



Edición especial de verano

Medidas de seguridad para que el descanso estival sea reparador

Los bañistas estarán más protegidos con 116 puestos de vigilancia en la costa

Las verrugas y los hongos en los pies se multiplican en esta época debido al excesivo calor

El fotoenvejecimiento, derivado de una exposición irresponsable al sol, factor predictivo del cáncer

Es preciso evitar las gafas de sol no homologadas y los falsos masajistas en las playas

páginas de la 7 a la 14

Una inyección contra las arrugas faciales

Ya es posible adquirir en España una nueva marca de toxina botulínica tipo A: Azzalure. Está comercializada por la firma Galderma, compañía farmacéutica multinacional.

El nuevo producto, indicado para borrar las arrugas de la cara, llega respaldado por una gran experiencia clínica en aplicaciones no estéticas, 20 años exactamente, y se comercializa tras superar 11 ensayos clínicos que incluyeron a 4.649 pacientes con indicación estética, lo que avala su seguridad y eficacia.

La nueva toxina botulínica ofrece a los pacientes rapidez y duración, al demostrarse que sus efectos se notan a las 48 horas de inyectarse.

página 18

EN CARNE PROPIA



Pedro Hidalgo, vecino de Murcia, colabora en el Programa Paciente Experto.

Pierde 48 kilos en 6 meses con grupos de ayuda

Pedro Hidalgo, vecino de Murcia y aquejado de diabetes e hipertensión, llegó a pesar 116 kilos y consiguió bajar 48 en medio año, asistiendo a las sesiones impartidas en el Programa Paciente Experto, basado en grupos de autoayuda.

Explica que lo importante no es sólo perder peso sino saber mantenerse. "Otras veces había perdido peso, pero luego llegaba el efecto rebote en cuanto dejaba la dieta y ganaba más peso. Simplemente hay que cambiar el chip", señala.

página 15

OTRAS NOTICIAS

ALIMENTACIÓN

Destruyen el mito de que las bebidas con gas engordan

página 17

EN PORTADA

El Hospital Mesa del Castillo abre una unidad del sueño

página 3

VETERANOS

Los mayores tienen más riesgo en verano de deshidratarse

página 16

Nuevo ejemplar de SALUD21: 6 de septiembre

Fisioterapia + Traumatología
Peritación Médica
Herrerías
CENTRO MEDICO
Psiquiatría
www.centromedicoherrerias.com
968 56 09 56
Renovación Carnet de Conducir
Gestión Telemática
Centro Piloto

Cuida tu salud
Protégete del
CALOR



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

Si necesitas ayuda:

Llama al



www.murciasalud.es

**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
699 317 319
- Director comercial: Juan Carlos García
juancarlos@salud21murcia.es
669 430 669
- Redacción Murcia: Liliana Sánchez
redaccion@salud21murcia.es
664 516 410
Cartagena: Ángela de la Llana
664 516 096
- Agente comercial:
Susana Casado 609 690 285
- Foto: Servicios Informativos Murcia
- Preimpresión: A2 Comunicación
- Impresión: SILSA (Grupo Zeta)
- Distribución: Disrepren y Hefame



Paseo J. Garrigues Walker nº 9, 2º A
30007 Murcia - Tfno. 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 (Afacmur) 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



José Hernández (izda.), de Ofertópolis, y Alfonso de Celestino, editor de SALUD21.

SALUD21 y Ofertópolis deciden unir sus fuerzas

Ediciones Vitalidad y Progreso, editora de SALUD21, ha firmado un convenio de colaboración con la plataforma Emunes-Ofertópolis (la Ciudad de las Ofertas)- Efades (Grupo de comunicación) para impulsar ambos negocios y facilitar el desarrollo

de numerosas pequeñas y medianas empresas de diversos sectores de la Región, asociadas a la plataforma. En nombre de Ofertópolis firmó su representante José Hernández, y por parte de SALUD21 su editor, Juan Alfonso de Celestino.

PUEDA ENCONTRAR EL PERIÓDICO EN

Hospitales, clínicas, centros de salud y otros establecimientos sociosanitarios de Murcia, Cartagena, Lorca, Alcantarilla, Molina y Cieza.

COMPROMISO
JUVEN 2010

COMPROMISO
AUTÓNOMAS 2010

COMPROMISO
PENSIONISTA 2010

COMPROMISO
FAMILIA 2010

Todos nuestros clientes particulares disfrutan de servicios sin comisiones desde hace años.

Hoy, más que nunca, seguimos a tu lado y apostando porque aquí, en Cajamar, pagues 0 Euros por los servicios que más utilizas:



0 Euros por la emisión y mantenimiento de tu Tarjeta de Débito

0 Euros por el mantenimiento de las cuentas con las que operas habitualmente

0 Euros por el servicio de transferencias a través de Bancos Electrónicos

0 Euros por el servicio de domiciliación de recibos en tus cuentas



EN PORTADA

Un 4 por ciento de la población (más hombres que mujeres) sufre el síndrome de la apnea del sueño, es decir, la interrupción de la respiración durante varios segundos mientras la perso-

na está dormida, por lo que la sangre se queda sin oxígeno y el cerebro reacciona provocando varios despertares bruscos durante la noche. La unidad del sueño puesta en marcha en el Hos-

pital Mesa del Castillo ofrece una respuesta terapéutica integral a este problema a cargo de médicos de diversas especialidades y personal formado especialmente en esta materia.



Santiago El Mayor tendrá su propio centro de salud dentro de un año

Los vecinos del barrio murciano de Santiago El Mayor contarán con un nuevo centro de salud a partir del año que viene, cuando se terminen las obras del edificio, cuya primera piedra fue colocada recientemente por las autoridades.

Las nuevas instalaciones dispondrán de un área de consultas con 11 servicios de medicina de familia, tres de pediatría, una de odontología, una de higienista dental, 11 de enfermería, dos de infantil, una sala de cirugía menor, sala de lactancia, una consulta para extracciones y curas y 10 módulos de salas de espera.

Asimismo, dispondrá de una consulta de matrona, despacho de trabajador social y sala de usos múltiples.

Redacción

Convenio de colaboración entre los dentistas y Cajamurcia

El Colegio Oficial de Dentistas de la Región de Murcia ha firmado con Cajamurcia un convenio de colaboración pionero dentro del sector colegial. El convenio contempla que todos los colegiados se puedan beneficiar de la 'cuenta especial dentistas' sin comisiones y donde acumularán puntos deducibles de sus cuotas colegiales.

Además, se crea un fondo para la subvención de cuotas a los jóvenes dentistas durante su primer año de colegiación; y se contará con un asesor personal para las operaciones de financiación y crédito encaminadas a dar servicio a sus pacientes.

Redacción

Diversos especialistas se unen para atajar la apnea del sueño

La unidad especializada del Hospital Mesa del Castillo ofrece una respuesta integral

El síndrome de la apnea del sueño, cada vez más frecuente entre los hombres (a partir de los 40) y las mujeres (de 55 años en adelante), es abordado de modo integral en la nueva unidad especializada en esta patología que se ha puesto en marcha en el Hospital Mesa del Castillo, de Murcia.

Padecer apnea del sueño (cese total de la respiración durante un período variable de tiempo, mientras que la persona está dormida) no es un problema menor ya que, además del previsible dolor de cabeza y cansancio que el paciente sufre durante el día, se suman "la hipertensión arterial y los trastornos circulatorios relacionados con la apnea", explica el doctor Félix Díaz, otorrinolaringólogo y coordinador de la unidad del sueño en el Hospital Mesa del Castillo, junto con el



El doctor Félix Díaz, junto a un paciente al que se le realiza la poligrafía respiratoria.



Los resultados de la poligrafía respiratoria son evaluados por varios profesionales

anatómica del estado de las vías aéreas superiores, el paciente con apnea del sueño es sometido a una poligrafía respiratoria.

Luego, el conjunto de datos que ofrece este estudio (saturación de oxígeno en la sangre, frecuencia cardíaca, flujo respiratorio nasal, movimientos torácicos, etc.) son analizados y puestos en común por un equipo multidisciplinar de profesionales, compuesto por intensivistas y anestesiólogos, junto a especialistas en otorrinolaringología y hasta en nutrición, ya que en numerosos casos los problemas de apnea están asociados con la obesidad.

De este modo, la unidad del sueño implantada en el Hospital Mesa del Castillo ofrece como ventaja el control integral del paciente en la misma planta de hospitalización, una labor desarrollada por profesionales sanitarios formados en la materia, a la vez que está supervisado por varios médicos de diversas especialidades.

Redacción/L. S.

