



REVISTA DE MEDINORTE  
NÚMERO 6

# PRIMAVERA VERANO 2016

La nueva web de MediNorte

Cómo medir tu piel en verano

Adelgaza y cumple tu objetivo

Descubre el Plan Adel

Mitos erróneos de la medicina estética

Nuevo tratamiento para orejas prominentes



## CLÍNICA MEDINORTE

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

## EN ESTE NÚMERO...

Tu blog lleno de contenidos interesantes **4**

Cómo cuida tu piel este verano **6**

Consigue adelgazar y cumplir tu objetivo **10**

Cómo mantener una buena salud vaginal **14**

La medicina tradicional china te ayuda con tu alergia primaveral **18**

Mitos erróneos de la medicina estética **22**

Método no quirúrgico para tratar varices **26**

**3** Bienvenidos a una nueva era

**5** Tienes un email directo y discreto para ti

**8** Cómo distinguir una rinitis alérgica de un catarro

**12** Descubre qué es el Plan Adel

**16** Las enfermedades del corazón de los niños

**20** Las emociones y el cuerpo están íntimamente relacionados

**24** Tratamiento rápido y sencillo para correrir orejas prominentes

REVISTA MEDINORTE · N° DEPÓSITO LEGAL: CS 417 - 2013  
COORDINA: Clínica MediNorte · DISEÑO E IMPRESIÓN: Comunica't CB  
[www.gabinetcomunicat.com](http://www.gabinetcomunicat.com)

# Bienvenidos

# A UNA NUEVA ERA

La Clínica MediNorte quiere lo mejor para sus paciente y ha trabajado durante un tiempo para ofrecerle también más acceso a todos nuestros servicios y toda la información que necesitan, para sentirse tranquilos y seguros de que esta es su clínica.

Por ello estamos encantados de poder presentarles la nueva web y los nuevos servicios que vamos a ponerle a su alcance para que descubra en [www.medinorte.es](http://www.medinorte.es) no sólo una clínica, no sólo la cercanía de nuestros profesionales, sino también información útil para ti y toda tu familia.

Así como también la posibilidad de tener un contacto directo y poder recibir toda la información en su correo si lo desea de artículos que escriban nuestros doctores, apariciones en prensa nacional, charlas especialmente dedicadas a sus dudas, preguntas e inquietudes... todo lo que quieras saber y pedir.

Aquí la nueva web de MediNorte hecha pensando única y exclusivamente en ti, en nuestros pacientes. Esperamos que te guste, te sea accesible, fácil y útil en todos los sentidos.





## 5 FORMAS DE ELIMINAR EL ESTRÉS DE TU VIDA

Podría estar etiquetado en Salud > 0 Comentarios > 0 Likes > Share

¿Eres de las personas que viven angustiadas y preocupadas? ¿Llegas tarde a tus compromisos? ¿Por lo general estás de mal humor y se te olvidan las cosas? ¿Sueles dormir muy poco y agotado?

[READ MORE](#)



## ¿CÓMO PUEDES EVITAR UN INFARTO DE MIOCARDIO?

Podría estar etiquetado en Salud > 0 Comentarios > 0 Likes > Share

El 90% de los infartos se pueden prevenir, según asegura la Fundación Española del Corazón (FEC). Te avisas poco, si no notas síntomas no te preocupas, pero cuando llega el día...



# TU BLOG LLENO de contenidos interesantes e INTERACTIVOS

La intención de tener un blog aparte de una revista es complementar toda la información que podemos exponer en la revista que puedes consultar en casa pero para que tengas información más detallada, más extensa e incluso puedas comentar o preguntar dudas que se pueden resolver si te surgen al leer algún artículo.

El blog estará lleno de nuevos contenidos así como los temas de actualidad que más les interesen a nuestros pacientes, atendiendo así a sus necesidades, sus preocupaciones y sus inquietudes en un área tan importante como la salud, en todas las áreas que tiene la clínica, ya sea a nivel médico o estético.

La salud conforma, curación, prevención y cuidado médico estético y quirúrgico para tener un bienestar saludable. Hay que tener en cuenta que vivimos cada vez más años y no se trata de cumplir años sino que el tiempo que vivamos lo hagamos de la mejor manera posible.

Esperamos que sea de gran ayuda y pueda servir a con un click ya que es accesible tanto a través del móvil como del ordenador y la salud también es pensar en la comodidad y en las facilidades de la gente que confía en MediNorte como su clínica.

## Tienes un email directo y **DISCRETO PARA TI**



**S**i no quieres estar pendientes de las novedades que la clínica tiene, de la información que va compartiendo porque tu vida ya es lo suficientemente ajetreada como para estar pendiente de ello, no te preocupes, hemos pensado en todo, para ello tenemos nuestra newsletter, [tu newsletter](#).

