

# BIENESTAR

## MAGAZINE

LA REVISTA DE IMED HOSPITALES PARA LA GENTE QUE QUIERE ESTAR BIEN

## DE MAGALLANES A LA VUELTA AL MUNDO DE ELCANO FROM MAGELLAN TO ELCANO'S ROUND THE WORLD VOYAGE



18

Dr. Miguel Sanfeliu  
Unidad de Columna

26

Dra. Natalia Julve  
Pediatría y Neonatología

60

Dr. Rafael Ramírez  
OtorrinolaringologíaDr. Andrés Valdés  
Implantología Avanzada



¡Tu aventura  
empieza aquí!  
**#Roadlovers**



CONSIGUE 15% DTO



Reserva tu coche en  
[centauro.net](http://centauro.net)

**En este camino, tú marcas el ritmo**  
**España, Italia, Portugal y Grecia**



IMED Levante, el mayor hospital privado de la provincia  
IMED Levante, the largest private hospital in the province

Noticias breves IMED  
IMED Brief news

Paseando por los techos de Róterdam  
Walking over the roofs of Rotterdam

La mejor medicina para prevenir lesiones de espalda  
The best medicine for preventing back pain

Isabel II, el reinado más largo de la historia  
Elizabeth II, the longest reign in history

Parto prematuro en madres mayores de 35 años  
The premature birth with maternal age over 35

El Arca de Noé de las semillas de Svalbard  
Svalbard's Noah's Ark of Seeds, the Global Seed Vault

Rejuvenecimiento ovárico  
Ovarian Rejuvenation

Torres que desafían la imaginación  
Towers that defy the imagination

02 | 48 | El método Apollo, una opción para perder peso  
The Apollo Method, a safer, surgery-free, weight loss option

06 | 52 | De Magallanes a la Vuelta al Mundo de Elcano  
From Magellan's to Elcano's Round the World Voyage

10 | 60 | Cuándo ponerse prótesis auditiva  
When to get a hearing aid

18 | 64 | La implantología ha evolucionado mucho  
Implantology has evolved tremendously

22 | 68 | 25 años de Netflix  
25 years of Netflix

26 | 74 | Ensalada de calabacín con pollo y arándanos  
Courgette salad with crispy chicken and cranberries

30 | 75 | Solomillo asado en costra aromática  
Roast sirloin steak in aromatic crust

36 | 76 | Pan de molde  
Sandwich Loaf

42

Revista realizada y elaborada en su totalidad por

**D  
PRINT**  
GESTIÓN DE TALENTO

Avda. País Valenciano 1 | 03580 Alfaz del Pi (Alicante) | Tel. 965 509 008 | atencióncliente@dprint.es | [www.dprint.es](http://www.dprint.es)  
Editores: **dprint Servicios Gráficos Integrales** | Depósito Legal: A 284-2018

# IMED LEVANTE

SERÁ EL MAYOR HOSPITAL  
PRIVADO DE LA PROVINCIA  
TRAS SU AMPLIACIÓN



Con una inversión aproximada de 24 millones de euros, el grupo hospitalario está levantando un nuevo edificio de 6 alturas y una superficie de 16.242m<sup>2</sup>, anejo al actual IMED Levante, de 18.000m<sup>2</sup>.



## IMED LEVANTE

### THE LARGEST PRIVATE HOSPITAL IN THE PROVINCE AFTER ITS EXPANSION

With an investment of approximately €24 million, the hospital group is building a new 6 storey, 16,242 m<sup>2</sup> building, next to the existing 18,000 m<sup>2</sup> IMED Levante hospital.



En palabras de Ángel Gómez, consejero delegado de Grupo IMED Hospitales, el objetivo de esta ampliación es "atender la creciente demanda de los servicios de IMED Levante y mejorar la calidad asistencial que ofrece a sus pacientes. Es fundamental mantener viva nuestra propuesta de valor, que gira en torno al paciente y que nos obliga a ofrecerle la mejor atención profesional, con la tecnología más puntera y en un espacio lo más confortable posible".

El acto de presentación de las obras de ampliación de IMED Levante ha contado con la presencia del alcalde de Benidorm, Antonio Pérez, quien ha agradecido a IMED su compromiso con el municipio y sus ciudadanos: "Es un privilegio y una oportunidad contar con una inversión como esta en momentos de dificultad como los actuales. Creemos que es fundamental la colaboración público privada porque, como hemos demostrado en el pasado, especialmente durante los tiempos más duros de la pandemia, redonda en beneficio de los ciudadanos".

El edificio proyectado se está levantando en la zona de aparcamiento anexa al recinto actual y estará conectado con este a través de un gran hall. Las nuevas instalaciones se compondrán de sótano, semisótano, planta baja y 6 alturas, en las que se ubicarán 40 nuevas habitaciones para hospitalización, 4 quirófanos para cirugía ambulatoria -con zona de despertar-, y más de 80 despachos de consultas externas. Además, se habilitará una gran sala multiusos para la celebración de charlas divulgativas o encuentros médicos de diversa índole. Asimismo, gracias al nuevo aparcamiento subterráneo del nuevo edificio, IMED Levante ofrecerá hasta 358 plazas.

IMED Levante se convertirá en el hospital privado más grande de la provincia de Alicante tras las obras de ampliación. Un proyecto medioambientalmente sostenible, concebido para ofrecer una atención eficiente y bienestar al paciente. El nuevo edificio dispondrá de amplias cristalerías que permitirán crear espacios luminosos para aprovechar la luz natural.



*In the words of Angel Gomez, CEO of IMED Hospitals Group, the objective of the expansion is to "meet the growing demand for the services offered by IMED Levante and to improve the quality of the assistance offered to our patients. It is essential to keep to our mission statement, which revolves around our patient and obliges us to offer them the best possible professional care, using the latest technology and in the most comfortable accommodation possible".*

The mayor of Benidorm, Antonio Perez, attended the presentation for the expansion of IMED Levante and thanked IMED for its commitment to the municipality and its citizens: "It is a privilege and an opportunity to have an investment such as this during the current difficult times. We think that public-private collaboration is essential because, as has been previously demonstrated, especially during the worst periods of the pandemic, it is in the interest of the citizens."

*The projected building will be built in the parking area of the current building and will be connected*



*to it by a large hall. The new facilities will consist of a basement, semi-basement, ground floor and 6 floors, in which there will be 40 new rooms for hospitalization, 4 outpatient operating rooms -with recovery zones-, and more than 80 consultation rooms. In addition, a large multipurpose room will be built for presentations and medical meetings of all types. Also, thanks to the underground car park of the new building, IMED Levante will offer up to 358 parking spaces.*

*IMED Levante will become the largest private hospital in the Alicante Province after the extension works; an environmentally sustainable project, designed to offer efficient patient care and well-being. The new building will have large windows that will create bright spaces by taking advantage of the natural light.*



# IMED VALENCIA

**OFRECE RECURSOS EN LÍNEA PARA AYUDAR A MAMÁS Y PAPÁS CON LA SALUD DE LOS MÁS PEQUEÑOS**

**OFFERS AN ONLINE RESOURCE TO HELP MUMS AND DADS WITH THE HEALTH OF THEIR LITTLE ONES**

El equipo de pediatría de IMED Valencia, dirigido por la Dra. Natalia Julve, ha puesto a disposición de sus pacientes un completo repositorio de contenido que ayudará a los papás y mamás con algunas de las dudas más comunes sobre la salud de sus hijos.

El contenido se estructura en 4 temas principales: vacunación, primeros cuidados, alimentación y patologías. Además, se han definido distintos tipos de información: fichas (para documentos más sencillos), guías (para documentos de varias páginas más elaborados), documentos rellenables y vídeos.

La doctora Julve ha declarado sentirse "muy orgullosa de poder lanzar de manera organizada, visual y muy práctica toda esta información por la que los padres preguntan cada día en nuestras consultas". Y ha continuado explicando, "contar con un equipo de pediatras superespecializados ha hecho posible que esta información tenga una gran riqueza ya que cada especialista firma aquella información que tiene que ver con su área". El proyecto, denominado "superpediatras" hace referencia a la superespecialización en áreas concretas con la que cuenta el equipo. "Buena parte de este contenido ya estaba online de forma dispersa, pero ahora hemos querido hacer un trabajo por recopilarlo, hacerlo atractivo visualmente y ponerlo a disposición de forma sencilla", ha declarado la doctora.

