



REVISTA DE MEDINORTE  
NÚMERO 1

# DICIEMBRE 2013

El secreto de una buena alimentación

Coaching

Decálogo para tu corazón

En otoño el pelo cae igual que las hojas

El poder de unas manos sobre el cuerpo

Zonas rebeldes que nos irritan

## CLÍNICA MEDINORTE

*Lo que más te importa,  
en las mejores manos*





**COSMÉTICA  
NATURAL**

La única que garantiza tener

**0%** Conservante  
Parabeno  
Alcohol  
Fenoles

Estudio clínico internacional Bilirrubina XeraCalm A.D.  
-Durante período de estudio: 17 meses

- 0% alcohol entre 1-4 años
- Preservando una dermatitis atópica ligera a moderada [10000-01-01]
- 2 aplicaciones/día del Bifásico avène XeraCalm A.D. durante 10 días



**INNOVACIÓN**

PIELES CON PICOR  
PIELES ATÓPICAS

# XeraCalm A.D

## Primera gama emoliente ANTI-PRURITO

La gama XeraCalm A.D está formulada con el complejo Inocélite, activo biotecnológico innovador, fruto de 12 años de investigación

**Fórmula emoliente con amplio espectro de eficacia**

**Inocélite 0,4%**

- **Elimina el picor**
- **Elimina la inflamación**
- **Lucha contra la sobresecreción keratocitos cutáneos y la tramsudal inerte**

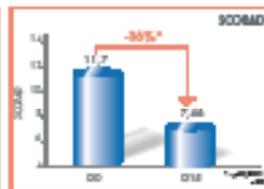
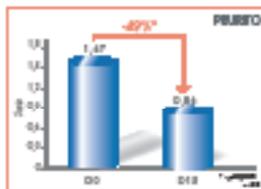
**Agua termal de Avène**

- **Anti-inflamatorio, anti-irritante, calmante**

**Caroteno 2,2%**

- **Restaura la barrera epitelial**

Eficacia clínica rápida demostrada desde D15



**EAU THERMALE  
Avène**  
Innovación en Dermatología

# EDITORIAL

MediNorte surgió de un compromiso y hasta la fecha después de 10 años, este compromiso se ha convertido en un largo viaje para compartir con todos vosotros.

La clínica se visionó como un futuro lleno de oportunidades y cambios, donde se trabajó con constancia y dedicación, sin descanso, para poder darle color a MediNorte, y el sueño, cobró vida.

No se descansó hasta conseguir los objetivos deseados, trabajamos para levantar el principio de nuestra historia con firmeza y paciencia.

Cuando conseguimos diseñarla y ponerla en marcha, nos faltaba lo más importante el equipo humano, así que empezamos a formar a este gran equipo, que ha ido creciendo, avanzando y superando obstáculos y a través del cual nos nutrimos cada día, todos.

Uno de nuestros pilares fundamentales, demostrarles nuestro más sincero afecto a aquellas personas que nos han dado su confianza y siguen haciéndolo. Trabajamos por la excelencia en nuestros trabajos, y enfrentando todos los problemas sin perder de vista la meta, tu salud.

MediNorte es una clínica confiable, que impulsa a todos con la mejor actitud para que los médicos brillen en sus especialidades, para hacer de su equipo un equipo triunfante, para que cada paciente se sienta único y con una atención personalizada y así conseguir la mayor de las satisfacciones crecer día a día.

El trabajo de todo el equipo de profesionales que aparece en esta revista no sería posible sin la ayuda inestimable de Montse Fernández, Pilar Serer, Cari Pérez, Ana Montesinos, Mercedes Lerma y M<sup>a</sup> José Cambronerero.

REVISTA MEDINORTE

Nº DEPÓSITO LEGAL: CS 417 - 2013

COORDINA: Clínica MediNorte

DISEÑO E IMPRESIÓN: Comunica't CB

[www.gabinetcomunicat.com](http://www.gabinetcomunicat.com)

## EN ESTE NÚMERO...

4 Unidad de Prevención y Control del Envejecimiento

Los secretos de una buena alimentación 6

8 Coaching: El cambio

Decálogo para tu corazón 10

12 En otoño las hojas caen igual que el pelo

Ecograffas 4D: toda una experiencia 14

16 El poder de unas manos en nuestro cuerpo

Zonas rebeldes que nos irritan 18

20 Sonríe para tener un rostro descansado y felíz

Piernas ligeras, piernas agradecidas 21

22 La sexualidad forma parte de nuestra salud

El ejercicio nos ayuda a vivir mejor con el asma 24

26 Cirugía digestiva: eficaz, estética y segura

# Unidad de Prevención y Control del ENVEJECIMIENTO

**H**oy en día vivimos más y nuestro objetivo a lo largo de toda nuestra vida es vivir bien, así que es importante dedicarle una atención especial a nosotros mismos en todos los ámbitos, a nivel físico, psicológico y social.