Con tan sólo dejar tu nombre y un email de contacto, podrá llegarte directamente a tu email toda la información de interés para ti que podrás consultar cuando puedas, pero que te llegará de inmediato sin ni siquiera tener tu que hacer nada.

Si te suscribes, tendrás información privilegiada de eventos, acontecimientos, charlas...

### ¿Te lo vas a perder?

Es gratuito, fácil, sencillo, intuitivo y te puedes dar de baja si no es lo que esperabas en cualquier momento, no hay ningún compromiso de nada.

Sólo hemos hecho una nueva página web pensando en hacerte la vida más fácil para que ganes en salud.

# Cómo cuidar tu piel ESTE VERANO



**T**omar el sol, teniendo presentes algunos cuidados de la piel durante el verano, tiene efectos beneficiosos para tu organismo: se sintetiza la vitamina D del sol para evitar enfermedades y tu piel estará más tersa debido a las sales minerales y oligoelementos presentes en el agua del mar.

Pero debes de tener cuidado con tu piel cuando pasa mucho tiempo bajo el sol del verano.

En verano descubrimos nuestra piel y la exponemos a radiación solar de alta intensidad, aumentando lo riesgos para la piel.

El sol y el calor deshidratan antes la piel y la sudoración aumenta la humedad. Esto provoca que la piel se vuelva más vulnerable a enfermedades cutáneas e infecciones bacterianas (impétigo), mungicas (pitiriasis versicolor) y víricas (herpes simple), algunas de ellas peligrosas para la salud.

# CONSEJOS PARA CUIDAR TU PIEL

- Evitar la fotoexposición en horas centrales del día
- Aplicar fotoprotector adecuado a cada tipo de piel
- Usar ropa y calzado adecuado
- Una piel limpia e hidratada
- Alimentación sana

*\* Las quemaduras solares a edades tempranas pueden conducir a la aparición de diversos cánceres cutáneos en la madurez.*

LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

## ANTHELIOS GEL-CREMA TOQUE SECO COLOR SPF 50+

El 1º gel crema de ANTHELIOS con doble acción anti-brillos.

Acabado ultra-seco y de absorción inmediata.

Con perfume. Su nuevo formato permite usar la cantidad correcta de fotoprotector para una óptima protección.

- > Óptima protección SPF 50+
- > Alta protección UVA/UVB
- > Resistente al agua
- > Sin parabenos
- > No comedogénico



¿SABÍAS QUE EL 90%  
DE LOS CASOS DE CÁNCER  
DE PIEL PUEDEN CURARSE  
SI SE DETECTAN A TIEMPO?\*

\*www.euromelanoma.org/press EPI ficha informativa 2014



Si alguien te importa  
**¡HAZTE  
SKINCHECKER!**  
y revisa sus lunares.  
#hazteskinchecker  
Más información: [www.skinchecker.es](http://www.skinchecker.es)

# Cómo distinguir una **RINITIS ALÉRGICA** de un catarro común



La rinitis alérgica se manifiesta en forma de mucosidad o goteo nasal, estornudos, congestión y picor nasal. Los alérgenos más comunes son los ácaros del polvo, animales domésticos, pólenes u hongos. Existen diversos tratamientos, que variarán en función de la gravedad del caso. No obstante, un tratamiento adecuado a tiempo puede evitar posibles casos de asma.

### ¿Tienes estos síntomas?

La rinitis alérgica es una inflamación de la mucosa nasal y se manifiesta con síntomas como mucosidad nasal, estornudos, congestión nasal o picor nasal. Estos síntomas se presentan generalmente durante dos o más días seguidos y persisten más de una hora.

En la rinitis alérgica la reacción suele

ser inmediata cuando se expone a un alérgeno que causa alergia en el paciente.

### Diferencia entre rinitis alérgica y catarro común

En la rinitis alérgica la mucosidad nasal es transparente, sale de forma continuada, como un goteo, varía a lo largo del día y dura más tiempo. El catarro, que es una infección, se acompaña de fiebre o febrícula, los síntomas persisten durante todo el día, suele durar una semana y la mucosidad es más espesa y de color.

### Diagnóstico de la rinitis alérgica

El diagnóstico de la rinitis alérgica por parte de los especialistas en aler-

gología se basa en la concordancia entre una historia clínica de los síntomas alérgicos y las pruebas diagnósticas mediante pruebas alérgicas cutáneas para inhalantes como ácaros, pólenes, hongos y animales.

El hallazgo de pruebas positivas sin una clínica asociada no tiene ninguna utilidad, ya que muchas personas sin síntomas pueden presentar algún resultado positivo.

Cuando exista duda de si el resultado de la prueba cutánea es responsable de la rinitis alérgica se puede realizar una prueba de provocación nasal o conjuntival, que consisten en la aplicación del alérgeno sospechoso en la nariz o el ojo, con el objetivo de reproducir los síntomas referidos por el paciente.



