



Las drogas traspasan la placenta

Detectan nicotina en el feto del 37,5% de gestantes fumadoras estudiadas



Las madres que dan el pecho tienen menor riesgo de hipertensión y osteoporosis.

La Arrixaca logra que se prolongue la lactancia por más de seis meses

La leche materna es el alimento más natural y ecológico para el bebé

Un estudio, a cargo de los doctores **María Falcón** y **Aurelio Luna**, del departamento de Ciencias Sociosanitarias de la Universidad de Murcia, hecho sobre 119 mujeres gestantes, muestra que la exposición a drogas de abuso durante el primer trimestre de embarazo tiene un efecto alta-

mente perjudicial, ya que éstas atraviesan la barrera placentaria y llegan, en menor o mayor proporción, al feto.

El paso transplacentario de las drogas de abuso se ha demostrado para nicotina y cotinina en el 37,5% de los casos, y para cocaína y cannabis sólo en tres

casos. Respecto al alcohol, se pone énfasis en que su consumo durante el embarazo está infravalorado y arraigado en nuestra sociedad, sin ser conscientes de lo perjudicial que puede llegar a ser, aunque sea de forma ocasional.

Por otra parte, con la labor

realizada desde 2005 en la unidad de salud medioambiental pediátrica del hospital Virgen de la Arrixaca, a través de la consulta de lactancia, se ha conseguido que la cifra de las mujeres que siguen dando el pecho a sus bebés después de los 6 meses suba del 35 al 50%. páginas 3 y 7

Pasatiempos: página 14

Nuevo ejemplar de SALUD21: 20 de septiembre

CON SALUD

La Gerencia de Emergencias 061 asume más servicios

La Gerencia de Emergencias 061 de la Región de Murcia, dependiente de la Consejería de Sanidad y Consumo, además de cubrir todas las urgencias extra-

hospitalarias y los desplazamientos de enfermos críticos, ahora también gestiona el transporte sanitario urgente y no urgente programado. página 5

OTRAS NOTICIAS

ALIMENTACIÓN

Comer cinco veces al día ayuda a perder peso y a sentirse bien

página 11

MIRARSE AL ESPEJO

La mascarilla capilar de ácido hialurónico da brillo y elasticidad

página 14

CON SALUD

Médicos de familia enseñan técnicas de reanimación

página 4

VETERANOS

Cada semana tres mayores se fracturan tras una caída

página 9

Oír bien te hará feliz

En GAES encontrarás todo lo que necesitas para mejorar tu audición:

- La última tecnología en audífonos.
- Atención personalizada.
- Seguimiento periódico.

Entrega este cupón en tu centro GAES y benefícate de:

REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA + OBSEQUIO

Pída cita en su centro GAES más cercano:

Murcia. Plaza Fuensanta, 3 Tfno. 968 271 877
Murcia. Proclamación, 9 Tfno. 968 225 073
Cartagena. Salitre, 26 Tfno. 968 320 044
Molina. Santa Teresa, 12 Tfno. 968 615 113
Alcantarilla. Mayor, 116 Tfno. 968 836 098
Cieza. Paseo, 53 Tfno. 968 453 768
Lorca. Donante de Sangre, 10 Tfno. 968 477 642

GAES

Cuida tu salud Protégete del CALOR

Si necesitas ayuda:

Llama al **112** REGIÓN DE MURCIA

Bebe bastante agua, toma alimentos ligeros y evita salir en horas de calor extremo

www.murciasalud.es

Región de Murcia

**ESTAR BIEN INFORMADO
AYUDA A SER FELIZ**

Ediciones Vitalidad y Progreso S.L.

- Editor: Juan Alfonso de Celestino
director@salud21murcia.es
664 515 872
- Administración: Encarna García
administracion@salud21murcia.es
699 430 669
- Director comercial: Juan Carlos García
juancarlos@salud21murcia.es
669 430 669
- Redacción Murcia: Liliana Sánchez
redaccion@salud21murcia.es
664 516 410
- Silvia Serrano (colaboradora)
Cartagena: Ángela de la Llana
664 516 096
- Agente comercial: Susana Casado
609 690 285
- Foto y diseño gráfico: Carmen López
- Impresión: SILSA (Grupo Zeta)
- Distribución: Disrepren y Hefame



Paseo J. Garrigues Walker nº 9, 2º A
30007 Murcia - Tlfno. y fax: 968 904 666
Empresa afiliada a:



Depósito legal: MU-2166-2007

Tirada media: 29.000 ejemplares

Difusión controlada por **psd**
Periodicidad quincenal

SALUD21 no se hace responsable de las opiniones de sus colaboradores ni de los servicios de sus anunciantes.

Guía de asociaciones

- ☑ FEAPS: 968 281 801
- ☑ FEAFES (enfermos mentales): 968 232 919
- ☑ AFES (enfermedad mental): 968 232 650- 968 900 470
- ☑ AMIGA (A. mujeres con cáncer de mama): 678 660 457
- ☑ Adirmu (diabéticos): 868 910 290 - 617 408 500
- ☑ Sodicar (diabéticos Cartagena): 968 529 014
- ☑ As. On-Off de Parkinson: 968 344 991 - 686 586 307
- ☑ As. Parkinson Cartagena: 686 062 127
- ☑ Todo Corazón: 650 505 213
- ☑ Laringectomizados de Murcia: 646 985 259
- ☑ Laringectomizados de Cartagena: 968 542 080
- ☑ ACARMUR (cardiopatías): 618 332 546
- ☑ ADAER (enfermos renales): 968 202 206
- ☑ ALCER: 968 221 728
- ☑ Lactancia materna: 968 369 031 - 676 535 247
- ☑ Asoc. de Crohn y Colitis Ulcerosa: 968 342 872
- ☑ Esclerosis Múltiple: 968 240 411
- ☑ Esclerosis Múltiple Cartagena: 868 095 253
- ☑ Asoc. Minusválidos Físicos: (Cartagena): 968 313 945
- ☑ A. Espina Bífida: 968 294 708
- ☑ A. de Crecimiento: 968 346 218
- ☑ Asoc. de Alzheimer (Afamur): 968 286 010 - 968 217 626
- ☑ Asoc. Daño Cerebral (Dacemur): 692 824 557
- ☑ Affirma (Fibromialgia): 675 287 419 y 968 212 121
- ☑ Fibromialgia: Cartagena: 680 313 101
S. Pedro Pinatar: 667 375 754
Cieza: 968 453 165
- ☑ Asoc. de Enfermos Psíquicos: 968 169 215
- ☑ Asoc. Enfermos de Parkinson: 636 059 562
- ☑ Familiares de niños con cáncer. (Afamur) 968 341 848
- ☑ AMUVIH: 626 029 002
- ☑ Aspanpal: 968 248 392
- ☑ Apanda: 968 523 752
- ☑ Fibrosis Quística: 902 530 331
- ☑ AECC (cáncer): 968 284 588
- ☑ Fundación contra la Leucemia: 968 705 453
- ☑ ATISBA (trastorno bipolar): 968 271 725
- ☑ TP Cartagena MM (trastorno personalidad): 687 092 289
- ☑ Asociación de Alzheimer: 968 126 081
- ☑ ADAEMUR (Asociación de afectadas de endometriosis): 968 169 961- 667 329 853
- ☑ Paciente Experto: 902 027 983
- ☑ Aspaym (Paraplégicos y grandes discapacitados): 968 286 157

**PUEDE ENCONTRAR
EL PERIÓDICO**



EN

MURCIA

- Hospital Virgen de la Arrixaca.
- Hospital Morales Meseguer.
- Hospital Reina Sofía.
- Centro de Hemodonación.
- Hospital Psiquiátrico.
- Clínica USP San Carlos.
- Clínica Mesa del Castillo.
- Clínica La Vega.
- Clínica Belén.
- Centro Imfer.
- USP-Dexeus.
- Centro IVI.
- Clínica Dr. Muñoz.
- USP Centro M. La Flota
- Ibermutuamur.
- Clínica San Felipe.
- Centro Médico Milenium.
- Centro médico y dental Alba.
- Clínica Manú.
- Salus Radiología.
- Clínica Scanner Murcia.
- Resonancia Polic. Zairaiche.
- Consejería de Sanidad.
- Colegio de Farmacéuticos.
- Colegio de Médicos.
- Colegio de Odontólogos.
- Colegio de Veterinarios.
- Colegio de Psicólogos.
- Colegio de Enfermería.
- Colegio de Fisioterapeutas.