Los padres podrán acceder a toda la información a través de la siguiente dirección:

*The IMED Valencia paediatric team, led by Dr. Natalia Julve, has put together a complete library of help topics for their patients to help answer some of their most common questions about their children's health.*

*The contents are divided into 4 main themes: vaccination, first care, food and illnesses. In addition, the information have been grouped in different ways: tabs (for simpler documents), guides (for more elaborate multi-page documents), fillable documents and videos.*

*Dr. Julve said she felt "very proud to be able to launch this resource in such a very visually clear and organized way with all the information that parents ask about every day during consultations." She went on to explain, "to have a team of extremely specialised paediatricians has made it possible for this project to have a great wealth of information since each specialist has contributed the information for his area".*

*The project, called "superpediatricians" refers to the super specialization in the specific areas of the respective team member. "Much of this content was already dispersed online but we wanted to collate it and make it more visually attractive and easily accessible," said the doctor.*

*Parents can access all the information through the following address:*

[imed.red/pediatriavalencia](http://imed.red/pediatriavalencia)



## CELEBRA SU DÉCIMO ANIVERSARIO CELEBRATES ITS TENTH ANNIVERSARY

El Hospital IMED Elche celebró el pasado mes de junio el acto de conmemoración de su décimo aniversario. El acto, celebrado en el aula magna de la Universidad Miguel Hernández contó con más de 400 invitados.

En los más de 10 años de actividad, IMED Elche ha atendido a más de 550.000 pacientes, 380.000 en urgencias y ha realizado más de 90.000 intervenciones quirúrgicas.

*In June, IMED Elche Hospital celebrated its tenth anniversary. The event, held in the Magna Hall of the Miguel Hernández University, was attended by more than 400 guests.*

*In just over 10 years, IMED Elche has treated more than 550,000 patients, 380,000 emergencies and has performed more than 90,000 surgical operations.*



## INAUGURA SU NUEVO CENTRO EN LA CALA DE VILLAJOYOSA

A finales del pasado mes de mayo se inauguró el nuevo centro IMED International Center, situado en la Cala de Villajoyosa, próximo a la zona comercial de La Marina. El acto contó con la presencia del Alcalde Villayososa, Andreu Verdú, la Directora Territorial de Sanidad en Alicante, Encarna Llinares, el cónsul de Holanda, Eric de Haan.

## INAUGURATES ITS NEW FACILITY IN LA CALA DE VILLAJOYOSA

*At the end of last May, the new IMED International Centre was inaugurated, located in Cala de Villajoyosa, near the shopping area of La Marina. In attendance at the event was the Mayor of Villayososa, Andreu Verdú, the Territorial Director of Health for Alicante, Encarna Llinares, and the Netherlands' Consul, Eric de Haan.*



# IMED

## PATROCINADOR PRINCIPAL DEL ILCITANO Y EL ELCHE JUVENIL BECOMES THE MAIN SPONSOR OF DEPORTIVO ILCITANO AND ELCHE CF JUVENIL

El Elche CF e IMED Hospitales han llegado a un acuerdo de colaboración para la temporada 2022-23, la del centenario del club ilicitano. El acuerdo está especialmente enfocado en el apoyo de los equipos del fútbol base, que cuenta con el Deportivo Illicitano como principal exponente.

*Elche CF and IMED Hospitals have reached a collaboration agreement for the 2022-23 season, the centenary of the Elche club. The agreement is especially focused on the support of the junior football teams, of which Elche Illicitano is a main supporter.*



## GESTIONARÁ EL HOSPITAL GENERAL DEL “HUB” CATALÁN DE SALUD DE LA CIUDAD DE TARRAGONA

WILL MANAGE THE CATALAN GENERAL HOSPITAL HEALTH HUB IN TARRAGONA

Tarragona tendrá el primer complejo sociosanitario de España en reunir un hospital general, una residencia de mayores medicalizada y una residencia dedicada a la diversidad intelectual. El espacio, denominado "Tarragona Health Hub", contará con la participación de IMED Hospitales, que gestionará el hospital, y de la Fundació Vallparadís MútuaTerrassa, que operará las dos residencias.

*Tarragona will have the first social and health complex in Spain, bringing together a general hospital, a medical nursing home and a residence dedicated to intellectual diversity. The complex, called "Tarragona Health Hub", will have the participation of IMED Hospitals, which will manage the hospital, and the Fundació Vallparadís MútuaTerrassa, which will manage and operate both residences.*



SERVIGROUP  
HOTELES



**BENIDORM**

CASTILLA  
★ ★ ★ ★  
DIPLOMATIC  
★ ★ ★ ★ Ⓜ  
NEREO  
★ ★ ★ ★  
CALYPSO  
★ ★ ★ Ⓜ  
VENUS  
★ ★ ★ Ⓜ  
ORANGE  
★ ★ ★ Ⓜ  
PUEBLO  
BENIDORM  
★ ★ ★  
RIALTO  
★ ★ ★  
TORRE  
DORADA  
★ ★ ★ Ⓜ

**VILLAJOYOSA**  
MONTIBOLI  
★ ★ ★ ★

**MOJÁCAR**  
MARINA PLAYA  
★ ★ ★ ★  
MARINA MAR  
★ ★ ★ ★

**ORIHUELA  
COSTA**

LA ZENIA  
★ ★ ★ ★ Ⓜ  
LA MANGA DEL  
MAR MENOR  
GALÚA  
★ ★ ★ ★  
BENICASIM  
TRINIMAR  
★ ★ ★ ★  
OROPESA  
DEL MAR  
KORAL BEACH  
★ ★ ★ ★ Ⓜ  
ALCOCÉBER  
ROMANA  
★ ★ ★ Ⓜ  
PEÑÍSCOLA  
PAPA LUNA  
★ ★ ★ ★ Ⓜ



# PASEANDO POR LOS TECHOS DE RÓTERDAM

Una pasarela de 600 metros de largo con una alfombra de color naranja instalada sobre una variedad de tejados a una altura de 30 metros ofrece al público unas vistas fantásticas, una perspectiva diferente y un vistazo al futuro de la histórica urbe portuaria de Róterdam, la segunda ciudad más poblada de los Países Bajos.



## WALKING OVER THE ROOF TOPS OF ROTTERDAM

A 600-metre-long walkway with an orange carpet installed on a variety of rooftops at a height of 30 metres offers the public fantastic views, a different perspective and a glimpse into the future of the historic port city of Rotterdam, the second most populous city in the Netherlands.



El Rotterdam Rooftop Walk, RRW (Paseo por las Azoteas de Róterdam) ha sido lanzado como una prueba inicial y una experiencia temporal, pero con una serie de adaptaciones de diseño podría convertirse en una futura atracción permanente de la histórica ciudad neerlandesa.

Róterdam (Rotterdam, en neerlandés), una destacada ciudad portuaria de los Países Bajos, situada al oeste del país, en la provincia de Holanda del Sur y conocida como "La Manhattan del río Mosa" debido a su moderno urbanismo, ha puesto a disposición de los habitantes y visitantes de la ciudad, una singular plataforma para observarla: las azoteas.

Parte de la arquitectura futurista, el patrimonio monumental y cultural, los canales interiores, los edificios históricos y la infraestructura marítima de la segunda ciudad más poblada de los Países Bajos, cuyo puerto es el más grande de Europa, puede observarse desde 30 metros de altura, caminando sobre una pasarela que conecta la parte superior de una serie de edificaciones.

El RRW, una instalación que permanece activa en mayo y junio de 2022, abrió a los visitantes con un doble simbolismo. Por un lado fue inaugurado el Día de la Ascensión (Hemelvaartsdag, en neerlandés) la conmemoración cristiana de la ascensión de Jesucristo al cielo, ofreciendo en este día festivo en los Países Bajos la posibilidad de efectuar un ascenso a las alturas urbanas, según interpretan algunos observadores.

Por otra parte, la pasarela está cubierta por una alfombra naranja brillante, el color emblemático de Holanda.

### "CALLEJANDO" POR LAS ALTURAS URBANAS

Uno de los atractivos de esta instalación, diseñada por la organización Rotterdamse Dakendagen y el estudio internacional de arquitectura MVRDV, autor de algunos de los proyectos arquitectónicos más destacados de Róterdam, es un puente que cruza Coolsingel, una de las calles céntricas más importantes de la ciudad.

Los visitantes del RRW, se aventuran a través de una variedad de techos de la ciudad a una altura de 30 metros, descubriendo una nueva perspectiva de la ciudad, y disfrutando de una exposición en las azoteas desarrollada por artistas, diseñadores y arquitectos.