**AM** Análisis Clínicos  
Dr. Alfredo Montoro

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.

# Cómo conseguir **ADELGAZAR** y cumplir tu objetivo

**ELIMINA TU SOBREPESO  
Y MEJORA TU SALUD**

**TE AYUDAMOS A QUE  
TODO CAMBIE**

¿Cómo te sientes en estos momentos?

- Te sientes incómoda y con ganas de que alguien consiga quitarte esos kilos de más.
- No te gusta como te queda la ropa, no sabes qué ponerte y te aprietan los pantalones.
- Sientes que estas gorda y no estás cómoda contigo misma.
- Tu peso interfiere en tu seguridad y en tu día a día.
- Has probado muchas dietas y ninguna ha funcionado en relación al esfuerzo realizado.
- Necesitas bajar de peso por la salud.
- No te gusta tu cuerpo.
- Quieres verte bien y sentirte mejor

¿Qué factores han boicoteado hasta ahora tus esfuerzos para bajar de peso?

- Escoger una dieta generalista para ti
- Tener malos hábitos alimenticios
- La relación que tienes con la comida
- El estrés del día a día
- La ansiedad
- Tu falta de motivación
- No conseguir resultados
- La opinión negativa que tienes de tu cuerpo
- Las creencias que tienes sobre tu belleza

**No todo depende de ti,  
no todo te sirve para conseguir  
adelgazar y cumplir tu objetivo.**

Eres especial, eres única y puedes sentirte como deseas. Desde la clínica MediNorte hemos creado un tratamiento totalmente personalizado para:

- **Conseguir adelgazar** cuanto antes con tu Endocrino
- **Mantener los kilos a raya en el tiempo** para no tener que volver a recurrir a más dietas con tu Coach Nutricional
- **Modelar la figura de tu cuerpo** sin sufrir los efectos de la pérdida de peso (flacidez, celulitis...) con las mejores alternativas.

## El plan ADEL

Eres especial, eres única y

puedes sentirte como deseas.

Desde la Clínica MediNorte hemos creado

un tratamiento personalizado

### Basiko Antiage Ampollas

CosmeClinik

Tratamiento preventivo y reparador antiedad.  
Para todo tipo de piel.  
C.N 228189.9

#### Propiedades:

- Mejora la estructura y aspecto de la epidermis.
- Estimula la síntesis de colágeno.
- Actividad antirradicales libres y antiglicación.
- Atenúa las hiperpigmentaciones de origen melánico.

#### Beneficios:

- Aporta firmeza y luminosidad a la piel.
- Corrige y previene la formación de arrugas.
- Protege y repara el daño inducido frente al estrés oxidativo.
- Difumina las manchas de edad y previene su aparición.



ACCIÓN PREVENTIVA Y  
CORRECTORA DE LAS  
ARRUGAS

Gracias al poder reparador de los  
Proteoglicanos y la acción antioxidante  
de la Vitamina C pura.

# ¿Qué es el PLAN ADEL?



Una combinación de **Coaching Nutricional y Motivación y un tratamiento adecuado y personalizado para ti a través de la aparatología de la clínica.**

Para conseguir resultados a la hora de empezar una dieta y no dejarla a medias o sufrir el efecto rebote hay que estar motivado y organizarse a las nuevas rutinas.

La dieta debe de ir acompañado de un **estilo de vida saludable** por lo que a través de sesiones de coaching vamos a realizar un análisis completo de todo lo que le impide adelgazar en su día a día y vamos a ayudarte a eliminarlo y cambiarlo para que no te impida conseguir adelgazar.

**1ª sesión:** realizaremos un **análisis**

de todos los factores que en tu vida pueden ser un apoyo para conseguir tu objetivo.

**Alimentación equilibrada**  
**Control de hábitos saludables**  
**Estilo de vida**  
**Manejo del estrés**  
**Gestión del tiempo**  
**Nivel de energía**  
**Practica deporte regular**  
**Actitud mental positiva**

**2ª sesión:** obtendrás **acciones** concretas y sencillas que poner en marcha para conseguir tu objetivo en menos tiempo y con menor esfuerzo, y sentirte mucho mejor contigo misma.

La duración de cada sesión es de 30 minutos, cada 15 días.

**P**ara combatir la flacidez, la falta de firmeza en la piel y todos los efectos secundarios de tu dieta en tu cuerpo, tenemos varias alternativas que te van a ayudar a modelar al mismo tiempo que pierdes peso la zona que más te preocupa (cartucheras, abdomen...).

## Cavitación

La solución para acabar con la grasa localizada en aquellas partes del cuerpo que más molestan.

Este tratamiento nos proporciona la posibilidad de eliminar los centímetros de más de nuestro cuerpo de manera segura, eficaz y sin cirugía.

La duración de una sesión de cavitación

es de 40 minutos en la que se trabajará intensamente sobre una zona concreta.