- Farmacias.
- Ambulatorio de El Carmen.
- Ambulatorio de San Andrés.
- Centros de salud. Nonduermas, Pte. Tocinos, S. M^a. de Gracia, Vistalegre, Vistabella, Alquerías, Beniján, Corvera, C. Torres, Espinar-do, La Alberca, La Ñora, Montea-gudo, Murcia, Infante, El Carmen, S. Andrés, Zarandona, El Ranero, El Palmar, Sangonera, Algezares y Santomera.

MOLINA DE SEGURA

- Hospital de Molina.
- Centros de salud.

ALCANTARILLA

- Clínica San José-Viamed.
- Centros de salud.

CARTAGENA

- Hospital del Rosell.
- Hospital Naval.
- C. M. Virgen de la Caridad.
- Hospital Perpetuo Socorro.
- Instituto Bernabeu.
- Farmacias.
- Centros de salud. Casco antiguo, Cartagena Este y Oeste, S. Antón, Sta. Lucía, El Peral, Los Dolores, Los Barreros y M. Marfagones.

CIEZA

- Hospital Vega Lorenzo Guirao.

LORCA

- Hospital Rafael Méndez.
- Hospital Virgen del Alcázar.
- Centro Médico Juan Carlos I-USP.
- Centros de salud.

SAN JAVIER

- Radiodiagnóstico Mar Menor



**LA CARA
DE LA SALUD**

"CADA DOS POR TRES SE PASABA UN MÉDICO O UNA ENFERMERA POR MI HABITACIÓN PREGUNTÁNDOME QUÉ TAL ESTABA"

María López Parra. 43 años

W + HOSPITAL MESA DEL CASTILLO
RONDA SUR, 20 / MURCIA
T. 968 246 116 / F. 968 234 036
hmdc@mesadelcastillo.com / www.mesadelcastillo.com

EN PORTADA

Los investigadores **María Falcón** y **Aurelio Luna**, de la Universidad de Murcia, han terminado un estudio sobre la exposición a drogas durante el primer trimestre de embarazo. Han concluido que todas las drogas de abuso logran traspasar

la barrera placentaria y llegan, en menor o mayor proporción, a perjudicar la normal evolución de la gestación. Precisamente, el 15 y 16 de septiembre próximos tendrán lugar las I Jornadas sobre Embarazo y Drogas, dirigidas por la doctora Fal-

cón y el catedrático Aurelio Luna; las sesiones tendrán lugar en el salón de actos del hospital Reina Sofía, de Murcia.



Las drogas traspasan la barrera de la placenta en el 1º trimestre de embarazo

Una investigación revela la presencia de nicotina en el feto del 37,5% de las gestantes fumadoras

Silvia Serrano

Gracias a la investigación realizada por los doctores **María Falcón** y **Aurelio Luna**, pertenecientes ambos al departamento de Ciencias Sociosanitarias de la Universidad de Murcia, se ha podido conocer cómo las drogas legales (tabaco y alcohol) e ilegales (hachís, cocaína y opiáceos) alcanzan al feto en desarrollo durante el primer trimestre del embarazo.

Este estudio, financiado por el Ministerio de Educación y Ciencia, se ha realizado sobre una muestra de 119 mujeres que han interrumpido voluntariamente su embarazo en la semana 12.

Procedimiento

Para detectar la exposición de estas sustancias tóxicas el grupo de investigadores ha utilizado distintas matrices maternas y fetales donde analizar estas drogas y sus metabolitos (pelo, sangre, placenta y restos abortivos).

Todas las drogas de abuso atraviesan la barrera placentaria y llegan, en menor o mayor proporción, hasta el feto.



La doctora María Falcón, del departamento de Ciencias Sociosanitarias de la UMU.



El 37% de las mujeres encuestadas, entre 20 y 32 años, admite consumir alcohol

Por este motivo, para la doctora Falcón es tan importante concienciar a la mujer que en el momento que mantiene relaciones sexuales se puede quedar embarazada y que, si es consumidora de estas sustancias, puede ser perjudicial para el niño.

Consumo de alcohol

Respecto al consumo de alcohol, la doctora Falcón quiere hacer un especial énfasis, pues su consumo durante el embarazo está muy infravalorado y arraigado en nuestra sociedad, sin ser conscientes de lo perjudicial que puede llegar a ser, aunque sea de forma ocasional.

Los resultados de esta investigación muestran que, aunque sólo un 3% de las mujeres declara ser consumidora, el 30% toma

drogas de abuso. De todas las muestras, el 20,4%, el 14,1%, el 4,2% y el 1,4% resultaron positivas para cannabinoides, cocaína, opiáceos y MDMA -éxtasis- respectivamente, con un policonsumo de drogas de abuso en el 5,6% de los casos.

El paso transplacentario de las drogas de abuso se ha demostrado para nicotina y cotinina en el 37,5% de los casos, y para cocaína y cannabis sólo en tres casos.

Las mujeres que han participado en esta investigación tienen entre 20 y 32 años; el 57% son inmigrantes, el 73% están solteras y el 56% tienen estudios primarios y sólo un 53% emplean algún método anticonceptivo. El 37% de estas mujeres reconoce consumir alcohol.

Precisamente, los próximos días 15 y 16 de septiembre se celebrarán unas jornadas sobre embarazo y drogas en el hospital Reina Sofía, de Murcia, en donde se analizarán diversos aspectos de este fenómeno para conocimiento de sanitarios y de profesionales que se enfrentan a estas circunstancias.

Clínica de Coloproctología Tus especialistas
Cursos de Rehabilitación del Suelo Pélvico Postparto.
Sin cirugía.

Evita la incontinencia urinaria.
Cúrala si la padeces

SONIDOS Centros Auditivos

Razones para oír mejor

2€ PACK DE 6 PILAS

AUDÍFONO DIGITAL

695€



AUDÍFONO DIGITAL CON MANOS LIBRES PARA EL MÓVIL

995€

MURCIA
C/. Marqués de los Vélez, 13
(Frente Hospital Morales Meseguer) - Tel. 968 96 77 98
C/. Carmen, 12
(Barrio del Carmen) - Tel. 968 96 67 74
CARTAGENA
Alameda San Antón, 18 bajo - Tel. 968 08 08 74

FINANCIACIÓN A 12 MESES SIN INTERESES
PRUÉBELO GRATIS DURANTE 30 DÍAS

3 AÑOS DE GARANTÍA + 3 AÑOS DE PILAS GRATIS

CON SALUD

Cuestión de supervivencia

La Sociedad Murciana de Medicina Familiar y Comunitaria entrena a la población en la aplicación de técnicas de reanimación que pueden salvar vidas

📌 Liliana Sánchez

La aplicación de un masaje cardíaco en los primeros minutos, tras haber sufrido una parada cardiorrespiratoria, puede significar salvarle la vida a la persona afectada.