POBLACIÓN AFECTADA

La apnea del sueño es una patología que afecta al 4% de la población; en los hombres suele aparecer una vez cumplidos los 40 y en numerosas ocasiones está asociada a problemas de obesidad.

En cambio, en la mujer los desajustes y cambios hormonales que se producen con la

menopausia derivan en una "redistribución de la grasa en distintas partes del cuerpo (caderas, cuello, lengua, etc.), por lo que suelen sufrir apnea del sueño a partir de los 55 o 60 años, aproximadamente", señala el doctor Félix Díaz, de la unidad del sueño del Hospital Mesa del Castillo.



Este trastorno se relaciona con la hipertensión y la alteración circulatoria

director médico del centro sanitario, Francisco Castillo.

Tras una primera evaluación

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



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.

CON SALUD

PUBLIRREPORTAJE

La pausa veraniega es ideal para iniciar un nuevo estilo de vida

El Centro Cultura Pilates mantiene abiertas sus puertas durante el mes de agosto

Empieza el mes de agosto, el trajín urbano se torna más lento, las agendas se hacen más livianas y hasta es posible disfrutar de más tiempo de ocio; sin duda, es el momento del año apropiado para acercarse al Centro Cultura Pilates y mantener una charla informativa sobre los recursos que aporta esta disciplina para alcanzar un excelente estado físico.

El usuario que llega al Centro Cultura Pilates es recibido por un equipo de profesionales altamente cualificado, dispuesto a diseñar un plan específico de ejercicios que responda a las características, necesidades y objetivos de cada persona en particular.

Se trata de una entrevista personalizada en la que "cotejamos lo que a la persona le gusta con lo que necesita; es muy importante que el usuario tenga confianza en el instructor y se deje aconsejar", explica la licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, **Irene Nuñez**, que dirige el Centro Cultura Pilates y ostenta una trayectoria de 14 años dedicados a la enseñanza de estas disciplinas.

Así, ya no hay más excusas que justifiquen continuar con una vida sedentaria; la técnica de Pilates es apta para personas de cualquier edad y condición física, porque el instructor ajustará la dinámica a lo que cada cuerpo demande, e incluso a aquellos que han sufrido algún tipo de lesión o de patología.

Al cabo de unas sesiones el usuario gana en flexibilidad, alineación corporal, equilibrio, fuerza y tono muscular; en definitiva, consigue una forma física saludable.

"En el caso de una persona sedentaria que lleva varios años sin actividad física, descubre que su cuerpo no es de madera", observan los instructores del Centro Cultura Pilates.

Además, el entrenamiento en Pilates no implica un sobrecargado esfuerzo físico, y es el propio cuerpo el que se mueve como un 'yo integral'; por ejemplo, en



Los ejercicios en el suelo ofrecen una amplísima libertad de movimientos para las personas que practican Pilates.



Las máquinas son reguladas por el instructor, según el tipo de ejercicio que se va a realizar (equilibrio, esfuerzo, etc.).

el caso de un ejercicio enfocado al glúteo no sólo trabaja éste sino que también "involucra la alineación de las piernas, de los brazos, la respiración... todo bajo el control del músculo transversal abdominal, que es el centro energético", explica Irene Nuñez.

En el suelo o en la máquina

La actividad física derivada de la técnica Pilates puede desarrollarse bien en el suelo o en las máquinas.

Los aparatos están indicados para personas que tienen una escasa experiencia deportiva o que padecen alguna patología, ya que la máquina les ayudará a realizar el ejercicio: se trata de movimientos asistidos.

De cualquier modo, la máquina también puede cumplir la función de dificultar el movimiento. "El instructor profesional puede regular la máquina según el tipo de ejercicio que se vaya a hacer y el objetivo que se quiere alcanzar", señala la directora del Centro Cultura Pilates.

En cambio, los ejercicios en el suelo requieren de una mayor flexibilidad y control postural, ya que el propio cuerpo es el protagonista absoluto; y está indicado para personas que tienen cierto entrenamiento físico.

Liliana Sánchez

Centro Cultura Pilates está situado en la calle Maestro Salvador Ortiz nº 2, de Murcia; el teléfono es el 868 93 11 93 y la web: www.culturapilates.com

Dar vida merece la pena



Unidad de
Reproducción



Clínica Virgen de la Vega

C/. Joaquín Blume, s/n. (frente Clínica V. de la Vega)
30008 MURCIA • Tel. 968 27 21 60



CON SALUD

El Centro de Bioquímica apuesta por el diagnóstico precoz de patologías genéticas

Las instalaciones situadas en la Arrixaca disponen de los últimos avances técnicos y nuevos espacios

Los pacientes y profesionales del Centro de Bioquímica y Genética Clínica (CBGC) del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca, en Murcia, disfrutan desde el pasado 8 de julio de unas instalaciones reformadas y más amplias.

En el CBGC se han incorporado tecnologías analíticas punteras que posibilitan un diagnóstico precoz de un mayor número de alteraciones genéticas y, además, agilizan la obtención de los resultados en determinadas pruebas. Las enfermedades de base genética “constituyen un grupo de patologías muy importantes por su incidencia relativamente elevada (un 1 por ciento de los bebés nace con alguna anomalía genética) y por el tipo de problemas que producen (secuelas neurológicas, motoras, retraso mental, etc.)”, explica la Directora del CBGC, doctora **Asunción Fernández**.

Por este motivo, el diagnóstico precoz es un factor determinante para prevenir y controlar estas alteraciones.

El uno por ciento de los bebés nace con alguna anomalía de tipo genético

El CBGC desarrolla tres programas asistenciales que son el estudio de las anomalías cromosómicas (cromosomopatías, por ejemplo, el Síndrome de Down); las enfermedades hereditarias del metabolismo (metabolopatías); y las alteraciones moleculares (estudio del ADN, mutaciones de los genes).

La detección de estas anomalías puede realizarse en el período prenatal (in útero), durante la etapa neonatal, en la infancia o bien al alcanzar la etapa adulta.

Diagnóstico precoz

Los laboratorios del centro ya



Las instalaciones renovadas y ampliadas del Centro de Bioquímica y Genética Clínica ofrecen mayor seguridad y confort para los pacientes y los profesionales.

ampliaron significativamente las posibilidades de diagnóstico hace dos años, es decir, con la implantación de la espectometría de masas en tándem (MS/MS).

Esta tecnología permitió ampliar el espectro de enfermedades identificadas hasta llegar a más de 20 y en ese momento, según la doctora Fernández, “Murcia se convirtió, junto con Galicia, en una de las autonomías pioneras en la prueba del talón”.

Por otro lado, entre las incorporaciones recientes figura la innovadora técnica Array Comparative Genomic Hybridation (Array CGH), que permite detectar alteraciones submicroscópicas que pueden escaparse al ojo humano, a través del



Doctora Asunción Fernández, directora del Centro de Bioquímica y Genética Clínica.

microscópio; con lo cual, “aumenta el número de diagnósticos que estamos en condiciones de realizar”, agrega la doctora.

Asimismo, la innovadora tecnología QF-PCR (Quantitative Fluorescence Polymerase Chain Reaction) brinda la oportunidad de realizar el análisis de las anomalías cromosómicas más frecuentes (13,18, 21, X e Y) a través de la vellosidad corial (porción de tejido de la placenta en desarrollo) y así, asegura la doctora Fernández, “no tenemos que esperar los 21 días que tarda el cultivo, ya que obtenemos los resultados del diagnóstico prenatal a las 48 o 72 horas, evitando la ansiedad de los padres”.

Los avances científicos posibilitan ampliar continuamente las perspectivas de diagnóstico, comprensión, tratamiento y prevención de nuevas enfermedades de base hereditaria.

Por ello, Sanidad, consciente del fuerte impacto que el estudio de la genética tiene sobre la salud de la población, ha impulsado estas iniciativas con el fin de dotar al CBGC de los recursos humanos y tecnológicos más cualificados.

MAYOR CALIDAD ASISTENCIAL

La Dirección del Hospital General Universitario Virgen de la Arrixaca y el Servicio Murciano de Salud, debido a la intensa actividad desarrollada por el Centro de Bioquímica y Genética Clínica, decidieron trasladar estas dependencias al segundo subsuelo del nuevo pabellón del Hospital

Materno-Infantil para mejorar las condiciones de bioseguridad y solventar los problemas de espacio.

Las nuevas dependencias incluyen diversas áreas acondicionadas para la recepción de muestras, el diagnóstico genético diferenciado (citogenética, genética molecular y

metabolopatías); otras áreas auxiliares (esterilización, cuarto oscuro, entre otras), además de una zona de consulta y atención al paciente y un almacén de muestras.