La nueva Unidad de Prevención y Control del Envejecimiento que pone a su disposición la clínica MediNorte, tiene como filosofía cuidar de esos cambios que se producen con el aumento de nuestra esperanza de vida para conseguir el mayor bienestar posible.

El envejecimiento que sufrimos son cambios que se producen con el transcurso de la acción del tiempo, año tras año. Esto supone una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de nuestros órganos, aparatos y sistemas, así como nuestras capacidades de respuesta a los agentes lesivos que inciden en nosotros.

Todos a partir de cierta edad nos en-

contramos expuestos a estos cambios que se producen en nosotros poco a poco. Las personas que se encuentren en un estado óptimo de salud pero que quieran prevenir los cambios propios de la mejor forma posible tienen que mantener una comprobación de que todo vaya bien y así poder actuar con la mayor eficacia en aquello que podamos mejorar.

Por otra parte también debemos atender a esa gente mayor que están en nuestras familias y que requieren un cuidado especial para favorecer la permanencia en el entorno familiar del mejor modo posible.

Para todo la Unidad que se pone en marcha en la clínica dispone de un doctor especializado que velará por

prevenir la aparición de todas aquellas enfermedades, así como ayudará a disminuir los factores de riesgo que puedan aparecer y hará todo lo que esté en sus manos para detener y atenuar las consecuencias del envejecimiento.

**La nueva Unidad de Prevención y Control del Envejecimiento de MediNorte tiene como filosofía cuidar de los cambios que se producen con la edad con tal de aumentar nuestra esperanza de vida y lograr un mayor bienestar**

**Vivimos más, cuidémonos**

**y vivamos mejor**



**Cuidamos de ti desde una nueva perspectiva integral**

- Diagnóstico exhaustivo con carácter preventivo
- Programa de atención personalizado
- Asesoramiento y apoyo terapéutico
- Mejoramos la Calidad de vida y su Estado de Salud

# El secreto de una buena ALIMENTACIÓN

**T**odos ansiamos conocer el secreto de una salud de hierro sin obsesionarse con la más temida báscula. Eso sí, sin esfuerzo y sin pasar hambre. Todo el mundo conoce alguna dieta o incluso ha tenido que hacer una o más de una! El truco saludable para mantener el peso a raya es saber alimentarse bien. Nos lo explica el Dr Rafael De la Cruz Renovales, especialista en endocrinología y nutrición.

## 1. Las dietas es algo tan instaurado en nuestro día a día que se relaciona tan sólo con perder peso, pero ¿para qué sirven las dietas?

Una dieta es una forma de comer, de alimentarse. Sirven para mejorar situaciones concretas del organismo: insuficiencias (hepática, renal, cardíaca, etc.), intolerancias (a la lactosa, al gluten, etc.) retenciones (ácido úrico, colesterol, etc.), disfunciones (diabetes) y para prevenir otras (cáncer, envejecimiento precoz, etc.)

## 2. ¿Con una buena alimentación que podemos conseguir?

Mantener y mejorar un buen estado de salud en nuestro organismo, tanto físico como psíquico.

## 3. ¿Cree que un apoyo extra (psicólogo, coach o el propio médico mediante motivación) también es importante para iniciar una dieta y

## cumplirla con éxito?

Cualquier información sobre lo que hemos de hacer ayuda a motivarse y a su cumplimiento. Para que una dieta sea efectiva ha de haber una buena motivación, pero también una buena organización (esto supone estar preparados para iniciar y continuar la acción que vamos a emprender).

## 4. Falsos mitos en la alimentación.

Los hay en relación a formas de comer, a hábitos alimenticios, y otros en relación a la acción de algunos alimentos. Entre los primeros estarían las dietas ricas en proteínas. Entre los segundos estarían, por ejemplo, que el tomate aumenta el ácido úrico, que el comer muchos dulces produce diabetes, etc.