Por ello, los médicos de familia, miembros de la Sociedad Murciana de Medicina Familiar y Comunitaria (SMUMFYC) refuerzan la oferta de cursillos y talleres de reanimación cardiopulmonar que, dirigidos a organizaciones sociales, pretende formar a la población en la atención de episodios de urgencia en los momentos previos a la llegada de la ambulancia.

Se trata de aprender "técnicas muy sencillas de reanimación cardiopulmonar (RCP), desobstrucción de las vías aéreas (atragantamientos) y taponamiento de heridas", explica la secreta-



Imagen del taller realizado con padres y madres del CEIP La Naranja, de Beniján.

ria de SMUMFYC, doctora **María Antonia Fernández**.

En lo que va de año unas 300 personas participaron de estos talleres de formación en técnicas de soporte vital básico (SVB) y, de cara al inicio del nuevo curso, la entidad SMUMFYC prevé impartir los cursillos en los institutos de Lorca, en la asociación de vecinos de El Garruchal y en la Asociación Cultural y Social Beto, de Beniján.

Las entidades interesadas en recibir esta formación tienen que ponerse en contacto con la Sociedad Murciana de Medicina Familiar y Comunitaria en el número de teléfono 968 225 020.

Ante una parada cardiorrespiratoria contar con un testigo entrenado para aplicar las técnicas de SVB de inmediato aumenta hasta el 40 % la probabilidad de supervivencia.

El centro de hemodonación de Lorca cambia de horario

📌 El Centro Regional de Hemodonación informa a los donantes del área de salud III, de Lorca, de que a partir del día 1 de septiembre el centro de hemodonación, situado en Santa Rosa de Lima, abrirá en horario de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 horas.

Asimismo, se recuerda que los martes el centro permanecerá cerrado, ya que las unidades móviles se desplazarán a las diputaciones de la Comarca del Alto y Bajo Guadalentín, así como a los distintos centros de Salud de esta zona.

El director del Centro Regional de Hemodonación, el doctor **Vicente Vicente**, explicó que el objetivo de esta iniciativa es incrementar el índice de donaciones en la población y concienciar a los ciudadanos de que "es fundamental contar con reservas en los hospitales".

Unidad Especializada en Patología Mental • Una clínica para sentirse en casa

CLINICA SAN FELIPE DEL MEDITERRANEO

Finca El Mayayo, 16
30120 EL PALMAR (Murcia)
Teléf. 968 88 90 96
Fax: 968 88 90 97

Servicios

- Facultativo y servicio médico de urgencias las 24 horas.
- Psiquiatra.

- Neumólogo
- Enfermería 24 horas.
- Psicólogo.
- Terapeuta ocupacional.
- Trabajadora social.

- Farmacia
- Cocina con dietas específicas y adaptadas a las necesidades pautadas por los facultativos

Equipo Humano

- Atención personalizada e integral por profesionales titulados y cualificados para cada función.

La Gerencia de Emergencias 061 resolvió más de 250.000 urgencias el año pasado

Incorpora a su cartera de prestaciones los traslados urgentes y programados, y los de pacientes críticos

Liliana Sánchez

La Gerencia de Emergencias 061 de la Región de Murcia, dependiente de la Consejería de Sanidad y Consumo, es la encargada de cubrir todas las urgencias extrahospitalarias que se puedan producir en la Comunidad y los desplazamientos interhospitalarios de enfermos críticos. Además, gestiona el transporte sanitario urgente y no urgente programado, como pueden ser los traslados en ambulancia a sesiones de rehabilitación, hemodiálisis o quimioterapia, entre otras.

En total la Gerencia de Emergencias 061 de la Región de Murcia dispone de una flota de más de 100 ambulancias para ofrecer cobertura asistencial en los Servicios de Urgencias de Atención Primaria (SUAP), situados en los centros de salud, así como de tres unidades para realizar traslados de pacientes críticos. Por otro lado, el servicio de transporte urgente cuenta con 14 bases distribuidas en todo el territorio de la Región y cada una de ellas está compuesta por

Las unidades móviles no tardaron más de 15 minutos en acudir en el 78% de los casos

una Unidad Móvil de Emergencia (UME), integrada por un médico, un enfermero, un conductor y un técnico.

La gestión integral de todos estos recursos depende del Centro Coordinador de Urgencias (CCU) en el que trabaja a diario un equipo de diez profesionales formado por tres médicos, un enfermero y seis operadores de mando y control. El CCU está conectado de forma permanente con la central de llamadas (1-1-2) de modo que tiene constancia a tiempo real de cada demanda asistencial que se produce y de las características de cada caso para poder ofrecer la mejor



El gerente de la Gerencia del 061, José Antonio Álvarez, junto a una de las unidades móviles de emergencia. (FOTO CARMEN LOPEZ)



17 móviles de emergencias cubren el servicio. (FOTO CARMEN LÓPEZ)

ENTRE HOSPITALES

Desde el pasado 1 de agosto la Gerencia de Emergencias del 061 gestiona, junto al resto de áreas de salud de la Región, el traslado interhospitalario de los pacientes críticos, es decir, aquellos que por motivos diagnósticos o terapéuticos necesitan desplazarse de un centro sanitario a otro.

Los hospitales que más han demandado este tipo de servicios, desde su puesta en marcha este verano, han sido Los Arcos, Virgen de la Arrixaca, de Murcia, y Rosell, de Cartagena, por el aumento poblacional estival en las zonas de la costa; y las patologías predominantes han sido los problemas de índole cardíaca y respiratoria.

respuesta posible.

Durante 2009 el CCU atendió un total de 250.655 llamadas de las cuales 249.548 requirieron asistencia sanitaria mientras que más de 73 fueron resueltas por teléfono, ya que los "médicos del CCU también atienden consultas telefónicas, bien dando consejos, indicando al usuario que se traslade al servicio de urgencias más próximo a su domicilio o indicándole que no se mueva porque le enviarán una ambulancia", explica el director gerente de la Gerencia de Emergencias 061 de Murcia, **José Antonio Álvarez Martínez**. El tiempo que ha tardado en llegar la UME al sitio requerido no ha excedido los 15 minutos en el 78 por ciento de los casos registrados durante 2009.

Traslados no urgentes

Un total de 174 ambulancias realizan los traslados no urgentes cubriendo las necesidades de los 10 hospitales de la Región. Desde agosto de 2009 hasta julio de 2010 se realizaron 700.000 servi-

cios que acercaron al usuario a su hospital de referencia. En la mayoría de los casos, 403.955, se trató de pacientes que debían asistir a sesiones de rehabilitación; le siguen por orden de importancia numérica los traslados por consulta, 143.825; los desplazamientos de pacientes citotáticos-radioterapia fueron 47.873; para asistir a sesiones de diálisis se contabilizaron 31.931 traslados; a la cámara hiperbárica (un tratamiento especial para suministrar oxígeno a presión) se desplazaron 21.210 pacientes; los traslados interhospitalarios fueron 19.958; las altas en planta contabilizaron 16.511; las altas en urgencias, 9.712; y por último, los movimientos interhospitalarios fuera de la provincia llegaron a 1.513. La labor integral desarrollada por la Gerencia de Emergencias 061 se completa con el soporte ofrecido por el sector de administración, compuesto por una plantilla de 40 personas.

INFORMACIÓN PATROCINADA POR LA CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO



¡porque tú puedes!

Tuttiscooter®

¡Llámenos y le visitaremos en casa con el producto que Ud. necesite desde cualquier punto de la región!