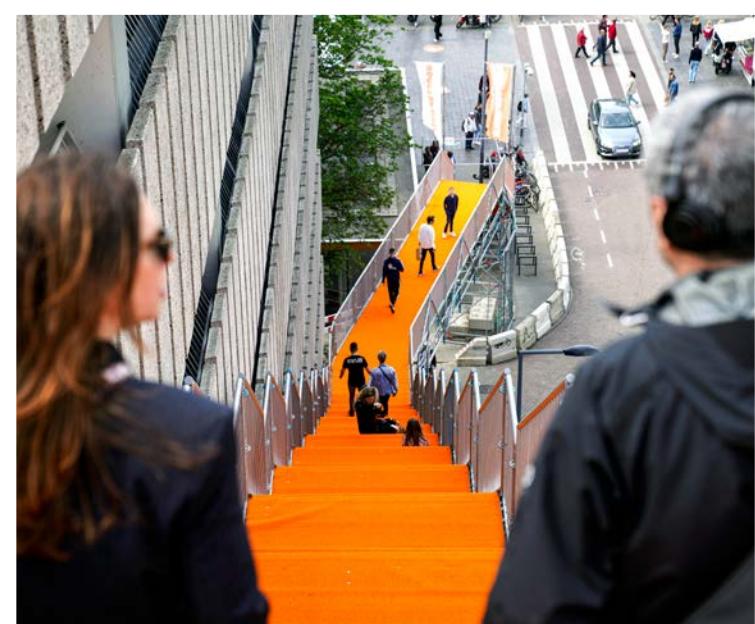




The Rotterdam Rooftop Walk (RRW) has been launched as an initial trial and temporary experience, but with a series of design adaptations it could become a future permanent attraction in the historic Dutch city.

Rotterdam a leading port city in the Netherlands, located in the west of the country in the province of South Holland and known as "The Manhattan of the Meuse River" because of its modern urban planning, has provided a unique platform for residents and visitors to observe the city: the rooftops.

Some of the futuristic architecture, monumental and cultural heritage, inland canals, historic buildings and maritime infrastructure of the second most populous city in the Netherlands, whose harbour is the largest in Europe, can be seen from a height of 30 metres by walking on a footbridge connecting the rooftops of a series of buildings.



The RRW, an installation that remains active in May and June 2022, opened to visitors with a double symbolism. On the one hand, it was inaugurated on Ascension Day (Hemelvaartsdag in Dutch), the Christian commemoration of the ascension of Jesus Christ to heaven, offering on this Dutch public holiday the possibility of an ascent to urban heights, per some observers.



El objetivo de esa "exposición en las alturas" consiste en mostrar la amplia gama de posibilidades que ofrece el uso eficiente de los techos roterodamenses para la vegetación, el almacenamiento de agua, la producción de alimentos y la generación de energía, según MVRDV.

Sobre la pasarela, construida por la firma Dutch Steigers especializada en andamios de acero y aluminio, numerosos fabricantes muestran los modos en que los techos pueden contribuir a configurar una ciudad sostenible, saludable y habitable, a través de una serie de presentaciones, que incluyen desde una aldea virtual hasta un diseño ecológico para el techo de unos grandes almacenes de Róterdam.

Las actividades y exhibiciones que se desarrollan a lo largo de la pasarela de 600 metros de largo, que ofrece una vista fantástica de la ciudad, "deberían aumentar la conciencia de los visitantes sobre el potencial de los techos, que pueden convertirse en una 'segunda capa' de la ciudad aliada de la salud de las personas, la vida natural y el medioambiente", según sus impulsores.

Esa programación puede ayudar a que los visitantes tomen conciencia de la necesidad de encontrar soluciones para la escasez de espacio en las ciudades, la urbanización continua de las áreas rurales, y problemas como el cambio climático, la crisis de la

*Along the route via a series of staircases, terraces, aerial corridors and open courtyards, visitors can view the city, see small wind generators and solar panels, walk through natural grass and vegetation, and attend educational demonstrations of different technologies.*

*On the other hand, the catwalk is covered with a bright orange carpet, the emblematic colour of the Netherlands.*

#### **"STROLLING" THROUGH THE URBAN HEIGHTS**

*One of the attractions of this installation, designed by the Rotterdamse Dakendagen organisation and the international architectural firm MVRDV, author of some of Rotterdam's most outstanding architectural projects, is a bridge that crosses Coolsingel, one of the city's most important central streets.*

*Visitors to the RRW, venture across a variety of city rooftops at a height of 30 metres, discovering a new*



A lo largo del recorrido a través de una serie de escaleras, terrazas, corredores aéreos y patios abiertos, los visitantes pueden divisar la ciudad, observar pequeños generadores eólicos y paneles solares, recorrer espacios de césped natural y vegetación, y asistir a demostraciones educativas de distintas tecnologías.

vivienda y la transición a la energía renovable, en las cuales MVRDV viene trabajando activamente, según este estudio.

La instalación RRW llama la atención sobre estos problemas, haciendo que los visitantes sean más conscientes de las posibilidades urbanísticas de las azoteas, especialmente en una ciudad como Róterdam, donde unos 18,5 km<sup>2</sup> de techos planos permanecen sin utilizarse, apuntan.

## DE PRUEBA INICIAL A ATRACCIÓN PERMANENTE

“No solo debemos ocupar nuestros techos y hacerlos más ecológicos, sino también conectarlos para que

perspective of the city, and enjoying a rooftop exhibition developed by artists, designers and architects.

The aim of this “exhibition at height” is to show the wide range of possibilities offered by the efficient use of the roofs of Rotterdam for vegetation, water storage, food production and energy generation, according to MVRDV.

On the walkway, built by Dutch Steigers specialists in steel and aluminium scaffolding, numerous manufacturers are demonstrating the ways in which roofs can contribute to a sustainable, healthy and liveable city through a series of presentations, ranging from a virtual village to an eco-design for the roof of a Rotterdam department store.

Activities and exhibitions along the 600-metre-long walkway, which offers a fantastic view of the city, “should raise visitors’ awareness of the potential of roofs, which can become a ‘second layer’ of the city for people’s health, natural life and the environment,” according to its promoters.

Such programming can help make visitors aware of the need to find solutions to the shortage of space in cities, the continuing urbanisation of rural areas, and issues such as climate change, the housing crisis and the transition to renewable energy, on which MVRDV has been actively working, according to this study.

podamos ofrecer a los habitantes de Róterdam un nuevo parque en la azotea. Para esto, la alfombra naranja y el puente sobre la calle de Coolsingel son un buen ejemplo de prueba inicial" de este concepto, según el arquitecto Winy Maas, socio fundador de MVRDV.

"El proyecto actual está diseñado de una manera enfocada definitivamente en que sea una atracción temporal", explica Tessa Buiting, asistente de relaciones públicas de MVRDV. "Por ejemplo, la estructura está construida con andamios, por lo que los materiales utilizados no son lo suficientemente duraderos", apunta.

"Aunque vemos muchas oportunidades en la activación de los espacios en las azoteas, el Rotterdam Rooftop Walk en su 'encarnación' actual solo pretende ser temporal", recalca Buiting.

"Sin embargo, teóricamente y con algunos rediseños, no vemos ninguna razón por la que en el futuro no sería posible convertirlo en una atracción permanente" en esta ciudad, señala.



*The RRW installation draws attention to these issues, making visitors more aware of the urban possibilities of rooftops, especially in a city like Rotterdam, where some 18.5 square kilometres of flat roofs remain unused, it is noted.*