## 5. ¿Sabemos comer?

Hay personas que no saben comer en una situación de vida normal. Hay personas que sí saben como comer en el día a día, pero necesitan ayuda ante situaciones especiales. Algunas personas vienen a las consultas a que se les enseñe a comer, en relación a situaciones concretas (enfermedad, embarazo, actividad física). Otras, que vienen a la consulta por otros motivos, después de hacer un rastreo en su forma de comer, de ver sus hábitos alimenticios, se dan cuenta del desorden que llevan en su alimentación.



## Recomendaciones para comer bien

**a** **HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES** (frutas y verduras) a diario y varias veces a día. Así tenemos asegurado el aporte de vitaminas y minerales. Además tenemos el aporte de energía necesario para las funciones internas del organismo (respirar, digestiones, temperatura, etc.) y para andar. Son de efecto rápido, por lo que interesan inmediatamente antes de cualquier ejercicio físico.

**b** **HIDRATOS DE CARBONO COMPUESTOS** (arroz, legumbres, patatas, harinas) aportan la energía para actividad física extra. Son de efecto lento, por lo que se pueden comer a cualquier hora del día en que hacemos la actividad.

**c** **PROTEÍNAS:** animales (carnes, pescados, lácteos, huevos) y vegetales (legumbres y frutos secos). Nos aportan el material para reconstruir las células que se van deteriorando. También las necesitamos todos, pero quien más las necesita es el niño que está creciendo y las embarazadas (que están creando células nuevas) y las personas que están haciendo una actividad física fuerte, por su trabajo o de tipo deportivo, (porque están creando células musculares nuevas).

**d** **ALIMENTOS CON UNOS MÍNIMOS** (mínimo una vez a la semana o mejor dos) (contienen una serie de sustancias que no tienen otros tipos de alimentos): carnes (incluye pollo y jamón), pescados (tanto blancos como azules), legumbres (lentejas, garbanzos, habichuelas, habas, guisantes) y frutos secos.

**E**n la **actualidad**, la vorágine del día a día nos impide conectar con nuestro interior, hablar con nosotros mismos, y no hay que olvidar que somos las únicas personas que pasamos 24 horas juntos! Pero la rutina, las responsabilidades... no nos dejan tiempo para chequear cómo estamos.

El **COACHING** es una habilidad de autoconocimiento personal, que va

dirigido tanto al cuerpo, a la mente como a nuestro comportamiento. El coaching busca que la persona encuentre sus propios recursos, cada uno tenemos diferentes habilidades y tenemos que conocerlas para poder conseguir lo que queremos de manera más eficaz. De ahí que a través de preguntas el coaching busque que la persona obtenga respuestas, reflexione y pueda producir cambios en su vida.

## El CAMBIO

¿Puedes cambiar el HECHO de que alguien no te quiera?

¿Puedes cambiar el HECHO de que lo intentaste y "fracasaste" = aprendiste?

¿Puedes cambiar el HECHO de nacer o morir?

¿Puedes cambiar cualquier HECHO de tu vida?

\* Hecho: cosa que se produce, que sucede, empieza y termina sin más, simplemente pasa.

Los días suceden, los meses pasan y los años nos dan año a año más experiencia, más sabiduría, o al menos eso nos repiten el día de nuestro cumpleaños! pero nada de lo que ocurra en ellos lo podemos cambiar.

Podemos crear oportunidades, podemos mejorar, podemos conseguir sueños... Pero lo que no depende de nosotros, no lo podemos cambiar, lo único que podemos es aceptar.

Así que las cosas pasan, los hechos no se cambian, los aceptamos, pero

de todo ello, hay algo que sí que podemos hacer. Como digo yo, ser inteligentemente prácticos y eficientes con nosotros mismos. Aceptar que eso es así y a partir de ahí actuar.

Todo tiene su polo positivo y negativo, cada moneda que representa los hechos de nuestra vida tiene dos caras, varias representaciones y multitud de perspectivas.

Tú tienes una perspectiva, diferente al del resto, personal, que se decanta por uno de esos polos, y que repre-

sentas de una manera determinada, y ahí la clave. La representación que tú hagas de cualquier hecho que te ocurra, cambiara como lo sientas, como lo vivas.

Puedes perder el trabajo, puedes perder a una persona, puedes perderte a ti mismo.

Con la pérdida puedes lamentarte, puedes bloquearte, paralizarte. Evidentemente escogiste ver sólo la cara amarga de esa situación, y es ácida no lo voy a negar, pero te olvidaste de buscar un equilibrio para calmar esa rabia, y ese

dolor que arranca dentro de ti la pérdida, esa parte que lleva escrito lo más amable, lo positivo, búscala está ahí.

