos olvidar: aunque no es agradable, no es malo estar mal. La tristeza de un duelo es adaptativa ya que nos permite cerrar un ciclo. Es necesario permitirse estar mal por un tiempo para poder aceptar nuestra situación y pasar página: no se trata de recrearse en el sufrimiento y quedarse estancado en él, pero sí de experimentarlo y poder admitir que existe, ya que ese será el primer paso para poder gestionarlo y superarlo.

SaluQ21 PERIODISMO DE SOLUCIONES, noticias positivas

periódico digital edición impresa programa de radio redes sociales

www.salud21murcia.es SaluQ21 Cita SaluQ 98.8 FM

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 N°: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

• REDACCIÓN

El erotismo y la educación sexual han cambiado y evolucionado mucho durante los últimos años. Se han roto tabúes, actualizado el vocabulario y abierto las fronteras de la sexualidad y la educación hasta ser conscientes de la importancia que tiene en el bienestar de las personas.

Desde Amantis, la tienda erótica que ayuda a los españoles a conectar con su sexualidad, detallan cómo evolucionará la sexualidad de los españoles y ofrece ideas originales para que disfrutes del Día de los Enamorados.

◆ **Innovación tecnológica en los juguetes eróticos:** en los últimos años el boom sexual que hemos experimentado ha venido de la mano de los succionadores de clítoris, que se han convertido en los reyes del erotismo. Sin embargo, la cantidad de diseños e innovación que están apareciendo en el mercado del placer y la salud sexual en los últimos años es cada vez más amplia.

En cuanto a gustos sexuales se refiere todo vale, no hay una sola fórmula que funcione para todo el mundo por igual. Por ello, aunque haya ciertos juguetes eróticos que se mantienen como líderes de mercado, el abanico de opciones innovadoras es cada vez más amplio. Desde juguetes conectados al móvil que se controlan mediante aplicaciones, hasta otros diseñados para disfrutar en pareja, incluso a distancia, son algunas de las innovaciones.

◆ **El BDSM, una práctica**

Juguetes sexuales para ellos y que se controlan con el móvil: ideas originales para este San Valentín

◆ Incorporar 'accesorios' a nuestra vida sexual puede hacer que vuelva la 'magia'

cada vez más común: las prácticas sexuales más atrevidas y alternativas, ya cada vez lo son menos. El BDSM (siglas que vienen de bondage/disciplina dominación/sumisión y sadismo/masochismo) está en alza. Incluso la estética BDSM se ha colado en la moda y ya se observan elementos como arneses en marcas de ropa.

La conversación sobre el BDSM debe pasar por conocer que estas prácticas no tienen por qué ser para todo el mundo igual. Muchas personas simplemente disfrutan de un poco de masoquismo en sus prácticas, que pueden pasar de tirones de pelo o azotes. De este modo, desde amantis señalan que el uso de cadenas, correas o arneses es cada vez más común en las camas de los españoles.

◆ **Los juguetes masculinos, en auge:** aunque en el

imaginario colectivo los hombres suelen hablar más de sexo, tradicionalmente han sido más reacios a utilizar juguetes eróticos y a experimentar con su sexualidad de esta manera. Sin embargo, se observa una tendencia al alza de los productos de placer masculino.

Además, la experiencia de compra también ha cambiado mucho en los últimos años, y vemos que hay cada vez más tiendas eróticas tanto físicas como online.

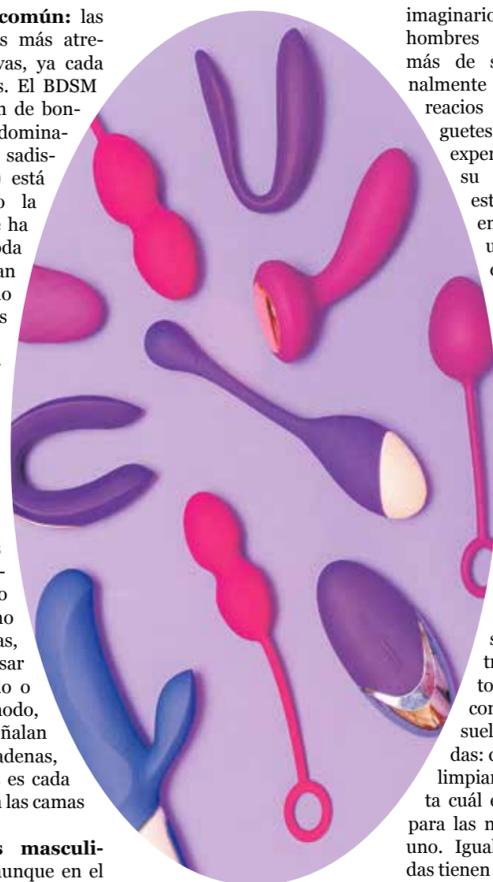
La importancia de las tiendas físicas reside en la atención personalizada que los trabajadores expertos pueden dar a los compradores, que resuelven todo tipo de dudas: desde cómo cargar o limpiar los juguetes, hasta cuál es el más adecuado para las necesidades de cada uno. Igualmente, estas tiendas tienen un valor añadido en

Una sexualidad saludable implica aumentar la confianza, la autoestima y la aceptación corporal

cuanto a educación sexual, ya que organizan talleres y workshops que ayudan a educar en la sexualidad, una asignatura pendiente.

◆ **Bienestar sexual:** vivimos una revolución sexual liderada por las conversaciones en torno al erotismo en redes sociales. Cada vez más personas son conscientes de la importancia de la educación sexual y de sus beneficios para la salud física y mental. La gente se esconde menos y siente más libertad para poder expresarse y hablar de sexo sin tabúes.

Cuando una persona se siente bien a nivel emocional, se refleja en el resto de esferas de su vida, así que una sexualidad saludable implica entenderse a uno mismo, saber dónde poner los límites, aumentar la confianza, la autoestima y la aceptación corporal. Y todos estos son conceptos que están directamente relacionados con la salud mental.



TRATAMIENTOS MÉDICOS PARA DISFUNCIÓN ERÉCTIL

CON MEDICINA REGENERATIVA Y ONDAS DE CHOQUE

- Unidad de salud sexual masculina en MURCIA.
- Problemas de disfunción eréctil y eyaculación precoz.
- Diagnóstico con ecografía doppler.
- Sexología clínica.

