



REVISTA DE MEDINORTE
NÚMERO 2

PRIMAVERA VERANO 2014

Decálogo para una mejor exposición solar

Operación ¿bikini o bañador?

Coge fondo para comerte el verano

La edad afecta al control cognitivo

La nueva era de la cirugía

¿Tu cara es simétrica? Mira tu nariz



CLÍNICA MEDINORTE

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

EDITORIAL

MediNorte al igual que todos nosotros, se adentra en las estaciones más cálidas del año, la primavera y el verano.

La primavera es una de las cuatro estaciones de las zonas templadas. El término prima proviene de «primer» y vera de «verdor». Todo cambia de color, cambia la época de los árboles y flores, aparecen paisajes más alegres... y todo ello para dar paso al verano, la estación más cálida que tenemos. Un verano que se caracteriza porque los días son más largos y porque las noches son más cortas, así disfrutamos más los días.

Estos meses son distintos y el sol es uno de los mayores culpables de este cambio. Nos baña cada día, nos aporta vitaminas y vitalidad y nos enfrentamos a esta época con una actitud diferente.

Hay gente que le gusta lucir una bonita piel bronceada, tener un rostro descansado, realizar deportes al aire libre y disfrutar de cada momento. Pero en estos meses hay ciertas cosas que no debemos olvidar:

- Debemos aprovechar el sol, disfrutar de los días pero protegernos de los rayos que pueden ser perjudiciales para nuestra piel y nuestra salud.

- Combatir la alergia que a muchos no deja disfrutar del cambio de ambiente, dejemos que la primavera la sangre altere pero sin que desespere.

- El deporte al aire libre tiene su encanto y es importante para mantener joven el corazón.

- Una buena alimentación le aportara la energía suficiente para afrontar un buen verano cuidando de su figura.

- Descansar plácidamente es fundamental tanto para rendir en el trabajo como para disfrutar de nuestros días de desconexión, hay que cuidar nuestro sueño.

MediNorte quiere ser tu mejor aliado para todo ello y mucho más. En nuestra nueva edición tenemos temas frescos y variados que te ayudarán a conocer las novedades de la clínica y todos aquellos aspectos indispensables para lucirte y comerte el verano.

Las vacaciones están a la vuelta de la esquina, aprovéchate y prepárate para disfrutar, sonreír y ser feliz.

REVISTA MEDINORTE

Nº DEPÓSITO LEGAL: CS 417 - 2013

COORDINA: Clínica MediNorte

DISEÑO E IMPRESIÓN: Comunica't CB

www.gabinetecomunicat.com

EN ESTE NÚMERO...

Acupuntura **4**

6 Al sol que más calienta

Decálogo para una mejor exposición solar **8**

10 La primavera la sangre altera

Operación ¿bikini o bañador? **12**

13 Dulces sueños

La detección precoz de un posible cáncer de mama está en tus manos **14**

16 ¿PARA QUÉ? La clave para alcanzar tu meta

Coge fondo para comerte el verano **18**

19 El running está de moda y queremos estar a la última

La edad afecta al control cognitivo **20**

21 La nueva era de la cirugía

Look vacaciones **22**

24 Un toque mágico

¿Tu cara es simétrica? Mira tu nariz **25**

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**LAS PIELES SENSIBLES A LOS UV
NECESITAN UN CUIDADO DIFERENTE**



Nuevo

ANTHELIOS KA

Con agua termal de La Roche-Posay

El 1^{er} hidratante diario SPF 100.
Protección UV 8h*. Textura rápida absorción.

ESPECIAL USO DIARIO



Más información en:
www.laroche-posay.es



*En condiciones normales (no en condiciones de alta humedad ni fricciones).

ACUPUNTURA

A veces nuestro sistema nervioso se desbarajusta, las sustancias que nuestro cuerpo genera no encuentran el camino correcto y nuestra circulación no es tan fluida como debería. Esto nos provoca molestias e incluso enfermedades con las que tenemos que lidiar y nos llenan de energía negativa.

Para compensar esta negatividad, hay que encontrar el punto donde nuestra energía se restablezca y una de las maneras más eficientes de restaurar la energía de nuestro cuerpo, así como equilibrar y regular las funciones de nuestro organismo es la acupuntura.