La presente distribución de espacios mejora la calidad asistencial del paciente y el desarrollo del trabajo en el centro.

INFORMACIÓN PATROCINADA POR LA CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO
REDACCIÓN: LILIANA SÁNCHEZ

CON SALUD

PUBLIRREPORTAJE

El Centro Médico Virgen de la Caridad, de Cartagena, consciente de la creciente importancia de un buen radiodiagnóstico, ha potenciado en los últimos años su servicio de imagen hasta el punto de que en estos momentos las instalaciones y aparatos con los que cuenta, totalmente renovados, se han convertido en un modelo a seguir. Así lo afirma **Francisco José Martínez Torregrosa**, responsable del servicio de radiodiagnóstico del Virgen de la Caridad, donde se atienden a unos 250 pacientes cada día.

Así, este servicio cuenta con los equipos tecnológicamente más avanzados del actual mercado de diagnóstico por imagen.

Un punto muy importante del servicio de radiodiagnóstico del Centro Médico Virgen de la Caridad es el sistema de digitalización y proceso de la imagen, lo que supone un valor añadido por varias razones. En primer lugar, porque permite tener un archivo de imágenes que se puede consultar en cualquier momento y desde cualquier terminal que tenga el programa informático (eliminando así posibles pérdidas o deterioros de una imagen radio-

Un servicio de radiodiagnóstico que gana en fiabilidad y agilidad

El Centro Médico Virgen de la Caridad, de Cartagena, apuesta por la innovación



El sistema de digitalización de la imagen ofrece una serie de ventajas para el paciente.

lógica física); en segundo lugar, porque los informes de un paciente pueden consultarse en cual-

quier momento y permite ver la evolución de la patología.

Además, la imagen digitaliza-

da tiene un valor pericial y judicial muy importante.

De los adelantos con los que cuenta el servicio de radiodiagnóstico del Centro Médico Virgen de la Caridad se benefician no sólo sus pacientes particulares, sino los que vienen derivados del Servicio Murciano de Salud (SMS), con lo que se ayuda a eliminar las listas de espera. No obstante, son las urgencias y los accidentes de tráfico los eventos que tienen prioridad en el servicio por su creciente aumento.

Desde hace unos años ha aumentado el trabajo en los servicios de radiodiagnóstico, tanto por el incremento de la pobla-



La unidad atiende al día a 250 pacientes, tanto privados como del SMS

ción como por el aumento de la necesidad de exploraciones de este tipo.

El médico y el paciente se apoyan cada día más en el radiodiagnóstico: el primero, para conseguir afinar en el diagnóstico de la enfermedad; y el segundo, por la fiabilidad y la credibilidad que le otorgan este tipo de pruebas.

Redacción

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, 15 (José M^o Lapuerta) • En Fuente Álamo C/ Lorca, 30 bajo

ESPECIAL VERANO 2010

Agosto ya está aquí. Para muchos el mes más esperado del año ya que trae consigo el período de descanso, la posibilidad de viajar y conocer nuevos lugares y otras gentes; o bien, compartir más horas y días con amigos y familiares

en la playa, la piscina o la montaña. Para disfrutar plenamente de este verano, preservando la salud, las siguientes páginas ofrecen información, consejos y datos sobre lo que no puede faltar en la maleta del viajero, las debidas precau-

ciones antes de salir al extranjero, así como los cuidados especiales que en esta época del año requiere nuestra piel, nuestros ojos y los pies.



Vacaciones protegidas a toda costa

El Plan Copla 2010 cuenta este año con 116 puestos de vigilancia distribuidos en diversas playas marítimas y fluviales de la Región, que serán atendidos por 233 socorristas cada día

El Plan de Vigilancia y Rescate en Playas y Salvamento en la Mar de la Región, Plan Copla 2010, que este año cuenta con 233 personas cada día, amplía las áreas vigiladas de baño tanto en la costa como en el interior, con nuevos puestos en las playas de Cartagena y San Javier y en la fluvial de Blanca.

Las nuevas áreas que se incorporan a la red de vigilancia son Islas Menores, en Cartagena, que contará con un puesto de vigilancia en la playa Levante; Veneciola, en San Javier, que dispondrá de dos puestos; y la playa

fluvial Blanca, donde se han instalado dos puestos de vigilancia, apoyados por una piragua.

En total, el Plan Copla contará este año con 116 puestos de vigilancia, ocho embarcaciones de salvamento marítimo, 20 embarcaciones de rescate, 15 piraguas, once quads, 15 motos de rescate acuático y 35 sillas para facilitar el acceso de personas con discapacidad a la playa, cinco más que en 2009.

Durante los meses de junio a septiembre, el Plan Copla moviliza a un total de 233 personas al día, igual que el año pasado,



El dispositivo está habilitado entre los meses de junio a septiembre.

entre socorristas, patrones de embarcaciones y técnicos sanitarios en los puestos de vigilancia ubicados en toda la costa y en las playas fluviales de Mula, Calasparra y Blanca.

El dispositivo de salvamento y rescate en las áreas fluviales se concreta con dos puestos de vigilancia y una piragua en Blanca, en el cauce del río Segura; dos puestos, dos embarcaciones y dos piraguas en Calasparra; y un puesto de vigilancia, una piragua y un todoterreno en Mula, al sur del embalse de La Cierva.

Redacción

Con los cambios de hábitos durante la época de veraneo pasamos más tiempo al aire libre, y estos agradables momentos se pueden ver truncados por problemas leves, e incluso graves, ocasionados por mordeduras y picaduras de insectos y diversos animales. Por ello, es preciso saber cómo actuar.

Picaduras de abejas o avispas. Si el aguijón está clavado

Cómo enfrentarse, sin pánico, a las picaduras y las mordeduras

en la piel, extráigalo. No usar pinzas para no apretar el saco de veneno y diseminarlo en la herida. Limpiar la zona con agua y jabón (nunca barro), desinfectar con un antiséptico y aplicar

una compresa fría para disminuir el dolor y la inflamación.

Medusas. Limpie la zona con agua salada (nunca agua dulce) o con suero fisiológico; también

se puede aplicar vinagre al 5%. El amoníaco en menores de 2 años no se debe utilizar. No frotar la picadura con arena o con una toalla. Aplicar una compresa fría sobre la zona afectada.

Elevar el miembro para reducir la inflamación. También es aconsejable el uso de un antiséptico.

Serpientes. Limpiar las heridas con agua y jabón, efectuar un vendaje suave por encima de la zona de la mordedura e inmovilizar el miembro, manteniéndolo a un nivel más bajo que el corazón. Reposo hasta que llegue la ayuda médica.

Redacción

ACUDA SIEMPRE A UN ESPECIALISTA PARA UN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO SEGURO

NOSOTROS SOMOS **ESPECIALISTAS** EN COLOPROCTOLOGÍA

Tratamiento de las hemorroides, fisuras y fistulas de ano.
Diagnóstico precoz y tratamiento del cáncer de colon y recto.
Rehabilitación del suelo pélvico. Incontinencias.

ESPECIAL VERANO 2010

Sólo las gafas homologadas tienen filtros protectores contra los rayos ultravioleta

Las patologías oculares aumentan un 20% en esta época

Si existe una época del año en la que hay que extremar las precauciones en lo que a la vista se refiere, es en verano.

De la misma manera que casi todo el mundo sabe cómo proteger su piel frente al sol, cada vez son más las personas que cuidan la salud de sus ojos, tan sensibles a los rayos ultravioleta (UV).

La mala costumbre de comprar gafas de sol en mercadillos, puestos ambulantes y establecimientos no autorizados debe terminar, de una vez por todas, por el bien de nuestros ojos.

No se trata sólo de una finalidad estética, sino de proteger los ojos de las radiaciones

Las gafas adquiridas fuera de establecimientos autorizados son productos que no han pasado ningún control de calidad, ni óptico ni sanitario. Por tanto, su uso puede perjudicar la visión y provocar afecciones oculares.

Mayor peligro en verano

El verano es un período propicio para la transmisión de enfermedades oculares, ya sean bacterianas o víricas.

El cloro de las piscinas, el agua del mar y las exposiciones

CÓMO PREVENIR LAS LESIONES EN LOS OJOS DURANTE LAS VACACIONES

El Colegio de Ópticos-Optometristas de la Región de Murcia ofrece algunas pautas básicas para seguir en época de vacaciones, y así evitar las lesiones oculares. Son:

Uso de gorras. Utilizar gorra o visera para atenuar la exposición a la luz.

Colirios. Pueden utilizarse colirios lubricantes para aliviar la sensación de irritación ocular y sequedad.