"Con mi método consigo mejorar la disfunción eréctil y la calidad de vida de mis pacientes y de sus parejas"

MURCIA: Dr. Juan José Cervantes
Medicina estética y antienvjecimiento

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

www.medicinaesteticaycirugia.com

RES. 20600091. Nº Col. 0306645



AYUNTAMIENTO DE CARTAGENA
CONCEJALÍA DE IGUALDAD



• AYTO. DE CARTAGENA

El Ayuntamiento de Cartagena crea la campaña 'Si te ahoga no es amor' contra la violencia de género

◆ En el municipio hay un CAVI para atender a mujeres víctimas de violencias machistas

Los CAVIS son centros especializados para mujeres víctimas de violencia de género y ofrecen una atención integral, personalizada y gratuita, durante el tiempo necesario para poder romper y salir de la situación de violencia de género. Prestan diversos servicios:

◆ Apoyo psicológico, a nivel individual y/o grupal.

◆ Apoyo social sobre los recursos adecuados a la situación.

◆ Asesoramiento jurídico acerca de lo relacionado con la situación de violencia de género.

Pueden acudir a estos centros todas las mujeres jóvenes y adultas que sufren o han sufrido violencias de género.

Desde el Centro de Atención Especializado para Mujeres Víctimas de Violencia de Género (CAVI) de la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento

de Cartagena, presentamos la campaña 'Si te ahoga no es amor' 2023 que forma parte de los Programas Educativos para el Fomento de la Igualdad y de Prevención y Sensibilización de la Violencia de Género.

Uno de los objetivos de este programa, desde su creación en el año 2017, es trabajar por la erradicación de las violencias machistas, desarrollando una propuesta amplia y firme de sensibilización y prevención en los centros de secundaria de Cartagena.

Como una gran apuesta de la Concejalía de Igualdad, el proyecto 'Si te ahoga no es amor' se dirige en su campaña a crear conciencia social en la ciudadanía, en general, a través de un amplio esfuerzo en publicidad. Es una de las campañas estrellas de esta Concejalía, muy potente a nivel visual.

Objetivos específicos

El programa mantiene como objetivos específicos:



968 12 88 20
900 71 00 61

112 REGION DE MURCIA

Más información en:

cavi.cartagena@ayto-cartagena.es

igualdad.cartagena.es/cavi.asp



Contacto de la Red de Centros de Atención Especializada.

◆ Sensibilizar a la población juvenil en la necesidad de comprometerse en la erradicación de la violencia de género, haciéndoles reflexionar sobre su existencia en los entornos cercanos y, por tanto, dar a conocer su verdadera dimensión. La violencia de género es un problema social y no individual.

◆ Reflexionar sobre el estereotipo 'amor romántico' en el 'Día de los enamorados'. Ayudando a identificar con las y los jóvenes las actitudes, pensamientos e ideas que crean y reproducen roles, creencias y prejuicios estereotipados que condicionan las conductas, manteniendo tópicos tradicionales y desiguales, posiblemente transmitidos a través de la educación de una generación a otra, por los medios de comunicación y otras vías de socialización, y que pueden evolucionar a conductas de sumisión y dominación en parejas jóvenes.

◆ Trabajar y reflexionar con los y las jóvenes sobre modelos de relaciones afectivas basadas en igualdad, empatía, respeto y reciprocidad, promoviendo amores saludables y

relaciones igualitarias, impulsando para ello el amor hacia una/o mismo, la autoestima y la expresión de emociones y necesidades.

◆ Dar a conocer el recurso de apoyo CAVI (Centro de Atención a Víctimas de Violencia de Género), ubicado en la Concejalía de Igualdad, a las adolescentes y jóvenes víctimas de violencia de género, así como a cualquier joven que detecte en su entorno cercano la existencia de malos tratos, promoviendo la cooperación, el apoyo y la ayuda hacia un caso detectado. Y dar a conocer el recurso de emergencias 112.

◆ El aumento del número de intervenciones a chicas víctimas de violencia de género en el Recurso CAVI ubicado en la Concejalía de Igualdad, como consecuencia de su mayor difusión entre la población juvenil.

◆ Visibilizar programas de sensibilización y prevención de la violencia de género en el municipio, lo que genera una mayor concienciación social.

Objetivos conseguidos



Financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género





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

El amor humano es una motivación saludable

El amor es un motor que encarna la ternura, la sabiduría y la justicia. Platón, en el Lisis, definió el amor como el deseo de "que la persona amada sea lo más feliz posible". En "El banquete" se plantea como un proceso. En interpretación libre, sería subir una escalera en la que el primer peldaño sería el 'deseo', el amor por lo externo, por la belleza corporal; el segundo sería el amor 'romántico' por la belleza moral del ser y, más arriba, llegaría el 'apego', el amor por el conocimiento que, al seguir ascendiendo, se encaramaría para encumbrarse en el amor por la belleza interior de unidad suprema.

No hay un solo tipo de amor. Todos, el amor fraternal, el amor filial, el amor romántico, el amor platónico o el amor sexual, tienen en común que el sentimiento amoroso forma parte de la naturaleza humana, no es una ilusión y va más allá de la simple necesidad reproductiva. Porque el instinto sexual no es amor, es instinto; y el ser humano, como animal de tendencias, supera los instintos.

Amor y cerebro

Como dijera Honorato de Balzac, "el

amor es la poesía de los sentidos". Y es que, a pesar de que se dibujen corazones, se acelere el latido cardíaco, se sientan mariposas en el estómago, se sude o cambie la coloración facial, quien procesa las emociones y sentimientos ligados al amor es el sistema nervioso.

El cerebro recibe información del mundo que nos rodea a través de los sentidos, a esa información se le da un significado y un valor, que se va almacenando por cada experiencia que vivimos, día a día, desde antes de nacer. Así, en las próximas situaciones, ante los mismos estímulos, el cerebro analiza, recapacita y responde dependiendo de la coyuntura.

El amor es un sentimiento complejo, y muy elaborado, que exige el procesamiento de emociones provocadas por percepciones químicas, físicas y de relación, que son tamizadas por operaciones mentales cognitivas, por el pensamiento, por la memoria y por la situación.

Al ser un sentimiento profundo e intenso, es también una andadura íntima. Cada persona lo vive de modo diverso, según sus circunstancias. No obstante, se definen varias fases, desde el éxtasis e ímpetu a la

realidad del sosiego.

Fases del amor

En las primeras etapas del enamoramiento, en el primer peldaño de la escalera, en el cerebro del enamorado o enamorada, además de que se activan y se despiertan los circuitos que admiran la belleza, esas conexiones se excitan de forma reverberante y sin posibilidad de detener ese pensamiento, que invade todos los momentos de la vida. Es una sensación que gusta, que satisface, que cautiva y que se anhela.

En esa fase están activados las mismas conexiones cerebrales de la motivación y de la recompensa. El cerebro está dominado por el neurotransmisor dopamina. El embeleso centra toda la atención en la persona amada, desarrollando una ceguera sobre sus defectos, pudiendo convertirse en una adicción.