## Vela

Si cuando adelgazas lo que más te molesta es la reafirmación de tu silueta, tenemos algo que te va a encantar.

El vela es un tratamiento que une diferentes técnicas como la radiofrecuencia, los infrarrojos, la vacunoterapia y el masaje. La acción conjunta de todas ellas facilitan el proceso de reducción y reafirmación de su silueta.

No es sólo un tratamiento anticelulítico, es una manera de poder recuperar tu figura de manera natural.



# Cómo mantener una buena SALUD VAGINAL

### ¿Qué es importante para mantener una buena salud vaginal?

Definimos salud vaginal como el estado de la vagina que mantiene las condiciones fisiológicas adecuadas a la evolución de la edad de la mujer, sin ningún síntoma local y que permite una vida sexual satisfactoria.

### ¿En qué época presenta la mujer su mejor salud vaginal?

La vagina está recubierta por un epitelio escamoso poliestratificado dependiente del estímulo estrógeno, los niveles de estrógenos influyen sobre las condiciones de humedad, pH composición del flujo vaginal y circulación sanguínea de la vagina, por ello en la época fértil de la mujer es cuando la vagina presenta su mejor estado de salud.

### ¿Qué entendemos por microbiota vaginal?

Conocemos como microbiota vaginal (antes llamada flora) el conjunto de microorganismos vivos necesarios para mantener las funciones fisiológicas adecuadas y que cohabitan en un delicado equilibrio en la mujer sana, son principalmente los Lactobacillus de Doderlein aunque también existen en menor proporción una serie de especies como estreptococos, estafilococos, enterobacterias como la E Coli, que en condiciones normales en una vagina sana no producen síntomas.

### Situaciones que pueden alterar la salud vaginal.

El equilibrio de la flora vaginal viene determinado por factores tanto endógenos en los cuales la producción de estrógenos se vea comprometida (edad, fase del ciclo menstrual, gestación) como exógenos (actividad sexual, método anticonceptivo, ingesta de antibióticos, hábitos higiénicos..)

### Prevención y cuidados para mantener una buena salud vaginal.

En época fértil: Como hábitos higiénicos principalmente recomendamos el empleo de prendas íntimas no demasiado ajustadas y de algodón que permitan transpirar y mantener zona seca. Evitando uso de salvaslips que por componentes y perfumes irritan la zona, así como el uso de compresas cuya composición presente productos plastificados.

En cuanto a la higiene local se desaconsejan irrigaciones internas, no abusando de lavados innecesarios y siempre con un gel con ph adecuado según la etapa. En época pre y menopáusica: sería la etapa más delicada debido a la disminución del nivel de estrógenos, siendo muy recomendable en esta etapa la prevención con productos no solo hormonales (estrógenos y fitoestrógenos) sino también con productos naturales (aceites esenciales, própolis, pectinas, liposomas, extractos centella asiática,

hialurónico, vitamina E , probióticos...). Aconsejables mantener una vida sexual activa incluso con dilatadores vaginales debido a que el estímulo mecánico mejora la elasticidad del tejido y la lubricación por aumento del flujo sanguíneo vaginal.

¿Qué factores son más perjudiciales para nuestra salud vaginal?

Además de todo lo comentado, el tabaco también resulta perjudicial debido a su efecto antiestrogénico , el empleo de jabones o geles inadecuados, la mala praxis en técnica de limpiado genital que debe ser siempre desde delante (vulva) hacia detrás (ano) para evitar contaminaciones.

En resumen , perjudicial es no mantener el adecuado equilibrio en la microbiota vaginal, ya que además de infecciones de origen vaginal pueden aparecer infecciones a nivel urinarios por un traspaso

so de gérmenes intestinales no filtrados por una vagina sana.

¿Cómo influye la alimentación en nuestra salud vaginal?

En este sentido también es interesante una alimentación equilibrada así como un cambio en los hábitos alimenticios en pacientes con candidas de repetición donde el tratamiento adecuado sería eliminar las candidas desde su probable origen intestinal. Evitando alimentos que contengan levaduras como cereales, harinas, dulces , bebidas de leche, leche de vaca o quesos que contengan lactosa. Como alimentos permitidos aquellos alimentos con propiedades antisépticas como son el ajo, aceite de oliva, aceite de coco ... y como probióticos yogures de KEfir y lácteos con lactobacillus acidophilus.

\*Parte de esta entrevista salió publicada en la Revista de tirada Nacional LOVE.

**SAÚDE**

## Cuidados vaginales

### BUENOS HÁBITOS Y GESTOS PARA TU ZONA ÍNTIMA

Desde la primera regla hasta su total desaparición, cada etapa de la vida de las mujeres exige unos cuidados específicos (ver tabla) para prevenir infecciones de nuestra zona íntima. Te contamos todo lo que necesitas saber y algunos trucos que tal vez desconocías.