Agua. Tanto en las piscinas como en el mar el agua es irritante para los ojos, pudiendo ser, incluso, un vehículo de transmisión de infecciones oculares: el uso de lentes de contacto aumentaría, a su vez, el riesgo de contraerlas.

Deportes acuáticos. Es

aconsejable utilizar gafas protectoras con lentes de materiales orgánicos durante la práctica de deportes acuáticos para evitar traumatismos oculares, así como la posible entrada de cuerpos extraños.

Ojo enrojecido. Si el ojo está enrojecido y presenta secreciones o dolor, debemos evitar automedicarnos y consultar al oftalmólogo u óptico-optometristas a la mayor brevedad posible.

Sin lentillas. No tomar sol con lentes de contacto y, si se hace, asegurarse de que tengan filtro para protegernos de los rayos ultravioleta.

Cuidado especial. Las personas operadas de los ojos deben cuidarse especialmente del sol y sus rayos.

solares sin protección favorecen la aparición de afecciones como la conjuntivitis, las cataratas o las queratitis, inflamaciones de córnea, entre otras.

De hecho, estas patologías, junto con las infecciones oculares típicas, se incrementan en torno a un 20% durante la época estival.

De ahí la importancia del uso de gafas de sol cuya finalidad, más allá del elemento estético, consiste en proteger de las radiaciones ultravioletas, disminuir la probabilidad de deslumbramiento, así como amortiguar la luminosidad solar.

Con el objetivo de prevenir estos daños oculares, el Cole-



Un profesional de la visión nos puede asesorar para escoger las gafas adecuadas.

ELECCIÓN ADECUADA DE LAS LENTES

Las gafas de sol homologadas se distribuyen sólo en centros autorizados.

Marca CE. Garantiza el standar europeo de calidad.

Filtros. Debe exigirse que

que las lentes tengan filtros para la radiación UVA y tienen que especificar el número de categoría de filtro.

No a las gafas pequeñas. Porque los párpados quedarán muy al descubierto.

gio de Ópticos-Optometristas de la Región de Murcia aconseja la protección frente a los rayos UV, haciendo especial hincapié en la utilización de gafas de sol homologadas y garantizadas que cumplan con las normas de calidad óptica imprescindibles para la correcta protección ocular.

Por todos estos motivos, el óptico-optometrista es un profesional sanitario que ayudará, no sólo a elegir unas gafas de sol adecuadas, sino que también hará la correcta elección del filtro en función de las necesidades y actividades del paciente.

Redacción

Soluciones a los pasatiempos de la página 14

Sudoku

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

Diferencias



Sopa de letras

•••••	C	H	A	P	U	Z	O	N	•••••
•••••	•	T	•	S	•	C	•	•	•
•	C	A	N	G	R	E	J	O	•
M	•	•	N	C	E	S	•	•	•
E	T	N	E	I	N	O	P	T	•
D	•	•	R	H	I	N	•	•	•
U	•	•	R	C	L	•	A	•	•
S	•	•	I	•	L	•	•	V	•
A	S	•	O	•	•	•	E	•	•
Y	T	•	C	•	•	•	•	L	•
A	•	•	•	•	•	•	•	•	•
L	•	•	•	•	•	•	•	•	•
F	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

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€
- Cetador de Instituciones Sanitarias (150h) 160€
- Drogodependencias y Toxicomanías (100h) 75€ **¡¡¡ofertaaa!!!**
- Dietética y Nutrición (220h) 130€
- Auxiliar de Farmacia (205h) 230€
- Técnicas para Auxiliar en Cuidados de Enfermería (220h) 220€
- Intervención con Menores (200 h) 180€
- Attn Paciente con Hipertensión y Diabetes (153h) 70€ **¡¡¡ofertaaa!!!**
- 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€ **¡¡¡ofertaaa!!!**
- Urgencias y Emergencias Sanitarias (560h) 320€ **Master**
- 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€

ESPECIAL VERANO 2010

Los oídos merecen un trato especial para evitar la 'otitis del nadador'

Este tipo de infección se triplica durante la época estival

Cuando hablamos de verano nos viene a la mente: calor, sudoración, playa, baño, amistades, ocio, música, etc. Sin embargo, durante esta época también están presentes algunas patologías relacionadas con el oído y, especialmente, condicionadas por los ambientes que frecuentamos.

La primera de ellas es la otitis externa o, como se llama en algunos foros 'la otitis del nadador'. Este tipo de otitis se triplican en verano, según se observa en la consulta de los médicos de atención primaria, afectando particularmente a niños y adolescentes, y favorecido por los baños continuados en piscinas, playas y ríos.

Hemos de tener en cuenta que en el mar los baños son más aconsejables que en la piscina, dado que el agua del mar posee propiedades antisépticas y menos contaminantes (no contiene cloro que pueda alterar el ph del oído).

Los siguientes consejos pueden ayudar a prevenir las otitis de verano:

© **Higiene.** No utilizar bastoncillos o cualquier objeto punzante para la higiene de los oídos.

© **Baños.** Evitar las inmersiones si se está resfriado. Asimismo, es aconsejable no tomar baños en piscinas sin depuradora, ni en balsas o en lugares con



Hay que desechar los tapones que no cierren herméticamente el pabellón auditivo.

agua estancada donde no hay ningún control sanitario.

© **Secado.** Secar bien los oídos con la punta de una toalla o gasa.

© **Tapones.** No usar tapones que no cierren herméticamente el pabellón auditivo porque puede entrar agua.

Los síntomas de la otitis se manifiestan en una disminución de la audición, en la sensación de taponamiento, en molestias,

en ruidos, fiebre, inflamación, picor de oído, además de que pueden producirse mareos y dolor de oído.

Ante la aparición de la otitis se debe dejar el baño e ir a la consulta de un médico de familia. Hasta que llegemos a la consulta es beneficioso aplicar un paño caliente (no húmedo) en el oído afectado.

Información suministrada por el doctor Cebrián Casas

Utensilios que debe haber en el botiquín del viajero

Ala hora de realizar un viaje es recomendable llevar un botiquín para hacer frente a las emergencias.

La composición de dicho botiquín de viaje depende del destino, del medio de transporte utilizado y de las características personales de los que viajen, pero se debe tener en cuenta que ciertos medicamentos y algunos productos forman parte indispensable de cualquier botiquín.

Por ello, el contenido básico del botiquín de viaje debe incluir:

© **Productos para curas.** Como desinfectantes pueden utilizarse agua oxigenada, tintura de yodo y povidona yodada. Hay que tener a mano gasas estériles o algodón, además de vendas y esparadrapo.

© **Utensilios.** Pinzas de punta fina para extraer los cuerpos extraños o unas tijeras de punta redondeada serán muy útiles.

© **Analgésicos y antiinflamatorios.** En nuestro botiquín no se puede prescindir del paracetamol, el ácido acetilsalicílico o el ibuprofeno. El paracetamol es un excelente analgésico recomendado contra el dolor de intensidad leve o moderada, pero no tiene acción antiinflamatoria.

© **Productos para trastornos digestivos.** Las molestias en el aparato digestivo (diarrea o estre-

ñimiento, acidez...) son bastante comunes; además, cuando se viaja solemos cambiar nuestra dieta alimenticia y eso influye poderosamente en nuestro aparato digestivo.

© **Protección solar.** Para prevenir las quemaduras por exposición al sol lo recomendable es proteger nuestra piel con una buena crema fotoprotectora, además de emplear gafas de sol, gorros y evitar la exposición solar entre las 12 y las 14 horas.

© **Colirios y soluciones para los ojos.** La asistencia a piscinas comunitarias en verano, la mayor exposición a las radiaciones solares y el agua del mar hacen aumentar la aparición de la conjuntivitis. Si ésta es leve se trata fácilmente con colirios que nuestro oftalmólogo o farmacéutico nos recomendará.

© **Medicamentos para el mareo.** Nunca está de más incluir algún medicamento antimareo en nuestro botiquín. Lo mejor es consultar al farmacéutico, quien nos informará de las propiedades del medicamento así como de sus efectos secundarios, de gran importancia sobre todo si se trata de somnolencia o trastornos visuales que puedan afectar directamente a la conducción.