Esta técnica trabaja directamente sobre la circulación, el sistema nervio-

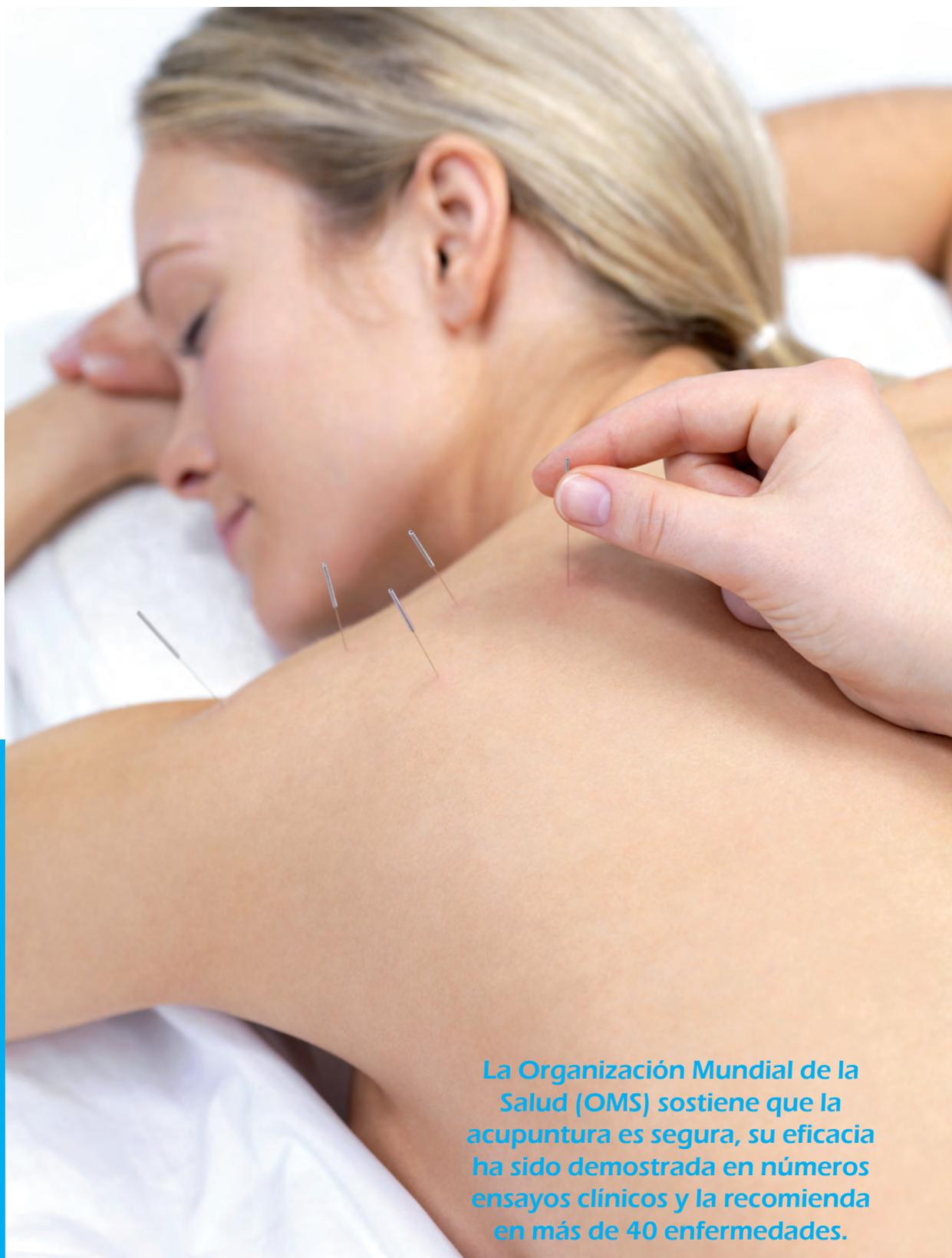
so y las sustancias que nuestro cuerpo genera. Muchas veces el desconocimiento nos crea desconcierto, pero hay que destacar que la acupuntura es una de las técnicas más importantes de la medicina china.

Una medicina holística que se centra en trabajar no sólo lo que sucede en el órgano afectado, sino también lo que sucede en todo el organismo, la manera de manifestarse, como responde a las influencias externas y a los estímulos del entorno.

Su forma de realizar ese equilibrio de energía es mediante la inserción de agujas finísimas en determinados puntos corporales, situados a lo largo del recorrido de los meridianos o canales energéticos.

LA NUEVA UNIDAD DE ACUPUNTURA DE MEDINORTE TIENE COMO OBJETIVO APORTAR A NUESTROS PACIENTES UNA ALTERNATIVA MÁS A LAS PATOLOGÍAS QUE TRATA EFICAZMENTE:

- ♦ **Aparato circulatorio:** insuficiencia venosa crónica
- ♦ **Aparato digestivo:** color irritable, diarrea, dispepsia, estreñimiento, pirosis (acidez)
- ♦ **Aparato genito-urinario:** dismenorrea, impotencia, menopausia, incontinencia de orina, prostatitis, síndrome premenstrual, trastornos del ciclo menstrual
- ♦ **Aparato respiratorio:** afonía, asma, rinitis alérgica, sinusitis
- ♦ **Dermatología:** acné, herpes zóster, psoriasis, urticaria, eczema, neurodermatitis
- ♦ **Neurología:** Acúfenos, cefaleas, migrañas, vértigos, neuralgia del trigésimo, parálisis facial, trastornos de la sudoración, accidente vascular cerebral
- ♦ **Reumatología:** artritis reumatoide, artrosis, gota
- ♦ **Traumatología:** Ciática, codo de tenista, dorsalgia y cervicalgia, hernia discal, lumbalgia aguda y crónica, tendinitis, tortícolis
- ♦ **Otras patologías frecuentes:** anorexia, ansiedad, astenia, insomnio, bulimia, depresión, enuresis



La Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que la acupuntura es segura, su eficacia ha sido demostrada en números ensayos clínicos y la recomienda en más de 40 enfermedades.

