



GUÍA AZUL


Tu guía de la salud

- NUTRICIÓN: MITOS Y FALSEDADES
- SALUD DENTAL
periodontitis y ortodoncia
- CÁNCER DE PIEL
especial atención a tu piel en verano
- EFECTOS PSICOLÓGICOS
del desempleo

DE CARA AL VERANO, CUIDA TU

SALUD





Necesitarás tu mejor sonrisa ...para hacer amigos

Tienes fresca y buen humor, eres rápido e ingenioso con el teclado en las manos, pero a la hora de la verdad, ninguna red social puede llevarte hasta donde te lleva una sonrisa blanca y atractiva.

En Clínicas DEA estamos preparados para sacarle el máximo atractivo a tu boca: armonía, equilibrio y blancura en mucho menos tiempo del que imaginas.



902 29 16 29
www.clinicadea.com los especialistas

D·E·A
Dentistas
Especializados
Asociados

5 *Editorial*

■ Comenzamos una nueva etapa

Francisco Sánchez

6 *Presentación Guía*

■ Entrevista

8 *Actualidad*

■ Efectos Psicológicos del desempleo

Rocío Solar



■ Alergia también en verano

Juan José Zapata



12 *Salud*

■ Salud bucodental

¿Te gusta tu sonrisa?

Alicia Sáez

■ Salud visual

Una visión de alta definición-

Joaquín Fernández

■ La salud del corazón

Consulta al cardiólogo. Parte I

Jacinto Ferrer

■ Salud y belleza

Cuerpo y mente

Miguel Ángel Pérez

■ Cuida tu piel

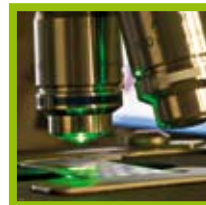
Cáncer de piel

Jacinto Ferrer

■ Analiza tu salud

Detección del cáncer de próstata

J. Ignacio Lao



24 *Nutrición*

■ Mitos y falsedades sobre alimentación

Lucía Muñoz

26 *Ser papás*

■ ¿Piensas retrasar tu maternidad?

IVI Almería

■ ¿Cuándo destetar al bebé?

José Espín



30 *Nuestros mayores*

■ Ponte en marcha

Matías Valverde

32 *Naturaleza y ocio*

Guía azul a su servicio



RE & BE PHONE S.L.



vodafone

Distribuidor autorizado
VODAFONE EMPRESA

CALLE ALMERÍA, 16 - 04741 EL PARADOR - ALMERÍA - TELF. 950 10 03 31 - FAX: 950 55 27 96

Francisco Sánchez

Socio-Director
Guía Azul de la Sanidad

»» *Comenzamos una nueva etapa*

Guía Azul de la Sanidad comienza una nueva etapa, y distinta en cuanto a comunicación se refiere, con la publicación de esta revista, dirigida principalmente a los asociados a **Guía Azul de la Sanidad** pero sin olvidarnos del público almeriense en general.

Esta etapa es nueva para **Guía Azul** ya que la comunicación que teníamos hasta el momento había sido a través de nuestra web **www.guiazuldelasanidad.es**, por correo ordinario y cómo no, fundamentalmente a través de nuestro **902 158 930**.

A través de las páginas de nuestra/vuestra revista "**Guía Azul, tu guía de la Salud**" pretendemos llegar un poco más al público almeriense pero de una forma distinta a la que viene siendo habitual en otras publicaciones gratuitas que podemos encontrar hoy en día por las calles de nuestra ciudad. Distinta porque no es otra revista más de contenidos médicos y publicidad: todos los artículos publicados han sido redactados únicamente por los profesionales de nuestro cuadro médico,

firmados por cada especialista o centro de la provincia de Almería. Así mismo, incorporamos poca publicidad en sus páginas pero eso sí, también de profesionales adscritos a **Guía Azul de la Sanidad**.

De esta forma pretendemos que "**Guía Azul, tu guía de la Salud**" fomente aún más la relación médico-asociado, objetivo éste principal de Guía Azul de la Sanidad desde que nació en 1998; que el asociado además de acudir a su especialista o centro en nuestra provincia también pueda acceder a los consejos que de forma gratuita y desinteresada puede ofrecerle a través de nuestra/vuestra revista de Salud. Deseamos que todos seamos partícipes en este nuevo proyecto de comunicación por lo que os invito a través de estas líneas a que mantengamos esta publicación durante muchos años con vuestra ayuda, que nos hagáis llegar vuestros comentarios y sugerencias para los próximos números.

Con ese espíritu nace esta Revista.

presentación



■ *Nuevas soluciones y más servicios*

La Guía Azul de la Sanidad ha dado un nuevo impulso al concepto de atención sanitaria. El resultado ha sido una nueva Guía Azul que mantiene las mismas prestaciones que su antecesora, ampliando su ámbito de actuación. Además de vigilar la salud de sus usuarios, atiende a los mayores y pone en marcha una amplia gama de multiservicios para empresas, particulares o cualquier colectivo. Esta nueva Guía Azul garantiza una experiencia acumulada a lo largo de los últimos diez años. Durante este tiempo ha trabajado para poder contar con los mejores especialistas en las distintas áreas que explota. Además de un servicio eficaz, los clientes conocen desde el principio el coste de su asistencia y tan sólo pagan cuando son atendidos, desapareciendo las cuotas periódicas.

Junto a la intermediación entre médico y paciente que ha venido prestando hasta ahora la Guía Azul de la Sanidad, en esta nueva etapa, Guía Azul incorpora una de las demandas más solicitadas en la actualidad: la asistencia a personas mayores. De este modo, pretende ser una alternativa a las residencias ofreciendo atención a domicilio a quienes no pueden valerse por sí mismos. Para ello, dispone de un cuadro de profesionales capacitados para aliviar cualquier limitación que puedan acusar los usuarios.

Por otro lado, en esta nueva etapa, Guía Azul cuenta con un apartado de multiservicios destinado a salvar las necesidades que pueda presentar en un momento dado cualquier empresa, colectivo o particular. Su oferta abarca desde mantenimiento, hasta labores domésticas, reparación, taller, limpiezas industriales o servicios sociales. En el caso de que se requiera una asistencia que no esté registrada, la Guía se compromete a buscarlo.

Una nueva web con un diseño más moderno

La renovación de prestaciones viene acompañada por una nueva imagen corporativa que incluye una página web con un diseño más moderno. Este espacio incluye herramientas que facilitan el acceso de los usuarios registrados y de los profesionales con los que se ha concertado los servicios. De este modo, podrán solicitar cita con un considerable ahorro de tiempo o disponer de cualquier tipo de información que requieran.

Para poder poner en marcha este nuevo proyecto se ha necesitado un amplio equipo de personal cualificado. A la cabeza se encuentran Francisco Sánchez Castillo, como director-fundador, Lorena Toledo, responsable de Guía Azul y Manuel López, director de negocio.