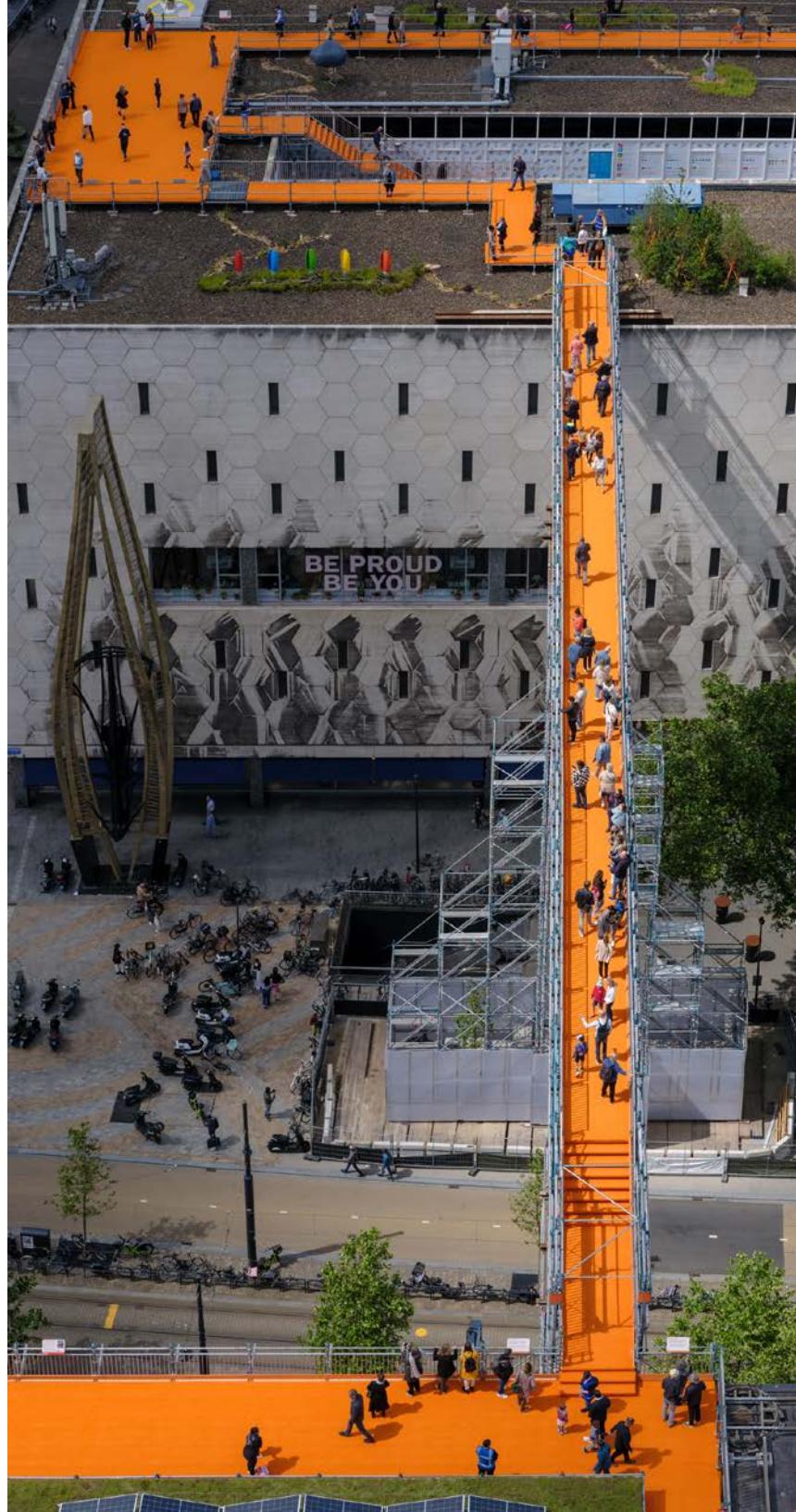
#### FROM INITIAL TEST TO PERMANENT ATTRACTION

*"We should not only occupy our roofs and make them greener, but also connect them so that we can offer the inhabitants of Rotterdam a new rooftop park. For this, the orange carpet and the bridge over the Coolsingel street are a good initial test example" of this concept, according to architect Winy Maas, founding partner of MVRDV.*

*"The current project is designed in a way that is definitely focused on it being a temporary attraction," Tessa Buiting, public relations assistant at MVRDV, explains. "For example, the structure is built with scaffolding, so the materials used are not durable enough," she prompted.*

*"Although we see many opportunities in the activation of rooftop spaces, the Rotterdam Rooftop Walk in its current 'incarnation' is only intended to be temporary," reiterates Buiting.*

*"However, theoretically and with some redesign, we see no reason why it would not be possible in the future to make it a permanent attraction" in this city, she points out.*



+info

Rotterdamse Dakendagen  
[www.rotterdamsedakendagen.nl](http://www.rotterdamsedakendagen.nl)



**PieSanto®**  
Dual Comfort



**Andar bien  
es sentirse bien**  
*Walk well, feel good*

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



## LA MEJOR MEDICINA

PARA PREVENIR LESIONES Y  
PROBLEMAS DE ESPALDA ES  
TRABAJAR LA FUERZA Y LA  
FLEXIBILIDAD DE LA ZONA

+INFO



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

# THE BEST MEDICINE

## FOR PREVENTING BACK PAIN AND INJURIES IS TO WORK ON BUILDING THE STRENGTH AND FLEXIBILITY OF THE AREA

La columna vertebral es una de las partes más importantes del cuerpo. Su función es clave para proteger la médula espinal y los nervios, también mantiene el centro de gravedad estable y ayuda a sostener al cuerpo y la cabeza en su posición, además de ajustar los movimientos de las extremidades superiores e inferiores. Tanto en el día a día como en la práctica deportiva, la espalda y las partes que la componen realizan un trabajo constante y soportan movimientos, tensiones, flexión y sobrecargas.

Hablamos con el Dr. Miguel Sanfeliu, uno de las referencias a nivel estatal en lo referente a columna y actualmente jefe de la Unidad de Columna del Hospital IMED Valencia.

### CUÉNTENOS DOCTOR ¿QUÉ PAPEL JUEGA LA ESPALDA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA?

Para empezar debemos entender cómo funciona la espalda, que está compuesta por músculos potentes y por huesos resistentes. Por su parte la flexibilidad de la columna vertebral se debe a su composición, en lugar de un gran hueso como en otras partes del organismo está compuesta por 33 vértebras que se soportan en un complejo sistema de ligamentos y músculos. A nivel deportivo, cualquier disciplina que realicemos va a requerir del trabajo de la espalda, exigiendo más o menos y activando unas zonas u otras en función de la disciplina. Existen algunos deportes que por sus características ejercen más tensión y exigen más a la espalda o la columna vertebral.

### ¿QUÉ TIPO DE LESIONES O MOLESTIAS SON MÁS COMUNES ENTRE LOS DEPORTISTAS?

Debemos distinguir entre lo que es una lesión y lo que simplemente es una sobrecarga y molestia. Como indicábamos antes en casi todos los deportes entra en juego la espalda por lo que es normal que después de la práctica continuada puedan aparecer sobrecargas, normalmente en la zona lumbar que es donde los deportistas señalan más molestias de este tipo. Las lesiones más frecuentes que encontramos en deportistas son hérnicas de disco, fracturas, esguince de los ligamentos de la espalda, desgarros o distensiones.

### ¿QUÉ DEPORTES SON LOS QUE MÁS LESIONES DE ESPALDA SUELEN PRESENTAR?

Las actividades deportivas que más riesgo suponen para la espalda son las que implican levantamiento de peso (halterofilia, crossfit, gimnasio...), los deportes de equipo de alta intensidad como pueden ser el baloncesto y el balonmano, los deportes de vela, la natación y el golf y el tenis.

*The spine is one of the most important parts of the body. Its function is to protect the spinal cord and nerves, to keep the centre of gravity stable and to hold the body and head in position, as well as adjusting the movements of the upper and lower limbs. Both in everyday life and in sport, the back and its component parts constantly work to support movements, stress, bending and overloading.*

We talked to Dr. Miguel Sanfeliu, a national spinal expert, head of the Spinal Unit at IMED Valencia Hospital.

### TELL US DOCTOR, WHAT ROLE DOES THE BACK PLAY IN SPORTS?

*To begin with, we must understand how the back works, the way it is made up of powerful muscles and strong bones. In particular, the flexibility of the spine is due to its structure, instead of a large bone as in other parts of the body, it is made up of 33 vertebrae that are supported by a complex system of ligaments and muscles. In sport, any discipline we perform will require the back to work, using different parts, depending on the discipline. There are some sports which, due to their characteristics, exert more stress and demands on the back and spinal column.*

### WHAT TYPES OF INJURIES OR DISCOMFORT ARE MOST COMMON AMONG ATHLETES?

*We must distinguish between what is an injury and what is simply discomfort due to overload. As we indicated before, in almost all sports the back comes into play, so it is normal that after continuous exercise overloads can occur, normally in the lumbar region, which is where athletes suffer most and experience this type of discomfort. The most frequent injuries that we find in athletes are herniated discs, fractures, sprained back ligaments, tears or strains.*

### WHICH SPORTS ARE MOST LIKELY TO CAUSE BACK INJURIES?

*The sporting activities that pose most risk to the back are those involving weightlifting (weightlifting, crossfit, gym...), high intensity team sports, such as basketball and handball, sailing, swimming, golf and tennis. The loading of the back and its muscles is different in each of these sports so the injuries are varied. Weightlifting can cause disc injuries, tears and overloading of muscle groups. Golf is another sport in which disc injuries are frequently found, mainly due to the continuous rotation that causes great strain on the back. Muscle pain in the lumbar region is also common in golf as it is in tennis. Basketball and handball are sports that involve a large number of movements, changes of pace, jumps and turns that can cause problems, such as lower back pain.*

La activación de la espalda y sus músculos es diferente en cada uno de estos deportes por lo que las lesiones pueden ser variadas. Los deportes de carga de peso pueden provocar lesiones a nivel de disco, desgarros y sobrecargas en los grupos musculares. El golf es otro de los deportes en los que frecuentemente encontramos lesiones en los discos, principalmente debido a la rotación continuada que provoca una gran tensión en la espalda. También son frecuentes en el golf al igual que en el tenis los dolores musculares en la región lumbar. El baloncesto y el balonmano por su parte son deportes en los que se realizan una gran cantidad de movimientos, cambios de ritmo, saltos y giros que pueden provocar problemas como la lumbalgia. La natación es uno de los deportes indicados para prevenir problemas de espalda y trabajar su sistema muscular, sin embargo la práctica continuada o a alto nivel puede provocar problemas por el desarrollo y crecimiento de los propios músculos de la espalda.