Al sol que más

CALIENTA

El tiempo del día a día nos afecta, al humor, a nuestra energía, a nuestro optimismo... todo ayuda para sacar una sonrisa, por ello el sol es un gran aliado que nos suele acompañar en la zona del Mediterráneo casi todos los días, menos aquellos en el que se hace el disimulado y se esconde entre las nubes. Aun así los rayos del sol calientan y ahora que el verano es inminente más aún. Llega la época de cobijarnos al sol que más calienta..

1. Con la llegada de un sol más intenso ¿Cuáles son las principales medidas de seguridad que deberíamos tomar para proteger y lucir una bonita piel este verano?

Aunque a todos nosotros nos gusta tomar el sol, lo cual tiene aspectos positivos, también deberíamos tener en cuenta la protección que necesitamos en cada momento.

Es muy importante la edad. A más temprana la piel es más fina, en edad infantil son los padres los que deben proteger a sus hijos. En la edad del adolescente se pone de manifiesto lo aprendido anteriormente y debe ser cada uno responsable de su protección. En las personas adultas co-

mienza los primeros síntomas del foto envejecimiento y sobre todo en la llamada tercera edad hay que ser muy estrictos con la protección pues ya se pueden divisar lesiones precancerosas o cancerosas.

Toda gorra, sombrero, sombrilla y similares contribuirán a mejorar nuestra piel tanto en el momento presente como en el futuro. Acordemonos que el mejor fotoprotector es el que nos ponemos.

2. Los expertos advertís que es necesario utilizar protectores solares a diario, sin embargo, también debemos tomar el sol para que el cuerpo pueda sintetizar la vitamina D. ¿Impiden las cremas protectoras la absorción de vitamina D?

Las cremas protectoras actúan sobre los rayos ultravioletas A y B y también contra los infrarrojos, pero hay que tener en cuenta que para la síntesis de vitamina D se necesitan pocos minutos y una zona pequeña de la piel expuesta. Para las necesidades diarias de vitamina D de nuestro cuerpo, podemos estar tranquilos, diariamente sintetizaremos vitamina y más en “nostra terreta”.



3. El bronceado nos da un aspecto “saludable”, y se encuentra dentro de los estándares de belleza dos por la sociedad actual. Sin embargo, es una manifestación de la agresión que está sufriendo la piel, que se defiende modificando su color, entonces... ¿hay algún bronceado que pueda considerarse “saludable”?

El bronceado es personal. Depende sobre todo de la capacidad de nuestra piel para la absorción de los rayos solares, de ahí que nos encontremos con gente muy blanca y viceversa.

Lo que no podemos es ir contra la

naturaleza humana. Cuando veo una persona muy morena y nos dice encima que no ha tomado el sol ni sesiones de solárium, siempre pienso que es un milagro único e irrepetible.

Me preguntabas cual es lo saludable, la capacidad que tiene la piel de cada persona, sin pretender que nuestra piel adquiriera una coloración por encima de nuestra naturaleza. Es muy difícil encontrar a una persona con ojos claros y de piel muy morena, por lo tanto aceptémosnos como somos tanto por dentro como por fuera, esto sería lo realmente saludable para nuestro cuerpo y nuestra mente.

Decálogo para una mejor

EXPOSICIÓN SOLAR

- 1** El papel de la fotoprotección solar tópica en la actualidad, es vital, para evitar los daños sobre la piel normal o patológica. La prevención es la clave para mejorar la calidad de vida.
- 2** La elección de su protector estará determinada por el fototipo de piel, antecedentes familiares, los problemas de cada persona (alergias, acné, lunares, manchas...) y trabajo que desarrolle.
- 3** Las personas de alto riesgo: niños, trabajadores al aire libre (agricultores, pescadores, albañiles...) deportistas y personas de piel muy clara o que ya han padecido cáncer de piel, deben utilizarlo diariamente.
- 4** Utilizar cremas solares con un factor de protección total o superior a 30 en personas adultas. Hay muchas presentaciones: crema, emulsión, lociones, spray, leche, polvo compacto, barra, stick y espuma, elegir la más apropiada.
- 5** Aplicar la crema fotoprotectora de 15 a 30 minutos antes de exponerse al sol, sobre la piel seca, con un suave masaje hasta que se absorba y repetir la aplicación cada dos horas y con más frecuencia después de nadar o sudar.
- 6** Evitar la exposición solar entre las 11 y las 15 horas, y al principio realizar exposiciones cortas de quince minutos e ir aumentando progresivamente. La ausencia de reacción eritematosa no significa la aparición de otras nocivas en el futuro.
- 7** Utiliza ropa adecuada, camisa de manga larga y pantalón largo, si es posible de algodón, sombreros que cubran hasta la nariz y gafas oscuras con cristales homologados. Beber agua para mantener la hidratación.
- 8** En días nublados también se puede producir quemaduras, pues la radiación ultravioleta atraviesa las nubes. Tener máxima precaución en la montaña, playas con arenas blancas y el agua donde la radiación es mayor.
- 9** Mantenerse debajo de la sombrilla en la playa ayuda, pero no exime de la aplicación de las cremas fotoprotectoras por el reflejo. De igual modo en la nieve o en la ciudad por la radiación indirecta de los edificios.
- 10** Enseñe a los niños a protegerse, el daño que ocurra en cada exposición se acumula a lo largo de la vida y se calcula entre el 50-80% de la radiación solar que recibe una persona se produce antes de los 18 años.