Entrevista

(presentación)

“La Guía Azul responde a todas las necesidades en cualquier momento”

A la hora de resolver cualquier tipo de problema o avería, los usuarios piden rapidez, profesionalidad y, sobre todo, economía. La Guía Azul de la Sanidad se ha hecho eco de estas premisas y sale al mercado convertida en un nuevo producto. Manuel López, director de negocio, nos presenta la Guía Azul: una alternativa con un amplio abanico de posibilidades.

-¿Qué es la Guía Azul?

Se trata de una guía que incluye una serie de servicios que ponemos a disposición de los usuarios. Es una herramienta que pueden emplear para resolver un problema o una necesidad en cualquier momento. Elaboramos presupuestos sin compromiso y, desde el principio, el cliente sabe lo que va a pagar.

- ¿Qué relación guarda esta nueva Guía con la anterior Guía Azul de la Sanidad?

Es una ampliación de su antecesora. Abarca el apartado sanitario, pero, además, incluye atención a mayores y una labor de multiasistencia. Somos conscientes de la importancia de poder confiar en profesionales cualificados en los momentos difíciles. Por eso nos encargamos tanto de la salud, como del hogar, del lugar de trabajo y, por supuesto, de las personas que por cuestiones de edad no pueden valerse por sí mismas.

-¿Cómo trabajan con los mayores?, ¿les garantizan el ingreso en un centro?

No. Guía+Edad está enfocada a alargar, en la medida de lo posible, su estancia en su hogar. Nuestro equipo de profesionales proporciona atención a domicilio y está perfectamente cualificado para responder ante las limitaciones que acusen nuestros usuarios. Además, nos encargamos de que sigan correctamente, si lo hay, su correspondiente tratamiento médico.

-¿Qué ventajas ofrece con respecto a otras opciones?

Evitamos el desarraigo del entorno familiar y mejoramos su grado de independencia fomentando hábitos saludables de alimentación, higiene, ejercicio físico, etc. Estamos disponibles las 24 horas durante todo el año.

Asistencia a empresas y particulares

-Ha hablado también de multiasistencia.

Sí, en nuestra nueva andadura hemos decidido incluir una guía de multi-

servicios. Somos conscientes de que en muchas ocasiones cuesta trabajo encontrar un profesional que responda de forma satisfactoria a nuestros problemas. Está dirigido tanto a profesionales como a particulares.

-¿Qué tipo de problemas pueden resolver?

Desde mantenimiento de luz, agua, cerrajería, fontanería, jardinería, etc., hasta reparaciones de electrodomésticos industriales y domésticos, limpieza del hogar, servicio de canguro y mantenimiento industrial, entre otros. También prestamos atención a aquellas personas que no pueden valerse por sí mismas, independientemente de su edad.

-¿Cómo se puede solicitar este servicio?

Llamando al 902 158 930 le buscamos la solución más efectiva. En el caso de que precise una asistencia que nos hayamos contemplado en nuestro listado, sin ningún tipo de problema buscaremos una alternativa.

Nueva Imagen corporativa

-¿Las novedades de la Guía Azul son tan sólo de contenido?

No. También hemos mejorado la forma. Presentamos una nueva imagen corporativa respaldada por un amplio número de profesionales. La cabeza visible de este entramado es Lorena Toledo, la nueva responsable o “controller”, Francisco Sánchez, socio-director fundador y un servidor, Manuel López, director de negocio. Por otro lado, hemos puesto en marcha una web con un diseño más moderno y acorde con las tendencias actuales y con contenidos actualizados. También hemos querido mejorar el mecanismo de acceso privado de los usuarios registrados. Todo ello enfocado a agilizar los procesos para ahorrar tiempo.

-¿Por qué recomiendan Guía Azul?

En pocas palabras puedo decir que Guía Azul es una respuesta rápida y eficaz a cualquier contratiempo. Además, ofrece la ventaja de que desde el principio está en conocimiento del coste que le va a suponer, sin sorpresas posteriores. Todo ello avalado por un equipo de profesionales con una amplia experiencia.





actualidad

Efectos Psicológicos del desempleo

Nos encontramos en un momento de crisis económica mundial, en la que en España más de 4 millones de personas se enfrentan diariamente a la difícil situación del desempleo, pero ¿Cuáles son las consecuencias del desempleo? ¿Cómo se afronta esta situación?



La primera y más inmediata consecuencia es la pérdida de ingresos o de la renta necesaria para el propio sustento y en algunos casos, el de la familia. Esta consecuencia algunas personas pueden paliarla parcialmente a través de los subsidios u otros mecanismos económicos de defensa pero, ¿qué sucede con esos otros efectos del desempleo? Nos referimos a todos aquellos aspectos psicológicos que se ven afectados y en mayor o menor medida, lo hacen en función de la permanencia de la situación...

Estar en situación de desempleo constituye uno de los acontecimientos vitales más estresantes a los que podemos enfrentarnos.

El trabajo supone una de las áreas más relevantes en nuestra vida, tanto por las necesidades que cubre, ya sean materiales como de autorrealización personal, como por la cantidad de tiempo que nos ocupa.

La situación laboral le ofrece al individuo bienestar psicológico porque el trabajo aporta identidad al individuo, sentimiento de seguridad y autoestima.

Por ello, cuando se produce una pérdida del trabajo, la persona puede encontrarse en una situación de riesgo de padecer síntomas de tristeza, ansiedad, desmotivación y

baja autoestima. Sin embargo estar en situación de desempleo no debe de significar necesariamente estar desocupado, caer en la desesperanza, ansiedad o tristeza.

Existen una serie de pautas que nos pueden ayudar a preservar el bienestar psicológico en situaciones de desempleo:

- Asumir la búsqueda de empleo como una ocupación: planificar un intervalo de tiempo al día para dedicarlo a la búsqueda de empleo a través de portales de internet, recursos públicos de empleo, red de contactos... Planificar el tiempo y las actividades tratando de mantener cierta "organización vital".
- Aprovechar este periodo como un periodo de formación y reciclaje, existen multitud de cursos gratuitos ofrecidos por sindicatos, asociaciones... esto hará mejorar nuestro CV y actualizar nuestro perfil.
- Disfrutar de aquellas actividades de ocio, que siempre quisimos hacer y para las que nunca teníamos tiempo libre, el simple hecho de pasar más tiempo con familiares y amigos o pasear al aire libre puede suponer una experiencia muy gratificante a nivel psicológico. El realizar un deporte o una actividad física regularmente ayuda tanto a eliminar tensiones como a mantener el equilibrio saludable para el organismo.
- Racionalizar el gasto, reduciendo gastos superfluos y jerarquizando las necesidades.
- Evitar estrategias autodestructivas de escape como el abuso de las drogas o el alcohol.
- Tratar de mantener una actitud optimista, no caer ante el primer obstáculo, ante la primera entrevista que no tuvo éxito, surgirán nuevas oportunidades, evitar frases o pensamientos negativos.

En definitiva se trata de convertir una situación difícil de nuestra vida, como es la pérdida de empleo, en un reto complejo, encontrar un empleo y en una oportunidad para desarrollar nuevas actividades que anteriormente no tuvimos oportunidad de realizar.