C/ Alfonso X El Sabio, 6 Apto Correos 43 30204 CARTAGENA (Murcia)
jj.paez@tuttiscooter.com • www.tuttiscooter.com

tel. 868 068 135
616 566 981
fax 868 090 324

scooters y sillas de ruedas eléctricas • grúas • camas articuladas • orugas • etc

CON SALUD

La talasoterapia sirve para aliviar la fibromialgia

Demuestran que beneficia a los afectados

Redacción

La talasoterapia mejora la salud de las personas con fibromialgia, según ha demostrado **Carla Morer**, directora médico del Centro de Talasoterapia de San Pedro del Pinatar.

La doctora Morer acudió al Congreso Internacional de Hidrología Médica, celebrado en París, y presentó una investigación

sobre la terapia que ha desarrollado con pacientes durante los dos últimos años.

Carla Morer destaca los beneficios de la talasoterapia en personas con fibromialgia, comparándolo con tratamientos tradicionales de medicina física y rehabilitación. "La actividad física moderada, la aplicación de técnicas de talasoterapia y fisioterapia



Un cliente recibe un tratamiento de hidroterapia en el centro Thalasia, situado en San Pedro del Pinatar (FOTO THALASIA).

con efecto antiinflamatorio, relajante y sedante, y el apoyo psicológico que las personas con esta patología encuentran en el grupo de terapia, son muy beneficiosas para lograr su mejoría", afirma la doctora Morer.

La diferencia de este tratamiento con el tradicional, señala Morer, estriba en que "las técnicas de talasoterapia aportan al tratamiento de la fibromialgia los efectos beneficiosos del agua de mar a nivel de absorción de mine-

rales. Permite a los afectados realizar ejercicios que no eran posibles fuera del agua, sobre todo en las fases agudas, y aporta un refuerzo positivo emocional porque ven que hacen cosas que eran imposibles de otra forma".

Veterinarios



PRIMERA RESONANCIA MAGNÉTICA VETERINARIA DE LA REGIÓN

Hasta

-50%



- ▶ Cirugía
- ▶ Med. Interna
- ▶ Analítica y laboratorio propio
- ▶ Ecografía
- ▶ Rayos X
- ▶ Animales exóticos
- ▶ Hospitalización

HORARIO
Lunes a Viernes
10 h. a 13,30 h.
17 h. a 20 h.
Sábados
10,30 h. a 13,30 h.

Avda. Juan Carlos I, 46
Tlf.: 968 932 933

Su animal en buenas manos

Licenciado D. Antonio López Sánchez col. 1.429

CON SALUD

Crece el número de madres que alargan el período de lactancia

La cifra aumentó del 35 al 50% desde 2005 en el Hospital Virgen de la Arrixaca

Liliana Sánchez

Desde siempre la leche ha sido el principal alimento durante los dos primeros años de vida del niño; y la leche materna es precisamente la más segura, saludable y ecológica a la que el bebé puede acceder.

Por tal motivo, en los últimos años se vienen realizando campañas para concienciar a las familias sobre la importancia que la lactancia materna tiene en la preservación de la salud del niño, y la necesidad de que ésta se prolongue de forma exclusiva hasta los seis meses.

En Murcia un equipo de profesionales de la unidad de salud medioambiental pediátrica del Hospital Virgen de la Arrixaca se sumó a esta labor, implantando la consulta en lactancia materna en el año 2005. "Cuando empezamos en 2005 una de cada tres madres (35%) daba algo de pecho después de los 6 meses; hoy esa cifra se ha incrementado hasta el 50%", asegura el doctor **Juan Antonio Ortega García**, responsable de la unidad de salud medioambiental pediátrica.

Esta evolución se debe, según este profesional, al compromiso institucional asumido en relación a este tema desde la Consejería de Sanidad y Consumo; junto con la fuerte implicación



La leche materna es el alimento más seguro y ecológico que puede ofrecerse al bebé.

VARIOS MOTIVOS PARA DAR DE MAMAR

- **Bebé.** Aumentan las defensas del recién nacido.
- **Peso.** Las mujeres que amamantan pierden peso más rápidamente.
- **Mejor salud.** Las madres que dan el pecho tienen menor riesgo de hipertensión, de depresión, de osteoporosis y de cáncer.

del propio personal sanitario (médicos, enfermeras, matronas) dispuesto a brindar el apoyo necesario a las madres en la experiencia única de amamantar.

Además de las charlas en grupo y otras actividades presenciales, se ha habilitado un número, que es el 676 535 247, para atender las consultas telefónicas y dentro del portal del Servicio Murciano de Salud, a través del enlace <http://arrinet.carm.es/lactarinet.htm>, se despejan las dudas planteadas por profesionales y usuarios.

De este modo, el número de

madres que dan el pecho a sus bebés hasta los 6 meses como modo exclusivo de alimentación ha pasado del 8 al 14% desde 2006 hasta la actualidad.

Precisamente, cuando se consolidan las tendencias hacia una alimentación sana y natural, se recuerda que "la seguridad alimentaria del bebé pasa por proveerle de leche materna, lo que redundará también en la protección del medio ambiente; se trata de una visión ecológica de la salud", agrega el pediatra del hospital de la Arrixaca Juan Antonio Ortega García.

La semilla de granada podría favorecer el parto natural

Redacción

Un equipo de investigadores de la Universidad de Liverpool ha estudiado los efectos del extracto de semilla de granada en las contracciones uterinas, concluyendo que estimulan la actividad muscular.

Los investigadores, usando técnicas de cromatografía de gases y espectrometría de masas, analizaron los componentes de la fruta e identificaron el beta-sitosterol, un esteroide que puede inhibir la absorción del colesterol en el intestino y que podría ser usado como un estimulante natural de las contracciones uterinas durante el parto.

De los 500.000 nacimientos que se producen en España anualmente, la cuarta parte son por cesárea, y de éstas una tercera parte serían técnicamente prescindibles, según los expertos. El equipo de Liverpool espera que el extracto de semilla de granada pueda ayudar a reducir el número de cesáreas.

El doctor **Sajeera Kupittayanant**, del Instituto de Ciencia de Suranaree, explicó su innovadora teoría: "Encontramos que el beta-sitosterol, un esteroide presente en gran cantidad de plantas, es el componente principal del extracto de la semilla de granada. Añadimos el extracto a muestras de tejido de útero de animales y encontramos que las células musculares aumentaron su actividad".