Representa la pérdida como una oportunidad para ser tú mismo, como un bagaje que te ayudara a llegar más allá, como un nuevo comienzo, expectante y excitante.

Tú decides, la realidad solo es la percepción de la realidad.

**Sino, ¿Qué admiras de esa gente que está en la misma situación que tú y se comporta de manera diferente?**



**Unos lloran,**

**mientras otros sonríen**

**Unos se derrotan,**

**mientras otros luchan**

**Unos se ven perdidos,**

**mientras otros ven ganada la batalla**

**SU VIDA**

# Decálogo para tu CORAZÓN

**T**e presentamos 10 recomendaciones para que disminuyas el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y mejores tu calidad de vida:

## 1. Practica una alimentación cardiosaludable: equilibrada y variada

Las frutas, verduras, hortalizas, pescado, aceite de oliva, carnes magras, cereales y lácteos desnatados no deben faltar en tu cocina. Recuerda: sal, azúcares y alcohol sólo en pocas cantidades.

## 2. Ejercita tu cuerpo durante 30 minutos diarios

Elige el ejercicio que más se adapte a tu condición física: caminar, bailar, correr, actividades al aire libre... ¡Muévete por tu salud!

## 3. Deja de Fumar

Aun fumando poco se multiplica el riesgo de sufrir ataques cardíacos o cerebrales. Busca ayuda si no puedes dejarlo solo. Tu médico evaluará tu estado y te aconsejará sobre cómo conseguirlo. ¡Querer es poder!

## 4. Controla tu peso

Mide tu Índice de Masa Corporal (IMC). Es fácil: divide tu peso en kilos entre tu altura en metros elevada al cuadrado. Si el resultado es mayor de 25 kg/m<sup>2</sup> se considera sobrepeso. Por encima de 30 kg/m<sup>2</sup> es obesidad.

## 5. Vigila la grasa acumulada en el abdomen, ya que es peligrosa para el corazón

Mide tu perímetro abdominal a nivel del ombligo. En la mujer debe estar por debajo de 88 cm y en los hombres por debajo de 102 cm.

## 6. Controla tu presión arterial

Si eres una persona sana verifica anualmente que tu tensión sigue por debajo de 140/90 mmHg. Si eres hipertenso también debes mantenerte por debajo de estas cifras. Si ya has sufrido un problema cardiovascular, cerebrovascular, renal o eres diabético, tu tensión tiene que estar por debajo de 130/80 mmHg. En estos últimos casos, los controles y medidas preventivas han de ser continuos.



### 7. Revisa tus niveles de colesterol y glucosa

La mejor manera de mantenerlos a raya es seguir una dieta sana y hacer ejercicio. Si tras un análisis en ayunas tus cifras están por encima de 190 mg/dl de colesterol total y 110 mg/dl de glucosa, debes consultar con un especialista.

### 8. Conoce tu riesgo cardiovascular y cuál debe ser tu estilo de vida

Acude al médico con un examen físico y tus antecedentes personales y familiares. Consúltale todo lo que quieras: qué dieta seguir, qué ejercicios hacer, qué factores pueden perjudicar tu salud... Actuar a tiempo es la clave para reducir los peligros.

### 9. Comparte tus dudas y problemas

Intercambiar experiencias te permite aprender y dar ejemplo para que otras personas se interesen por cuidar su corazón. Recuerda también que tu familia puede ser un gran estímulo y apoyo para superar cualquier dificultad en el cumplimiento de los objetivos de salud. ¡Cuenta con ellos!

### 10. Aprende a controlar tu estrés y ansiedad

El aumento de tensión emocional es peligroso para el corazón. El estrés en casa y en el trabajo hace más difícil seguir un estilo de vida cardiosaludable. ¡Relájate!

En otoño las hojas caen igual

# QUE EL PELO

Con el otoño las hojas de los árboles caen formando una tupida alfombra en nuestras calles, nos gusta esa sensación de cambio de estación, de armario, de paisaje, de tiempo. Esta caída es necesaria hacia una renovación de imagen en primavera, donde florecerán sanamente.

El ser humano también necesita de esos cambios, de ahí que con los cambios de estaciones suframos la pérdida de parte de nuestro cabello con mayor intensidad. Es algo incómodo y a veces asustadizo, pero es un proceso normal de renovación de pelo, que volverá a nacer pasados unos meses.