**P**uedes imaginar una vida sin sexo? Si no, entonces es un hecho que la vida sexual es una parte importante de nuestra vida. Sin embargo, muchas mujeres sufren de problemas de salud en la zona íntima que pueden ser evitados si se toman las medidas adecuadas. La vagina es un órgano sensible que necesita cuidados especiales para mantenerse sana y libre de infecciones.

**PREVENCIÓN Y CUIDADOS**  
En la época fértil (entre los 15 y los 40 años), los cambios hormonales pueden causar un pH vaginal más ácido. Esto puede aumentar el riesgo de infecciones bacterianas y fúngicas. Para mantener un pH vaginal saludable, es importante usar productos de higiene íntima que respeten el equilibrio natural de la zona.

**Mejor de algodón**  
Una de las principales razones por las que se recomienda usar ropa interior de algodón es porque es suave y permite que la zona íntima respire. Evita usar ropa sintética que puede irritar la piel y crear un ambiente húmedo propicio para las infecciones.

**LA OPINIÓN DE LA EXPERTA**  
Ana Marbella, ginecóloga en Fundación Amor y especialista en salud femenina.

**¿El uso de probióticos en la salud vaginal es beneficioso?**  
Los probióticos pueden ayudar a mantener un equilibrio saludable de la microbiota vaginal, lo que puede prevenir infecciones recurrentes.

**¿Cómo evitar infecciones?**  
Usar ropa interior adecuada, evitar el uso de jabón en la zona íntima, mantener una buena higiene personal y consultar a un profesional si experimentas síntomas de infección.

**¿Cómo influye la alimentación?**  
Una dieta equilibrada y rica en probióticos puede ayudar a mantener una buena salud intestinal, lo que puede influir positivamente en la salud vaginal.

# Las enfermedades DEL CORAZÓN en los niños



**L**as enfermedades del corazón en niños se denominan cardiopatías congénitas. Aunque no existe una causa evidente, pueden relacionarse con malos hábitos de la madre durante el embarazo.

Hoy en día los tratamientos están muy avanzados y la calidad de vida de los niños con cardiopatías

congénitas puede ser buena si el diagnóstico y tratamiento es adecuado y precoz.

## Funcionamiento del corazón y cardiopatías más comunes en niños

El corazón consta de dos aurículas, que reciben la sangre de las venas, y dos ventrículos, que son

los que realmente se encargan de expulsar toda la sangre al cuerpo.

La mayor parte de las alteraciones consisten en defectos en la formación del corazón, siendo la más frecuente lo que denominamos comunicación interventricular y que puede producir más o menos síntomas.

### Síntomas de alerta de Cardiopatía congénita en niños

Los síntomas más comunes en cardiopatías son dificultad o sudoración con la tomas o el aumento de la frecuencia respiratoria dependiendo de la gravedad de la

malformación o edad del niño.

Otras maneras de sospechar una enfermedad en el corazón en un niño es observando la aparición de:

- cianosis o color azulado en los labios
- fatiga
- taquicardias
- pérdida del conocimiento

Otra opción es que el niño no presente síntomas y haya que detectarlo simplemente mediante la auscultación de un soplo o ruido en el corazón durante la exploración física en las revisiones.

La calidad de vida de los

niños puede ser buena

**KeraVit**<sup>®</sup>

Nutrientes para el mantenimiento del **cabello** y las **uñas** en condiciones normales\*

NO CONTIENE LACTOSA NI GLUTEN

CÁPSULAS DE ORIGEN VEGETAL

VITAMINAS, OLIGOELEMENTOS Y AMINOÁCIDOS

\*El Zinc contribuye al mantenimiento del cabello y uñas en condiciones normales. La Biotina contribuye al mantenimiento del cabello en condiciones normales