BASIKO SPF50+ CORPORAL

FOTOPROTECTOR TRANSPARENTE PARA PIELES SENSIBLES

- Spray seco y transparente: aplicación fácil y cómoda.
- Pulverizar y listo.
- Rápida absorción.
- Refrescante.
- No comedogénico. No deja residuo graso. No mancha.
- Vitamina E y Coenzima Q10.
- Protección UVA+UVB.
- Sin parabenos. Sin colorantes. Sin alérgenos.



CN. 170384.2
Spray 200ml.

¡Pruébalo!

Cumple la recomendación europea de protección solar.



Ahora, sólo por tiempo limitado **Pack Lanzamiento**



Basiko SPF 50+ Corporal + Basiko SPF 50+ facial*

* A elegir entre:
SPF50+ Color
SPF50+ Oil-free
SPF50 Emulsión

*Dale a tu piel la protección que necesita con
Basiko SPF 50+*

BY CosmeClinik
La cosmética clínica dermatológica

Síguenos:



La primavera la sangre ALTERA

A partir de Mayo, la primavera aparece, el buen tiempo nos hace sonreír, la ciudad se tiñe de colores, nos sentimos más ligeros, los días son más largos... y las flores despiertan del frío invierno, despertando en muchos también la dichosa alergia.

Llega la temporada de los estornudos sin cesar, una nariz seca que nos da mucha guerra, algún que otro ahogo, unos ojos hinchados y bastantes picores incontrolables.

Si, para algunos la primavera es toda una odisea.

El polen campa a sus anchas y más de uno no sabe dónde meterse para sobrevivir a esta, irritabilidad, desesperación... es una imagen que no asociamos al bienestar que nos produce la ansiada primavera.

Para poder ayudaros a mitigar los síntomas de la primavera, aquí os dejamos algunos consejos:

SI ERES ALÉRGICO ...

1.- Sigue la medicación o consulta a tu médico.

2.- Utiliza gotas para los ojos para aliviar el picor.

3.- Reduce las actividades al aire libre por las tardes, cuando los niveles de polen son más altos.

4.- Evita las salidas al campo, cruzar parques y zonas verdes.

5.- Evita los desplazamientos en moto o bicicleta

6.- Mantén las ventanas cerradas en casa, ventilando a primera hora de la mañana.

7.- Utiliza el aspirador y limpia el polvo con una bayeta húmeda para despolinizar la casa.

8.- Utiliza gafas de sol en el exterior.

9.- Además del polen, existen otros factores añadidos que pueden producir un empeoramiento de los síntomas, que conviene evitar: humos y vapores, olores fuertes, contaminación atmosférica, cambios bruscos de temperatura, realizar ejercicio físico sin preparación...

La primavera la sangre altera

y a otros desespera



OPERACIÓN

¿bikini o bañador?

Estamos acostumbradas en esta época del año a empezar a oír o hablar de primera mano, cómo nos cuidamos con la intención de que el bikini del año pasado nos siente igual de bien. Pero hay algunas que antes de empezar cambian el bikini por el bañador, que recoge más, aunque aun así no se vean bien.

La mayoría de las mujeres, y cada vez más hombres, en la sociedad actual no están contentos con su cuerpo.

Las dietas, el no comer, el comer en abundancia a ratos el llamado “atracción” ... tiene un efecto acordeón en todos que no es sano ni para nuestro cuerpo ni para nuestra mente, así que no nos deja mantener una figura equilibrada y menos sentirnos bien con nosotros mismos. No nos deja concentrarnos en nuestras metas y mucho menos conseguirlas.

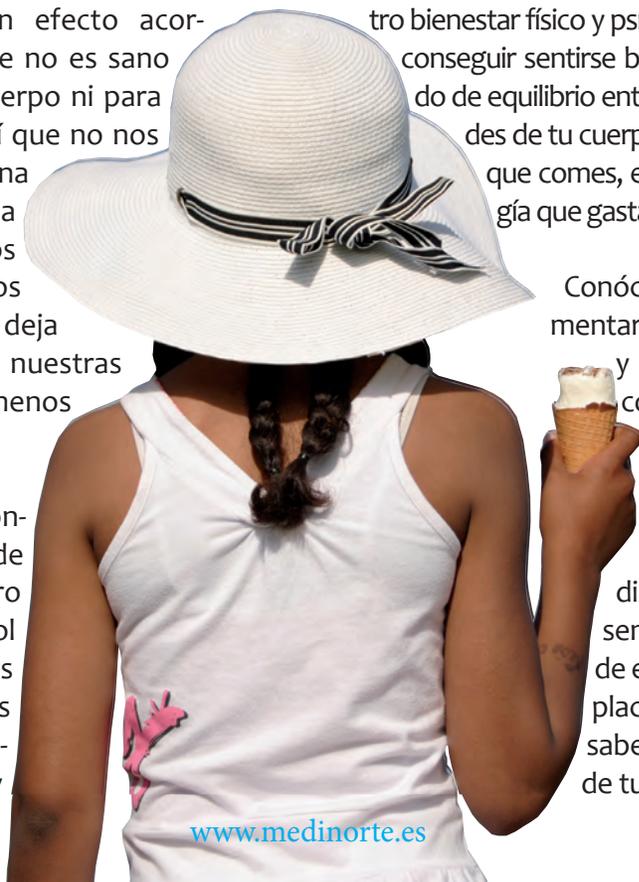
Y esto es un continuo a lo largo de todo el año, pero ahora que el sol aprieta y tenemos que despojarnos del chaquetón, notamos como hay