El hecho de que a partir de primavera se produzca la aparición o el empeoramiento de algunas enfermedades alérgicas, se debe a la presencia en el aire de unos gránulos de tamaño microscópico llamados pólenes, que son estructuras reproductivas masculinas, de muchas plantas con semillas, que tienen la necesidad de diseminarse en el aire para lograr ponerse en contacto con las complementaria femeninas, haciendo posible la gran eclosión vegetal que se produce no sólo en esta época del año, sino ahora también en verano. La medida mediante captadores especiales de estos pólenes nos proporciona a los alergólogos y como no, a los pacientes, un modelo predictivo que correlaciona sus concentraciones con los síntomas posibles, mediante la realización de calendarios polínicos .

Alergia, también en verano

Concretamente el día uno de marzo pusimos en funcionamiento en Almería uno de estos captadores en colaboración con la Sociedad Española de Alergología. Para ofrecer dichos datos a toda la población alérgica y científica almeriense, las lecturas se editaran en la dirección www.polenes.com de dicha sociedad. Y como dato curioso, podemos destacar a partir de los últimos informes, que en los meses de verano la concentración de pólenes no parece que vaya a disminuir. Por otra parte, estos pólenes son inocuos para la mayoría de nosotros y es sólo un porcentaje de sensibilizados los que presenta enfermedades como: Conjuntivitis, Rinitis, Asma bronquial, etc. Teniendo como causa un fallo del sistema in-

munológico, que en parte está determinado por la herencia.

Los pólenes de mayor importancia en nuestra zona son árboles como: El olivo o el ciprés o arbustos como: Parietaria, gramíneas, artemisia o quenopodiáceas.

En definitiva , todos los pacientes con esta enfermedad, a partir de la época primaveral, tendrán que extremar tanto el control de su microambiente, procurando no salir al campo en días muy soleados o con viento, cerrar las ventanillas de su coches al pasar por zonas de gran concentración de plantas alergénicas, como tomar la medicación oportuna para miti-

*www.polenes.com
ofrecerá a toda la población alérgica y científica almeriense los datos recogidos por el captador instalado recientemente en Almería.*



gar los síntomas molestos, como: antihistamínicos, corticosteroides orales ,broncodilatadores ..etc. . Consideración especial , tendría la inmunoterapia o vacunas alérgicas en el tratamiento de esta enfermedades, ya que detectado el polen al que el paciente es sensible ,se puede lograr mediante

dosis progresivas, la tolerancia inmunológica y de esta manera controlar la enfermedad a largo plazo .

Poniendo en practica todas estas medidas, según las necesidades en cada caso, harán mas tolerable lo inevitable, como era el hecho de ser alérgico y estar en primavera, y ahora también en verano.

Reyes Católicos, 15 3º1 • 950 27 40 61



Juan José Zapata

Allergólogo

salud bucodental



Todos sabemos que tener una sonrisa atractiva y con los dientes en buena posición hace agradable la comunicación con las demás personas, da confianza a uno mismo y aumenta el grado de autoestima personal.

¿Le gusta su sonrisa?

Por el contrario, una sonrisa pobre, con los dientes separados, amontonados o salidos condiciona negativamente las relaciones con los demás puede cerrar puertas cuando su aspecto no es agradable, nos tapamos la boca al sonreír, evitamos hablar, rehusamos a hacernos fotografías, etc. Pero además de ser un problema estético, es también una anomalía funcional que puede generar desgaste dental, traumas, caries y enfermedades de las encías.

PUEDES MEJORAR TU SONRISA

Ahora, con la acumulación de experiencias y nuevos conocimientos especializados, unidos al avance tecnológico, puedes obtener a través de la ortodoncia tratamientos más benignos, eficaces y al alcance del bolsillo.

¿Qué es la Ortodoncia?

La ortodoncia es la rama de la odontología que se dedica al diagnóstico, prevención y tratamiento de la mala posición dentaria y desarmonías de la cara.

¿Quieres saber cómo sería tu primera visita?

En la primera visita, el ortodoncista realizará una **valoración previa** del estado de las piezas dentales y la boca en general, te hará un examen clínico y solicitará al menos dos Radiografías para realizar un **estudio radiográfico** de la boca en general.

Unos modelos o **'moldes' de la boca** para poder tener en la mano y comprobar, forma y tamaño de los dientes,

la mordida, relación de los dientes de arriba con los de abajo, medir los espacios que son necesarios para recolocarlos o los espacios que sobran. Todo esto es muy difícil de ver directamente en la boca.

Finalmente una serie de **fotografías** faciales y dentales que sirven a mantener fresca la 1ª visita y recordar como estaba en ese momento y como va evolucionando.

El segundo paso consiste en explicarte el tratamiento. El ortodoncista te **explicará con claridad** el tratamiento que se va a llevar a cabo, los posibles efectos secundarios, limitaciones, riesgos y los resultados que se pueden obtener, puesto que, en algunos casos, resulta complicado lograr la oclusión perfecta.

Seguidamente, te informaremos sobre los distintos tipos de aparatos:

Brackets Metálicos

Los nuevos brackets de autoligado y baja fricción permiten realizar tratamientos nunca vistos, solucionando problemas en menos tiempo y con menos consultas. Reduciendo además drásticamente aparatologías accesorias y las extracciones de piezas dentales para lograr espacio para los dientes mal posicionados.

Brackets Estéticos

• Los **brackets transparentes** son una alternativa estética a los brackets metálicos. Para aquellos pacientes, generalmente adultos, que no desean verse con aditamentos metálicos en boca. Hoy los nuevos brackets cerámicos y de alúmina, cumplen con todas las expectativas, tanto para el paciente como para el profesional.

• **Brackets Linguales**

Los tratamientos linguales no se notan ya que van unidos a las superficies interna de los dientes lo que lo hacen de elección para aquellas personas que no quieren que se note en absoluto su tratamiento de ortodoncia.

• Técnica **Invisalign**

Funciona a través de unos juegos de alineadores transparentes, de quita y pon que van aplicando fuerzas sobre los dientes para variar su posición. El paciente utilizará paulatinamente cada placa hasta llegar a emplear la última,

donde se logrará la posición deseada. Esta técnica no es para todos los casos. Está recomendado para personas mayores con un ámbito laboral exigente en cuanto a presencia e imagen.

■ *A nivel salud bucal, los dientes apiñados o sin suficiente espacio para su ubicación son difíciles de higienizar y por lo general desemboca en la formación de caries, pérdidas dentarias o enfermedades de las encías.*

Luego te surgirán muchas dudas tales como:

¿A que edad se debe comenzar un tratamiento de ortodoncia?

Sería aconsejable que la primera revisión por un ortodoncista fuera sobre los 4-6 años, ya que el crecimiento óseo es importante, y nos permite diagnosticar si hay algún problema susceptible de corregirlo de forma precoz. Cuanto más temprana es la edad en que se detecta algún problema, mayores son las probabilidades de obtener óptimos resultados. Detectar el problema no significa tratarlo en ese mismo momento. El especialista indicará el momento oportuno para hacerlo según el diagnóstico.