Desde el nacimiento nuestro vello se regenera, en los recién nacidos, a los tres o cuatro meses, pierden prác-

ticamente todo el pelo inicial que cubre su cabeza para dejar paso al pelo nuevo. A partir de ahí, nuestra cabeza se va repoblando de manera aleatoria durante toda la vida, aunque no inmediata. Los cabellos tardan unos tres meses desde que mueren hasta que se caen definitivamente. Y no es sólo que el pelo vuelva a nacer después de caer, sino que la mayor parte de alopecias no se manifiestan con un desprendimiento súbito del cabello. (\*las etapas del cabello corresponden a anageno, catageno y tologeno).

En el caso de que exista una preocupación por la caída del cabello, hay que consultar al especialista, el dermatólogo, que podrá determinar si la caída es fisiológica (normal) o patológica (enfermedad).

## ¿Qué causa la pérdida del cabello?

Existen distintos tipos de alopecia, que pueden estar relacionadas a distintos factores:

- **CALVICIE COMÚN**, también llamada calvicie de patrón masculino, es la que afecta a los hombres, causando entradas y alopecia en la parte superior de la cabeza. Este tipo de caída de pelo está relacionada con la predisposición genética de la persona.

- **CALVICIE DE PATRÓN FEMENINO**. Afecta principalmente a mujeres, causado una caída de pelo uniforme, en todo el cuero cabelludo.

Existen otras posibles causas para la caída de pelo como infecciones por hongos, el mal funcionamiento de la glándula de las tiroides, por cambios hormonales (en mujeres), por estrés causado por enfermedades o cirugía mayor o tratamientos agresivos y por algunos medicamentos.



La caída del cabello es

necesaria para su renovación

# ECOGRAFÍAS 4D, toda una experiencia

Cuando estas embarazada, por mucho que notes a tu bebé, verle en movimiento, ver su cara, verle abrir la boca, tragar líquido amniótico, cogerse un pie, chuparse un dedo, quitarse el cordón de la cara, sonreír, responder a los movimientos de un ecógrafo... es impresionante. Si puedes experimentarlo, serás plenamente consciente de la vida que tienes en tu interior.



la barriga de la madre y saber cómo será antes de que nazca.

La mejor obtención de estas imágenes para poder observar por primera vez a tu pequeño se obtiene entre las semanas 24 y 30 de embarazo, las semanas idóneas son entre la 26 y la 28 dado que la proporción de líquido amniótico y el tamaño intermedio del bebé permiten visualizarlo mejor.

Conseguir poder ponerle cara a tu bebe antes de que nazca y verlo en movimiento es posible gracias a las **ecografías 4D**. Consisten en la obtención de imágenes en 4D por segundo, lo que hace que se pueda visualizar al bebé en volumen y en movimiento a tiempo real. Este tipo de ecografía es muy visual por lo que se puede visualizar al bebe en

El efecto psicológico que tiene esta innovadora ecografía, según algunas impresiones de futuras mamás que han experimentado esta ecografía, es el de dejarles claro que sí, que es real, que el bebé no sólo está de camino sino que es ya un bebé en toda regla y que el nacimiento es cuestión de semanas. Con estas primeras imágenes, ya se puede empezar el álbum del bebé.



# El poder de unas **MANOS** en nuestro cuerpo

**U**na mala postura, una noche en la que hemos dormido mal, algún movimiento brusco o la tensión que nos causa alguna situación de estrés... puede causarnos alguna molestia incómoda que nos impida realizar nuestras tareas diarias con rapidez y eficacia.

Las dolencias, las inflamaciones en nuestros músculos... muchas veces las tratamos mediante medicamentos farmacológicos, pero hay alternativas, las terapias manuales de la fisioterapia. Con ellas podemos prevenir, curar y paliar problemas de musculación y posturales.

Masajear a nuestro cuerpo tiene beneficios saludables, en manos de un buen profesional, esos beneficios se convierten en conseguir paliar el dolor y la incomodidad que nos provocan esas molestias.

La presión ejercida y los movimientos adecuados en la zona a tratar son suficientes para poder aliviar y resolver esa hinchazón, esta tensión que hemos producido por una mala gestión de movimiento o estrés.

El profesional a parte de relajarnos con sus manos la parte a tratar, nos alivia y sesión a sesión nos devuelve a la normalidad nuestros músculos. Pero además de todo ello puede enseñarnos a como canalizar o como colocamos nuestro cuerpo para rectificarlo, y con ello evitar o mitigar esos dolores tan agudos e incómodos que nos sorprenden de la noche a la mañana.