más cosas que nos urgen, y las prisas no son buenas.

Sentirnos bien en bikini o bañador depende tanto de la dieta que llevemos, como de los hábitos alimentarios, la motivación y los factores psicológicos que condicionan la relación que se mantiene con la comida.

Para poder disfrutar del verano, del relax, de la playa y de lucir el pareo cada uno a su estilo, es necesario realizar algunos cambios a nivel mental y conductual, que nos lleven a conseguir de manera permanente nuestro bienestar físico y psíquico. Hay que conseguir sentirse bien en un estado de equilibrio entre las necesidades de tu cuerpo, tu mente, lo que comes, el nivel de energía que gastas y tu imagen.

Conócete para aumentar tu autoestima y tu confianza contigo mismo, para estar saludables por dentro y por fuera, para disfrutar sin sentirte culpable de esos pequeños placeres porque sabes cuidar de ti y de tu cuerpo.





Dulces SUEÑOS

Verás como no me voy a dormir”, “mañana no podré aguantar en el trabajo”, “ya no puedo más, tengo que descansar o me va a dar algo”...

Estos pensamientos reflejan los de una persona que lleva varios días o semanas sin poder dormir. Pero puestos a ayudar a relajarse estos van a dificultar la conciliación del sueño y van a generar un sueño frágil, superficial y con múltiples despertares.

El sueño es una función biológica básica de nuestro organismo. Por tanto un sueño saludable es fundamental para estar sanos.

Los trastornos del sueño tienen múltiples causas: trastornos depresivos, estrés laboral, patologías propias del

sueño, problemas de regulación horaria, consumo de tóxicos o excitantes y enfermedades médicas. Sin embargo en muchas ocasiones los trastornos del sueño persisten a pesar de que su causa haya desaparecido.

Además también mucha gente lo desconoce, pero gran parte de los trastornos del sueño tienen su origen en las tensiones que acumulamos durante el día y en unos malos hábitos en la higiene a la hora de dormir.

De igual manera el efecto es reversible, las dificultades a la hora de conciliar el sueño repercuten en lo que nos pasa durante el día y es frecuente que nos falle la concentración, estemos irritados, tengamos somnolencia diurna, problemas de memoria, baja productividad...

**Los trastornos del sueño generan una clara
disminución en la calidad de vida. Vele por su descanso.**



LA DETECCIÓN PRECOZ de un posible cáncer de mama ESTÁ EN TUS MANOS

Al igual que intentamos tomarnos nuestro tiempo para lo que es importante o urgente en nuestra agenda del día a día debemos hacer hueco para nuestro chequeo personal.

Los pechos de una mujer son una parte muy atractiva de nuestro cuerpo, además de una zona importante, que merece una especial atención por nuestra parte y una observación exhaustiva.

Al igual que nuestro cuerpo, algunas zonas más que otras, cambian,

nuestros pechos también lo hacen y cabe examinarlos con asiduidad para detectar cualquier anomalía o cambio.

Es especialmente importante, realizar una autoexploración mamaria, de cara a la detección precoz de un posible cáncer de mama, aunque los bultos que se puedan detectar no tienen por qué ser malignos.

Si durante tus exámenes personales, observas algunas de estas alteraciones es el momento de acudir al ginecólogo:



- Tu palpación te produce dolor en algún punto concreto.

- Cambia el color o tiene una textura similar a la piel de naranja.

- Detectas bultos o hundimientos.

- Te sale líquido de los pezones.

En nuestra agenda es importante marcar este día de exploración. Es recomendable realizarla una vez al mes, el momento más idóneo es después de haber concluido la menstruación. Las mujeres que ya han superado la

menopausia podrán establecer un día concreto al mes.

Aprovechemos el momento y dediquémonos un día al mes para nosotras, acompañemos esta exploración, de un tiempo de relax, para mimarnos de forma diferente a lo que las 24 horas diarias no nos dejan.

La salud está en

nuestras manos y en

la de nuestros médicos

¿PARA QUÉ?

La clave para alcanzar

TU META

Una gente confunde su **meta** con su objetivo, a veces viene gente y te dice que el sueño de su vida es tener un coche rojo y cuando le haces la pregunta clave de **¿PARA QUÉ?** te responden que para ligar. Pues entonces tu meta no es tener ese coche, es ligar.