instituto murciano de fertilidad



Diagnóstico y tratamiento de la infertilidad

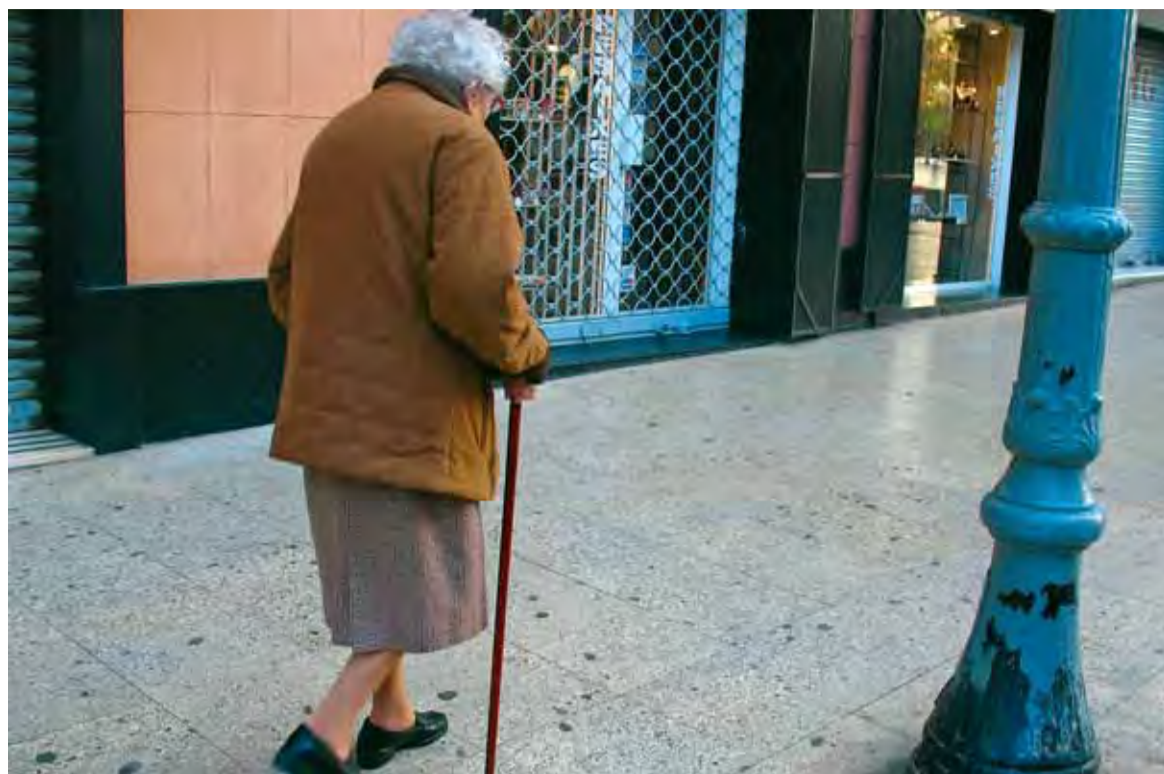
imfer
instituto murciano de fertilidad

**Tratamientos
que dan vida**

Nº Registro Sanitario: 3010042 • Nº Colegiado: 3002704

Olof Palme, 9 bajo • Tel. 968 28 28 66 • Fax: 968 931 302 • 30009 Murcia • www.imfer.com • www.imferblog.com • imfer@imfer.com

VETERANOS



Las mujeres mayores de 65 años sufren casi el doble de caídas que los hombres de su misma edad. (FOTO AGENCIA)

Tres personas mayores se fracturan un hueso cada semana tras sufrir una caída

Las mujeres se caen más que los varones, según un estudio

Redacción

Las mujeres mayores de 65 años sufren casi el doble de caídas que los hombres, según una de las conclusiones de la tesis doctoral presentada en la Universidad de Murcia por **Zenewton André da Silva Gama**.

El estudio señala que, mientras las mujeres presentaron una densidad de caídas de 82,1 por cada cien personas y año, en los hombres se situó en 43,3.

Las conclusiones de la investigación indican que las consecuencias físicas de las caídas fueron dolor, heridas superficiales o contusiones y fracturas que, en el caso de estas últimas, sólo alcanzaron el siete por ciento.

Los principales determinantes de estas personas son la presencia de incontinencia urinaria, el consumo de medicamentos y el déficit de equilibrio. Frente a estos riesgos, "la actividad física se presenta como un factor protector", indica el estudio.

Para llevar a cabo esta tesis su autor hizo un seguimiento durante 9 meses de 275 ancianos pertenecientes a diez centros residenciales de la Región.

Aunque el porcentaje de muje-

PREVENCIÓN

Se confirma que la actividad física diaria es un factor de protección contra la incidencia de caídas de los ancianos. Sin embargo, la práctica de ejercicio es escasa en las residencias de la Región, por lo que se recomienda fomentar este hábito entre los mayores, especialmente entre aquellos que hayan sufrido alguna caída.

Además, es preciso vigilar la calidad de la marcha del residente e implantar una escala de evaluación de riesgos para detectar los ancianos más expuestos a perder el equilibrio.

Otros protocolos. Se recomienda evaluar la presencia de incontinencia urinaria en todos los residentes; revisar periódicamente el tratamiento farmacológico crónico con la intención de suprimir o disminuir las dosis de psicotrópicos; y evaluar el equilibrio en los ancianos.

res y hombres que se cae es similar, las mujeres repiten más veces que los hombres (las mujeres tienen casi el doble de caídas en un año). Como consecuencia, el 73,2% de los afectados necesitó asistencia sanitaria.

Las causas

Según el investigador, es posible que las mujeres se caigan más veces debido a su propia constitución física (menor volumen muscular, fuerza, densidad ósea, etc.) y por cuestiones relacionadas al género (un estilo de vida menos activo y, consecuentemente, menos saludable que el de los hombres: por ejemplo, las mujeres trabajaban más en casa y practicaban menos deporte, etc.).

Uno de cada diez ancianos que cae sufre fractura ósea, lo que supone que todas las semanas tres personas internas en residencias de Murcia sufre una fractura al caer.

La mayoría de los encuestados muestra su temor a caerse de nuevo, lo que provoca inactividad, aislamiento social y aumento de la morbilidad y la dependencia, según se indica en la investigación.



Hospital
viamed
San José

www.viamedsanjose.com



HOSPITAL SAN JOSÉ

CONCERTADO CON TODAS LAS COMPAÑÍAS Y MUTUAS

<p>ESPECIALIDADES MÉDICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Pediatría Medicina Interna Dermatología Oncología Anestesia Unidad del Dolor Rehabilitación y Fisioterapia Unidad de valoración del daño corporal Unidad de Nutrición y Dietética Neurofisiología Clínica <p>LABORATORIO 24 HORAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Hematimetría Bioquímica Inmunología Microbiología 	<p>ESPECIALIDADES QUIRÚRGICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Cirugía General Traumatología y Ortopedia Ginecología Oftalmología Otorrinolaringología Urología Cirugía Maxilofacial Cirugía Vascular Cirugía Plástica y Reparadora <p>PRUEBAS ESPECIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> Radiodiagnóstico digital Radiología convencional RMN TAC Eco-doppler Eco-doppler color Electromiografía Unidad de Endoscopias Digestivas
---	--

URGENCIAS 24 HORAS

Redacción (*)

A menudo la alergia alimentaria suele confundirse con la intolerancia a ciertos alimentos. La alergia alimentaria genuina se produce cuando tiene lugar una reacción inmunológica en el cuerpo, como respuesta a la ingestión de un alimento determinado.

Las alergias se manifiestan en grupo, de manera que las personas que son alérgicas a determinados alimentos también lo pueden ser a otros factores medioambientales, como por ejemplo, al polvo, al pelo de los animales o al polen.

Las sustancias que producen alergia en una persona dependen, en gran medida, de la frecuencia con la que dicha persona esté en contacto con dichas sustancias. Esto ocurre en el caso de los alimentos: cuanto más frecuentemente un niño come un alimento particular, más probable es que pueda hacerse alérgico a dicho alimento.

La leche de vaca, el huevo y el pescado son los alimentos más alergénicos

Así, en España, los alimentos más frecuentemente implicados en reacciones alérgicas en los niños son, por este orden: la leche de vaca, el huevo y el pescado. Esto es así porque en los niños (sobre todo los lactantes) la leche y los derivados lácteos constituyen un alimento básico. El huevo (y alimentos que lo contienen) también se utiliza con gran frecuencia en la alimentación infantil.

El pescado se introduce en la dieta de los niños también muy pronto en España. Sin embargo, en otros países como los Estados Unidos, donde se usa mucho la mantequilla de cacahuete, la tercera causa más frecuente de alergia es el cacahuete.

Los componentes de los alimentos causantes de las reacciones alérgicas son las proteí-

ALIMENTACIÓN

Reacción no deseada

El consumo precoz y a repetición de ciertas proteínas puede desarrollar alergias de diverso grado e intensidad

ALERGIA A ALIMENTOS	
ALIMENTO	COMENTARIO
Huevo	La más frecuente en el mundo.
Leche de vaca	La más frecuente en la infancia.
Pescados	Frecuente. La mejor conocida es el Bacalao.
Crustáceos	Frecuente, sobre todo en niños.
Carnes	Rara.
Frutos Secos	Muy frecuente (por sus proteínas). En especial la almendra.
Cereales	Muy frecuente. Tanto al fruto como al polvo. Son gramíneas.
Frutas	Frecuente. Melocotón, manzana, etc.
Leguminosas	Frecuente por su riqueza en proteínas.
Hortalizas	Rara.
Espicias	Rara.