# ¿Qué puede hacer la medicina TRADICIONAL CHINA por tu alergia primaveral?

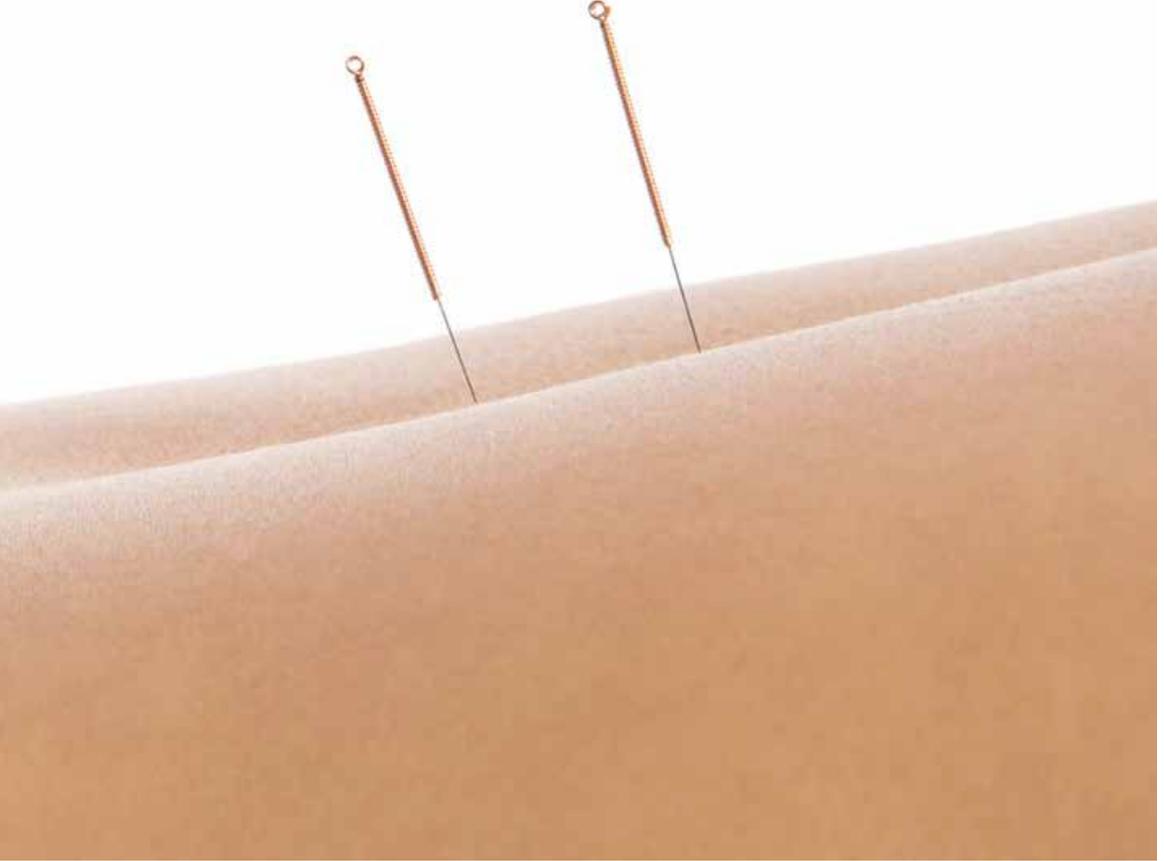
● Estás cansad@ de los estornudos, picores, tos, rinitis... de los anti-histamínicos y sus efectos secundarios? La Medicina Tradicional China puede evitar que sufras los síntomas de la alergia este año.

Según la Medicina Tradicional China, el ser humano se rige por los mismos mecanismos y etapas que la naturaleza. En términos generales, en primavera se pasa de una fase más Yin (frío y oscuridad) a una fase más Yang (calor y luz). La naturaleza se despliega en toda su intensidad y nosotros nos sentimos más plétóricos.

Las alergias vienen dadas por la suma del Yang propio de la primavera y el Yang que hemos podido acumular

en el decurso del invierno a partir del estrés, las alteraciones emocionales, los alimentos de origen animal, los fritos, los lácteos, los embutidos... Este exceso de Yang provoca que nuestro cuerpo reaccione de forma desmesurada a los alérgenos característicos de la primavera, como si fuesen factores patógenos peligrosos. Y si además tenemos débil el Zheng Qi (potencial de defensa), somos más propensos a padecer alergia.

A través de la estimulación de los meridianos y los puntos acupunturales, la Medicina Tradicional China regula y desbloquea el Qi, regula las funciones orgánicas y el equilibrio de Yin Yang y, además, aumenta el potencial de defensa, de esta manera se



logran prevenir y curar las enfermedades. La respuesta de cada persona al tratamiento con **Medicina Tradicional China** puede variar mucho, en función de la edad y de los años de evolución de la alergia primaveral. Alergias relativamente recientes pueden llegar a resolverse rápidamente, en otras ocasiones pueden ser necesarios varios meses.

En las clínicas Guang An Men, tra-

tamos a nuestros pacientes con **acupuntura, moxibustión, farmacopea y tuina**. Además hay que seguir las recomendaciones de nuestros profesionales para restaurar las defensas y regular el organismo. La tasa de éxito es muy elevada, la mayoría de pacientes que se realicen tratamiento con medicina china conseguirán su propósito, además le mejorarán o le desaparecerán otros síntomas funcionales que tenía.

**El exceso de Yang provoca que**

**nuestro organismo reaccione**

**de forma desmesurada a los alérgenos**



# ¿Sabías que las emociones Y EL CUERPO

*están íntimamente relacionados?*

**H**asta hace poco nadie creía que el sistema nervioso, endocrino e inmunológico pudieran estar conectados, y mucho menos que su relación fuera primordial para el buen funcionamiento del sistema defensivo.