Es un deseo que, si no se tiene el estímulo positivo de contemplación de la persona amada, puede desencadenar un dolor intolerable. Y si el sujeto del arrobamiento no le corresponde, brota la fase de abstinencia y de melancolía.

Cuando el amor es correspondido y madura, se asciende uno o más peldaños. Poco a poco se va conociendo a la persona, con sus defectos y virtudes. En estas etapas la ceguera ha desaparecido y se ve la realidad, ya que nadie es perfecto.

Se dice que el roce hace el cariño y conocerse hace crecer un amor más profundo, con ternura, guiado por el conocimiento. Los circuitos cerebrales maduran y se acrecienta el apego por el que se crean alianzas y vínculos permanentes de gran estabilidad. En el proceso intervienen otras hormonas, como la oxitocina o la vasopresina y otras todavía desconocidas, que apuntalan la sincronía emocional y la estabilidad social. Empero, a pesar de la placidez, en estas fases persisten momentos de arrojo y pasión.

En el amor se definen varias fases, desde el éxtasis e ímpetu a la realidad del sosiego





ZIONIC Cita previa 658019971

- Push up Glúteos
- Celulitis
- Reafirmación
- Grasa localizada

Descuento 20%
Para las 20 Primeras*

Gemma estética & beauty C/Miguel de Cervantes 28 Llano de Brujas, Murcia

*Descuento 20% comprando un bono de 8 sesiones, sólo para las 20 primeras reservas. Promoción válida hasta el 28 de febrero 2023

La Región ofrece ayudas económicas para hacer más accesibles las casas y las comunidades de vecinos

La subvención puede llegar a cubrir el 80% del gasto generado para mejorar la accesibilidad del espacio

REDACCIÓN

La Región de Murcia ha convocado ayudas para la mejora de la accesibilidad de viviendas, locales y edificios a través de la estrategia 'Haciendo hogar'.

Los beneficiarios pueden ser comunidades de propietarios o propietarios de viviendas unifamiliares y edificios residenciales.

Estas ayudas pueden llegar a cubrir hasta el 80% del gasto que supone hacer más accesible el espacio y se pueden usar, entre otras cuestiones, para:

- ◆ Instalar ascensores, salvaescaleras, rampas, automatismos para la apertura de puertas que incorporen mecanismos motorizados u otros dispositivos de accesibilidad, así como cualquier medida de accesibilidad que facilite la autonomía y la vida independiente de personas con movilidad reducida.
- ◆ Productos de apoyo, tales como grúas o artefactos análogos, así como sistemas tecnológicos de guiado que permitan la localización, el acceso y uso por parte de las personas mayores y/o con discapacidad a elementos comunes del edificio como jardines, zonas deportivas,

- piscinas y otros.
- ◆ Elementos de información, de comunicación o de aviso tales como señales luminosas y visuales, vibrotáctiles o sonoras que permitan la orientación en el uso de escaleras, ascensores y del interior de las viviendas.
- ◆ Productos de apoyo a la audición para la accesibilidad en el entorno, como son los bucles

La empresa Valera puede ayudarte a tramitar la solicitud de esta ayuda



Los salvaescaleras hacen tu hogar accesible.

magnéticos.

- ◆ Elementos o dispositivos de tipo electrónico de comunicación entre la vivienda y el exterior, tales como videoporteros que proporcionan información visual y auditiva y dispositivos análogos.
- ◆ Dispositivos de alarma en el ascensor que garanticen un sistema de comunicación visual, auditiva y bidireccional con el exterior para los casos de que tenga lugar una emergencia o atrapamiento. Así como la instalación de bucle magnético en dichos dispositivos.

La ayuda se podrá solicitar hasta marzo del 2024 a través de los canales habituales de la Administración Pública.

Los expertos de Valera Sistemas de Elevación, una empresa con décadas de experiencia en el sector, estarán encantados de explicarte los pormenores de esta iniciativa, ayudarte a solicitarla y, por supuesto, llevar a cabo la transformación del espacio para que puedas volver a disfrutar de tu hogar con seguridad y felicidad.



www.valera.es
968 12 41 21



Escalera convertible en plataforma vea el vídeo aquí: 

Nos complace informarles que desde el pasado mes de octubre incorporamos a nuestro modelo Ayala, un novedoso sistema de control. Este nuevo sistema de nos permite utilizar nuestro elevador mediante unas llaves (TAG) tipo llavero, que simplemente acercándolo al receptor lo pone en marcha, facilita el uso de personas con movilidad reducida.

Dado el éxito que esta teniendo entre los usuarios, hemos preparado un kit de adaptación, que nos permite instalar este mismo sistema a nuestra versión anterior del modelo Ayala, así como a cualquier otro salvaescaleras del mercado.

Si estuvieran interesados en que le valoremos esta opción en su elevador, no duden en contactar con nosotros y le realizaremos un presupuesto sin compromiso.



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



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





De izda. a dcha., José Miguel Marín, presidente de Adermur; Violante Tomás, senadora; y Fernando López Miras, presidente de la Comunidad.

Adermur, vocación de servicio desde 2011 para proteger a los mayores

La senadora Violante Tomás recibió el 'Bastón de Oro' de la Asociación de la Dependencia de la Región de Murcia

JUAN ALFONSO CELESTINO

Los reconocimientos

Era la primera gala que organizaba la Asociación de la Dependencia de la Región de Murcia (Adermur), que aglutina a residencias y centros de día que velan por la calidad de vida de nuestros mayores y de las personas con dependencia.

Para un evento tan señalado y significativo, que se celebró recientemente en la ciudad de Murcia, se decidió entregar el 'Bastón de Oro' de la asociación a Violante Tomás, senadora y ex consejera de Política Social del Gobierno regional entre los años 2015 y 2019.

Uno de los invitados a la gala fue el presidente de la Comunidad Autónoma, Fernando López Miras, quien destacó que la distinción a Violante Tomás ejemplifica "lo que ha hecho en la Región de Murcia y lo que ha supuesto: vocación de servicio, de trabajo, esfuerzo, compromiso, constancia, responsabilidad y trabajar por aquellos que más lo necesitan", así como su capacidad para "hacer una Región de Murcia mejor y más inclusiva, donde todos tengan las mismas oportunidades". Asimismo, el presidente del Gobierno regional tuvo palabras de agradecimiento

Las residencias realizaron una encomiable y sacrificada labor durante la pandemia

para el trabajo que realiza Adermur (creada en 2011) "durante estos dos años y medio de pandemia, garantizando la asistencia y mejorando la calidad de vida de las personas dependientes". En ese sentido, mostró el compromiso de su Ejecutivo para "tener una respuesta más eficiente, más rápida y más eficaz hacia los que más lo necesitan y que pasan una

situación complicada."