El cuadro muestra los alimentos a los que con mayor o menor frecuencia las personas desarrollan algún tipo de alergia.

nas. Así, por ejemplo, en el caso de la leche de vaca, las proteínas que con más frecuencia producen alergia son la caseína, la alfa-lactoalbúmina y la beta-lactoglobulina.

Asimismo, pueden producirse reacciones alérgicas a algunos aditivos alimentarios muy utilizados en los hogares españoles, como es el caso de los colorantes, conservantes, emulgentes, espesantes, entre otros

productos.

Acaban curándose

Como norma, las grasas y los hidratos de carbono (azúcares) no causan alergia.

La severidad de las reacciones alérgicas a los alimentos es también variable, y puede ir desde reacciones leves (picor de lengua, urticaria alrededor de la boca) hasta otras muy graves (shock anafiláctico).

Las alergias alimentarias con frecuencia terminan curándose. Depende del alimento, de la edad del paciente y de la severidad del problema. Es más probable que desaparezca una alergia a la leche de vaca que al pescado o a los frutos secos; o que termine curándose una alergia cuando el niño es pequeño que en mayores.

INFORMACIÓN FACILITADA POR EL COLEGIO DE FARMACÉUTICOS DE MURCIA

Los transgénicos pueden generar nuevas enfermedades

Agencia Servimedia

Una recopilación de informes de las principales ONGs, así como estudios de la Comisión Nacional de Bioseguridad en España, señalan que la liberación de productos transgénicos al medioambiente puede generar nuevas enfermedades y alergias.

Según estos informes, a través de la ingeniería genética las propiedades alergénicas de un alimento pueden ser transferidas a otro que no lo es. Por otra parte, la abundante utilización de bacterias y virus en la creación de los organismos manipulados genéticamente (OMG) genera la creación de nuevas cepas patógenas de enfermedades ya existentes, más resistentes o incluso nuevas patologías.

Además, en el proceso de creación de transgénicos es frecuente la introducción de genes que determinan cierta resistencia a los antibióticos.

La Asociación Médica Británica afirma también que "hoy por hoy no podemos saber si el cultivo de plantas transgénicas o su consumo entraña riesgos graves para la salud humana y el medio ambiente". Añaden que no existen evidencias científicas que garanticen la seguridad del consumo de OMG y, sin embargo, su plantación está autorizada en 22 y en España.

La Fundación Félix Rodríguez de la Fuente, a través de su publicación Agenda Viva, debate sobre el consumo de éstos, y afirma que habría que mostrar cierta precaución ante el uso de los transgénicos. Con esto "no se trata de condenar a la ciencia, sino de revisar en manos de quien está el conocimientos científico y de no olvidar que si hay otras opciones de agricultura, habrá que luchar por que se fomenten".

CURSOS OFICIALES A DISTANCIA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES en el 902 180 917 ó en www.fufess.info

- Auxiliar de Geriatria (200h) 200€
- Enfermería en Salud Mental (140h) 130€
- Celador de Instituciones Sanitarias (150h) 160€
- Drogodependencias y Toxicomanías (100h) 75€ **¡¡¡ofertaa!!!**
- Dietética y Nutrición (220h) 130€
- Auxiliar de Farmacia (285h) 230€
- Técnicas para Auxiliar en Cuidados de Enfermería (220h) 220€
- Intervención con Menores (200 h) 180€
- Attn Paciente con Hipertensión y Diabetes (153h) 70€ **¡¡¡ofertaa!!!**
- Auxiliar de Ayuda a Domicilio (250 h) 210€
- Formador Ocupacional (90 h) 130€
- Auxiliar de Jardín de Infancia (207h) 200€
- Violencia Doméstica (170h) 160€
- Mediación Familiar (165h) 160€
- Igualdad de Oportunidades y Género (150 h) 130€
- Aux. Admto de Instituciones Sanitarias (188h) 160€
- Intervención con Pacientes VIH, SIDA (170h) 95€ **¡¡¡ofertaa!!!**
- Urgencias y Emergencias Sanitarias (560h) 320€ **Máster**
- Pinche de Instituciones Sanitarias (120h) 120€
- Rehabilitación en el Anciano (100h) 120€
- Auxiliar de Salud Mental y Toxicomanías (150h) 140€
- Manipulador de Alimentos (50h) 110€
- Inmigración e intervención social 150€

ESCUELA UNIVERSITARIA DE OSTEOPATÍA

UNIVERSIDAD DE MURCIA - UMU

MÁSTER OFICIAL UNIVERSITARIO EN OSTEOPATÍA - Dirigido a FISIOTERAPEUTAS - MATRÍCULA ABIERTA

Calendario: Sept. 2.010 - Julio 2.012

Formación: TIEMPO PARCIAL (28 seminarios de Jueves a Domingo)

LUGAR: Escuela Universitaria de OSTEOPATÍA

TITULACIÓN: Universidad de Murcia U.M.U

2 años - 120 créditos (ECTS) - 1.500 horas

TRATAMIENTO OSTEOPÁTICO EN LA CLÍNICA DE LA ESCUELA [CITA PREVIA: 968 23 67 87]

De lunes a viernes, de 9hrs. a 13hrs. y de 16hrs. a 20hrs.

Se tratan: LUMBAGOS, CERVICALGIAS, DOLOR DE ESPALDA, CIÁTICAS, MIGRAÑAS, VÉRTIGOS, PROBLEMAS DIGESTIVOS, ESGUINCES, ACCIDENTES DE TRÁFICO, PATOLOGÍAS POSTPARTO, PEDIATRÍA, LESIONES DEPORTIVAS, ETC.

PRECIOS ESPECIALES

MÁS INFORMACIÓN www.esoos.net

968 236 787

SOLICITUD DE BECAS

ALIMENTACIÓN

Cinco comidas diarias ayudan a bajar de peso

Aconsejan sustituir los picoteos por frutas y verduras

Redacción

Más allá del síndrome post vacacional que suele afectar a algunas personas por estas fechas, otras notamos que las comidas relajadas y aquellos platos hipercalóricos, no habituales y tentadores a los que supimos sucumbir durante el veraneo, ya han pasado su respectiva factura en nuestros cuerpos, y sí... hemos vuelto con algunos kilos de más.

De modo que es preciso recuperar ya mismo una dieta saludable y equilibrada que nos ayude a bajar de peso y nos haga sentir bien ya que, como se sabe, el sobrepeso no sólo es indeseable estéticamente, sino que también perjudica nuestra salud al aumentar la predisposición para padecer diabetes, altos niveles de colesterol, etc.

En consecuencia, algunas recomendaciones para retomar los buenos hábitos en la alimentación diaria podrían ser los siguientes:

© **Aprender a comer.** Lo primero que se debe tener en cuenta es que aprender a comer no es hacer dieta, sino que se trata de cambiar de hábitos alimenticios.

© **Cinco comidas.** Es preciso realizar cinco comidas al día.

© **Evitar el 'picoteo'.** Evitar o, al menos, controlar el 'picoteo' ayuda a bajar de peso; los típicos snacks u otros productos hipercalóricos pueden sustituirse por zanahorias o frutas.



Es conveniente poner la pirámide nutricional en un sitio visible, por ejemplo en la nevera.