Hormonas, sustancias neurotrasmisoras y citoquinas (proteínas que regulan interacciones de las células del sistema inmune) son los mediadores entre las emociones, controladas por el sistema nervioso y el sistema inmune, lo que explicaría el control neuroendocrino sobre el sistema inmunitario.

El cuerpo mantiene un diálogo continuo con nosotros y debemos aprender a escucharlo y dejarnos guiar por los mensajes que nos envía a través de los síntomas que experimentamos.

La persona que es consciente de esta realidad, comprende que la enfermedad puede ser el medio por el cual modificar sus actitudes ante la vida y construir un futuro acorde a sus potencialidades reales.

Así mismo, los asuntos relativos a las grandes preguntas, a los principios universales, a los fundamentos espirituales, a la búsqueda de sentido y valor alrededor de la enfermedad son aspectos tan importantes o más que aquellos que tienen que ver con el cuerpo y la psique.

En este sentido, la integración de la dimensión espiritual en el tratamiento de la enfermedad está tomando cada día mayor relevancia.

# ¿Qué es una APENDICECTOMÍA?

**E**l **apéndice** es un órgano pequeño en forma de dedo que se extiende desde la primera parte del intestino grueso y se extirpa cuando se inflama o se infecta.

Una apendicectomía consiste en que el cirujano hace una incisión pequeña en el lado inferior derecho del área abdominal y extirpa el apéndice.

El apéndice también se puede extirpar empleando técnicas mínimamente invasivas. Esto se denomina apendicectomía laparoscópica y se lleva a cabo con pequeñas incisiones y una cámara.

## Por qué se realiza la cirugía de apendicectomía

Los síntomas de apendicitis varían.

La afección puede ser difícil de diagnosticar, sobre todo en niños, ancianos y mujeres en edad de procrear.

Con mayor frecuencia, el primer síntoma es el dolor alrededor del ombligo. El dolor puede ser vago al principio, pero se vuelve agudo e intenso.

Además el dolor con frecuencia se traslada al cuadrante abdominal inferior derecho y se vuelve más concentrado en esta área.

Otros síntomas pueden ser:

- Fiebre (generalmente no muy alta)
- Inapetencia
- Náuseas y vómitos

Si crees presentar síntomas de apendicitis, busca ayuda médica urgente de inmediato. No uses compresas calientes, enemas, laxantes ni cualquier otro tratamiento casero para tratar de aliviar los síntomas.

## Qué ocurre después de la cirugía de apendicectomía

Los pacientes tienden a recuperarse rápidamente después de una apendicectomía simple y la mayoría salen del hospital en 1 a 3 días después de la cirugía. Puedes reanudar las actividades normales al cabo de 2 a 4 semanas después de salir del hospital.

El hecho de vivir sin el apéndice no causa problemas de salud conocidos.

# Mitos erróneos de la MEDICINA ESTÉTICA: Doctor, ¡no quiero silicona!

**E**n ningún caso el médico estético puede ofrecer a sus pacientes ningún tratamiento con “silicona”, ya que este producto está prohibido para su uso como implante en medicina estética en la Unión Europea.

La silicona fue muy popular hace décadas (años 80 y 90), cuando el arsenal de productos disponibles para infiltración era muy limitado. Pero debido a los efectos adversos graves y permanentes que puede producir, tanto inmediatos como retardados, las autoridades sanitarias y las sociedades médicas han proscrito su uso en las consultas de medicina estética.

Los efectos adversos más frecuentes producidos por la silicona como implante dérmico son:

- MIGRACIÓN (el producto se puede desplazar del lugar donde fue implantado, dando deformidades anatómicas)
- INFLAMACIÓN Y DOLORES CRÓNICOS en la zona tratada
- FORMA CÁPSULAS QUE

PUEDE DRENAR EL PRODUCTO AL EXTERIOR (piel, boca, etc)

- SOBREENFECCIÓN
- SILICONOMAS

Además, la silicona es un producto permanente e irreabsorbible: es decir, EL CUERPO NO LO PUEDE ELIMINAR.

Si una paciente tiene un siliconoma (acumulo de silicona y reacción inflamatoria crónica del cuerpo a la misma), la única manera de eliminarlo es quirúrgicamente. Tampoco se puede volver a infiltrar con otro producto (incluso aunque sea reabsorbible como el ácido hialurónico) la zona que ya esté tratada con silicona.

Debido a su bajo coste, en algunos países sudamericanos todavía es muy usado y demandado por las pacientes.

De hecho, algunas pacientes de estos países que residen en España (generalmente de bajo nivel educativo y socioeconómico) han protagonizado noticias al respecto.



**Seleccione siempre para su**

**tratamiento a un profesional**

**de la medicina estética que le**

**inspire confianza y seguridad**



Un tratamiento

**RÁPIDO Y SENCILLO**

para corregir las

**OREJAS PROMINENTES**

**H**oy en día los pacientes buscan los tratamientos menos invasivos o que puedan realizarse con técnicas quirúrgicas menos agresivas.