Por su parte, el presidente de Adermur, José Miguel Marín, destacó de Violante Tomás su condición humana y su espíritu de sacrificio en pro de los más desfavorecidos, tanto en discapacidad como en personas mayores.

Un gran sacrificio

Todas las residencias que integran Adermur protagonizaron durante la pandemia una enorme labor, no exenta de sacrificio, porque tuvieron que atender en las peores circunstancias posibles al colectivo más castigado por el coronavirus: los mayores. Y todos los establecimientos de la Asociación de la Dependencia de la Región de Murcia estuvieron a la altura para proteger a un sector social muy débil y sensible.

Somos parte de tu mundo

Tenemos como misión la promoción del bienestar de las personas dependientes, de su calidad asistencial y calidad de vida, mediante la defensa de los intereses de las empresas y entidades asociadas.

Representamos, defendemos y gestionamos los derechos e intereses profesionales de sus centros asociados, así como la de sus clientes.

Abarcamos a todos los operadores que actúan por la dependencia: Centros Residenciales, Servicio de Ayuda a Domicilio y Servicio de Tele-Asistencia. Además, gestionamos más de 1.380 plazas residenciales públicas, concertadas-privadas y 240 plazas en Centros de Día.

FED

ADERMUR
Asociación de la Dependencia Región de Murcia

Paseo Duques de Lugo, nº2
30009 Murcia
T: 968 28 63 48
info@adermur.com
www.adermur.com

Asociados a Adermur

- ABANILLA:**
♦ Santa Ana (Tlf.:968 680 178).
- ÁGUILAS:**
♦ Residencia de Pensionistas Ferroviarios (Tlf.:968 410 840).
- ALCANTARILLA:**
♦ Virgen de la Salud (Tlf.:968 800 408).
- CALASPARRA:**
♦ Virgen de la Esperanza (Tlf.:968 723 120).
- CAMPOS DEL RÍO:**
♦ Residencia Para Mayores Dependientes Club de Campos (Tlf.:968 650 008).
- CARTAGENA:**
♦ Los Marines (Tlf.:968 163 247).
♦ Los Almendros (Tlf.:968 537 262).
♦ Nova Santa Ana (Tlf.:968 330 753).
♦ Casa de Campo de Perín S.L. (Tlf.:968 538 229).
♦ Residencia Perpetuo Socorro (Tlf.:968 510.500).
- FUENTE ÁLAMO:**
♦ El Valle De Las Palas S.L (Tlf.:868 124 747).
- LORCA:**
♦ Caser Residencial Alameda (Tlf.: 968 479 030).
- LA UNIÓN:**
♦ Alma Ata Salud s.l. (Tlf.: 627 088 631).
- LOS ALCÁZARES:**
♦ El Palmeral del Mar Menor (Tlf.:968 582 697).
♦ Nuestra Señora de los Ángeles (Tlf.:968 575 622).
- MOLINA DE SEGURA:**
♦ Altorreal Ballesol (Tlf.:968 649 922).
- MURCIA:**
♦ Virgen de la Fuensanta S.A (Tlf.: 968 286 348).
♦ Montepinar (Tlf.:968 851 314).
♦ Residencia geriátrica Nuestra Señora de Belén (Tlf.:968 233 500).
♦ Caser Residencial Santo Ángel (Tlf.:968 842 262).
♦ Montecatallar (Tlf.:968 37 27 77).
♦ Residencia Virgen del Carmen (Tlf. 968 430.943).
- POZO ALEDO (SAN JAVIER):**
♦ Lozar 3ª Edad S.L.U (Tlf.:968 190 855).
- SAN PEDRO DEL PINATAR:**
♦ Villademar (Tlf.:968 187 346).
- SANTOMERA:**
♦ Manuel Campillo (Tlf.:968 864 633).
- YECLA:**
♦ San Isidro (Tlf.:868 707 400).



AYUNTAMIENTO DE CARTAGENA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES



Los mayores volverán a ser protagonistas del carnaval de Cartagena el próximo 17 de febrero

El evento tendrá lugar en el pabellón Jiménez de la Espada de la ciudad portuaria a las 17:00 horas y la entrada es gratuita



Fotografía de una de las ediciones anteriores del carnaval de mayores.

AYTO. DE CARTAGENA

Una vez más, y después de dos años debido a la pandemia, la Concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Cartagena celebra de nuevo el aclamado Carnaval con las Personas Mayores.

Este esperado evento se retoma con la tradicional fiesta de carnaval de mayores el próximo viernes 17 de febrero, a las 5 de la tarde, en el Pabellón Deportivo Jiménez de la Espada, ubicado en el Paseo Alfonso XIII número 4. La entrada será gratuita para esta celebración hasta completar el aforo.

Durante los meses de enero y febrero se han estado desarrollando talleres relacionados con el carnaval en diferentes zonas:

- ♦ Bda. Virgen de la Caridad.
- ♦ La Manga.
- ♦ Los Belones.
- ♦ La Palma.
- ♦ Molinos Marfagones.
- ♦ San José Obrero.
- ♦ La Aljorra.
- ♦ Santa Ana.
- ♦ Miranda.
- ♦ El Albuñón.

En ellos se han elaborado los disfraces, sus correspondientes complementos y se han estado ensayando bailes y coreografías, todo para debutar en la gran fiesta.

Las comparsas, a escena

Durante esta fiesta las 10 comparsas inscritas procedentes de los barrios nombrados anteriormente

realizarán sus ensayadas coreografías y, posteriormente, desfilarán los candidatos a rey y reina de Carnaval de cada una de las comparsas.

A continuación los participantes podrán disfrutar de un gran baile.

El acto finalizará con el nombramiento del rey, la reina y las damas de Carnaval de Mayores de este 2023, y la entrega de los premios a las comparsas participantes.

Las categorías a las que se presentan las comparsas son las siguientes:

- ♦ Originalidad.
- ♦ Simpatía.
- ♦ Puesta en escena.
- ♦ Elaboración.
- ♦ Mayor participación
- ♦ Mejor interpretación.
- ♦ Creatividad.
- ♦ Colorido.
- ♦ Cordinación.
- ♦ Elegancia.

Al día siguiente, el sábado 18 de febrero, las comparsas de mayores volverán a salir a la calle para participar en el desfile de Cartagena, acompañados de la carroza del rey, la reina y sus dos damas. Tendrá lugar a las 18:00 horas desde la Alameda San Antón.

Desde la Concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Cartagena están deseosos de que las personas mayores de la ciudad portuaria disfruten de este carnaval un año más para recuperar el espíritu festivo y divertido que siempre le ha caracterizado.

Página patrocinada por el Ayuntamiento de Cartagena.