© **Planificación.** Es conveniente implicar a toda la familia en los hábitos de alimentación saludable; diseñar los menús y hacer la compra conforme a lo planificado es lo más aconsejable para perder kilos.

© **Actividad física.** Es imprescindible incrementar la actividad física en lo cotidiano; por ejemplo: ir andando a realizar la compra, dar un paseo después de comer, etc.

© **Apoyos.** Es recomendable buscar apoyos o compañías en

el propio entorno social para la práctica de alguna actividad física, además de recibir formación y orientación en el centro comunitario, unirse a grupos, etc.

© **La pirámide, a la vista.** Colocar la pirámide de la alimentación saludable en el frigorífico, de modo que esté a la vista también del resto de la familia.

© **Cocinar recetas sin grasa.** Hay múltiples platos sabrosos que se pueden cocinar a la plancha y cuyo consumo no nos llena de calorías.

LA RECETA DEL CHEF



Clemente Morales

PROPIETARIO DEL RESTAURANTE MANÁ

Espaguetis con salsa de tomate, verdura y algas

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- Medio calabacín grande.
- Media berenjena.
- Una zanahoria.
- Medio pimiento rojo.
- Un trozo de calabaza.
- Ocho a diez champiñones.
- Dos cucharadas soperas de piñones.
- Dos cucharadas de aceituna negra cortadas a cuartos.
- Tres cucharadas de nueces semitrituradas.
- Tres cucharadas de alga dulce y tres de alga nori en copos.
- Dos vasos de tomate frito casero o de bote.

PREPARACIÓN

1º) Ponemos los espaguetis a cocer. Retiramos y enfriamos el agua; y añadimos aceite para que no se peguen. Removemos y reservamos.

2º) Mientras, sofreímos las verduras en dados: calabacín, champiñón, zanahoria, calabaza, berenjena y pimiento rojo.

3º) Cuando estén hechas las verduras, les escurrimos el aceite y trituramos la mitad de ellas con tomate frito casero o de bote, y a esa mezcla añadimos el resto de las verduras, las aceitunas, los piñones, las nueces y las algas; unimos todo bien. Presentamos el plato con los espaguetis como base y la salsa por encima.



"Ya no me limito"

Profesora de baile y de niños con Síndrome de Down.

ELPOZO
bienStar

El único muy bajo en grasa y reducido en sal.

Con grasa Sin grasa



**EN ÉPOCA DE CRISIS LA EFECTIVIDAD ES LO QUE IMPORTA.
¿TODAVÍA NO HA PROBADO NUESTRO MEDIO? ¿A QUÉ ESPERA?**

SOMOS LA PRENSA ESCRITA-GRATUITA MÁS LEÍDA Y MEJOR VALORADA DE LA REGIÓN DE MURCIA.

**ANÚNCIESE EN EL MEDIO MÁS ECONÓMICO Y RENTABLE PARA SU EMPRESA.
COMUNÍQUESE CON EL CLIENTE QUE LE BUSCA, DESDE TAN SÓLO...**

3€ AL DÍA

Teléfono: 968 90 46 66 / 699317319 www.salud21murcia.es **SALUD21**
de la Región de Murcia

LA BOTICA

Un fármaco reduce el riesgo de morir por insuficiencia cardiaca

Los resultados se presentaron en un congreso médico

Agencia Cariotipo

El Estudio SHIFT (Systolic Heart Failure Treatment with the Inhibitor Ivabradine Trial) ha demostrado que añadir *ivabradina* (un fármaco que reduce exclusivamente la frecuencia cardiaca) a la terapia estándar reduce significativamente (en más de un

25%) el riesgo de muerte y hospitalización por insuficiencia cardiaca. Los resultados fueron presentados en el Congreso Europeo de Cardiología.

Después de estudiar a más de 6.500 pacientes de 37 países, se vio que *ivabradina* reduce la muerte cardiovascular u hospi-

talización por agravamiento de la insuficiencia cardiaca en un 18%, y también disminuye la probabilidad de muerte por insuficiencia cardiaca en más de un 26% y el riesgo de hospitalización debido al empeoramiento de la insuficiencia cardiaca en la misma proporción.

La monoterapia con un anticoagulante oral puede evitar la trombosis venosa

Redacción

Bayer ha anunciado que la monoterapia con el anticoagulante oral *rivaroxaban* muestra una reducción del riesgo de trombosis venosa profunda, en comparación con la terapia estándar actual: tratamiento inicial con *enoxaparina* seguido de un antagonista de la vitamina K.

"Los resultados de un ensayo confirman que la monoterapia con *rivaroxaban* podría sustituir al tratamiento actual en pacientes con trombosis venosa profunda", dijo **Kemal Malik**, Miembro del Comité Ejecutivo de Bayer HealthCare. Estos datos se conocieron en el Congreso Europeo de Cardiología de Estocolmo.

www.cmvcaridad.com

FISIOTERAPIA Y
REHABILITACIÓN
INTEGRAL
MÁS Y MEJOR

MÁS ESPACIO,
MÁS INNOVACIÓN,
MÁS CAPACIDAD.
MEJOR SERVICIO.

CITAS De 9 a 13 y de 17 a 20 h. en
968 089 690
868 065 309

o en el mail fisio@cmvcaridad.com

También en **Atención al Cliente**
o en cualquiera de **las recepciones**
de Centro Médico Virgen de la Caridad

Ahora el servicio de Fisioterapia y Rehabilitación Integral de Centro Médico Virgen de la Caridad mejora para ti. Mejoramos en espacio y servicios. Innovamos poniendo en marcha nuevas técnicas, con tres modernos centros a tu disposición muy cerca de ti. Crecemos en capacidad para agilizar los tratamientos y tu recuperación. Mejoramos la atención con más profesionales altamente cualificados. Solicita tu cita de forma ágil y elige Centro Médico Virgen de la Caridad para tu recuperación.

Centro Médico
Virgen de la Caridad

En Cartagena, Clínicas en Jiménez de la Espada, 71 y C/ Garellano, 16 (José M^o Lapuerta) • En Fuente Álamo C/ Lorca, 30 bajo

MUNDO VERDE

De sentido común : reciclar para vivir

La recogida selectiva de residuos urbanos por parte de la población y el reciclaje posterior logran reducir en un 20 por ciento la contaminación del aire y ahorran hasta un 50 por ciento de agua

01) Juan Alfonso de Celestino

La población murciana ha tomado conciencia de la necesidad de reciclar los residuos domésticos que se generan en el hogar, no sólo porque supone un importante ahorro energético para el país, sino también porque, a la larga, sirve para mejorar su salud al reducirse la contaminación ambiental.

Buena muestra del comportamiento de las familias de Murcia se comprobó el año pasado cuando lograron separar, en diversos contenedores, cerca de 20 millones de kilos de basura.

La segregación de residuos es vital para facilitar el reciclaje. El 90% de la basura doméstica es aprovechable como es el caso de los productos orgánicos procedentes de la alimentación; los envases de vidrio, plástico fino, plástico grueso; además del

cartón, las latas compactadas, el papel, los pedazos de vidrio, los metales y las telas.

Para el reciclaje existe una regla básica: clasificar desde el origen; ello supone seleccionar cuidadosamente los desperdicios antes de que se mezclen con otro tipo de basura. De esta manera, el contenedor amarillo instalado en las ciudades sirve para albergar envases de plástico y metales, mientras que el iglú verde acepta todo tipo de vidrio y el contenedor azul se destina a papel y cartón.

Ventajas para la salud

De todos es sabido que reconverter los productos de desecho supone un importante ahorro energético y de materia prima en la manufactura de productos nuevos con materiales reciclables, además de conservarse el



Para cada tipo de basura hay contenedores específicos. (FOTO CARMEN LÓPEZ)

medio ambiente.