Mujeres y hombres solicitan técnicas más sencillas, de rápida recuperación, por lo que los cirujanos plásticos actualizamos nuestras técnicas y nos adaptamos a la demanda social. Somos conscientes de que se nos exigen buenos resultados con menor coste económico, laboral y social, es decir, con una rápida recuperación.

Llega a España uno de estos tratamientos que están llamados a convertirse entre los más solicitados por los afectados de una malformación de los pabellones auriculares conocida por “orejas en soplillo”, “orejas prominentes” o “orejas en asa”.

Esta malformación consiste en el despegamiento de uno o de ambos pabellones auriculares que ven incrementada su separación de la cabeza, creando un ángulo más abierto y una mayor visibilidad de las mismas. La causa suele ser la falta de formación del pliegue de cartílagos (pliegue anti-helicoidal) que se encuentra entre el pliegue helicoidal o hélix, que es la zona más externa de la oreja, y la concha o hueco que da origen al conducto auditivo externo.

### UN NUEVO DISPOSITIVO

Se trata del earFold®.

La industria médica, junto a los cirujanos plásticos, está en continua investigación y desarrollo de nuevos dispositivos. Este es un nuevo avance del que pronto vamos a poder disponer los cirujanos plásticos y que va a simplificar, y poner al alcance de todos, la corrección de las “orejas prominentes”.

### EN QUE CONSISTE

EarFold® es un implante médico diseñado como una corta tira de metal hecha con una aleación de titanio y níquel. Esta aleación ha sido utilizada ampliamente en medicina durante años, por ejemplo, en los dispositivos coronarios conocidos como stents. El implante consiste en una finísima tira curvada de metal cubierta con un baño de oro para reducir su visibilidad bajo la piel.

Está diseñado para ser biológicamente compatible y para ser dejado colocado permanentemente.

### ¿QUIÉN PUEDE REALIZAR EL TRATAMIENTO?

Cualquier médico especialista en cirugía plástica que haya recibido previamente una formación adecuada en la colocación de estos nuevos dispositivos.

El Dr. Julio Terrén ha sido el primer cirujano plástico designado por Allergan, compañía distribuidora en España, para la utilización de earFold® en Valencia y Castellón, y para formar a otros especialistas en este innovador tratamiento.



# Nuevo método no quirúrgico PARA TRATAR LAS VARICES: escleropatía con espuma ecoguiada

**L**a escleropatía con espuma ecoguiada, conocida también como fleblosclerosis, es un nuevo método para el tratamiento no quirúrgico de las varices. Es la técnica más novedosa de los últimos tiempos ya que ha revolucionado al mundo flebológico.

Las varices son venas enfermas que se dilatan y se elevan a la superficie de la piel. Hay una serie de factores que las favorecen, como la herencia y el género femenino. Esto provoca dilataciones y fallos valvulares, lo que dificulta el retorno venoso al corazón.

La cirugía era, hasta hace poco, el único tratamiento para las varices. Sin embargo, con este nuevo método de escleropatía con espuma ecoguiada los especialistas en Angiología y Cirugía Vasculat afirman que se pueden tratar cualquier tipo de venas patológicas sin pasar por el quirófano y con los mismos resultados.

Este tratamiento consiste en aplicar la microespuma dentro de la vena afectada con una fina aguja.

Esto produce una reacción inflamatoria que provoca la desaparición de la variz sin ningún tipo de dolor.

Para iniciar el tratamiento se realiza una exploración vascular y se localizan las venas varicosas con un estudio Eco-Doppler Color.

Mediante una punción ecoguiada, se aplica la microespuma únicamente en las venas afectadas.

No es necesario aplicar ningún tipo de anestesia.

Tiene la ventaja de que puede repetirse tantas veces como sea necesario.

Los resultados de este nuevo tratamiento para las varices se aprecian a los pocos días y, al cabo de unos meses, las varices endurecen y desaparecen sin dejar ninguna cicatriz.

La escleroterapia con espuma es una buena alternativa a la cirugía con los mismos resultados, ya que logra solucionar totalmente las dilataciones varicosas afectadas.

# 2016

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

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							1				1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12		
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19		
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26		
25	26	27	28	29	30		23/30	24/31	25	26	27	28	29	27	28	29	30					

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

\* Los días señalados en azul en el calendario, la Clínica MediNorte permanecerá cerrada.

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  
Ley de Protección de Datos 15/1999 de 13 de Diciembre

**ACUPUNTURA**  
**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**  
**PSICOLOGÍA**  
**UNIDAD DE CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA**  
**UNIDAD DE LASERTERAPIA**



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

Tel. 96 344 05 05

96 322 06 59

[www.medinorte.es](http://www.medinorte.es)

[medinorte@comv.es](mailto:medinorte@comv.es)