CARNAVAL DE MAYORES

**FIESTA DE CARNAVAL DE MAYORES
CARTAGENA 2023**

¡LOS ESPERAMOS!

CONCURSO DE COMPARSA DE MAYORES

MÚSICA

ELECCIÓN DE REY Y REINA

BAILE

17 DE FEBRERO 17:00

**PABELLÓN JIMÉNEZ DE LA ESPADA,
PASEO ALFONSO XIII, Nº4**

***ENTRADA GRATUITA HASTA COMPLETAR AFORO**

Ayuntamiento de Cartagena

CONCEJALÍA de Servicios Sociales CARTAGENA



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

Los niños también tienen ideas intrusivas



Los padres deben proporcionar a los hijos espacios seguros donde ser niños.

Los pensamientos intrusivos son ideas o imágenes no deseadas que aparecen de forma espontánea y pueden causar sufrimiento

Silvia, una niña de once años, le pidió a sus padres que la llevaran a una psicóloga porque, en sus propias palabras, tenía 'emparanoiciones', queriendo decir que no podía parar de tener pensamientos negativos que le hacían sufrir. Silvia lo describía como una voz interior que le decía que podía hacer daño a sus padres. Esta voz interior es conocida como pensamiento intrusivo. Los pensamientos intrusivos son ideas o imágenes no deseadas, involuntarias, que llegan de manera espontánea a la mente y pueden ser agradables (inocuos) o desagradables (atemorizantes, obsesivos o inquietantes).

Cualquier persona puede experimentar ideas molestas y persistentes. Sin embargo, si generan sufrimiento psíquico y dificultan el desarrollo de la vida cotidiana, se consideran, a nivel clínico, como síntomas que pueden formar parte de síndromes como el trastorno bipolar, el trastorno por estrés posttraumático, el trastorno de ansiedad, la depresión o el trastorno obsesivo compulsivo.

Aunque las personas traten de apartar este tipo de pensamientos que les hacen sufrir, resultan muy difíciles de gestionar y/o eliminar.

Suelen causar sentimientos de vergüenza y alto nivel de preocupación, pues temen que dichas ideas se hagan realidad. Esto les lleva a mantenerlos en secreto y no buscar ayuda. Crean que sus familiares, amigos, pareja o el propio profesional de salud mental va a pensar que están 'locas' y las van a ingresar en un hospital psiquiátrico y/o las van a temer o a desconfiar de ellas.

Pensamientos espontáneos

Gracias al avance de la neurociencia y a los estudios de neuroimagen podemos saber que más del 50% de nuestros pensamientos son espontáneos. Y que no podemos evitar que este tipo de pensamientos aparezca en nuestra mente. La mayor parte de ellos favorece la creatividad, la resolu-

ción de problemas y la adaptación a nuevas circunstancias. Son positivos y constructivos.

Por otro lado, ya hemos visto que existen también pensamientos espontáneos negativos que angustian a la persona que los tiene por versar sobre hechos moralmente repulsivos, humillantes, etc. Las ideas intrusivas negativas suelen aparecer cuando uno se encuentra bajo un alto nivel de estrés, se encuentra deprimido, tiene sentimientos de culpabilidad o de enfado.

Puntos a tener en cuenta

◆ **El impacto que tienen las noticias en los niños.** A medida que los hijos/as van alcanzando etapas más maduras, es más fácil que distingan entre sus fantasías y el mundo externo.

Para el logro de esta madurez, los padres tienen que funcionar como un sostén constante y confiable durante un largo periodo de tiempo.

◆ **Los padres debemos ser el filtro, la barrera.** Debemos ser los que pongamos el límite a lo que es saludable a nivel

emocional, comunicar o dejar ver o saber a los menores; asumir el rol de 'amortiguadores' de lo externo, de modo que podamos situar a los niños en un entorno que no resulte tan impredecible.

◆ **Los padres debemos ajustar la información traumática y traumatizante que viene del mundo exterior.** El objetivo de esto es protegerles de las malas noticias que llegan del exterior, pero, en especial, protegerles de la angustia y ansiedades de padres y de otros familiares, protegerles de nosotros mismos.

◆ **Niños y niñas suelen temer la separación de lo que les resulta familiar y, sobre todo, temen la pérdida de contacto con los padres.** El trabajo y las actitudes predominantes en la sociedad conducen a que padres y madres pasen muy poco tiempo con los hijos y, sobre todo, muy poco tiempo de calidad.

◆ **Hay que hablar con los hijos, conocer sus sentimientos, sus pensamientos.** Hay que escucharlos más.

Cuando se tiene este tipo de pensamientos es importante hacer un diagnóstico y tratamiento precoz solicitando la ayuda profesional a una psicóloga o psicólogo, independientemente de la edad que se tenga.

TRATAMIENTO INTEGRAL DE LA SALUD MENTAL

Cuidamos tu bienestar emocional



Clínica Dr. Muñoz

12.000 metros cuadrados de zonas ajardinadas y dos pabellones confortables para 48 pacientes

- Trastornos de conducta.
- Trastornos psicóticos: Esquizofrenias, delirios, trastornos esquizoafectivos.
- Depresión, trastorno bipolar.
- Trastornos de ansiedad y fobia social.
- Trastornos obsesivo-compulsivos.
- Trastornos de la personalidad.
- Alteraciones psicósomáticas.
- Conductas adictivas.

Personal sanitario y sociosanitario especializados.

www.clinicamunoz.com

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



Proyecto Click ayuda a jóvenes con problemas de salud mental a mejorar su autonomía y su determinación

► La iniciativa nace de la Asociación Salud Mental Cieza y Comarca en 2016

• REDACCIÓN

La Asociación Salud Mental Cieza y Comarca (AFEMCE) ha diseñado el proyecto 'Click', para ofrecer atención socio-sanitaria y apoyo psicosocial a menores que puedan presentar algún problema de salud mental o altas probabilidades de presentarlos tanto de la zona ciezana como a las poblaciones del área IX de Salud (Cieza, Abarán, Blanca y pedanía).

Llevarán esta labor de una forma individualizada y con el planteamiento de que sean los mismos chicos los que logren sus objetivos, potenciando su autonomía y su

autodeterminación.

Realizan actividades grupales como cuentoterapia, manualidades, cocina, apoyo al estudio, ocio, asambleas, para la mejora y adquisición de habilidades sociales.

Existe, por otra parte, coordinación y trabajo en red con todos los grupos de jóvenes atendidos en distintas instituciones, como el centro de salud mental y centros educativos, entre otros.