Información facilitada por el Colegio Farmacéutico de Murcia

ConforSon

GABINETE AUDITIVO CEBRIÁN CASAS

- **AUDÍFONOS** digitales desde invisibles hasta retro-auriculares potentes. Nos ajustamos a todos los presupuestos.
- **PROTECTORES DE RUIDO** anatómicos, individuales. Evita ruidos nocivos y permite la comunicación
- **TAPONES PARA EL BAÑO**

Avda. Juan Carlos I, 19 - 2º - Edif. Pirámide 30009 Murcia
Tlf.: 968 24 79 69 • Fax: 968 93 50 04
E-mail: conforson@ono.com - www.conforson-jrenum.com

UNIVERSIDAD DE MURCIA

ESCUELA EUROPEA DE OSTEOPATÍA

UNIVERSIDAD DE MURCIA - UMU

Escuela Europea de Osteopatía
Murcia-España

MÁSTER OFICIAL* UNIVERSITARIO EN OSTEOPATÍA - DIRIGIDO EXCLUSIVAMENTE A FISIOTERAPEUTAS - MATRÍCULA ABIERTA

CALENDARIO: Sep. 2010 - Julio 2012

Opciones: A. TIEMPO COMPLETO (de lunes a jueves)
B. TIEMPO PARCIAL (33 seminarios de Jueves a Domingo)

LUGAR: Escuela Europea de Osteopatía
TITULACIÓN: Universidad de Murcia U.M.U. - Escuela Europea de Osteopatía E.E.O. - 2 años - 120 créditos (ECTS) - 1.500 horas.

*Pendiente de verificación por la ANECA

TRATAMIENTO OSTEOPÁTICO EN LA CLÍNICA DE LA ESCUELA (CITA PREVIA: 968 23 67 87)

De lunes a viernes, de 9 a 13h y de 16 a 20h

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

E.E.O.

www.eleos.net

968 236 787

SOLICITUD DE BECAS


ESPECIAL VERANO 2010

Misión posible: protegerse contra los rayos ultravioleta en playas y piscinas

El índice de radiaciones solares alcanza los valores máximos de España en las regiones del sur

El sol tiene efectos beneficiosos sobre nuestro organismo: su acción antidepresiva nos aporta alegría y optimismo; es una ayuda en la formación de la vitamina D (imprescindible en la reconstitución de los huesos al permitir la absorción del calcio) y mejora algunos procesos cutáneos como psoriasis y acné.

Sin embargo, un exceso del sol puede ser nocivo ya que puede producir eritema, quemaduras, envejecimiento y trastornos cutáneos que favorecen la aparición del cáncer de piel, así como cataratas y otras enfermedades oculares.

Estos efectos dañinos se acentúan en las personas alérgicas al sol, en aquellas que están en tra-

tamiento con medicamentos que producen fotosensibilización, en niños y en la práctica de deportes o actividades al aire libre.

Además, el efecto agresor del sol es acumulativo, ya que sus efectos se suman toda la vida.

Variación diaria

La luz solar que llega a la superficie de la Tierra contiene un 5% de radiación ultravioleta. Esta radiación favorece la síntesis de la vitamina D en la piel, pero también efectos negativos, tanto por dosis acumuladas a largo plazo como de la exposición a dosis intensas en períodos cortos.

El índice ultravioleta (UVI) expresa la cantidad de radiación que se espera llegue a la super-

UN PROTECTOR PARA CADA PIEL

El factor de protección solar varía según el tipo de piel.

© **Piel blanca-lechosa.** Sufre intensas quemaduras. Mejor un fotoprotector 50 o más.

© **Piel clara, no muy sensibles.** Se quema fácil e intensamente. Se debe aplicar un factor de protección 50.

© **Razas caucásicas.** Se que-

man con moderación. Factor 30-50.

© **Ligeramente oscura.** se quema mínimamente. Protección 15-20.

© **Razas amerindias e hispanas.** Factor de protección 10.

© **Razas negras.** Protección mínima.

ficie de la Tierra cuando el sol está en su punto más álgido, es decir, al mediodía. Los valores comprendidos entre 1 y 3 refle-

jan una exposición baja; entre 4 y 6 es una exposición moderada; entre 7 y 9 la exposición se considera alta; y los valores supe-

riorios a 10 se consideran exposición extrema.

La variación diaria del índice UVI difiere según la latitud, la época del año y las condiciones locales (altitud, contenido de ozono en columna y de aerosoles, y cantidad y tipo de nubes). Se alcanza un máximo al mediodía durante todo el año aunque es mayor en verano que en invierno, con valores más altos en España a medida que nos desplazamos hacia el sur.

Su conocimiento nos permite prevenir la sobreexposición solar, utilizando el factor de protección adecuado al UVI y al fototipo de la persona.

Información facilitada por el Colegio de Farmacéuticos



TE REGALA UN CRUCERO POR EL MEDITERRÁNEO
PARA 2 PERSONAS



Itinerario: Valencia, Ibiza, Tunes, 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

ESPECIAL VERANO 2010



Los especialistas en dermatología recomiendan tomar el sol mientras se realiza alguna actividad en la playa o se da un paseo, evitando las típicas exposiciones acostados 'vuelta y vuelta'.

Stop a los perjuicios del sol

La exposición irresponsable al astro rey provoca fotoenvejecimiento prematuro, un factor predictivo del cáncer de piel que se ha multiplicado por 10 últimamente

❶ No basta con aplicarse el fotoprotector adecuado. Entre las 12 y las 17 horas está prohibido exponerse al sol si se quiere preservar una piel saludable y evitar el fotoenvejecimiento prematuro; es decir, el daño crónico derivado de la agresión a nuestra piel (que se va acumu-

lando verano tras verano) y luego se traduce en arrugas y falta de elasticidad mucho antes de los 40 años.

Asimismo, el "fotoenvejecimiento es un factor predictivo del cáncer de piel; éste es el más frecuente que produce el organismo y en el 90 por ciento de

los casos se debe a una sobreexposición al sol", afirma el doctor **José Frías**, jefe del servicio de dermatología del Hospital Virgen de la Arrixaca, de Murcia.

En este sentido, coinciden los resultados de un estudio realizado por Iderma-Dexeus, en el que se afirma que el 70 % de las

arrugas están provocadas por daño solar, a la vez que en los últimos 20 años la cantidad de melanomas se ha multiplicado por 10. Pese a estos datos, el 31% de los españoles reconoce que "sigue tomando sol entre las 12 y las 17 horas".

Se trata de un "problema edu-

cacional", agrega el doctor Frías; y en esto hay que predicar con el ejemplo y no mostrar a los niños que la exposición descontrolada al sol es algo 'normal', ya que "la historia de quemaduras solares durante la infancia es un factor predictivo de cáncer de piel", añade.

En lugares como Murcia, donde el sol está presente siempre, es preciso tomar precauciones durante todo el año. "Hay que combinar la fotoprotección tópica con los antioxidantes orales, ya sea a través de la dieta (uva, tomates, etc) o bien con fármacos", agrega el especialista.

Liliana Sánchez

LA CARA DE LA SALUD

"FUI BUSCANDO UN ESPECIALISTA CONCRETO Y ACABÉ ENCANTADO CON TODO EL HOSPITAL"

Roberto Cava Ruiz. 67 años

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


ESPECIAL VERANO 2010

Hongos y verrugas, típicos enemigos del pie que se multiplican con el calor

El riesgo de contraer 'pie de atleta' es mayor en playas, piscinas compartidas y baños públicos

La sudoración del pie se convierte en un verdadero problema en verano por las elevadas temperaturas, y abre la puerta para que se produzcan infecciones de diverso grado. Una medida para paliar la excesiva sudoración es utilizar un calzado confeccionado con materiales sintéticos y en continuo contacto con el suelo. Además, el Instituto Valenciano del Pie recomienda el uso de polvos pédicos todos los días para absorber la sudoración.

El exceso de sudor no es el único enemigo del pie. Otro de los grandes problemas que aumenta en verano es el contagio por hongos y verrugas. Este tipo de microorganismos son más frecuentes en piscinas, duchas públicas, gimnasios y playas.

La infección por hongos, llamada 'pie de atleta', se presenta



Los microorganismos responsables del 'pie de atleta' habitan en playas y piscinas.



Recomiendan el uso diario de polvos pédicos para absorber el sudor

con un picor, aumento excesivo de la sudoración, con un cambio del olor, descamación de la piel y con la aparición de ronchas rojizas.

Desde el Instituto Valenciano del Pie aconsejan el uso de zapatillas de goma, sobre todo en piscinas y duchas, para evitar el contacto directo con el suelo. Además, es preciso observar las siguientes precauciones:

© **Secado.** Hay que secarse muy bien los pies, sobre todo entre los



El uso de zapatillas de goma es imprescindible en duchas públicas

dedos, que son los que acumulan más humedad.

© **Pisadas.** Hay que tener mucho cuidado al pisar, ya que el calzado de verano suele tener poca suela.