Miembro de la IAO (Internacional Association for Orthodontics)
Miembro de la SEDO (Sociedad Española de Ortodoncia) Clínicas DEA



Alicia Sáez

Licenciada en Odontología-Ortodoncia

salud visual



LÁSER ZYOPTIX®

■ *Una visión de alta definición*

Muchos han sido los avances en estos últimos años en el campo de la cirugía refractiva láser. La necesidad o el deseo de disminuir la dependencia de las gafas para corregir defectos refractivos tales como la Miopía, la Hipermetropía y el Astigmatismo, se han convertido en una realidad.

Hasta hace muy poco tiempo dos personas que tuviesen un mismo defecto refractivo (Miopía, Hipermetropía y Astigmatismo), eran tratados de la misma forma a la hora de aplicar láser sobre su superficie corneal.

Pero además de estos defectos ya mencionados, el ojo humano como todo sistema óptico no es perfecto, y tiene otras imperfecciones llamadas aberraciones ópticas y que son propias de cada persona.

Pues actualmente ya se dispone de un láser personalizado Zyoptix®, el cual corrige no solo los defectos refractivos comunes como son la Miopía, la Hipermetropía y el Astigmatismo, sino que además es capaz de corregir esas imperfecciones llamadas aberraciones oculares, las cuales se manifiestan sobretodo en visión nocturna, alcanzando por tanto una visión superior, una visión en HD (alta definición).

Este novedoso sistema personalizado de cirugía está disponible en la Unidad de Oftalmología del Hospital Virgen del Mar.



la salud del corazón



CONSULTA AL CARDIÓLOGO. Parte I

A menudo, el corazón nos inquieta por diversas razones: palpitaciones, respiración agitada cuando hacemos un esfuerzo, pequeños pinchazos en el pecho. Quizá ha llegado el momento de comprobar con el cardiólogo si realmente tenemos algún problema:

- ¿Es recomendable consultar regularmente al cardiólogo? ¿Con qué edad sería conveniente acudir a la primera consulta?

Posiblemente sería razonable hacer una primera consulta para valoración cardiológica entre los 40 y 50 años en aquellas personas que no han tenido síntomas ni problemas previos de corazón. Además, debe hacerse estudio cardiológico toda persona de cualquier edad, que tenga síntomas de posible origen cardíaco, hallazgos sospechosos en las exploraciones médicas generales o antecedentes familiares de enfermedad cardíaca hereditaria

- ¿Cómo afecta la edad al corazón y a las arterias? ¿Qué tipo de personas deben estar más atentas?

El paso del tiempo afecta el corazón de forma muy variable de un individuo a otro. La principal enfermedad cardíaca relacionada con el envejecimiento es la arterioesclerosis de las arterias del corazón, que puede originar estrechamiento u obstrucciones en las arterias coronarias y es la causa de la angina de pecho y del infarto de miocardio. Esta enfermedad se desarrolla de forma más precoz en individuos predispuestos (por razones genéticas, o por tener colesterol elevado, diabetes, hipertensión y hábito de fumar) y estas personas son las que tienen que estar más atentas para controlar adecuadamente esas circunstancias

y modificar así su riesgo de enfermedad coronaria futura. A nivel colectivo, unos hábitos de alimentación y tipo de vida saludables, evitando la obesidad, el sedentarismo y el tabaco, disminuirían la incidencia de esta enfermedad. Las válvulas también pueden engrosarse y alterarse con el paso de los años; actualmente hay más personas con edad avanzada que pueden tener ese problema, especialmente en la válvula aortica. Con la edad las alteraciones del ritmo cardíaco también son más frecuentes.

- ¿Hay que preocuparse si tienen palpitaciones?

Lo más probable es que no tengan importancia, pero es necesario acudir al cardiólogo. Si el estudio cardiológico es normal, las palpitaciones no suelen tener importancia. Las arritmias que ocurren en un corazón enfermo pueden tener más importancia. Sería importante por tanto identificar con electrocardiograma el tipo de arritmia y determinar si ocurre en un corazón normal o en un corazón enfermo.



Jacinto Ferrer

Cardiólogo



salud y belleza



Cuerpo y mente

Actualmente la Osteopatía está reconocida como una de las técnicas manuales más completas y efectivas del mundo. Su secreto reside en la sencillez de sus manipulaciones y al mismo tiempo en el profundo conocimiento de la anatomía y fisiología del cuerpo humano de la que el osteópata hace gala.

La Osteopatía se desarrolla en tres grandes áreas terapéuticas, la estructural, la visceral y la craneal. Cada una de ellas especialmente indicada para distintas patologías y disfunciones del cuerpo físico. Siendo el osteópata, a la vista del diagnóstico con el que se presenta el cliente, el que decide cual aplicar en cada caso.

Para poder cumplir con nuestro segundo compromiso formulamos a nuestros clientes una sencilla pero interesante pregunta "¿Cómo estás?", lo cual nos permitió descubrir que no sólo es importante cuidar el cuerpo físico si no que la apariencia exterior y el estado emocional interno influyen decisivamente en nuestra calidad de vida.

Un año después de la creación de Fisiomarina logramos integrar satisfactoriamente la "Fisioterapia Estética", que pasó a convertirse, en muy poco tiempo, en una parte muy importante de nuestra familia de servicios y referencia del bienestar de nuestros clientes.

Meses más tarde volvimos a innovar añadiendo técnicas energéticas a tratamientos manuales como el drenaje linfático o el masaje estético, consiguiendo así un mejor resultado final y un plus de relajación.

En la actualidad, sin prisa pero sin pausa, continuamos estudiando el mercado de la maquinaria electro-estética de calidad contrastada e invertimos en el momento

justo, es decir, cuando la tecnología ya ha madurado, se ha experimentado con suficiencia y consideramos que es segura.

Por último, me gustaría destacar que, desde la inauguración de Fisiomarina en un ya lejano año 2005 y a pesar del duro momento económico, hemos logrado experimentar un importante y mantenido crecimiento. Pienso que esto ha sido posible gracias a la confianza que los clientes han depositado en nosotros, al buen hacer y trato sincero.

El hecho de tomar conciencia de las emociones nos permite coger las riendas de nuestra vida y recuperar la libertad y la alegría que siempre hemos anhelado.

Emoconciencia

Transcurría el año 2006 cuando comencé a entender la importancia de las emociones en la salud y el bienestar de nuestros clientes. También me di cuenta de que diversas actitudes y patrones de comportamiento tenían una clara influencia sobre la postura física e incluso en la "forma de pensar" y actuar de los individuos. A partir de ese momento comienzo a desarrollar, una serie de técnicas dirigidas a minimizar o eliminar los efectos negativos de dichos patrones consiguiendo, en muchos casos, resultados sorprendentes.