Cuándo surge

Según apuntan desde AFEMCE, el proyecto surgió en 2014 cuando comenzaron a recibir demandas de familias para atender a población joven con problemas de salud



Menores del proyecto Click, en una actividad esta pasada Navidad.

mental. "Tras esto, y con apoyo del centro de salud mental y ayuntamientos del área IX de salud, se pudo conocer el alto nivel de casos existentes en el territorio con este perfil, por lo que se hizo el desarrollo del proyecto y se comenzó a implementar en junio de

2016. Desde entonces se ha atendido a más de 200 familias", explican desde Click.

A quién va dirigido

El Proyecto está dirigido a jóvenes de hasta 21 años con problemas de salud mental,

una alta probabilidad de presentarlos o que sean hijos o hijas de progenitores con trastorno mental grave.

Del mismo modo, esta atención se extiende a las familias de los jóvenes para un abordaje total.

Click y AFEMCE

El proyecto cuenta con un equipo de profesionales, incluyendo una trabajadora social, una psicóloga, una maestra y una educadora. Para el acceso al servicio como usuarios deben contactar por teléfono (642 81 60 62).

"En cuanto a la colaboración, contamos con un protocolo de voluntariado para las personas que deseen participar con nosotros/as en actividades, apoyo, difusión, entre otras tareas. También haciendo donativos a la entidad destinados al proyecto", concluyen los responsables de Click.

PROYECTO CLICK
 642 81 60 62
www.infantoyjuvenilafemce.wordpress.com

100% FINANCIACIÓN

3 AÑOS GARANTÍA

¡Cumplimos 13 años contigo!

- 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

• REDACCIÓN

Fundación SOYCOMOTU llega a los centros educativos de Murcia para sensibilizar sobre salud mental

Fundación SOYCOMOTU comienza una nueva campaña de sensibilización y educación para la salud mental y el bienestar psicosocial de niños, niñas y adolescentes. Esta campaña promovida por la Concejalía de Salud del Ayuntamiento de Murcia está llegando a numerosos centros educativos de distintas pedanías del municipio.

El objetivo de esta campaña es la promoción del bienestar psicosocial del alumnado de Educación Primaria y Educación Secundaria, además de la prevención de los problemas de salud mental y del acoso escolar.

Niños y niñas desde 6 a 11 años realizan actividades dinámicas y divertidas y aprenden a cuidar su salud, a expresar sus emociones, a reconocer cuándo se encuentran mal y a pedir ayuda a sus padres y/o al profesor.

Adolescentes de 12 a 16

▶ El objetivo es promover el bienestar psicosocial en niños y adolescentes



Una de las actividades promovidas por la fundación SOYCOMOTU en el colegio Barriomar de Murcia.

años aprenden a lo largo de 6 sesiones de una hora de duración a comunicarse de forma asertiva, a conocerse a sí mismos, y a reconocer distintos problemas de salud mental y tratamientos existentes.

También adquieren un kit de primeros auxilios psicológicos que les permite dar apoyo emocional en el momento necesario.

SOYCOMOTU
C. Trapería, nº 6,
1º derecha. Murcia
682 17 02 82
www.fundacionsoycomotu.es

D'Genes: 15 años cuidando a las personas con enfermedades raras y a sus familiares

• REDACCIÓN

La Asociación de Enfermedades Raras D'-Genes cumple quince años. Fue en 2008 cuando nació la asociación por la unión y el esfuerzo de un grupo de padres de niños con enfermedades raras para

mejorar la calidad de vida de las personas que viven con patologías poco frecuentes.

D'Genes cuenta con centros multidisciplinarios de atención integral a personas y familias con enfermedades raras, sin diagnóstico y discapacidad. En ellos se ofrecen servicios de atención directa como fisioterapia, estimu-

lación cognitiva, logopedia, atención psicológica, promoción de la autonomía personal o habilidades sociales.

Asimismo, la asociación desarrolla programas de apoyo educativo en el aula, atención psicosocial para personas en situación de cuidados paliativos pediátricos y crónicos complejos, ocio inclusi-

o o respiro familiar de manera individual y grupal con la organización de escuelas en periodos de vacaciones escolares atendiendo a la demanda de los usuarios.

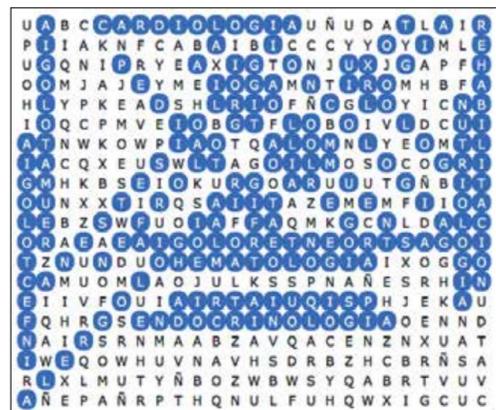
D'Genes está compuesta por afectados por una enfermedad rara, familiares, profesionales de varios ámbitos y personas que quieren co-

laborar, con el propósito de crear un espacio socio-sanitario que sirva de intercambio y convivencia entre los interesados, además de buscar espacios de formación para las partes implicadas y promover la sensibilización sobre la problemática que suponen las patologías poco frecuentes.

D'GENES
C/ San Cristóbal 7. Totana
968 076 920 - 696 141 708
info@dgenes.es
www.dgenes.es

Soluciones a los pasatiempos de la página 27

Sopa de letras



Sudoku

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

Jeroglífico



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

Alimentos que nos ponen contentos

Muchas personas buscan un alimento con propiedades que haga que su felicidad aparezca y se quede para siempre. "Tras la cuesta de enero" se va buscando mejorar nuestro estado de ánimo. ¿Te sientes identificado/a? La alimentación colabora, es verdad, pero necesitamos mucho más.

Lo primero es que el estado de ánimo de una persona varía al cabo del día. Depende de muchas variantes, como la genética, el estado de salud actual, el entorno social, el clima, las circunstancias personales del momento: por ello, no solo influye la alimentación.

Existen determinados nutrientes presentes en distintos alimentos que se relacionan con la producción de neurotransmisores que nos hacen estar más contentos, o al contrario, los inhiben y estamos más decaídos.

Entre ellos encontramos el triptófano, un aminoácido que actúa como precursor del neurotransmisor llamado serotonina. Este último es conocido por ayudarnos a mejorar el estado de ánimo, y provoca un bienestar mental, alegría y humor; por ello es denominada la hormona de la alegría o de la felicidad.

Aunque sin querer desilusionarte, una alimentación únicamente rica en triptófano no mejorará nuestro estado de ánimo. Necesitamos comprender que la mejora de la alimentación, en general, provoca, sin duda, una mejora general de la salud, un aumento del bienestar por cuidarse y, como consecuencia, la implantación



Recomendación básica: consume verduras y frutas, lleva un estilo de vida activo, practica el descanso nocturno y sonríe a la vida.

de hábitos más saludables.