© **Infecciones.** En caso de padecer alguna infección hay que consultar al podólogo, ya que es imprescindible realizar un diagnóstico correcto y poner solución cuanto antes.

Redacción



A los niños hay que tenerlos entretenidos mientras viajan en el coche.

Medidas útiles para evitar que viajar con niños sea un calvario

Un viaje con niños se debe abordar teniendo en cuenta que hay que asegurar tres cosas: la seguridad, la gestión de sus necesidades fisiológicas y las medidas anti-aburrimiento. Por tanto, se aconseja:

© **Silla y cinturón.** Una silla adaptada a su peso y edad es obligatoria, así como colocarles

el cinturón de seguridad y la prohibición de que viajen en el asiento del acompañante ni que vayan sueltos, ya que pueden distraer al conductor.

© **Paradas fisiológicas.** Deben ir al baño antes de salir aunque no tengan ganas y, según su edad y control de sus esfínteres, deben saber esperar 10 o 15

minutos para que dé tiempo a parar el vehículo con seguridad en una gasolinera, restaurante o área de servicio.

© **Entretenimientos.** Leer, pintar y pegar pegatinas en revistas divierte a los niños. Los DVDs para coches son fantásticos y les ayuda distraerles.

Redacción



Centro Veterinario CaboManga

- Urgencias 24 H.
- Hospitalización
- Vacunación
- Radiología / Ecografía
- Medicina Interna

- Cirugía
- Visita a Domicilio
- Laboratorio
- Incineración
- Boutique / Peluquería Canina

Urgencias/Emergency: 648 54 52 12

Ctra. Cabo de Palos - La Manga Urb. Cabomanga (frente Of. Turismo)
30370 Cabo de Palos Tel.: 968 14 63 64 • Fax: 968 56 35 50

ESPECIAL VERANO 2010

Los fisioterapeutas alertan sobre los falsos masajistas en las playas

Aconsejan al veraneante acudir a los centros habilitados

El Colegio de Fisioterapeutas de la Región y la Cruz Roja trabajan conjuntamente durante este verano para informar y proteger a los ciudadanos de los riesgos del intrusismo de falsos profesionales que pueden causar lesiones graves a la población.

Se prestará especial atención a los ancianos, a las personas mayores y a los extranjeros, que son los colectivos más afectados por esta práctica irregular por desconocimiento o porque creen que es un servicio más de la playa, cuando no es así.

Las clínicas de fisioterapia habilitadas en la costa son:

© **Águilas.** Centro María Cruz Espi, 968 411 012; Michel Fluet, 968 449 138; centro de Bartolomé Reverte Giménez, 968 448 475; Clínica Conde de Aranda, 968 348 086; Residencia geriátrica San Francisco, 968 411 106; Policlínica Águilas, 968 477 070.

© **Cartagena.** Ceretrur S. L. 968 527 057; Ibermutuarmur, 968 520 016; Centro de Rehabilitación Psoas, 968 528 672; Fremap Mutua, 968 508 601; Hospital

Santa María del Rosell, 968 504 403; Clínica Podofisio, 968 123 265; Practiser, 968 518 939; Centro de Fisioterapia Felma, 968 311 050; Clínica Asistencial y de Rehabilitación, 968 503 831; ASEPEYO, 968 271 516; Hospital Ntra. Sra. del Perpetuo Socorro, 968 510 500; Fisioterapia Cartagena S.L., 968 089 690; Althair, 868 098 646; Centro Médico Virgen de la Caridad, 968 506 666; Centro de Rehabilitación/Fisioterapia, 968 320 701; Policlínico Principal, 968 082 222; CEFISAL, 968 528 823; UMIVALE, 968 524 603; Gabinete Airam, 968 121 476; Centro Gaen, 868 096 060; Unidad Médica Hiperbárica S.L., 968 330 033; Fisioterapia 'Joaquín Alcaraz', 868 061 399; Policlínica Virgen de los Dolores, 968 535 030; Artefisiología Santa Ana, 868 663 402; Clínica Centro, 968 145 106; Centro Rehabilitación Médico Funcional Virgen de la Caridad, 968 504 971; Mediterráneo Fisioterapia, 968 516 223; Navantia S.A., 968 327 672; Centro de Fisioterapia Kynesio, 868 098 880.

© **Los Dolores.** Rehabilitación Voyta S.L., 968 126 247; Clínica

de Fisioterapia Fisan, 968 518 496.

© **La Unión.** Clínica Neurofisiología La Unión, 968 540 625; Centro Médico Herrerías, 968 560 956.

© **La Manga del Mar Menor.** Artros Fisioterapia Fulgencio Soto Díaz (Cartagena), 629 940 706; Entremares Ocio y Salud Talasoterapia, 968 564 737.

© **Mazarrón.** Clínica Laboratorio Mazarrón, 968 591 016; Clínica de Fisioterapia Erasmo, 968 590 587; Clínica Virgen del Carmen, 968 594 867.

© **Puerto de Mazarrón.** Centro de Fisioterapia Galbamar, 968 153 676; Fisiosalux, 968 153 632.

© **San Javier.** Centro Médico Mar Menor, 968 191 800; Centro Fisiomar, 968 334 338; Clínica Resol, 968 191 873.

© **San Pedro del Pinatar.** Centro de Rehabilitación PSOAS, 968 181 561; Clínica Resol San Pedro, 968 183 356; Centro Médico Pinatar, 968 181 815; Consulta de Fisioterapia Gracia, 968 183 837;



Francisco Ruiz Salmerón, decano del Colegio de Fisioterapeutas de la Región.

Rehabilitación Cerrato, 968 184 888; Asociación Aidemar, 968 191 111; Thalasia, 902 334 330; Rehabilitación Mar Menor, 968 181 200; Centro de Rehabilitación Axis, 968 186 875; Residencia Villademar, 968 187 346.

© **Lorca.** ASEPEYO, 968 466 794; Centro Médico Ciudad del Sol, 968 444 464; Centro de salud del barrio de San Diego, 968 443 439 y 968 443 422; Hospital Virgen del Alcázar, 968 468 600; Hospital comarcal Rafael Méndez, 968 445 555; Centro Clínico de Fisioterapia 'Jaime Espinosa Carrasco', 968 442 834; Clínica de Fisioterapia Santa Fe S.L., 968 406 116; Centro Rehabilitación Plaza España, 968 471 453; Clínica Bonaque, 968 473 877; Cen-

tro de Fisioterapia 'Francisco Javier Segura', 968 443 187; Clínica de Fisioterapia Fisi-Ost, 968 471 771; Centro de Fisioterapia Eva García, 968 406 242; Ibermutuarmur Lorca, 968 460 908; Grupo Empresarial Prevención y Salud, 902 480 900; Clínica Juan José Vicente, 968 477 676.

© **Los Alcázares.** Clínica de Fisioterapia Kinesis, 968 171 472; Clemen Fisió, 968 583 411.

El Colegio de Fisioterapeutas cuenta con el apoyo de las Administraciones para luchar contra el intrusismo, como es el caso de los ayuntamientos de Los Alcázares, San Pedro del Pinatar, San Javier, La Unión, Lorca, Cartagena, Mazarrón y Águilas.

Redacción



¿Cuánto vale tu salud?

El año tiene 8.760 horas, ¿qué hace falta para que dediques 4 horas a tu salud?

Chequeo médico a partir de 95 euros en el Hospital de Molina



www.hospitaldemolina.com • Cita: 968 64 40 30

ESPECIAL VERANO 2010

Vacunar antes que lamentar

Los viajeros que se trasladen al extranjero pueden asesorarse y administrarse las dosis en los dos centros de vacunación internacional de Murcia y Cartagena

El delegado del Gobierno, **Rafael González Tovar**, insiste en la necesidad de consultar con un centro de vacunación internacional antes de iniciar un viaje al extranjero para conocer la situación sanitaria del país de destino y las medidas de prevención que deban adoptarse.

También deben informarse de las vacunas o tratamientos preventivos necesarios para el país que se visita. En algunos casos los tratamientos preventivos tardan varios días e incluso semanas en ser efectivos, por lo que es necesario administrarlos con suficiente tiempo.

Teléfonos para pedir cita

Los viajeros que vayan al extranjero pueden pedir cita en los dos Centros de Vacunación Internacional de la Región, situados en la calle Galdo, nº 6, de Murcia (teléfonos de cita 968 989 478 y 968 989 465); y en la calle Pez Volador, de Cartagena, cuyos teléfonos son 968 981 000/02.

La actividad de los centros de



Al menos 6 de cada 10 personas que viajan a zonas de riesgo no se vacunan.

vacunación internacional es creciente desde el 2000. A pesar de ello, seis a siete ciudadanos de cada diez que viajan a zonas de riesgo no se vacunan.