## ¿QUÉ TRATAMIENTOS PODEMOS APLICAR A LAS LESIONES DE ESPALDA?

En la Unidad de Columna de IMED Valencia tratamos todo tipo de lesiones y dolores de espalda. Dependiendo de la molestia o lesión aplicamos la técnica idónea. Contamos con pruebas diagnósticas de última generación como la ecografía digital, resonancia magnética de alto campo o el TAC multislice, que nos permiten identificar en una primera instancia el foco del dolor o la lesión exacta que padece el paciente.

Además, nuestro equipo está formado por traumatólogos, rehabilitadores, radiólogos, neurocirujanos, neurólogos y cirujanos ortopédicos. De esta manera cada lesión recibe el tratamiento necesario. Algunas lesiones requieren sobre todo de trabajo de fisioterapia y las lesiones más graves como las hernias requieren intervención quirúrgica. También aplicamos técnicas quirúrgicas mínimamente invasivas que reducen el dolor y los plazos de recuperación postoperatoria y que para los deportistas supone una ventaja al no tener que estar parados.

## ¿CÓMO PODEMOS PREVENIR O EVITAR ESTAS LESIONES?

La mejor medicina para prevenir lesiones y problemas de espalda derivados de la práctica deportiva es trabajar la fuerza y la flexibilidad de la zona. Al trabajar la musculatura de la zona aumentamos la protección de la columna, las vértebras y el resto de tejidos como ligamentos y músculos de la columna. Una espalda sana nos ayudará a evitar muchas lesiones ya sean derivadas de la práctica deportiva o de la vida diaria. Es importante que este trabajo se realice de manera progresiva y que dediquemos una parte de nuestra rutina de entrenamiento semanal a trabajar la zona de manera específica.

*Swimming is one of the best sports to prevent back injuries and to work the muscular system, however continuous or high level exercise can cause problems due to the development and growth of the back muscles themselves.*

## WHAT TREATMENTS CAN WE APPLY TO BACK INJURIES?

*At the IMED Valencia Spinal Unit we treat all types of back pain and injuries. Depending on the problem or injury, we use the optimum technique and have state-of-the-art diagnostic tests such as digital ultrasound, high-field magnetic resonance imaging, or multislice CAT scan, which allows us to identify the exact source of the pain suffered by the patient.*

*Furthermore, our team is made up of traumatologists, rehabilitation specialists, radiologists, neurosurgeons, neurologists and orthopaedic surgeons. Therefore, each injury receives the necessary treatment. Some injuries require mainly physiotherapy work but more serious injuries, for example hernias, require surgery. We also apply minimally invasive surgical techniques to reduce pain and postoperative recovery times, which is advantageous to athletes who do not want long periods away from training.*

## HOW CAN WE PREVENT OR AVOID THESE INJURIES?

*The best medicine to prevent injuries and back problems from sports is to work on the strength and flexibility of the region: by working on the muscles in the area we increase the protection of the spine, the vertebrae and other tissues, such as the spinal ligaments and muscles. A healthy back will help us to avoid many injuries, whether they arise from sporting activities or everyday life. It is important that this work is done progressively and that we dedicate part of the weekly training routine to working specifically on this area.*



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

‘La comunicación  
es fundamental  
para mantener  
viva la llama’



pASIÓN  
por la publicidad

---

CYMA   
COMUNICACIÓN  
Y MARKETING



**ISABEL II,  
EL REINADO MÁS LARGO  
DE LA HISTORIA, SÓLO  
SUPERADO POR EL REY SOL**

**ELIZABETH II, THE LONGEST  
REIGN IN HISTORY, SECOND  
ONLY TO THE SUN KING**

La fallecida reina de Inglaterra ha estado más de 70 años en el trono, lo que le convierte en la monarca que ostenta el reinado más largo de la historia y solo superada por Luis XIV, el también conocido como Rey Sol en Francia, que se mantuvo 72.

Su tatarabuela, la reina Victoria y emperatriz de la India, quien como a Isabel II no le correspondía ser reina al ocupar el quinto puesto en la línea de sucesión, también logró un récord con 63 años y 216 días (del 20 de junio de 1837-22 de enero de 1901).

A Isabel II le siguen el sultán de Brunei, Hassanal Bolkiah con 53 años, la reina Margarita de Dinamarca, con 50, y el rey de Suazilandia, Mswati III, con 35.

Nacida en 1926 y primogénita del entonces príncipe Jorge, duque de York, Isabel II no estaba destinada a reinar pero la abdicación de su tío Eduardo VIII para poder casarse con la estadounidense Wallis Simpson cambió el escenario de sucesión y su padre asumió el trono en diciembre de 1936, de tal forma que Isabel se convirtió en heredera con tan solo diez años.

## LA PREMATURA MUERTE DEL REY JORGE CONVIERTEN A ISABEL EN REINA A LOS 25 AÑOS

La prematura muerte de rey Jorge VI el 6 de febrero de 1952 a consecuencia de un cáncer de pulmón a los 56 años, sorprendió a su joven hija, de 25, en Kenia, adonde había viajado en un tour de la Commonwealth con su esposo Felipe de Edimburgo, con quien había contraído matrimonio en 1947, y del que regresó ya convertida en monarca.

Fue él quien le comunicó el fallecimiento de su progenitor mientras dormía en la residencia de Sandringham, en el este de Inglaterra. El óbito obligó a la pareja a regresar precipitadamente a Londres, donde les esperaba, a pie de la escalera del avión y ataviado de riguroso luto, Winston Churchill, el primero de los 15 primeros ministros con los que Isabel II ha departido durante setenta años.

## CORONACIÓN DE ISABEL II, PRIMERA RETRANSMISIÓN EN DIRECTO DE LA BBC

Su coronación el 2 de junio de 1953 en la Abadía de Westminster se convirtió en el gran acontecimiento mundial del año y en la primera retransmisión en directo que hizo la BBC.

Madre de cuatro hijos y con ocho nietos y doce bisnietos, Isabel II, jefa de Estado de la Mancomunidad Británica de Naciones, en septiembre de 2015 superó los 63 años de reinado de su tatarabuela la reina Victoria -que rigió de 1837 hasta su muerte en 1901, tras acceder al trono con solo 18 años- y también la ha batido en edad, pues Victoria vivió hasta los 81.

*The late Queen of England held the throne for more than 70 years, making her the longest reigning monarch in history, second only to King Louis XIV, also known as the Sun King in France, who held the throne for 72.*

*Her great-great-grandmother, Queen Victoria and Empress of India, who like Elizabeth II was not entitled to be queen as she was fifth in the line of succession, also achieved a record of 63 years and 216 days (20 June 1837-22 January 1901).*

*Elizabeth II is followed by the Sultan of Brunei, Hassanal Bolkiah with 53 years, Queen Margrethe of Denmark with 50, and the King of Swaziland, Mswati III, with 35.*

*Born in 1926 and the firstborn of the then Prince George, Duke of York, Elizabeth II was not destined to reign but the abdication of her uncle Edward VIII so that he could marry the American Wallis Simpson changed the succession scenario and her father assumed the throne in December 1936, so that Elizabeth became heir at the age of ten.*



## KING GEORGE'S UNTIMELY DEATH MAKES ELIZABETH QUEEN AT 25

*The untimely death of King George VI on 6 February 1952 from lung cancer at the age of 56 surprised his young daughter, aged 25, in Kenya, where she had travelled on a Commonwealth tour with her husband Philip of Edinburgh, whom she had married in 1947, and from where she returned as monarch.*

*It was he who informed her of her father's death in his sleep at his Sandringham residence in the east of England. The death forced the couple to rush back to London, where Winston Churchill, the first of the 15 prime ministers with whom Elizabeth II has had dealings for seventy years, was waiting for them at the foot of the stairs of the plane, dressed in mourning.*



## LA REINA RINDE TRIBUTO A LADY DI TRAS SU MUERTE PRESIONADA POR EL PUEBLO

El fallecimiento de su nuera Diana de Gales y de su compañero sentimental el multimillonario egipcio Dodi Al Fayed en un accidente de tráfico en París en 1997, y las posteriores duras críticas que la opinión pública y la prensa británica dispensaron a la Familia Real y sobre todo a la Reina Isabel por su frialdad e imperturbabilidad, cambiaron el panorama cuando en un discurso televisado por la BBC se rindió a ella y la calificó como un "ser humano excepcional" cuya figura "nadie podrá olvidar".