C/ La Marina, 2-bajo (Paseo Marítimo) • 04007 ALMERÍA
fisiomarina.es • 950 24 21 98 • info@fisiomarina.es



Miguel Ángel Pérez

Gerente de Fisiomarina
Creador de Emoconciencia

cáncer de piel

LOS CÁNCERES DE PIEL SON LOS MÁS FRECUENTES. CADA AÑO SE DIAGNOSTICAN MÁS DE 2.000.000 DE NUEVOS CASOS EN EL MUNDO.

La disminución de la capa de ozono y la moda del bronceado, son los dos factores que más influyen en ello.

Conocer su sensibilidad al sol es fundamental

Las personas de ojos claros, de cabellos rubios o pelirrojos, de piel blanca y/o pecosa, tienen un mayor riesgo de padecer cáncer de piel ante una exposición inadecuada al sol.

La importancia del sol

El sol tiene una gran importancia para la salud del hombre. Dependiendo de las características de la persona y del tiempo de exposición a sus radiaciones, va a producir sobre el organismo una serie de repercusiones:

- Como aspecto positivo destaca el papel que desempeña el sol en la prevención de ciertas avitaminosis (falta o disminución de vitaminas). Concretamente, las radiaciones solares favorecen la pro-

ducción de vitamina D, necesaria para metabolizar el calcio y evitar el raquitismo.

- Como aspectos negativos, produce trastornos entre los que destacan:
 - Quemaduras solares, caracterizadas según su intensidad por eritema (enrojecimiento de la piel), inflamación e incluso por la formación de vesículas o ampollas. Las quemaduras solares, sobre todo durante la infancia y adolescencia, aumentan el riesgo de padecer cáncer de piel en la edad adulta.
 - Bronceado, producido por la acción de las radiaciones solares sobre los melanocitos que producen un pigmento denominado melanina (pigmento que da color a la piel).
 - Poner en práctica medidas de prevención a la hora de exponerse al sol, es la mejor forma de proteger la salud de la piel:
 - Adquiera el bronceado de forma lenta y progresiva.
 - Utilice siempre fotoprotectores (cremas, leches solares...).
 - Use gafas de sol, para evitar la aparición de cataratas.
 - Utilice camiseta y gorro cuando haga actividades al aire libre.

Cáncer de piel: Melanoma y carcinoma

Aunque se generalice hablando de cáncer de piel, existen varios tipos entre los que destacan de forma clara los **melanomas** y los **carcinomas** cutáneos.

El **melanoma** es el tipo de cáncer cutáneo menos frecuente (aproximadamente el 5% de los tumores de piel), aunque en los últimos años está aumentando de forma considera-

ble. Los **melanomas** se desarrollan sobre todo en personas de piel y ojos claros con dificultad para broncearse.

Se localizan preferentemente en zonas no expuestas al sol de forma habitual, como espalda y piernas. El aspecto que con más frecuencia presentan son asimetría, bordes irregulares, color variado, diámetro mayor de 6 mm y cambio de aspecto.

Como su crecimiento es muy rápido, cualquier lesión que presente las características anteriores debe ser consultada con el dermatólogo con el fin de diagnosticarla y tratarla lo más precozmente posible.

Los **Carcinomas** cutáneos son los tumores más frecuentes del ser humano y además, en los últimos años se está produciendo un aumento de los mismos.

Aparecen sobre todo a partir de los 50 años. Las personas de ojos claros y piel blanca expuestas al sol de forma crónica. Con gran frecuencia, las lesiones se localizan en la cara, el cuello y las manos.

Su aspecto es muy variado. Destacan por su frecuencia la aparición de manchas (generalmente rojizas) que pueden descamarse y sangrar formando costras que caen una y otra vez, nódulos (elevaciones o prominencias redondeadas en la piel) y úlceras que no cicatrizan.

El crecimiento de estos cánceres es muy lento y no tienen tendencia a invadir ganglios y/o producir metástasis a distancia, lo que favorece que su índice de curación sea muy alto.

Ante la aparición de cualquier alteración o lesión nueva en la piel o el cambio de alguna ya existente, debe consultar con el dermatólogo.

analiza tu salud

■ *Detección del cáncer de próstata*



PROGENSA-PCA3

Echevarne ofrece en primicia un test genético en orina que permite diagnosticar el carcinoma prostático en sus fases iniciales.



El cáncer de próstata (PCa) es la segunda patología maligna más común y principal causa de muerte por cáncer en varones mayores de 45 años. Los métodos actuales para detectarlo se basan en la determinación del marcador tumoral PSA y el tacto digital rectal (DRE) como indicadores para realizar la biopsia prostática. Sin embargo, el 75% de las biopsias dan un resultado negativo, y por tanto podrían evitarse, con el consiguiente ahorro en costes e inconvenientes para el paciente.

El **PCA3 (Prostate Cancer Gene 3)** es el primer gen específico de la próstata altamente sobre-expresado en células tumorales con valores de expresión de 60 a 100 veces mayores que en células normales. El test PROGENSA-PCA3 se basa en la Amplificación Mediada por la Transcripción (TMA) para cuantificar el ARNm de PCA3 en muestras de orina. El resultado se traduce en una puntuación que, valorada en el contexto clínico de cada paciente, permite ajustar las indicaciones de biopsias.

El test PCA3 resulta útil ante niveles elevados de PSA o sospecha clínica de cáncer prostático, incluso tras una biopsia negativa. Por otra parte, ante una historia familiar con antecedentes de cáncer de próstata o tras un diagnóstico positivo, el test nos informa sobre la agresividad del tumor.

Por ello, también puede utilizarse como método de monitorización en cáncer de próstata no agresivo.

Para realizar este test, la muestra de orina debe obtenerse después de un tacto rectal realizado por el médico y de acuerdo con unas pautas definidas. A continuación, la muestra se analiza en el laboratorio mediante técnicas de genética molecular avanzadas y el resultado se informa en un máximo de 20 días.

El valor de PCA3 indica probabilidad en cáncer de próstata, y debe tenerse en cuenta conjuntamente con otros factores como la edad, historia familiar, resultado del tacto rectal, volumen prostático y valor de PSA en la toma de decisión sobre la solicitud de biopsia. Si el valor de PCA3 aumenta en un plazo de 3-6 meses, sería necesario realizar la biopsia.

En casos que se encuentran ya en tratamiento, el valor de PCA3 orienta sobre la malignidad del tumor, de forma que el valor del PCA3 indica la necesidad de terapias oncológicas más activas. Igualmente, durante la monitorización de un cáncer de próstata no agresivo, un aumento del valor del PCA3 indicaría un incremento de la malignidad celular.

El PCA3 es el primer marcador genético para el diagnóstico y pronóstico de cáncer de próstata.

Las ventajas que ofrece son:

- 1.** El resultado no está influenciado por el volumen de la próstata.
- 2.** Identifica con antelación aquellos pacientes con alta probabilidad de sufrir Cáncer de próstata.
- 3.** Mejora el diagnóstico, al reducir el número de biopsias innecesarias.