La alimentación ayuda en el estado de alegría o felicidad de una persona a través de sus nutrientes, y de la toma de decisión ante acciones más saludables para crear un estilo de vida mejor.

Alimentos con triptófano

Alimentos ricos en triptófano son los huevos, los garbanzos, el pescado, el marisco, la leche, las nueces, los plátanos, etc.

En nuestro cuerpo comienza el proceso de digestión de estos ali-

mentos. La microbiota intestinal tiene un papel importante en la producción de serotonina y en mantener sus niveles. Dependiendo de cómo se encuentre esa microbiota, es más fácil o menos fácil la producción de esta, ya que se ve afectada por la mala alimentación y un estilo de vida sedentario y/o estresado.

Tras la producción de serotonina en nuestro cuerpo y para mantener sus niveles, necesitamos la presencia de antioxidantes. Por ello, es imprescindible que junto a estos alimentos ricos en triptófano se encuentren las verduras y frutas, que son alimentos

riquísimos en antioxidantes y un beneficio más para mejorar y mantener nuestro estado de ánimo.

Para mejorar nuestro estado de ánimo, lo ideal es que nuestros platos contengan: verdura, alimentos ricos en triptófano y fruta. Así de fácil, empieza por los que más te gusten de estos grupos de alimentos, y conseguirás mayor adherencia. ¡Eso sí te pone más contento/a!

Cuando se decide llevar una alimentación saludable y crear hábitos saludables (ejercicio, serenidad, descanso) el estado de ánimo es mucho mejor. Honramos nuestros valores.



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: YouTube Instagram Facebook

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



Finca El Conesa, en Las Torres de Cotillas: "libertad y salvajismo"

• PACO HERNÁNDEZ (*)

Mejor, Gaspar y Baltasar, a su paso por Las Torres de Cotillas, le dejaron al joven hostelero Joaquín Conesa Molina una sorpresa en los terrenos de 'La Pilica'. Una sorpresa que era la ilusión de su vida y un sueño cumplido que le llegó en forma de espectacular restaurante, con la 'Finca El Conesa', que abrió sus puertas para clientes y amigos el mismo día de Reyes.

Sin ningún tipo de anuncio, ni campaña publicitaria, congregó en su primer día a 70 personas, deseosas de co-



Entrada de la finca El Conesa, en las Torres de Cotillas, donde comer deliciosos platos típicos murcianos.

Receta de cocina

Mojete torreño

Ingredientes

- ◆ 3 tomates.
- ◆ 100 gramos de alcaparras.
- ◆ 8 ñoras quemadas al fuego.
- ◆ 300 gramos de bacalao.
- ◆ 200 mililitros de aceite de oliva.
- ◆ 2 cebollas.
- ◆ 6 guindillas
- ◆ Sal.

Preparación

- ◆ Lo primero que hacemos es asar el bacalao y las ñoras en una sartén.
- ◆ Rallamos tomate y mezclamos el resto de ingredientes y, por último, cortamos la cebolla en taquitos y la añadimos.
- ◆ Echamos el aceite de oliva y una pizca de sal.

nocer la oferta gastronómica de Joaquín, 'El Conesa', el pequeño de tres hermanos, con la ayuda de su madre, la entrañable, Antoñica Molina.

La apertura oficial de la Finca El Conesa, ubicada a las afueras de Las Torres de Cotillas, en el Camino Campo de Arriba 72, se produjo finalmente el 9 de enero con el apoyo de Alicia Hidalgo Brao y la puntual ayuda de Carmen Alonso, de La Cantina de Carmen y, por supuesto, el ojo atento de Antoñica en la cocina.

Cuando accedemos a la Finca nos topamos con la agradable y luminosa terraza cubierta, con capacidad para medio centenar de comensales, con un agradable sol en estas frías mañanas.

Al entrar al restaurante encontramos a la izquierda la barra, frente a nosotros una

vitrina repleta de panes caseros y una deliciosa repostería. A la derecha, el comedor, con capacidad para 80 personas, donde aún reina un retrato de la Virgen del Pilar, recordando la antigua denominación de la finca, 'La Pilica'.

La cocina

Y en la cocina, Joaquín, en su ambiente favorito, cumpliendo su sueño de desarrollarse en su propio negocio después de haber estudiado en la Escuela de Hostelería de La Flota y haber pasado por las cocinas del restaurante Por Herencia, en el barrio de Santa Eulalia de Murcia, y llevar las riendas de su empresa de distribuciones, Algrano Distribución.

La cocina y las tapas que nos ofrece Joaquín en El Co-

nesa, su restaurante "en medio del campo", son por supuesto de cocina tradicional murciana, pero a él le gusta mucho más definirla gráficamente como cocina de "libertad y salvajismo", comenta divertido.

Platos típicos murcianos, michirones, zarangollo, carne a la brasa, arroces, caldo con pelotas, pipirrana, embutidos caseros, jamones, chato murciano, patatas asadas y cocidas, pimientos fritos con chorizo, tortilla de patatas, morcillas, longaniza, salchicha, magra con tomate, pinchos morunos, ternera en salsa, berenjenas fritas, todo tipo de cazuelas, entre otras muchas opciones.

También podemos disfrutar de su menú del día con sugerencias como: ensalada mixta, un primer plato a elegir entre caldo con pelota, lentejas con chorizo o entremeses, y un segundo a elegir entre costillar BBQ, manos de cerdo o fritura de pescado, con fritura y postre incluidos por 11 euros.

Y, ¿cómo no? unos deliciosos postres caseros como la tarta de queso, natillas, arroz con leche o paparajotes murcianos.

Entre su oferta gastronómica no debemos dejar de probar su delicioso 'mojete torreño', un auténtico y adictivo descubrimiento para mojar pan una y otra vez, un aperitivo exquisito.

Y, tras la comida, por qué no, disfrutar de una muy especial 'y digestiva' copa de gintonic, con la secreta mezcla que prepara Joaquín.

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

FINCA EL CONESA
Camino Campo de Arriba,
72. 30.192
Las Torres de Cotillas
638 162 855

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

LASGASTROCRÓNICAS
DE PACO HERNÁNDEZ

B

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 • Pulseras • Cadenas • Gestión de empeños

Tel: 968 02 33 44
C/ González Cebrián, 10

www.oro-bank.es

PASATIEMPOS (soluciones en página 24)

SOPA DE LETRAS

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

ESPECIALIDADES MÉDICAS

- ALERGOLOGÍA
- NUTRIOLOGÍA
- ANESTESIOLOGÍA
- OFTALMOLOGÍA
- CARDIOLOGÍA
- ONCOLOGÍA
- GASTROENTEROLOGÍA
- PEDIATRÍA
- ENDOCRINOLOGÍA
- PSIQUIATRÍA
- GERIATRÍA
- REHABILITACIÓN
- HEMATOLOGÍA
- REUMATOLOGÍA
- INFECTOLOGÍA
- TOXICOLOGÍA
- NEFROLOGÍA
- UROLOGÍA
- NEUMOLOGÍA

SUDOKU

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

JEROGLÍFICO



BAILE

Comentario de libro

Casa de Tierra y Sangre

Autor: **Sarah J. Maas**

Editorial: **Alfaguara**

Páginas: **800**

Comentario realizado por: **Candela Altable Torres**



Si eres un apasionado de las sagas de fantasía, fantasía urbana y romance, y estás buscando una nueva adquisición para tu colección, Ciudad Medialuna puede ser la saga que te arregle el año.