Lo mismo ocurre cuando vienen y te comentan que quieren perder unos kilos, bien **¿PARA QUÉ?**, para sentirse bien, más ágil, para tener mejor autoestima, pues entonces tu meta es sentirte mejor.

Una vez que tengas establecida la meta correctamente podrás trabajar en ella. Aunque a veces estamos confundidos y no sabemos llegar a ella.

El **coach** lo que hace es ayudarte a descubrir cuál es tu verdadera meta para poder trabajar en ella y establecer el camino para conseguirla de la mejor forma posible porque si no ¿qué pasa? que cuando conseguimos lo que creíamos que era nuestra meta pero no lo era: bajar esos kilos, tener ese coche... no nos sentimos

bien y creemos que hemos fracasado y la cuestión es que realmente no queríamos eso.

A veces es difícil de establecer porque hay que reflexionar, el coach te hace preguntas y te hace que te cuestiones cosas para que seas sincero contigo y puedas tener clara la meta.

Tener la meta bien definida es un paso importantísimo de cara a la consecución de la misma, porque a raíz de ahí podremos establecer los diferentes objetivos que tenemos que cumplir para poder llegar a ella (objetivos o pequeñas metas).

Cuando visualices tu meta te sentirás totalmente motivado, sabes lo que quieres conseguir y es algo retador para ti, aunque requiere de ti un esfuerzo. Para combatir ese esfuerzo y convertirlo en una fuente de energía para nosotros debemos trabajar con el lenguaje. En este caso cuando establezcamos la meta la tenemos que tener siempre presente y la tenemos que elaborar en positivo.

La meta es como un
sueño pero que hay
que bajarlo a la tierra
para poder conseguirlo
¿dispuesto?





Coge fondo para comerte EL VERANO

Llega el momento de ponerse en forma, de prepararse para disfrutar del buen tiempo y las merecidas vacaciones y para ello nos animamos a entrenar nuestro cuerpo al aire libre. Andamos más, practicamos algún ejercicio exterior como el running, el ciclismo... sacamos el deportista que hay en nosotros y nos ponemos en marcha.

Hoy en día con toda la información que poseemos no tenemos prácticamente secretos a la hora de entrenar pero si en algún momento sufrimos alguna lesión por mínima que sea, ante el tema de la recuperación, no lo tenemos tan claro.

Para obtener un mayor rendimiento deportivo debemos tener en cuenta la presión física a la que podemos someter a nuestro cuerpo como un elemento fundamental, este nivel de carga tiene que ver con la capacidad que tiene cada persona para recuperarse hasta la normalidad tras el esfuerzo. Es en este punto donde entran de lleno los programas de masaje en los **electroestimuladores** y los programas de **relajación** con los que puede ayudar un fisioterapeuta para que tras un esfuerzo intenso, un mal pie, puedas recuperarte de una forma más rápida.

Si nos ponemos en manos de un profesional para mejorar o bien para acompañar nuestro entrenamiento y puesta en marcha del verano conseguiremos las siguientes ventajas:

- 1.- Recuperación más rápida tras el esfuerzo deportivo.
- 2.- Mejora de la capilarización con los programas especiales para ello.
- 3.- Posibilidad de aumento del nivel de presión muscular sin fatiga física ni psicológica.
- 4.- Desarrollo de la fuerza, velocidad y resistencia en grupos musculares seleccionados.

EL RUNNING

está de moda y queremos estar

A LA ÚLTIMA

Correr ya sea en el gimnasio o al aire libre tiene grandes beneficios. Evidentemente los primeros efectos son un consumo de calorías considerable por la velocidad con el que el organismo utiliza la energía. Pero hay muchos más.

Este deporte es una forma de ejercicio aeróbico durante el cual se incrementa la frecuencia cardíaca. Al elevarse el ritmo cardíaco, todo el sistema cardiovascular (el corazón y los vasos sanguíneos) hacen ejercicio.

El corazón es un músculo y cuando la frecuencia cardíaca se eleva durante los ejercicios, el corazón también se ejerce.

Correr habitualmente hace que el corazón y las otras partes del sistema cardiovascular se vuelvan más resistente y lo ayudan a funcionar mejor. El corazón bombea más sangre con cada latido. Esto a su vez ayuda a que los vasos sanguíneos mantengan la elasticidad.

Haz que bombee tu corazón con más intensidad.



Correr fortifica y tonifica los músculos, especialmente tu corazón

LA EDAD AFECTA AL *control cognitivo de las personas*



La Unidad de Prevención y Control del Envejecimiento (UPCE) 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.

Si observas a una persona mayor puedes percatarte que tiene déficits en la detección de conflictos o en la implementación de control para resolver conflictos. A pesar de ello hay diferencias entre personas con una mayor inteligencia, o en aquellas que practican ejercicio de manera regular, además de también en gente que disfruta de una mayor reserva cognitiva.

Todos estos ejemplos ratificados por diversos estudios, sugieren que los efectos del deterioro del control cognitivo pueden reducirse mediante estrategias compensatorias.