## EL ADIÓS A SU MARIDO EN SOLEDAD POR LA PANDEMIA EN EL CASTILLO DE WINDSOR

El fallecimiento de su marido, el duque de Edimburgo, en abril de 2021, a punto de cumplir un siglo de vida y con quien estuvo casada casi 75 años, le supuso uno de los golpes más duros en su vida.

Las imágenes emitidas por televisión durante el funeral, que mostraban a una reina Isabel II completamente en soledad, a consecuencia de la pandemia, en la capilla de San Jorge del castillo de Windsor, a las afueras de Londres, dieron la vuelta al mundo.

## LA MARCHA DE SU NIETO HARRY Y SU ESPOSA MEGHAN A ESTADOS UNIDOS

Uno de los últimos capítulos para disgusto de la reina lo protagonizaron su nieto Harry, segundo hijo de lady Di y el príncipe Carlos, y su esposa Meghan Markle en febrero de 2021 cuando decidieron abandonar sus funciones en Reino Unido para vivir en California.

## CORONATION OF ELIZABETH II, THE BBC'S FIRST LIVE BROADCAST

*Her coronation on 2 June 1953 at Westminster Abbey became the great world event of the year and the BBC's first live broadcast.*

*Mother of four children and with eight grandchildren and twelve great-grandchildren, Elizabeth II, head of state of the Commonwealth, in September 2015 surpassed the 63-year reign of her great-great-grandmother Queen Victoria - who ruled from 1837 until her death in 1901, having acceded to the throne aged just 18 - and has also beaten her in age, as Victoria lived to be 81.*

## THE QUEEN PAYS TRIBUTE TO LADY DI AFTER HER DEATH UNDER PRESSURE FROM THE PEOPLE

*The death of her daughter-in-law Diana of Wales and her partner, the Egyptian billionaire Dodi Al Fayed, in a car accident in Paris in 1997, and the subsequent harsh criticism of the Royal Family and above all of Queen Elizabeth for her coldness and imperturbability by the British press and public opinion, changed the panorama when in a speech televised by the BBC she paid tribute to her and described her as an "exceptional human being" whose figure "no one will ever forget".*

## SAYING GOODBYE TO HER HUSBAND IN SOLITUDE FOR THE PANDEMIC AT WINDSOR CASTLE

*The death of her husband, the Duke of Edinburgh, in April 2021, on the verge of a century of life and to whom she was married for almost 75 years, was one of the hardest blows in her life.*

*The images broadcast on television at the funeral, showing a Queen Elizabeth II in complete solitude as a result of the pandemic in St George's Chapel at Windsor Castle, just outside London, went round the world.*

## GRANDSON HARRY AND HIS WIFE MEGHAN'S DEPARTURE TO THE UNITED STATES

*One of the latest chapters to the Queen's chagrin came in February 2021 when her grandson Harry, the second son of Lady Di and Prince Charles, and his wife Meghan Markle decided to leave their duties in the UK to live in California.*

*Although the turning point came with an explosive interview with US host Oprah Winfrey, broadcast in prime time on the US network CBS, in which the couple criticised the House of Windsor and Meghan revealed that certain members of the royal family expressed doubts about the skin colour of their first child with Prince Harry.*

## INDICTMENT OF HER SON PRINCE ANDREW IN CHILD ABUSE CASE TARNISHES HER REIGN

*Her last years of reign have also been tarnished by the recent indictment of her third son, Prince Andrew, by a New York court in a case of alleged sexual abuse*

Aunque el punto de inflexión llegó con una explosiva entrevista concedida a la presentadora estadounidense Oprah Winfrey, y emitida en horario de máxima audiencia en la cadena estadounidense CBS, en la que la pareja criticó a la Casa de Windsor y Meghan reveló que ciertos miembros de la familia real expresaron dudas sobre el color de piel que tendría su primer hijo con el príncipe Enrique.

## LA IMPUTACIÓN DE SU HIJO ANDRÉS EN ABUSO DE MENORES, EMPAÑA SU REINADO

Sus últimos años de reinado se han visto también empañados por la reciente imputación de su tercer hijo, el príncipe Andrés, por un tribunal de Nueva York en un caso de presunto abuso sexual de una menor relacionado con una red liderada por el exmagnate estadounidense, Jeffrey Epstein, quien se suicidó en 2019 en su celda a la espera de juicio por estos mismos motivos.

En este marco, la reina le retiró todos los títulos militares, y también previamente le había apartado de toda actividad pública de tal forma que no podrá utilizar más el título de "Su Alteza Real" en ninguna capacidad oficial.

La muerte de Isabel II abre el reinado de Carlos III, su primogénito, que accede al trono a los 73 años, el "eterno heredero", quien ostentó durante siete décadas el título de heredero de la Corona británica.

*of a minor linked to a network led by the former US tycoon, Jeffrey Epstein, who committed suicide in 2019 in his prison cell while awaiting trial on these same grounds.*

*In this framework, the Queen stripped him of all military titles, and had also previously removed him from all public activity so that he will no longer be able to use the title "His Royal Highness" in any official capacity.*

*The death of Elizabeth II opens the reign of Charles III, her first-born son, who acceded to the throne at the age of 73, the "eternal heir", who held the title of heir to the British Crown for seven decades.*



## UN REINADO MARCADO POR LA HISTORIA

### A REIGN MARKED BY HISTORY



**02.06.1953**

Primera coronación a través de la TV. La ceremonia, privilegio de la realeza, es presenciada por miles de telespectadores.

*First coronation on TV. The ceremony, a royal privilege, is watched by thousands of television viewers.*



**06.12.1964**

Los "caballeros" The Beatles. La célebre banda es condecorada por Isabel II con la Medalla del Imperio Británico.

*The Beatles "knights". The famous band is awarded the British Empire Medal by Elizabeth II.*



**04.05.1979**

Una mujer en Downing Street. Margaret Thatcher se convierte en la primera mujer en presidir el Gobierno británico.

*A woman in Downing Street. Margaret Thatcher becomes the first woman to be British Prime Minister.*



**Malvinas, 1982**

Andrés participa en la guerra contra Argentina por los derechos sobre la isla.

*Andrew takes part in the war against Argentina over rights to the island.*



**1992**

"Annus horribilis". Se divorcian sus hijos Carlos, Andrés y Ana, y un incendio causa daños en Windsor.

*"Annus horribilis". Her children Charles, Andrew and Anne divorce, and a fire damages Windsor.*



**11.1992**

Isabel II se convierte en contribuyente. Por primera vez la reina paga impuestos, se compromete a desembolsar el 40% de sus ingresos.

*Elizabeth II becomes a taxpayer. For the first time the Queen pays tax, pledging to pay 40% of her income.*



**31.08.1997**

La muerte de la "Princesa del Pueblo". Lady Di fallece en un accidente de tráfico en París, una tragedia que la Casa Real trata con distancia.

*Death of the "People's Princess". Lady Di dies in a traffic accident in Paris, a tragedy that the Royal Family treats with distance.*



**Afganistán, 2008**

Harry lucha contra los talibanes como subteniente del regimiento Household Cavalry. Regresa en 2012.

*Harry fights against the Taliban as a second lieutenant in the Household Cavalry regiment. He returns in 2012.*



**23.06.2016**

Brexit. Los británicos deciden abandonar la Unión Europea.

*Brexit. The British decide to leave the European Union.*



**09.04.2021**

Adiós al príncipe de Edimburgo. Tras 74 años de matrimonio y a los 99 años falleció su esposo, Felipe de Edimburgo.