La primera parte se llama Casa de Tierra y Sangre. Con sus ochocientas páginas puede dar un poco de 'vértigo', pero desde luego desearás que hubiera tenido más cuando llegues al final. Por suerte para ti, ya está publicada la segunda parte y durante 2023 saldrá la tercera.

Esta es la historia de Bryce Quinlan, una joven fiestera y trabajadora que vive con su grupo de amigos hasta que estos son asesinados brutalmente. Resolver su asesinato se convertirá en el motor de su vida, y para ello tendrá que emplear a fondo su descaro, su capacidad para pasar desapercibida y ser el centro de atención al mismo tiempo, todos sus contactos y quizá sacar a la luz los secretos que lleva guardando toda la vida.

Para lograrlo, contará con la ayuda de Hunt Athalar, más conocido como Sombra de la Muerte, un ángel caído que tendrá sus propias motivaciones para resolver cuanto antes el asesinato de los amigos de Bryce.

Hadas, hombres lobo, quimeras, un sistema político tan delicado como poderoso y una ciudad donde nada ni nadie es lo que parece. Todo esto ofrece la saga Ciudad Medialuna, de la aclamada autora Sarah J. Maas, quien puede ser que conozcas por sus otras exitosas sagas de libros: Una Corte de Rosas y Espinas, y Trono de Hierro.

Galería de la SALUD

RECOMENDAMOS LOS SIGUIENTES ESPECIALISTAS

CLÍNICA DENTAL

Dentalbite

CENTRO COMERCIAL

Tel: 968 88 17 28
Mejoramos tu presupuesto

ÓPTICA

VISUALCARE

Cuidamos de tu visión
Especialistas en progresivos

visualcare.es

Pº Alfonso XIII 8. Esq. Juan Fdez.
CARTAGENA. Tlf: 968 521 625

CLÍNICA DENTAL

CLÍNICA DENTAL JUAN CARLOS I

GRUPO DENTAL ALLANORO 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, endo. drcha. Murcia
Teléfonos: 868 94 20 21
968 93 24 04

Cayetano Marín: el único español que ha sido trasplantado de riñón cinco veces

▶ Durante toda su vida ha transmitido el mensaje de que “cuando una persona muere y dona sus órganos, salva a muchas personas y mejora la calidad de vida de otras”

• REDACCIÓN

Cayetano Marín conoció la diálisis en 1977, cuando tenía 18 años. Hoy, 26 años más tarde, es la única persona de España que ha sido trasplantada de riñón nada menos que cinco veces.

Dos años después de comenzar con la diálisis, Cayetano recibió el primer trasplante procedente de su madre. En ese momento, en la Región de Murcia aún no había comenzado el programa de trasplantes, por lo que tuvo que trasladarse a Barcelona. El riñón que le donó su madre le duró a Cayetano nada menos que veinte años, hasta que tuvo

que volver a diálisis y a la lista de trasplantes.

Cayetano recibió el segundo trasplante, primero procedente de un cadáver, en el año 2000, y solo fue posible mantenerlo unos pocos meses. Volvió a diálisis y a la lista de trasplantes de nuevo, y recibió un riñón donado dos años después que volvió a ser útil durante unos meses.

Trasplante en Barcelona

Corría el año 2002 cuando Cayetano recibió su cuarto riñón donado, que esta vez sí, le duró 12 años. Todos estos trasplantes tuvieron lugar en Barcelona, ya que como nos cuenta, sólo puedes estar en la lista de trasplantes de un hospital, “si no, los listos

estaríamos en todas para conseguir antes los órganos”, bromea, “y como yo había empezado en Barcelona, decidí seguir ahí”.

46 años después del primer trasplante, en 2019, Cayetano recibió su quinto trasplante de riñón y se convertía en la única persona que había pasado cinco veces por este proceso.

“Mala suerte”, responde Cayetano cuando le preguntamos por qué no le han durado más los riñones. Es optimista cuando hablamos de la mentalidad de la gente sobre la donación de órganos. “Cuando una persona muere y dona sus órganos, salva a



Cayetano Marín.

muchas personas y mejora la calidad de vida de muchas otras”, recuerda Cayetano.

Contra los prejuicios

Para llegar a este momen-

to, en el que la sociedad está concienciada con la donación de órganos, Cayetano asegura que han tenido que luchar contra muchos prejuicios. Entre ellos, la iglesia y el miedo de la gente a que ‘y si me quitan los órganos y resulta que aún estaba vivo?’.

En el primer caso, recuerda que el obispo emérito de Murcia, Javier Azagra, colaboró mucho con el movimiento asociativo hasta el punto de que declaró que “subir cielo con los órganos debería ser pecado”.

Esta contundente afirmación, recuerda Cayetano Marín, ayudó mucho a que la gente perdiera el miedo a donar los órganos.

En el segundo caso, a la gente a la que le preocupaba que les extrajeran los órganos antes de estar realmente muertos, Cayetano Marín afirma con claridad: es producto de la desinformación. Insiste que jamás se le retira los órganos a alguien que está en coma, sino a personas en muerte cerebral. Se realizan varias pruebas para que no haya ninguna duda.

JUNTOS, SE PUEDE!

e
SCOOTER BCN

100%
FINANCIACIÓN

Silla eléctrica elevable

Sillón levanta-personas

Scooter todo terreno, gran potencia, velocidad y autonomía

Grúa levanta-personas hasta 150 kg

Scooter con plegado automático

Scooter de dos plazas

Silla eléctrica plegable

- Venta y reparación
- Ayudas técnicas
- Servicio de alquiler y sustitución
- Visitas a domicilio
- Grúas y camas eléctricas, andadores y sillas de ruedas
- Gestionamos recetas de la Seguridad Social
- Eliminación de barreras arquitectónicas

Movilidad Scooter BCN. C/ Jardines, 2 (JUNTO A CORREOS) www.escooterbcn.com
30310 Los Dolores. Cartagena escootermurcia@gmail.com
868 782 999 - 691 933 024