Es importante prevenir el envejecimiento en lo que esta en nuestras manos, así que entrenemos nuestra mente, cuidemos nuestra inteligencia y movamos nuestro cuerpo para que con todas aquellas actividades que están a nuestro alcance, logremos una vida diaria mejor a pesar de los años que soplemos cada año.

La nueva era de la CIRUGÍA

Hace menos de lo que podría suponerse, una operación requería casi de un sacrificio ritual, hoy las técnicas mínimamente invasivas están transformando la cirugía: con frecuencia los pacientes vuelven a su casa el día de la operación o al día siguiente. Además, la recuperación es rápida y prácticamente no sienten dolor.

En la actualidad gracias a catéteres, imágenes de inédita precisión, tecnología 3D, nuevas anestésicas y suturas, y videocámaras en miniatura, las intervenciones se hacen por pequeños orificios o por los conductos naturales del organismo.

Con esta nueva modalidad ya se reemplazan válvulas cardíacas, se



desobstruyen arterias, se extirpan vesículas, se hacen bypass gástricos y se corrigen problemas articulares.

La cirugía de hoy difiere tanto de sus comienzos que nos encontramos en una nueva era que mejora por completo nuestra exposición a una operación. Médicos y pacientes disfrutan de las ventajas de una nueva era.

LA ITV

que tu cuerpo necesita



Análisis Clínicos
Dr. Alfredo Montoro

El Cuerpo Humano es una máquina muy precisa y como tal necesita ser inspeccionado rutinariamente para controlar que todo esté correctamente y en su debida proporción (igual que un vehículo debe pasar por una inspección técnica para asegurar su óptimo funcionamiento).

Para ello los Análisis Clínicos del Dr. Alfredo Montoro te ofrece 3 perfiles, que van de menos a más especializados, para controlar tu colesterol, triglicéridos, niveles de ácido úrico, etc.. Son analíticas que te ofrecen un chequeo y cuyos resultados pueden determinar tu estado de salud y resaltar posibles anomalías.

Look

VACACIONES

Nos pasamos el día sonriendo, con preocupaciones en la cabeza, comunicándonos a través de nuestros gestos y quien más trabaja es nuestro rostro. No para de delatarnos y por ello con el paso del tiempo nuestra piel cede y observamos como poco a poco nuestro entrecejo se frunce, hay líneas de expresión que antes aparecían instantáneamente pero que ahora son acuciantes o aparecen las temidas patas de gallo.

Con todo ello aparece el deseo de recuperar ese rostro relajado, así como más joven con un toque natural. El botox es tu aliado, es el tratamiento número uno en Medicina Estética para combatir todas esas líneas de expresión que te delatan y recobrar un “look vacaciones”.

Tras la aplicación de este tratamiento, la serenidad vuelve al rostro, desaparece el fruncido o drapeado intenso y los músculos retoman su naturalidad.

El efecto del tratamiento es progresivo, su efectividad empieza a manifestarse a partir del tercer o cuarto día después de la sesión y su efecto dura entre 4 a 6 meses aproximadamente, aunque aquí factores tales como la edad, el sexo, la zona, la movilidad influyen en el resultado.

Cuando desaparecen los efectos del tratamiento el producto se habrá reabsorbido completamente. En ese momento si observas que necesitas realizar de nuevo el tratamiento no habrá ningún problema, pero si decides que no le es necesario, tampoco lo habrá. Su cara o la zona en la cual se ha aplicado el botox no tiene ningún síntoma de efecto rebote, de hecho lo que sí notarás es que si piel estará mejor, ya que ha estado durante esos 6 meses de relajación muscular regenerándose.

Si quiere conseguir una apariencia de su cara más plácida y serena, ya tiene a su aliado, el botox. Será como si hubiera vuelto de vacaciones.

Con la aplicación de botox

la serenidad vuelve al rostro



EAU THERMALE Avène



Cuidados Avène Solar

LA SEGURIDAD DE LA PROTECCIÓN UVB-UVA

La gama Solar Avène aporta una triple protección UVB-UVA a las pieles sensibles gracias a una asociación exclusiva de activos fruto de la investigación Pierre Fabre:

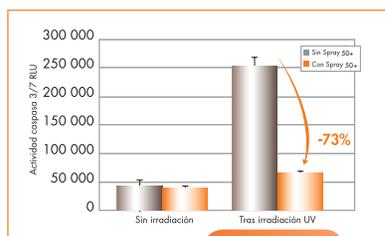
- **Sistema fotoprotector**, estable y eficaz en el tiempo.
- **Pre-tocoferil**, potente anti-oxidante (8 veces más eficaz que la vitamina E).
- **Agua termal de Avène** con propiedades calmantes, desensibilizantes y anti-radicales libres.

Texturas de rápida absorción y transparentes sobre la piel.

Resistentes al agua
No pica los ojos

Protección eficaz contra los UV *

- Disminución de la citotoxicidad
- Reducción de la apoptosis celular
- Disminución de las lesiones de ADN



EVALUACIÓN
DE LA APOPTOSIS
CELULAR

Reducción
de la apoptosis
celular
Dosificación de la caspasa-3

* Protección celular demostrada in vitro en epidermis reconstruida. Centro de Investigación y Desarrollo Pierre Fabre.