Con ello podemos mejorar nuestro día a día, así como aprender a manejar mejor nuestro cuerpo con ayuda de nuestro fisioterapeuta.

**Masajear nuestro cuerpo**

**tiene beneficios saludables**





# ZONAS REBELDES

## que nos irritan

**C**uando nos miramos en el espejo nuestros ojos se fijan en los puntos negros de nuestro cuerpo que más nos irritan, aquellas zonas rebeldes que nos gustaría cambiar.

Seguro que algunos nos fijamos en el abdomen, en nuestras caderas o las piernas, aunque también en la espalda, el pliegue a la altura del sujetador, o la zona de

las rodillas, la cara interior de los muslos, el pliegue inferior de los glúteos.... Seguro que cada uno tendrá su punto negro que le gustaría mejorar.

Hay diferentes técnicas que puedes ayudarnos a esto, una de ellas es la mesoterapia, un método indoloro, que consiste en la administración de pequeñas dosis de productos homeopáticos y alopáticos



con la intención de conseguir una reducción de volumen localizado en la zona que queremos tratar.

La mesoterapia es un tratamiento que se realiza en no más de 15 minutos con muy buenos resultados, y tan sólo con una sesión semanal.

Aunque esto sólo es una ayuda para conseguir nuestro objetivo de

mejorar nuestro cuerpo y eliminar nuestros puntos negros.

Para cuidar de nuestro cuerpo como se merece debemos complementar esta técnica con el cuidado de nuestra alimentación, el consumo de agua recomendable, realizar ejercicio moderado y adecuado a nuestro estilo de vida y aceptar nuestro cuerpo que sólo tenemos uno.

# Sonríe porque tu rostro estará DESCANSADO Y FELIZ

**N**uestra cara es el reflejo del alma. En nuestro rostro tenemos escrito nuestras penas y alegrías, nuestros días al sol, nuestro paso del tiempo...

El cambio de las costumbres y el ritmo frenético con que vivimos hoy en día ha obligado a buscar soluciones para apaciguar las arrugas visibles y las huellas del paso del tiempo en las zonas que más delatan nuestra edad, en rostro, manos y escote. En ellas aparecen manchas, arrugas, flacidez y perdemos luminosidad y tersura en nuestra piel.

Para poder frenar estas señales y devolver la elasticidad y el brillo a nuestra piel disponemos del láser IPL y la radiofrecuencia. Técnicas utilizadas para devolver la elasticidad y juventud a la piel, consiguiendo un rejuvenecimiento notable en las zonas más dañadas. Es un tratamiento idóneo para reducir las arrugas que aparecen alrededor de la boca, llamadas comúnmente "código de barras" y las de los ojos o "patas de gallo". Además, esta técnica es ideal para atenuar las marcas de acné y alisar las secuelas de las cicatrices. En unos días el cutis se regenera surgiendo otro completamente nuevo, consiguiendo que las personas tratadas, hombres o mujeres, se sientan más jóvenes y atractivas.

A través de la utilización de técnicas mediante luz pulsada denominadas fotorrejuvenecimiento o IPL facial

en nuestro departamento de estética, trabajamos el rejuvenecimiento de la piel, el tratamiento de lesiones vasculares benignas o la atenuación de los rostros y mejillas enrojecidas por una vasodilatación venosa. Además podemos eliminar manchas, rojeces, cuperosis y otras imperfecciones, estimulando la formación de nuevo colágeno y consiguiendo un rostro más joven.



# PIERNAS LIGERAS, piernas agradecidas

**T**ener las piernas cargadas es una queja frecuente, las molestias que sufrimos en las piernas, esa sensación de hinchazón, dolor o cansancio normalmente se producen por una alternación en el retorno venoso.

La gente que se pasa muchas horas de pie, puede entender perfectamente este tipo de sensaciones. Llevar tacones altos o cruzar las piernas cuando se está sentado, son algunos factores que pueden agravar el problema. Con estos comportamientos, ralentizamos la circulación y nuestro flujo sanguíneo se estanca, pudiendo derivar a la larga

en las antiestéticas y molestas varices.

Problemas estéticos que se unen a posibles complicaciones, los dolores en pantorrillas y músculos al caminar pueden estar provocados por la obstrucción de las arterias que llevan la sangre a los miembros inferiores. Las úlceras en las piernas, también pueden ser reflejo de problemas graves de circulación.