General Tamayo, 1- 1ªA • 04001 Almería
Hospital Virgen del Mar • Ctra. del Mamí, Km. 1 • 04120 Almería



J. Ignacio Lao

Director de Genética
Molecular y Patologías
Hereditarias

nutrición

■ *Mitos y falsedades
sobre alimentación*





En relación a los mitos alimentarios, podemos decir que nos alimentamos de ellos desde que somos pequeños a través de las personas que nos rodean (familia, amigos, vecinos, compañeros). Muchas veces tienen origen en publicaciones en distintos medios (revistas, TV). Todos comentan sobre qué alimentos nos conviene o perjudican, las nuevas dietas, etc. Estos mitos alimentarios no solo tienden a confundirnos sino que pueden influir en nuestros hábitos alimentarios e incluso perjudicarnos.

- El pan engorda.
- La fruta como postre engorda.
- Las vitaminas engordan.

Otras en las que podemos confiar son:

- El chocolate negro favorece la presión arterial
- Un vaso de leche caliente ayuda a dormir.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:

- 1 Realiza 3 comidas principales y 2 tentempiés, a media mañana y a la tarde.
- 2 Incluye alimentos ricos en fibra.
- 3 Limita las grasas; reduciendo sobre todo la ingesta de grasas saturadas.
- 4 Cocina ligero, modera los guisos pesados, reduciendo el consumo de aceite y modera la sal.
- 5 Bebe aproximadamente 1,5-2 litros de agua al día.
- 6 Practica ejercicio físico a diario

Por tanto antes de adherirnos a cualquier mito divulgado en distintos medios de comunicación; es importante consultarlo con un profesional especializado, ya que la alimentación es una necesidad básica de todo ser humano, y nuestro estado de salud se va a ver afectado tanto en beneficio como en deterioro en un futuro que siempre nos parece lejano; pero con el paso de los años nos acordamos de aquello que pudimos haber evitado.



Lucía Muñoz

*Diplomada en nutrición humana y dietética.
Master en Nutrición Humana*

Ser papás *¿Piensas*

El ajetreo y las exigencias de la vida moderna han hecho que cada día más mujeres posterguen el tener familia después de los 30 ó 35 años, muchas impulsadas por el deseo de fortalecer una carrera profesional o porque no han encontrado su pareja ideal. Si tú eres una de ellas y no quieres renunciar a la experiencia de ser madre en un futuro próximo o lejano, toma nota: IVI pone a tu disposición un programa de preservación de fertilidad en el que puedes depositar tus óvulos hoy y vitrificarlos para disponer de ellos el día de mañana. O lo que es lo mismo, ser madre a los 38 años con tus óvulos de cuando tenías 28.

La mayoría de los problemas de infertilidad son producto de la edad, por este motivo, los investigadores se han centrado durante los últimos años en desarrollar procesos modernos que permitan preservar los gametos de la mujer hasta el momento que éstas decidan tener familia.

La mayor técnica desarrollada es la vitrificación de óvulos, que ofrece resultados superiores al 95% de supervivencia y que ha permitido que mujeres en todo el mundo conciban un bebé aun cuando hayan sido sometidas a tratamientos que han deteriorado sus ovarios.

La vitrificación permite a la paciente conservar una cantidad de óvulos importante, obtenidos mediante un proceso sencillo. Los ovocitos se criopreservan, de forma que la mujer pueda recurrir a ellos en el momento en que decida buscar embarazo. Además, estudios indican que la capacidad de los óvulos de generar embriones no se ve afectada por esta técnica de reciente descripción que ha permitido obtener excelentes resultados durante el proceso de preservación y durante su utilización.

La vitrificación de óvulos también puede ser utilizada como medida preventiva de conservación de la fertilidad en pacientes con cáncer, antes de que inicien la quimioterapia, radioterapia, entre otros.

En IVI, los mejores profesionales te brindan asesoría con el objeto de apoyarte y presentarte las diferentes alternativas para preservar tu fertilidad.

retrasar tu maternidad?



IVI Almería

Av. del Mediterráneo, s/n • 04080 Almería • 950 858 300





*¿Cuándo
destetar
al bebé?*

■ *¿Cuándo destetar al bebé? ¿Cómo habituar al bebé a su nuevo plan de alimentación? ¿Qué importancia tiene la leche materna?*

El destete es la etapa en la vida de un bebé en que se produce la transición de la lactancia materna a otras fuentes de alimentación. El momento concreto en que se ha de llevar a cabo el destete es una decisión personal (momento de incorporarse al trabajo, la salud de su hijo, sensación de que es el momento adecuado...).

Es importante entender que el destete es un proceso gradual que exige una buena dosis de paciencia y comprensión, tanto por parte de la madre como por parte del hijo. La Academia Americana de Pediatría (AAP), recomienda alimentar a los bebés exclusivamente (siempre que se pueda) con leche materna durante los primeros 6 meses de vida. A partir de ese momento, la AAP recomienda que el bebé debería ingerir una combinación de alimentos sólidos (en forma de papillas) y leche materna hasta que tenga por lo menos un año.

El destete resulta más fácil cuando el bebé ha tomado leche procedente de una fuente distinta del pecho materno antes de iniciar la transición a los alimentos sólidos. O sea que es una buena idea darle a su hijo biberón de leche materna (o artificial si no se puede) de tanto en tanto cuando tenga entre 4-7 meses de edad (o antes si decide destetarlo antes). Esto no solo dará, a la madre, mayor flexibilidad en lo que se refiere a la posibilidad de que otros miembros de la familia participen en la alimentación del bebé, sino que también permitirá al bebé dejarlo con otra persona por algunas horas.

En todos los mamíferos la leche segregada por las glándulas mamarias de la madre constituye el primer alimento que recibe el RN y es el medio previsto por la naturaleza para que éste se adapte a las condiciones nutritivas nuevas impuestas por la vida extrauterina.

La composición de leche de mujer varía considerablemente, no ya de una mujer a otra, sino en una misma mujer según la hora del día (mañana, tarde o noche), momento de la tetada (al comienzo. En medio o al final), duración del embarazo, prolongación de la lactancia, edad, número de lactancias previas, tipo de alimentación, toma de medicamentos, factores emotivos, menstruación, embarazo, etc., de modo que el coeficiente de variación de algunos nutrientes puede llegar al 30%.

El calostro es la leche de los primeros 5 días, tiene menos concentración energética, y un contenido más elevado en proteínas, oligosacáridos, diversos minerales, colesterol, ácidos grasos esenciales, IgAs y factor de crecimiento intestinal que la leche madura.

La leche de transición sigue al calostro, su volumen es considerablemente mayor y lógicamente su composición es intermedia entre el calostro y la leche madura, que es segregada hasta el final de la lactancia.

En el próximo número podrás conocer más inquietudes de las madres primerizas.



José Espín

Pediatra

nuestros mayores

¡PONTE EN MARCHA!