Cuidado con las comidas

Desde la Delegación del Gobierno se aconseja visitar al médico antes del viaje si se padece alguna enfermedad o alergia o se está tomando algún tratamiento. Es aconsejable tener un informe médico preparado y llevar la cantidad suficiente de medicación repartida en la maleta y bolso de mano en el caso de las personas sometidas a tratamiento.

También es importante informarse sobre el sistema local de asistencia sanitaria y conocer la

la cobertura de su seguro.

Es necesario elegir ropa y calzado adecuados y llevar un pequeño botiquín que contenga material de cura y medicamentos para síntomas menores (analgésicos o antihistamínicos).

Se debe tener precaución con los alimentos y bebidas, cuyo consumo es la causa más frecuente de enfermedad en el viajero. Se aconseja beber agua embotellada, leche envasada, evitar los productos crudos y, en especial, las salsas y los preparados que contengan huevo crudo. Es peligroso comprar productos en mercadillos ambulantes.

Como norma de oro, lavarse frecuentemente las manos.

Redacción

PASATIEMPOS

Sudoku

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

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

Encuentra en esta sopa de letras las siguientes palabras:
CANGREJO
CASTILLO
CHAPUZÓN
COLCHONETA
LEVANTE
MEDUSA
PLAYA
PONIENTE
SOCORRISTA

Las diferencias



Encuentra siete diferencias entre estas dos imágenes.



EN CARNE PROPIA

Es un ejemplo a seguir para muchos. Hace un año y medio, aquejado de diabetes y de hipertensión y con 116 kilos de peso (para sus 160 cm. de estatura), Pedro Hidalgo, vecino de Murcia, decidió dar un giro a su vida. Un día su médico

le preguntó si quería perder peso y Pedro contestó que sí. A sus 65 años, su vida cambió radicalmente. Un año y medio después cuenta cómo perdió 48 kilos en 6 meses sin ningún tipo de 'dieta milagro'. Gracias al Programa Paciente

Experto, Pedro ha perdido peso y ya no necesita tomar medicación para la diabetes y la hipertensión. El autocontrol, la motivación y el compromiso con sus compañeros del grupo de autoayuda son la clave de su secreto.



"Si quieres, puedes perder peso"

Pedro Hidalgo, vecino de Murcia, logró perder 48 kilos en 6 meses gracias al Programa Paciente Experto que promueve la motivación, el autocontrol y el compromiso en grupos de autoayuda

Pedro Hidalgo es voluntario del Programa Paciente Experto. Imparte sesiones cada semana para ayudar a personas que no están contentas con su cuerpo y desean perder peso. Él mismo se encontraba en esa situación hace un año y medio. "Gracias al Programa perdí 48 kilos en 6 meses" y no sólo eso, además de haberse mantenido en su peso, ha perdido dos kilos más desde entonces.

Según cuenta Pedro, "no he conocido a nadie que vuelva a engordar". ¿La clave?, educación para llevar una correcta alimentación y practicar deporte.

Para Pedro perder peso ya no tiene ningún secreto, "simplemente hay que cambiar el chip". Él mismo nos explica que lo importante no es sólo perder peso sino saber mantenerse; "otras veces había perdido peso, pero luego llegaba el efecto rebote en cuanto dejaba la dieta. Acababa ganando más peso del que había perdido".

Sigue manteniéndose desde el 30 de junio de 2009 sin ganar ni un gramo. "Como no se trata



El murciano Pedro Hidalgo ha conseguido perder 48 kilos en seis meses.

de una dieta, el efecto rebote nunca llega", nos dice Pedro.

Eso sí, contar con la aprobación del médico de cabecera es fundamental para poder acce-

der al Programa; es el médico quien va a realizar un seguimiento y un control del paciente y por eso debe saber si está asistiendo al Programa. "Nosotros no



"Me he quitado una persona de encima. Simplemente hay que cambiar el chip"

podemos tomar ninguna decisión, nuestro papel es actuar como colaboradores del médico, como un apoyo, pero nunca sustituirlo porque no somos die-

tistas ni endocrinos, siempre es el médico quien tiene la última palabra", comenta Pedro.

Lo bueno del Programa Paciente Experto es que ofrece un "sistema de autoayuda para aprender a cuidarse", no te prohíbe ningún alimento, puedes comer de todo, pero "el autocontrol y el apoyo familiar es fundamental".

Este murciano que ahora luce el bañador con mucha seguridad en la playa (al principio no lo reconocían), se siente como si le hubieran quitado una persona de encima. Señala que el mayor cambio que ha experimentado desde entonces es la autoestima: "Me siento una persona normal y eso vale más de lo que puedes imaginar".

Ante todo, Pedro señala la importancia de ayudarse unos a otros dentro del Programa. "La cuestión es el compromiso que tenemos con nosotros mismos y unos con otros, no puedo fallar a las personas que vienen a escucharme en las sesiones, ellos confían en mí al igual que yo confío en ellos", sentencia.

Mariola Norte



Clínica Dr. Muñoz



TRATO FAMILIAR POR PROFESIONALES ESPECIALIZADOS

TRATAMIENTOS

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

SERVICIO DE AMBULANCIAS Y TRANSPORTE SANITARIO PROPIOS



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

70 años nos avalan en el tratamiento de la salud mental.

La terapia se realiza en un entorno de sosiego y tranquilidad.

Psiquiatras, psicólogos, internistas, anestesiólogos y enfermería tratan de forma integral y personalizada a los pacientes.

VETERANOS

Beber un litro de agua más de lo habitual al día, vital para los ancianos en verano

La deshidratación en personas mayores pasa desapercibida

La deshidratación es uno de los trastornos más frecuentes en las personas mayores, y en los meses de verano este problema se agudiza, estimándose que puede ocasionar uno de cada cinco ingresos en el hospital.

Juan Florencio Macías, presidente de la Sociedad Española de Medicina Geriátrica, apunta que "no existen los mismos signos de alarma que indiquen un proceso de deshidratación en el anciano respecto al joven, motivo por el que la deshidratación en las personas mayores pasa desapercibida hasta que ya es grave y se manifiesta con la aparición de un cuadro de insuficien-

cia renal que puede exigir ingreso hospitalario".

Respecto a los síntomas, destaca "el descenso en la actividad, la inestabilidad y/o caídas, el síndrome de inmovilidad incipiente y el deterioro en la cognición pero, en muchas ocasiones, éstos se consideran como normales en los mayores, no valorándose en su contexto geriátrico".

El doctor **Carlos Musso**, del servicio de nefrología del Hospital Italiano de Buenos Aires (Argentina), explica que "en los mayores la sensación de sed aparece de forma más tardía y el riñón es menos eficiente ahorrando agua. De forma que casi la

mayoría de los ancianos, y especialmente los frágiles, se encuentran en riesgo de desarrollar una situación de deshidratación".

Sin embargo, como apunta este experto, es evitable. "La deshidratación se convierte en un problema ante los golpes de calor o en casos de infecciones".

Es precisamente en estos casos, y cuando se encuentran ante ancianos con alguna patología de base, cuando los geriatras extreman las precauciones e insisten en la adopción de medidas preventivas, algunas "tan simples - según explica el doctor Musso- como ingerir en los meses de verano entre medio y



Los mayores más frágiles y los que se medican tienen mayor riesgo de deshidratación.

un litro más de agua respecto al litro y medio recomendado habitualmente en los mayores. No es fácil debido a la falta de sensación de sed del mayor, pero también es la medida de prevención más eficaz. No es necesario

obligar al mayor a beber líquido, sino que puede provenir de alimentos como la fruta, la gelatina, etc." Igualmente, se recomienda un consumo controlado de sal en el anciano.

Redacción

¡porque tú puedes!

Tuttiscooter®

scooters eléctricos
grúas
sillas de ruedas eléctricas
camas articuladas
orugas

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

C/ Alfonso X El Sabio, 6 • 30204 CARTAGENA (Murcia)
Tel. 868 068 135 • 616 566 981 Fax 868 090 324
jj.paez@tuttiscooter.com • www.tuttiscooter.com

Sterling Shappire 2
Rumba
Druga Roby

ALIMENTACIÓN

Las bebidas gaseosas pueden ayudar a controlar mejor el peso

Su efecto saciante reduce el apetito y el gas de su composición no tiene calorías

Las bebidas carbonatadas nacieron a finales del siglo XVIII en Inglaterra. Muchas de ellas -como las sodas, aguas de selz, tónicas, sifones y otros refrescos de sabores- se elaboraban en las farmacias y se utilizaban para tratar pequeñas afecciones y malestares estomacales.