El cuidado integral de la salud incluye el tratamiento de enfermedades de las venas y las arterias. Un diagnóstico precoz y un tratamiento adecuado pueden mejorar radicalmente su evolución y pronóstico.

**SINGULADERM**  
COSMÉTICA MOLECULAR

**COSMÉTICA MOLECULAR**  
de alta precisión

**El camino es la ciencia.**  
**El destino, la belleza.**

**SINGULADERM** es la primera marca de **COSMÉTICA MOLECULAR** y **PREVENTIVA** experta en el cuidado avanzado de la piel.

Ciencia cosmética de alta precisión que concentra un alto porcentaje de péptidos biomiméticos, que reactivan la salud y el balance natural de la piel actuando desde el interior de la célula para preservar toda su belleza y bienestar.

- I+D+i con el respaldo del Skin Research Center SRC.
- Alta precisión y máxima concentración de activos patentados.
- Exhaustivos estudios de eficacia y seguridad (tests in vivo e in vitro)

Síguenos en:








# LA SEXUALIDAD

*forma parte de nuestra salud*



**T**al vez ahora tu vida sexual sea satisfactoria o no, pero eso no implica que siempre sea así.

Pueden surgirte dudas, escollos o problemas. El estrés en el trabajo, los conflictos en la relación pueden afectar a vuestro deseo y pueden pasar de la satisfacción a la insatisfacción sexual.

Sea por ti, o sea por quien compartes tu cama, no es raro que en algún momento, se haga necesario que paséis del orgullo o la vergüenza

mal entendida, a la sinceridad, la preocupación y la valentía de pedir ayuda. Uno por otro, las dificultades sexuales, aunque aparentemente solo afecten a uno, suele necesitar de un trabajo de pareja.

Aunque eso de pedir ayuda y consultar a un especialista nos cuesta, según la Asociación Española de la Salud Sexual, los españoles tarda-



su propio peso, son de lo más evidente: ausencia del orgasmo o dificultades para alcanzarlo, disfunción eréctil, falta de deseo, problemas en el control de la eyaculación, imposibilidad de practicar el coito o dolor al realizarlo, dificultades motivadas por una enfermedad o una interven-

En realidad, cualquier dificultad que no logremos solventar – sea porque siempre la hayamos tenido o porque lleva un tiempo sucediéndose y nos pese es razón suficiente para acudir al especialista.

La sexualidad forma parte de nuestra salud y hay que cuidarla también.

# EL EJERCICIO

*enseña y ayuda a vivir mejor*

# CON EL ASMA

**M**uchas veces creemos que al padecer algún tipo de enfermedad no podemos realizar ciertas actividades saludables y que nos gustan, y las dejamos de lado. Por ejemplo una persona que sufre asma, al tener esta multitud de desencadenantes, entre ellos el deporte, dejan de practicarlo.

Debemos tener en cuenta que al comenzar a realizar una actividad física por primera vez, todos sentimos fatiga, cansancio y sensación de ahogo, porque nuestra condición física es pobre, estas sensaciones en las personas asmáticas se agrava, pero esto no quiere decir que no puedan practicar algún deporte, quiere decir que necesitan una preparación mayor y una adaptación más progresiva.

El asma sufrido al practicar cualquier ejercicio se conoce como asma de esfuerzo. La causa funda-

mental es por un enfriamiento rápido e intenso de los bronquios de manera que pierden calor y humedad, por lo tanto un buen calentamiento empezando suavemente hasta alcanzar una actividad moderada y de una duración entre 10 y 15 minutos, hará que estas vías aéreas se preparen como el resto del cuerpo para el ejercicio.

Por otro lado los deportes que se practiquen en ambientes calientes y húmedos, como la natación y aquellos que practiquemos en áreas cerradas, en las que normalmente el ambiente está más cálido que el exterior, evitará que aparezcan las crisis.

El ejercicio enseña y ayuda a vivir mejor con el asma, siempre antes de iniciarse en la práctica de ejercicio es necesario consultar con un especialista, valorar su condición física previa y estar en un período controlado de su enfermedad.



# Eficaz, estético y **SEGURO**

**E**n ocasiones nos tenemos que enfrentar a la cirugía para abordar algún problema grave de nuestro aparato digestivo y de nuestro sistema endocrino si sufrimos de tiroides u otras alteraciones de nuestras glándulas.