Actualmente son muchos los cambios que se están dando con respecto al concepto de tercera edad. El envejecimiento de la población y el estilo de vida en los países occidentales ha favorecido el desarrollo de nuevas necesidades dentro de este contexto psicosocial, induciendo lo que podría denominarse una nueva "cultura de la longevidad": en ésta cobra especial importancia la mejora en la calidad de vida, es decir, vivir más cantidad de años, y sobre todo, con mayor calidad. Se

calcula que en el año 2030, un 20% de la población española tendrá más de 65 años.

Desde hace varias décadas se viene prestando especial atención al concepto ejercicio físico sostenido y su efecto sobre el envejecimiento y calidad de vida.

En los últimos años el Instituto Corpore Sano (Empresa de Base Tecnológica de la Universidad de Almería) junto con la Excm. Diputación Provincial de Almería desarrollaron los programas "Ponte en Marcha I y II", abarcando más de 40 municipios de la provincia de Almería. Estos programas, destinados a la población adulta y mayor de nuestra provincia, persiguieron como objetivo fundamental el concienciar a los participantes en la necesidad de realizar actividad física desde el punto de vista saludable.

En los diferentes talleres teórico-prácticos se trataban problemáticas muy frecuentes en la población de avanzada edad, como las enfermedades reumáticas (dolor de espal-

da, artrosis, osteoporosis, etc), así como los factores de riesgo cardiovascular (obesidad, hipertensión arterial, colesterol, etc). En cada sesión, inicialmente se explicaba a los participantes cuestiones teóricas sobre los contenidos, y posteriormente en la práctica se enseñaban los ejercicios aconsejados para prevenir y/o mejorar los factores de riesgo y patologías expuestas. Los contenidos abordados en cada una de las sesiones impartidas fueron escogidos teniendo

en cuenta las características e intereses de la población destinataria del programa, fundamentalmente Prevención de Problemas de Espalda, Cadera y Rodilla, Prevención de Accidentes Cardiovasculares, Nutrición y Ejercicio.

En definitiva, los Programas Ponte en Marcha I y II han sido provechosos en una doble vertiente: como intervención de educación para la salud y fomento del ejercicio saludable; y como investigación de los determinantes relacionados con las características de la población relacionadas con la práctica del ejercicio físico (variables personales, síntomas, factores de riesgo, enfermedades, etc). Se está ya diseñando el Ponte en Marcha III, que ahondará en la investigación de la utilidad del ejercicio físico regular y su efecto en la salud de las personas mayores de nuestra provincia.

■ ***Programas de Educación para la Salud y Estudio de Investigación PONTE EN MARCHA en la provincia de Almería***

Corpore Sanum • C/ Andalucía, 8 (Ciudad Jardín) • 04007 ALMERÍA
corporesanum.com • 950 152 489



Matías Valverde

Doctor en Medicina y Cirugía. Especialista en Reumatología. Profesor UAL.

naturaleza y ocio

El tiempo va y viene, a diferencia del tiempo del reloj, que sólo lleva una dirección, y de nuevo aquí está el verano, momentos para disfrutar de las maravillosas playas y parajes de Almería, por ello no hay que quedarse en casa, es momento para salir, para descubrir, en familia o con amigos, la comarca de Níjar y sus tierras de dentro afuera.



La comarca de Níjar esconde innumerables rincones curiosos, cargados de riqueza y que permiten al visitante sumergirse en un sinfín de historias diversas que tiene como marco escenarios que han representado durante mucho, mucho tiempo para sus ciudadanos, parte de su historia y su vida.

La permeabilidad y la porosidad no sólo son propias del terreno de Rodalquilar, sino también de todo aquel visitante que siente el interés y se adentra en el origen volcánico de nuestra comarca.

Se trata de un recorrido por la fuente de recursos mineros que adoquinó gran parte de las ciudades españolas y que soñó con la tierra prometida tras el hallazgo de uno de los grandes tesoros del mundo: el oro.

El entorno de Rodalquilar nos presenta dos diferentes rutas que nos llevarán a través de varios kilómetros de carreteras y caminos en los

que descubrir la realidad con la que convivieron todos los habitantes en la zona y cuyo resto continúan marcando sus vidas y sus tradiciones.

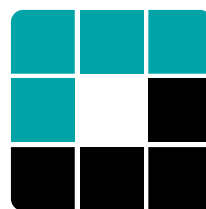
Venta del pobre. Desde aquí comienza esta ruta que recorre parte de un antiguo trazado de tren, utilizado principalmente para el transporte de mineral de hierro y su posterior embarque en navíos de carga. La ruta completa del ferrocarril partiría desde Lucainena de las Torres y llegaría hasta la aldea de Aguamarga.

Se parte desde este punto por la carretera N-341 en dirección Carboneras. Bordeando la carretera nacional y pasando por el conocido paraje de la Palmerosa, discurría la antigua vía del ferrocarril. A partir de este punto hasta el cruce de Aguamarga seguiremos por la vía principal. En el cruce entre la N-341 y la ALP-712, girar a la derecha para Aguamarga. Esta carretera discurre cercana a la vía del ferrocarril de la que no quedan restos visibles. A unos 3 kilómetros del último cruce, dirección La Joya, nos encontramos el acceso a la hípica Aguamarga, donde se podrán



realizar distintas rutas a caballo. Para acceder giraremos a la derecha y continuaremos por una pendiente. En una bifurcación de caminos posterior se tomará el camino de la izquierda hasta llegar a la hípica (Ver senderos a caballo). Tras la visita a la hípica, volveremos al cruce y tomaremos dirección Aguamarga a la derecha. A apenas 2 kilómetros del último cruce, a la derecha de la carretera dirección Aguamarga, se recomienda una parada para disfrutar de un conjunto antiguo de la Noria de Aguamarga. Además podemos contemplar una balsa, un pilón-abrevadero en el que las bestias reposaban y los túneles interiores del conjunto desde donde se extraía el agua. Se continuará con el recorrido dirección Aguamarga.

Aguamarga sostiene parte de su tradición pesquera. Es un lugar muy tranquilo, donde sus gentes velan por el cuidado de sus pequeños jardines y huertas. Existe un sendero que nos guiará hasta las calas de Enmedio y El Plomo. Se pueden visitar las instalaciones del antiguo cargadero de mineral y disfrutar de maravillosas vistas del mar y de su playa.



**GUÍA AZUL
SERVICIOS**
EMPRESAS Y
PARTICULARES

Servicios adaptados a las necesidades de cada uno de nuestros clientes.

Guía Azul Servicios ofrece una completa gama de multiservicios de gran utilidad para particulares, colectivos o empresas. Ponemos a disposición de nuestros clientes un amplio repertorio de servicios adaptados a sus necesidades, todo ello con la máxima seriedad y profesionalidad. Ofrecemos al usuario un servicio integral que se traduce en ahorro de costes y tiempo. Nosotros le facilitamos el contacto con el profesional correspondiente, ponemos a su disposición presupuestos gratuitos sin ningún tipo de compromiso. Garantizamos a nuestros clientes el trabajo de los mejores profesionales. La mayor calidad en cualquier momento del día.