Resulta que el anhídrido carbónico es un gas presente en la naturaleza, inocuo y sin calorías. En las bebidas carbonatadas actúa como conservante, proporciona efervescencia e intensifica el sabor, el aroma y da acidez a la bebida. La mayor parte del gas no llega al estómago, ya que se pierde al abrir el envase y el resto se absorbe rápidamente a través de las paredes del sistema gastrointestinal.



Diversos estudios demuestran que no hay relación directa entre el consumo de bebidas con gas y el reflujo gástrico.

Así, las consecuencias de la carbonatación en las bebidas se han convertido en el centro de atención en la última década, incluyendo algunas ideas falsas. Y una de las más extendidas es

que las bebidas con gas engordan más que las que no lo tienen. Esto no sólo no es cierto, sino que, según evidencian estudios clínicos, tiene un efecto saciante que puede contribuir a mitigar el apetito y, en consecuencia, a controlar el peso.

Ésta es una de las muchas conclusiones que se recogen en la revisión bibliográfica presentada por el doctor **Ronnie Fass**, de la Universidad de Arizona (Estados Unidos), en su conferencia 'la función de las bebidas carbonatadas en el sistema gastrointestinal'. La presentación se enmarcó dentro de la Semana de las Enfermedades Digestivas que organizó la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), en Santiago de Compostela.

El anhídrido carbónico es un gas presente en la naturaleza y que producimos los seres humanos al respirar. Se ha querido relacionar el consumo de bebidas con gas con un mayor número de episodios de reflujo gástrico, ardor de estómago, alteraciones del pH del esófago o aceleración del vaciado gástrico, pero no se ha demostrado.

Redacción



Baigorri de Garage gana el Trofeo al Mejor Rioja en los Premios Decanter

Baigorri de Garage 2005, de la DOCa Rioja, ha recibido el Trofeo Decanter al Mejor Vino de Rioja de más de £10 en los Premios Decanter World Wine Awards de Londres. Al concurso, el más importante y exigente del mundo, se presentaron casi 11,000 referencias de vinos, de los que menos de un 3% consiguieron Trofeos o medallas de Oro.

Además de este preciado Trofeo, durante el año 2009, los vinos de Bodegas Baigorri obtuvieron 36 premios, entre los que destacan el Trofeo al Baigorri Reserva 04 como mejor Vino Tinto de Europa y mejor Vino Español, según la Japan Wine Challenge 09 (uno de los 3 certámenes de vino más importantes del mundo).

De enero a junio de 2010, las nuevas añadas de Bodegas Baigorri han obtenido ya 16 premios.



MIRARSE AL ESPEJO

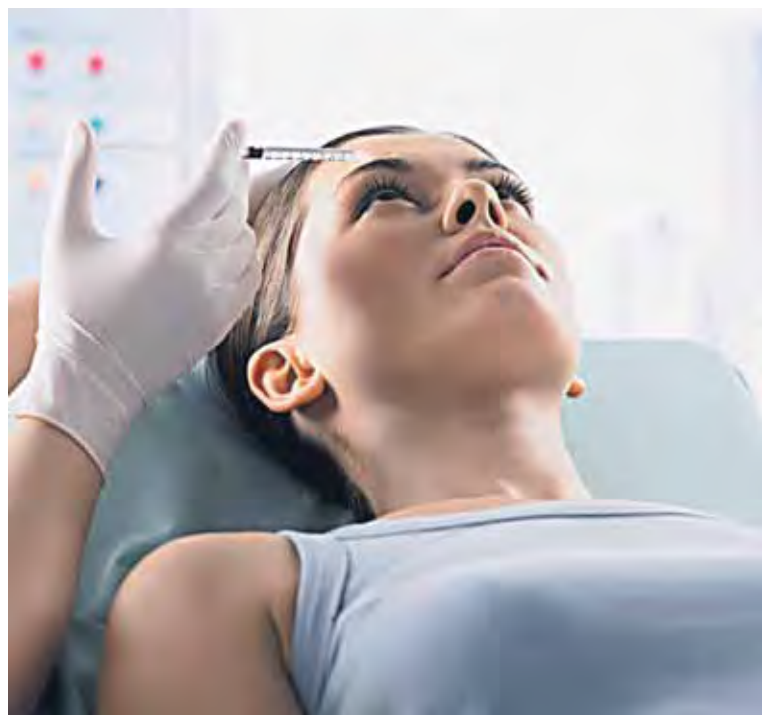
Una nueva toxina botulínica logra borrar las arrugas del rostro en sólo 48 horas

La eficacia del producto se ha probado tras superar 11 ensayos clínicos con miles de pacientes

El tratamiento de las arrugas de la cara para proporcionar un aspecto más relajado tiene un nuevo aliado. Ya es posible adquirir en España una nueva marca de toxina botulínica tipo A: Azzalure. Está comercializada por Galderma, compañía farmacéutica multinacional.

El nuevo producto llega avalado por una gran experiencia clínica en aplicaciones no estéticas, 20 años exactamente, y se comercializa tras haber superado 11 ensayos clínicos que incluyeron a 4.649 pacientes con indicación estética, lo cual avala su seguridad y eficacia, según manifiesta un informe del laboratorio.

Las principales ventajas que la nueva toxina botulínica ofrece a los pacientes son rapidez y



El producto Azzalure provoca la relajación temporal de los músculos de la cara.

duración. Diversos estudios clínicos han demostrado que sus efectos se notan en las primeras 48 horas de inyectarse y pueden durar hasta 6 meses. Precisamente, éstas son dos de las características más valoradas por los pacientes cuando les aplican toxina botulínica: notar los efectos cuanto antes y que duren el mayor tiempo posible.

El grado de satisfacción con Azzalure alcanzado en ensayos clínicos es de hasta el 94% en los médicos y de hasta el 99% en pacientes.

“Después de más de 6 años usando Azzalure en Brasil puedo afirmar que mis pacientes, mis colegas de trabajo y yo estamos muy satisfechos con los resultados obtenidos. Azzalure

es un producto incomparable: muy seguro y efectivo”, ha declarado la doctora **Doris Hexsel**, reconocida experta en toxina botulínica para uso estético y profesora de dermatología en la Universidad Pontificia Católica de Río Grande del Sur-Brasil.

La nueva toxina botulínica Azzalure provoca la relajación temporal de los músculos de la cara que son responsables de ciertos tipos de arrugas.

Esta inhibición se consigue gracias a que Azzalure® impide que el nervio pueda liberar el neurotransmisor llamado acetilcolina, haciendo que se relajen los músculos responsables de la contracción excesiva que provocan las arrugas.

Redacción

planoro

saborea tu pensión

Es tiempo de deleitarse con los pequeños placeres. De disfrutar cocinando y probando la comida. Por eso, si domicilias tu pensión en Cajamurcia junto con dos recibos, te llevas una magnífica batería de cocina Monix de acero inoxidable.

CM CAJAMURCIA

RAMÓN
CASA

COFIVOCO
DE LA CAJA
de Cajamurcia



*¿Tiene problemas de movilidad?
¡nosotros podemos ayudarle!*



Plataformas salva escaleras

Sillas salva escaleras

Elevadores para viviendas unifamiliares

Servicio 24 horas

Nuestra mejor publicidad, nuestros clientes



Tif.: 968 12 41 21
www.valera.es - valera@valera.es



¡¡ SU MEJOR COMPRA !!

EN SALUD21
de la Región de Murcia

2 cámaras

Ideal para vigilancia de bebés, garajes, entradas, etc

99,95 €*



Conjunto de Televigilancia MX-ONDA

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

- Emisor receptor de audio y vídeo
- Instalación sin cables
- 3 canales vía radio (2,4 GHz)
- 2 Cámaras con sensor CMOS b/n de 1/4"
- Luz infrarroja para visión nocturna
- Micrófono y antenas ocultas
- Monitor b/n de 6"
- Doble alimentación en transmisor y receptor
- Incluye alimentadores de red y soporte de cámara
- Receptor auto escáner



34,95 €*

Tensiómetro digital de muñeca MX-ONDA

Medición de la presión sistólica, diastólica y pulso

- Indica el ritmo cardíaco
- Método de medida oscilométrico
- Pantalla LCD de 3 líneas
- 60 memorias
- Apagado automático
- Salida automática de aire
- Incluye estuche
- Presurización mediante microbomba



34,95 €*

Hidromasaje

para pies con burbujas

Masajeador con burbujas para relajar sus pies

- Burbujas
- Vibración
- Rodillo pedicura
- Potencia 90 w

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