Acerca de este último punto, es necesario recalcar que el reciclaje de residuos urbanos tiene un efecto muy directo sobre el entorno, ya que reduce hasta un 20% la contaminación del aire al quemarse menos combustible y disminuye hasta un 50% el consumo de agua, según indican los últimos estudios sobre energía.

La reconversión de los productos residuales también evita la contaminación producida por los desechos que no se descomponen o que tardan gran tiempo en hacerlo. Por ejemplo, una botella de vidrio en un vertedero permanece inalterable durante un millar de años.

Por todo ello, supone un acto de responsabilidad social adaptarse a los nuevos tiempos y reciclar para vivir.

Nº1 en instalaciones realizadas en la Región de Murcia

TE DAMOS 100 € POR TU VIEJA BAÑERA



VUELVE EL PLAN RENOVE

**¡TE CAMBIAMOS TU BAÑERA POR UN
PIE DE DUCHA CON MAMPARA!**



En 6 horas!!

**Especialistas en mejorar la calidad
de vida de las personas mayores,
personalizamos su baño**

MasDucha
Instalaciones inmediatas

968 629 328 - 627 489 910

www.masducha.com - adm@masducha.com

Presentando este cupón



MIRARSE AL ESPEJO

Redacción

Durante los últimos años el cabello se ha convertido en un factor más a tener en cuenta después de las vacaciones estivales. De hecho, las consultas para realizarse tratamientos específicos en centros capilares llegan a incrementarse hasta un 20%.

Estos datos indican que cada vez nos preocupa más proteger nuestro pelo ante las agresiones típicas ocurridas durante el verano y ocasionadas por el sol, el cloro de la piscina o el agua de la playa, que hacen que poco a poco se debilite.

Según **Ana Vara**, especialista de una reconocida compañía del sector de la salud capilar, "el tiempo libre es decisivo para que nos cuidemos más. La jornada intensiva y el hecho de que los días son más largos hace que tengamos más horas para dedicar tiempo a nuestro cuidado".

El hecho de que se haya incrementado la conciencia de que es tan importante la protección tanto de la piel como del pelo contra los efectos del sol hace que se haya multiplicado el uso de protectores solares para el cabello.

Tratamientos como la mascarilla de ácido hialurónico, enriquecida con creatina, dan al pelo una gran elasticidad e hidratación y, gracias a su protector solar, protege contra las radiaciones, aportando brillo y evitando la pérdida de color.

El ácido hialurónico protege el pelo de las agresiones externas

Las mascarillas capilares son cada vez más demandadas también por los varones



Los hombres, cada vez más interesados en lucir un cabello suave y sedoso.

La creatina acelera el proceso regenerativo del cabello dañado y estimula la síntesis natural del colágeno, lo que lo fortalece y aumenta su resistencia a la rotura. Estas propiedades convierten a esta mascarilla en un instrumento ideal para cabellos castigados y expuestos al sol.

El ácido hialurónico es capaz de absorber hasta mil veces su peso en agua, por lo que ayuda al cabello a mantener mejor la hidratación y su flexibilidad.

El ácido hialurónico existe de forma natural en la piel, pero el cuerpo reduce su producción con la edad y es ahí cuando aparecen las arrugas.

Aunque los tratamientos para cuidado de cabello han sido un terreno dominado por la mujer, los hombres cada vez se preocupan más por su aspecto físico y, por ende, también de su pelo. Por ello, "también los varones aprovechan las vacaciones de verano para realizarse un microinjerto, que es una solución que permite un cambio de imagen progresivo", apunta Ana Vara.

De todas maneras, ante un problema importante del cabello lo más recomendable es acudir al dermatólogo o a un centro médico especializado y homologado.

PASATIEMPOS

Sudoku

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

Para resolver el sudoku sólo es necesario un lápiz y paciencia. El objetivo es rellenar el cuadrado de 9x9 (dividido en nueve cajas de 3x3) de tal forma que cada fila, columna y caja contenga los números del 1 al 9 sin repetirse.

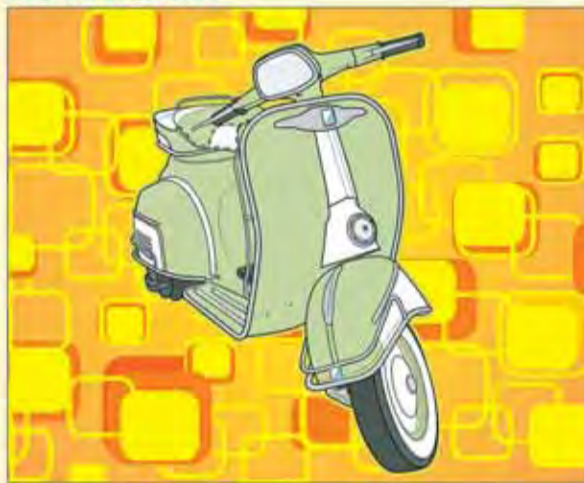
Sopa de letras

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

Encuentra en esta sopa de letras las siguientes palabras:

- ACELERADOR
- ARRANQUE
- CARBURADOR
- CULATA
- DEPÓSITO
- FRENOS
- GASOLINA
- MANETA
- MANILLAR

Las diferencias



Encuentra siete diferencias entre estas dos imágenes.



¿Eres constante,
persuasivo
y emprendedor?

NO PIERDAS
UNA NUEVA
OPORTUNIDAD

Buscamos los
mejores comerciales
de Murcia,
Cartagena y
Lorca
para una empresa
en expansión

Llama al teléfono
699 317 319

Soluciones en página 8

¡¡ SU MEJOR COMPRA !!

EN SALUD21

de la Región de Murcia

2 cámaras
incluidas a vigilancia de bebés
cámaras controladas etc.



99,95 €

Conjunto de Televigilancia MX-ONDA

Ideal para vigilancia de bebés,
personas mayores, garajes
y entradas de inmuebles



34,95 €

Tensiómetro digital de muñeca MX-ONDA

Medición de la presión sistólica, diastólica y pulso



34,95 €

Hidromasaje para pies con burbujas

Masajeador con burbujas para relajar sus pies

Solicítelo ya en el **636 18 18 13** en horario de 9 a 21 h. o en pedidos@salud21murcia.es

* Gastos de envío incluido * Ofertas válidas hasta fin de existencias * Garantía de 2 años
* Precios actualizados con el nuevo IVA

SALUD21
de la Región de Murcia

TE REGALA UN CRUCERO POR EL MEDITERRÁNEO PARA 2 PERSONAS



Itinerario: Valencia, Ibiza, Tunez, Catania (Sicilia), Nápoles, Livorno, Florencia, Pisa, Montecarlo y vuelta a Valencia

Envía: **CRUCERO** al **25323**

Bases del concurso en www.salud21murcia.es

- Coste del sms 1,39 € IVA incluido.
- Servicio para mayores de 18 años.
- Servicio prestado por Ediciones Vitalidad y Progreso, S.L. Atención al cliente 968 904 666.
- Ley de Protección de datos 15/1999
- Sorteo 4 de Octubre de 2010

CAMBIAMOS su antigua bañera
por un **CÓMODO** y **ACCESIBLE**

PLATO DE DUCHA ANTIDESLIZANTE



Hacemos su vida + FÁCIL

- ▶ **6 HORAS**
- ▶ **SIN OBRAS**
- ▶ **CUALQUIER MEDIDA**
- ▶ Presupuesto **SIN COMPROMISO**
- ▶ **BAÑO COMPLETO**
al **MEJOR PRECIO**
- ▶ Trato **PERSONALIZADO**
- ▶ **PRODUCTOS ADAPTADOS**

gerifacil

☎ **968 08 72 59**
www.gerifacil.com