0 %
Alcohol
Siliconas
Parabenos
Octocrileno



www.eau-thermale-avene.com
www.clubdermaweb.com

Pierre Fabre



UN TOQUE *mágico*

La estética nos preocupa y en esta época del año lucir unas piernas bonitas es algo que estamos esperando.

Pero hay mujeres que están preocupadas, sus varices no han desaparecido, esas dilataciones venosas que se caracterizan por la incapacidad de establecer un retorno eficaz de la sangre al corazón, se van a exponer.

Normalmente las más llamativas se encuentran en los miembros inferiores de nuestro cuerpo, una parte que queda al descubierto a la llegada de la primavera y a la espera de poder broncear en verano.

Para algunas de esas venitas existe un toque mágico. Consiste en la punción de la variz e inyección de una microespuma esclerosante que anula la vena, haciendo que el propio organismo la anule. En la actualidad con este tratamiento se tratan todo tipo de varices, se considera menos agresivo que la cirugía o el láser y no requiere postoperatorio.

El tratamiento no deja cicatrices de ningún tipo y no necesita ningún tipo de cirugía, ni siquiera puntos. El paciente suele recibir una media de compresión que lleva durante algunos días. Un método eficaz, seguro y rápido que puede dejar que este verano enseñes tus piernas.



¿Tu cara es simétrica?

OBSERVA TU NARIZ

Uno de los elementos más importantes en la cara, es la nariz. Es el elemento que determina el equilibrio final del rostro y una buena simetría de la cara.

Una nariz desviada o torcida, demasiado grande o muy pequeña, una punta nasal bulbosa o muy afilada, y una caída excesiva sobre el labio superior pueden provocar en algunas personas alteraciones psicológicas, inseguridad y, en ocasiones, defectos funcionales con dificultad respiratoria nasal.

A la hora de decidir realizar una **rinoplastia**, es muy importante que el cirujano plástico conozca los deseos de los pacientes, aquello que más puede disgustarles de su nariz y su cual es el resultado deseado que le gustaría conseguir.

Las personas decididas a retocar su nariz tienen que tener en cuenta que los tejidos (piel, cartílago, hueso) son en esencia naturales, que tienen limitaciones, y que en su recuperación pueden no comportarse como hemos esperado.

A la hora de enfrentarnos a un cambio en el rostro, el cirujano plástico estudiará las proporciones faciales, la posición y separación de los ojos, la forma de la cara, la amplitud de los

labios y la forma del mentón y los pómulos, ya que en ocasiones deberá sugerir alguna corrección en estas estructuras faciales para conseguir una adecuada armonía.

La nariz determina

el equilibrio del rostro



NOVEDAD

MEDINORTE

Más cerca de ti

MediNorte esta cada vez más cerca de ti y quiere que entre todos podamos disfrutar de las ventajas que nos ofrecen las nuevas redes sociales.

Para ello ya estamos en Facebook, Twitter y Google +, para acercarte

toda la información y las novedades de la clínica así como las promociones, o las ofertas de todos los servicios que te puedan interesar.

Búscanos y síguenos, no te quedes sin saber todo lo que MediNorte te puede ofrecer: **Clínica MediNorte**.



También queremos facilitarte la información y el acceso a pedir cita a través de nuestra APP MediNorte,

que estará disponible en Android y Apple para que MediNorte esté al alcance de su mano.



Medinorte más cerca de ti,

siempre velando por tu salud

2014

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

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

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

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

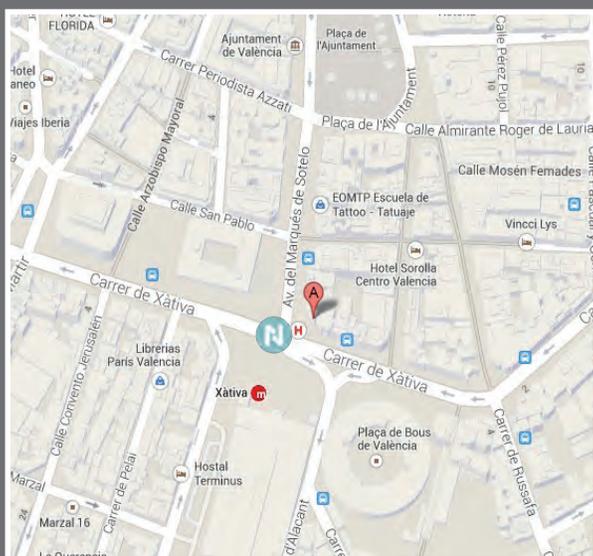
HORARIO DE LA CLÍNICA MEDINORTE
 De lunes a jueves: de 8:30 a 14:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas
 Viernes: de 8:30 a 14:00 horas



Clínica Médica MediNorte

CENTRO SANITARIO AUTORIZADO POR LA CONSELLERIA DE SANIDAD N° 5415
Ley de Protección de Datos 15/1999 de 13 de Diciembre

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 LASERTERAPIA
ACUPUNTURA



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
medinorte@comv.es