Cuando nos encontramos ante esta situación nos sentimos desconcertados, con muchas preguntas y sin saber realmente como va a ser el procedimiento en nuestro caso. Ante esto es importantísima la información necesaria no sólo del diagnóstico, sino

de las alternativas terapéuticas y las técnicas que se pueden utilizar.

Siempre que entramos en un quirófano hay miedos e incertidumbre, por ello es indispensable primero que nos informen de todas las alternativas terapéuticas posibles, para que conozcamos los medios técnicos menos invasivos y novedosos.

También es muy importante el postoperatorio, nuestro especialista se preocupa de que sea corto y los resultados sean muy eficaces.



Laboratorio que se dedica a la realización de **Análisis Clínicos Microbiológicos y Hematológicos** en muestras biológicas humanas, incorporando tanto las últimas tecnologías analíticas como los máximos estándares de calidad en la prestación de un servicio integral a sus clientes que dispone de punto de extracción en MediNorte.

# 2014

**ENERO**

L	M	Mi	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**FEBRERO**

L	M	Mi	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

**MARZO**

L	M	Mi	J	V	S	D
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

**ABRIL**

L	M	Mi	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**MAYO**

L	M	Mi	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**JUNIO**

L	M	Mi	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

**JULIO**

L	M	Mi	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**AGOSTO**

L	M	Mi	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**SEPTIEMBRE**

L	M	Mi	J	V	S	D
						1 2 3 4 5 6 7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**OCTUBRE**

L	M	Mi	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**NOVIEMBRE**

L	M	Mi	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

**DICIEMBRE**

L	M	Mi	J	V	S	D
						1 2 3 4 5 6 7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

\* Los días señalados en azul en el calendario, la Clínica MediNorte permanecerá cerrada, salvo los días 24 y 31 de diciembre, que solo abrirá en horario de mañana. Recuerden que estamos abiertos los 365 días del año en: [www.medinorte.es](http://www.medinorte.es)

## HORARIO DE LA CLÍNICA MEDINORTE

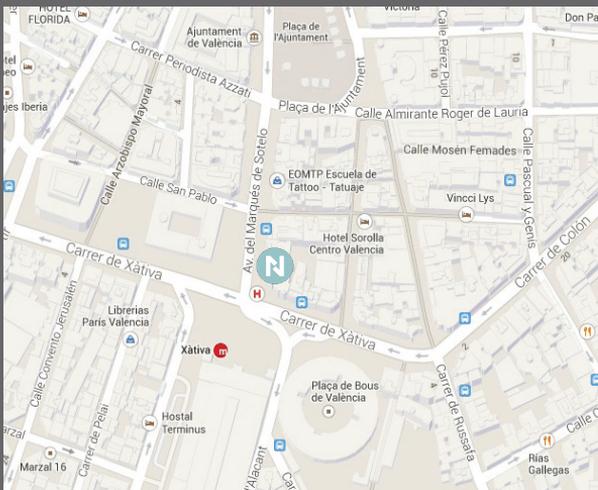
De lunes a jueves: de 8:30 a 14:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas  
Viernes: de 8:30 a 14:00 horas



# Clínica Médica MediNorte

CENTRO SANITARIO AUTORIZADO POR LA CONSELLERIA DE SANIDAD N° 5415

**ANÁLISIS CLÍNICOS**  
**ALERGOLOGÍA Y ASMA**  
**ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR**  
**CARDIOLOGÍA Y ECOCARDIOGRAFÍA**  
**CIRUGÍA GENERAL Y APARATO DIGESTIVO**  
**COACHING**  
**DERMATOLOGÍA**  
**ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN**  
**FISIOTERAPIA**  
**MEDICINA ESTÉTICA FACIAL**  
**MEDICINA ESTÉTICA CORPORAL**  
**OBSTETRICIA Y GINECOLOGÍA**  
**PREVENCIÓN Y CONTROL DEL ENVEJECIMIENTO**  
**PSICOLOGÍA**  
**UNIDAD DE CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA**  
**UNIDAD DE FLEBOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR**  
**UNIDAD DE LASERTERAPIA**



**CLINICA MEDINORTE**  
Marqués de Sotelo, 13, 1º, 2ª  
46002 Valencia  
(frente Estación del Norte)

Telf. 96 344 05 05  
96 322 06 59  
[www.medinorte.es](http://www.medinorte.es)  
[medinorte@comv.es](mailto:medinorte@comv.es)