*Farewell to the Prince of Edinburgh. After 74 years of marriage and at the age of 99, her husband, Philip of Edinburgh, passed away.*

# LAS PROBABILIDADES DE PARTO PREMATURO

AUMENTAN CON UNA EDAD  
MATERNA MAYOR DE 35 AÑOS





Las necesidades de niños y padres son prioridad cuando se trata de un parto, sobre todo si es prematuro. La preocupación siempre está presente cuando se hacen pruebas o se espera un diagnóstico. En muchas ocasiones, se trata de un proceso largo y complejo. En IMED Valencia lo han tenido claro a la hora de apostar por su Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales y Pediátricos, en la que los profesionales de diagnóstico y tratamiento proporcionan una atención de alta calidad y forman un completo equipo humano y médico.

Un bebé es prematuro cuando su edad gestacional es inferior a 37 semanas. Según lo temprano que nazca, se puede clasificar como prematuro tardío (entre la semana 34 y la 36 completas), prematuro moderado (entre 32 y la 34), gran prematuro (antes de las 32 semanas), o prematuro extremo, antes de las 28 semanas. *"La mayoría son prematuros tardíos y en nuestro país la tasa de bebés prematuros es aproximadamente del 7% y no va en descenso, de manera que es muy importante saber cómo atender a este tipo de pacientes tan especiales"*, explica la doctora Julve.

Los cuidados neonatales y pediátricos se han situado como uno de los servicios más importantes en IMED Valencia. Su equipo de pediatras ofrece una atención integral tanto en consultas externas, en urgencias, en el paritorio y en hospitalización. El centro dispone de un completo equipo de profesionales y un marco de instalaciones orientadas a la eficiencia y a la atención personalizada.



*The needs of children and parents take priority when it comes to childbirth, especially when it is premature. Concern is always present when testing or waiting for a diagnosis. On many occasions, it is a long and complex process. IMED Valencia, was clear about this concern when it came to investing in their Neonatal and Paediatric Intensive Care Unit, where the diagnosis and treatment professionals provide the highest quality care and form a complete specialist medical team.*

*A baby is premature when its gestational age is less than 37 weeks. Depending on how early the baby is born, it can be classified as late preterm (between 34 and 36 completed weeks), moderately preterm (between 32 and 34 weeks), very preterm (before 32 weeks), or extremely preterm (before 28 weeks). "Most of them are late premature and in our country the rate of premature babies is approximately 7% and is not decreasing, so it is very important to know how to care for these special patients," explains Dr Julve.*

*Neonatal and paediatric care has become one of the most important services at IMED Valencia. Its team of paediatricians offers comprehensive care in outpatient, emergency, delivery room and inpatient care. The centre has a complete team of professionals and a framework of facilities geared towards efficiency and personalised care.*

## THE LIKELIHOOD OF PREMATURE BIRTH INCREASES WITH MATERNAL AGE OVER 35



## FACTORES DE RIESGO PARA UN PARTO PREMATURO

La edad de la madre. "Las probabilidades aumentan con una edad menor de 16 o mayor de 35 años", argumenta la doctora Julve. Un intervalo de menos de seis meses entre embarazos, problemas en el útero, el cuello uterino o la placenta, el tabaquismo, el consumo de drogas, algunas infecciones, afecciones crónicas como presión arterial alta y diabetes, la raza, estar por debajo del peso o tener obesidad durante el embarazo, sucesos estresantes como la muerte de un ser querido o sufrir violencia doméstica, múltiples abortos espontáneos o voluntarios, lesiones físicas o traumatismos son factores que hay que vigilar muy de cerca.

Los principales problemas de los bebés prematuros suelen estar relacionados con el aparato cardiorespiratorio, digestivo, el sistema nervioso y las infecciones. "En su estancia, realizamos controles periódicos y continuos para la detección precoz de cualquier complicación e iniciar el tratamiento correspondiente", relata la doctora Julve.

## TIEMPO MEDIO BAJO OBSERVACIÓN

Generalmente, a menor edad gestacional y menor peso al nacer, se requieren más cuidados y mayor estancia. "Si un bebé nace de 26 semanas y todo evoluciona favorablemente, suele irse cuando alcanza la edad corregida de 35-36 semanas, lo que supone unas nueve semanas hospitalizado. Un prematuro que nazca en la semana 34, tendrá una estancia más corta y en caso de no surgir complicaciones, a las dos semanas podrá estar en casa", desvela la doctora Julve.

Antes de dar el alta, intentan que el bebé no tenga problemas de succión para alimentación, que regule bien la temperatura, que alcance un peso sobre unos 2 kilos, y una edad gestacional corregida mínimo de 35 semanas.

Los cuidados centrados en el neurodesarrollo son muy importantes para la Unidad. "Evitar ruidos fuertes, el uso de cobertores en las incubadoras o respetar las horas del descanso con el fin de disminuir los

## RISK FACTORS FOR A PREMATURE BIRTH

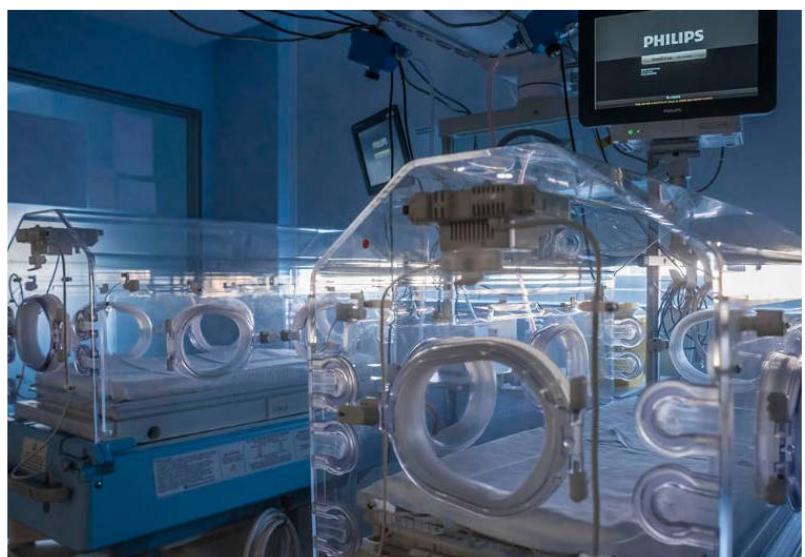
*The mother's age. "The chances increase with an age younger than 16 or older than 35," affirms Dr. Julve. Other factors to watch closely are an interval of less than six months between pregnancies, problems with the uterus, cervix or placenta, smoking, drug use, some infections, chronic conditions such as high blood pressure and diabetes, ethnicity, being underweight or obese during pregnancy, stressful events such as the death of a loved one or domestic violence, multiple miscarriages or miscarriages, physical injury or trauma.*

*The main symptoms of premature babies are usually related to the respiratory and digestive systems, the nervous system and infections. "During their stay, we carry out regular and continuous checks to detect any complications early and to start the relevant treatment," says Dr. Julve.*

## AVERAGE TIME UNDER OBSERVATION

*Generally, the lower the gestational age and the lower the birth weight, the longer the stay and the more care required. "If a baby is born at 26 weeks and everything evolves favourably, the baby is usually discharged when achieving the corrected gestational age of 35-36 weeks, which means about nine weeks in hospital. A preterm baby born at 34 weeks will have a shorter stay, and if there are no complications, he or she can be at home after two weeks," says Dr Julve.*

*Before discharge, the baby is checked to try to ensure that it has no breastfeeding problems, that it reg-*



ulates its temperature well, that it reaches a weight of around 2 kilos, and has a corrected gestational age of at least 35 weeks.

Neurodevelopmental care is very important for the Unit. "Avoiding loud noises, the use of covers on the incubators or respecting the hours of rest to reduce stress, favours a better neurosensory and emotional development, always with the participation of the parents in this care", says the doctor.

#### OPEN-DOOR NEONATAL INTENSIVE CARE UNIT

Another of the details that IMED Valencia highlights is its way of interacting with the family in its Neonatal Intensive Care Unit. Neonatal medicine has come a long way and the role of the family is fundamental in helping the baby's development. "Our unit gives 24-hour access to parents so that they can accompany their children and collaborate in their care, as well as carry out the Kangaroo Method" explains Dr. Julve.

"IMED Valencia uses the Kangaroo Method as it is very beneficial for the development and well-being of the premature baby". This technique is based on the involvement of the parents in the care of the baby as soon as possible. It is an effective and easy-to-apply method that promotes the health and well-being of premature babies, encouraging early, continuous and prolonged skin-to-skin contact and promoting exclusive breastfeeding. Thanks to this method, babies recover more quickly and all neonatal care is more humanised.

Once the babies are discharged, the centre's neonatal staff, including a neuropaediatrician or other specialists, as needed, monitor their development in the outpatient clinic.