Con sólo una llamada al **902 158 930** pondremos solución a su problema y/o petición. Si necesita un servicio que no aparece en nuestro listado lo buscaremos para usted.

Servicios y mantenimiento:

PVC y aluminios: cerramientos, acristalamientos, barandas, puertas y ventanas.

Cerrajería: forja, hierro, acero inoxidable, vallado, reparación de cierres y tiradores.

Suelos y tarimas: parqué, tarima flotante y aislamiento térmico.

Fontanería: sanitarios, cobre, pvc, bajantes y sistemas de osmosis. Pintura: fachadas, interiores, anticorrosivos, estuco, tierras antiguas, veladuras, ceras, pinturas plásticas, protectores de madera, barnices, pintura para suelos y revestimientos.

Jardinería: exterior, interior, corte, fabricación de distintos sistemas de riego, estaciones meteorológicas, abono y replantación.

Aire acondicionado: instalación de sistemas de frío domésticos e industriales, recarga de gas, y mantenimiento maquinaria.

Electricidad: cuadros eléctricos, telefonía, instalación de líneas de baja tensión y reparaciones en general.

Energía solar y renovable: instalación de placas solares, calentadores, acumuladores, sistemas térmicos y eólicos.

Iluminación: exterior e interior, iluminaria de decoración, iluminación sensible al movimiento e iluminación solar crepuscular.

Imagen y sonido: instalación de sistemas de imagen, proyección, sistemas Dolby Surround, hilo musical, sistemas de video vigilancia en circuito cerrado monitorizado y en red.

Internet: asesoramiento e instalación de sistemas de captación wifi y en red hasta 30 puertos.

Telefonía: instalación de telefonía interna e interfonos.

Domótica: instalación de viviendas inteligentes, horario crepuscular, estaciones meteorológicas y sistemas de seguridad y vigilancia.

Servicios de reparación y taller:

Reparación de electrodomésticos industriales y domésticos.

Reparación y montaje de sistemas informáticos: sobremesa, portátiles y componentes.

Equipos de imagen: monitorización, proyección, retroiluminación y domótica.

Sistemas electrónicos: placas, domótica, cambio y reparación de componentes.

Redes informáticas: fabricación de líneas y reparación de routers y ampliaciones.

Maquinaria industrial: sistemas elevadores, motores eléctricos y bobinado.

Equipos de frío y calor: reparación y fabricación de cámaras frigorífica, de congelación y de conductos, reparación de enfriadoras de agua y de material de hostelería y desgas de gas.

Equipos de sonido: reparación de amplificadores, fabricación de cajas acústicas, bobinado de sistemas, reparación de membranas y de sistemas de emisión y recepción de sonido y fabricación y reparación de cross over

Servicios domésticos:

Limpieza doméstica: mantenimiento del hogar, limpieza general, compras, preparación de comidas, planchado, etc. Servicio de canguro: aseo personal, asistencia a actividades extraescolares, comidas, paseos, llevar o recoger del centro educativo, etc.

Selección de personal: para el cuidado de niños o mantenimiento del hogar.

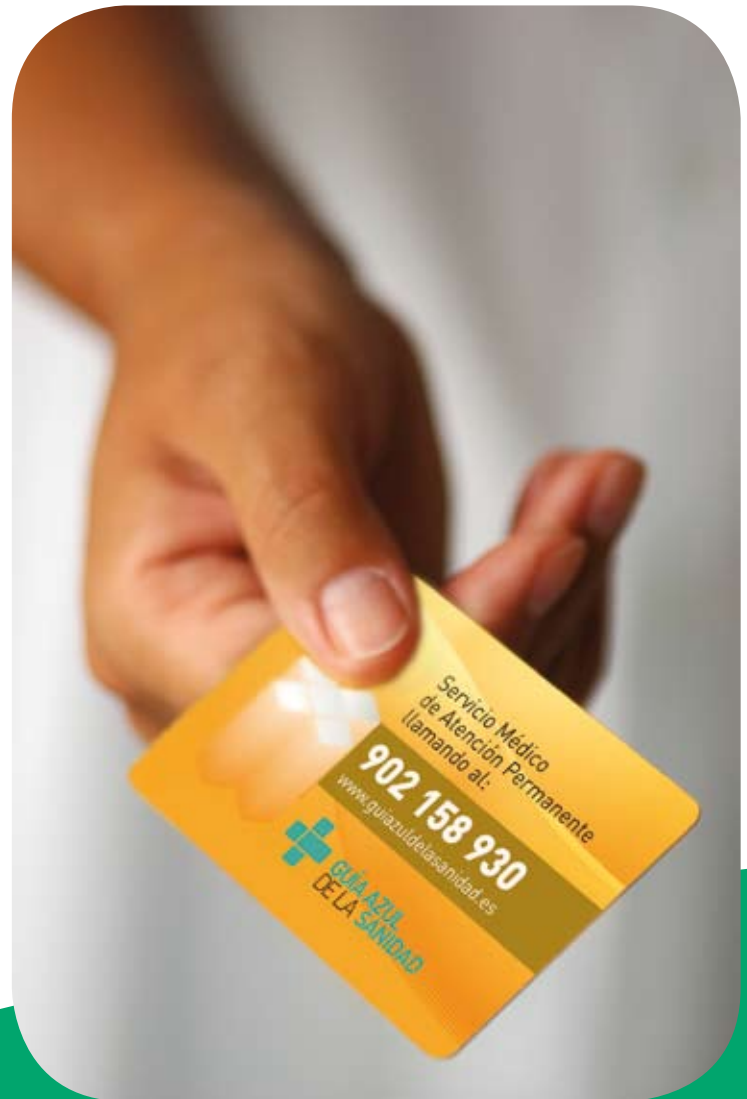
Servicios de limpieza industrial:

Mantenimiento industrial: edificios, locales, oficinas, maquinaria, grandes superficies (hoteles, residencias, centros escolares, etc.).

Limpiezas especiales: finalizaciones de obra, falsos techos, pavimentos con maquinaria industrial, de choque, en altura y tratamientos DDD. Tratamiento y protección de suelos.

Servicios sociales:

Atención a domicilio a las personas que por su condición física, psíquica o social no pueden valerse por sí mismas. Los mayores disponen de este servicio específico en Guía Azul+Edad.



Campaña Amigo

Si traes a un amigo a Guía Azul te descontamos el 50% en tu próxima renovación y a "tu amigo" un descuento inmediato del 25% al contratar su nueva tarjeta.

Consulta nuestra promoción en el **902 158 930**



Necesitarás tu mejor sonrisa ...para trabajar

Algunos empresarios prefieren llamarlo asertividad, disposición de ánimo, actitud positiva. Los más sinceros, simplemente feeling o buena presencia. La cuestión es que una sonrisa atractiva puede decidir tu puesto de trabajo.



En DEA tenemos todas las especialidades y tratamientos para hacerlo posible. Aunque la preparación y la experiencia sigue siendo cosa tuya.

902 29 16 29
wwwclinicadea.com los especialistas

D·E·A
Dentistas
Especializados
Asociados