+INFO



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

agentes estresantes para favorecer un mejor desarrollo neurosensorial y emocional, por supuesto contando siempre con la participación de los padres en estos cuidados", afirma la facultativa.

#### UCI DE PUERTAS ABIERTAS

Otro de los detalles que cuida IMED Valencia es la forma de interactuar en su UCI Neonatal. La medicina en el campo de la Neonatología ha avanzado mucho y es fundamental el papel de la familia para ayudar en el desarrollo del bebé. "Nuestra Unidad da acceso las 24 horas a los padres para que acompañen a sus hijos y colaborar en sus cuidados, así como realizar el Método Canguro", explica la doctora Julve.

"En IMED Valencia facilitamos el Método Canguro ya que es muy beneficioso para el desarrollo y el bienestar del bebé prematuro". Esta técnica apuesta por la implicación de los padres en los cuidados del bebé tan pronto sea posible. Es un método eficaz y fácil de aplicar que fomenta la salud y el bienestar de los recién nacidos pretérmino, apostando por el contacto piel con piel temprano, continuo y prolongado y favorece la lactancia materna exclusiva. Gracias a este método, los bebés obtienen una recuperación más rápida y se contribuye a la humanización de toda la atención neonatal.

Una vez dada el alta, el centro realiza un seguimiento de su desarrollo en la consulta externa por parte de los neonatólogos que han atendido y los otros especialistas que necesiten como el neuropediatra.

# EL ARCA DE NOÉ DE LAS SEMILLAS DE SVALBARD, LA DESPENSA DEL MUNDO

En el archipiélago de Svalbard, en el Océano Ártico y a medio camino entre Noruega y el Polo Norte, se encuentra el denominado Arca de Noé de las semillas, una gran despensa mundial de la biodiversidad agrícola global, que guarda y custodia la base de la alimentación del planeta.



## SVALBARD'S NOAH'S ARK OF SEEDS, THE GLOBAL SEED VAULT

In the Svalbard archipelago, in the Arctic Ocean, halfway between Norway and the North Pole, lies the so-called Noah's Ark of seeds, the world largest seed vault of global agricultural biodiversity, which stores and safeguards the basis of the planet's food supply.

Son la base de nuestra alimentación y se guardan y custodian con el fin de asegurar la supervivencia de estos cultivos alimentarios ante posibles catástrofes naturales, guerras o sabotajes.

Según el Fondo Mundial para la Diversidad de Cultivos, la supervivencia de algunas de estas variedades, únicas en el mundo, está amenazada, sobre todo, a causa del avance del cambio climático.

Preparada para custodiar la herencia genética de más de 4,5 millones de semillas, la construcción de la también conocida como bóveda del fin del mundo la inició Noruega en 2006 con el apoyo de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el Banco Genético Nórdico, el Fondo Mundial para la Diversidad de Cultivos, América Latina, África y Europa y con el "desafío" de alimentar a 9.000 millones de personas en 2050, dijo entonces el primer ministro noruego Jens Stoltenberg.

### LOS INICIOS DEL BANCO DE SEMILLAS

El origen del banco de semillas, un lugar que no se puede emplear para la investigación científica, y que surgió a iniciativa de un grupo de agricultores y del genetista estadounidense Cary Fowler, se remonta a 1983, cuando la FAO aprobó el Compromiso Internacional sobre los Recursos Fitogenéticos.

Posteriormente, el proyecto se impulsó en 1992 con la Convención sobre Biodiversidad de Río de Janeiro y finalmente despegó en 2004, con la entrada en vigor del Tratado Internacional sobre los Recursos Fitogenéticos para la Alimentación y la Agricultura.

El 26 de febrero de 2008 se inauguraba oficialmente la Bóveda de Svalbard y ese día se depositaban allí las primeras 268.000 semillas procedentes de un centenar de países del mundo.

En la actualidad, y según datos oficiales de la organización, la bóveda acoge unas 1.125.000 semillas de unas 5.500 especies y 89 bancos de genes.

### EL LUGAR MÁS SEGURO DEL MUNDO

Resistente a la actividad volcánica, explosiones, terremotos, radiación y la subida del nivel del mar, las semillas enterradas a más de 10 metros se conservan en esa bóveda noruega, y lo harán durante cientos de años gracias a una capa de "permahielo", a una temperatura natural de -6°C y un sistema de refrigeración artificial adicional a -18°, que garantiza una baja actividad metabólica.

De forma rectangular, de 54 metros de largo y 6,2 metros de altura, la cámara acorazada de Svalbard está excavada en una montaña de piedra arenisca, a unos 130 metros de profundidad, se divide en tres habitaciones y está situada al final de un corredor de 125 metros de largo.



**La oficialmente llamada Bóveda Global de Semillas, en la remota isla Spitzberg, la mayor del archipiélago noruego de las Svalbard, alberga alrededor de un millón de duplicados de semillas de todo el mundo, desde el trópico hasta las latitudes más altas.**

*They are the basis of our food supply and are stored and guarded to ensure the survival of these food crops in the face of natural disasters, war or sabotage.*

*According to the Global Crop Diversity Trust, the survival of some of these globally unique varieties is under threat, particularly as a result of advancing climate change.*

*Designed to guard the genetic heritage of more than 4.5 million varieties of crops, the construction of the vault at the end of the world was initiated by Norway in 2006 with the support of the UN Food and Agriculture Organisation (FAO), the Nordic Genebank, the Global Crop Diversity Trust, Latin America, Africa and Europe and with the "challenge" of feeding 9 billion people by 2050, Norwegian Prime Minister Jens Stoltenberg said at the time.*

### THE BEGINNINGS OF THE SEED BANK

*The origins of the seed bank, a place that cannot be used for scientific research, and which came about at the initiative of a group of farmers and US*



Officially named the Global Seed Vault is located on the remote Spitsbergen Island, the largest island in Norway's Svalbard archipelago, housing around one million varieties of seeds from all over the world, from the tropics to the highest latitudes.

Cuenta con las máximas medidas de seguridad para evitar posibles sabotajes y desde 2019 dispone de un nuevo túnel de acceso resistente al agua incorporado ante la previsión de una subida de temperaturas.

Y como allí nada se improvisa, la decoración de su techo y entrada, realizada por artistas noruegos, con acero y espejos, está pensada para que la cubierta adquiera en invierno un tono turquesa y blanco, que le da visibilidad a cientos de metros de distancia, y en verano refleje la luz polar.

Considerado el lugar más seguro del mundo, la caverna subterránea a la que muy pocos acceden, está garantizada contra situaciones como las vividas en bancos nacionales de semillas de Afganistán o Irak, que en su día fueron saqueados y destruidos, no por el interés de las semillas, sino por los contenedores plásticos que las almacenaban, o el de Filipinas, devastado por un tifón y muchas de sus muestras arruinadas.

geneticist Cary Fowler, date back to 1983, when the FAO adopted the International Undertaking on Plant Genetic Resources. Subsequently, the project was boosted in 1992 with the Rio de Janeiro Convention on Biodiversity and finally took off in 2004, with the entry into force of the International Treaty on Plant Genetic Resources for Food and Agriculture (ITPGRFA).

On 26 February 2008, the Svalbard Vault was officially opened and, on that day, the first 268,000 seeds from around 100 countries around the world were deposited there. Today, according to official data from the organisation, the vault houses some 1,125,000 seeds of some 5,500 species and 89 gene banks.

#### THE SAFEST PLACE IN THE WORLD

Resistant to volcanic activity, explosions, earthquakes, radiation and rising sea levels, the seeds are buried more than 10 metres deep in this Norwegian vault and will be preserved for hundreds of years thanks to a layer of "permafrost", at a natural temperature of -6°C and an additional artificial cooling system at -18°C, which ensures low metabolic activity.

## LAS SEMILLAS EN CAJAS NEGRAS

La transferencia de las semillas que llegan al banco se rige por un acuerdo entre el gobierno noruego, propietario de la base biológica, y el donante, dueño del material genético.

Cada país provee al banco de semillas endémicas procedentes de sus propios almacenes genéticos y lo hace en cajas negras cuyo contenido no se examina.

En Svalbard solo se custodian plantas agrícolas y hortícolas y derivados salvajes, como hierbas. Se excluyen árboles frutales, patatas y plantas medicinales, ya que éstos se reproducen por clones y organismos genéticamente modificados.

El proceso por el que cada estado selecciona las semillas es también minucioso y delicado, ya que para que las muestras sean recientes y se conserven viables durante el mayor tiempo posible, se requiere su multiplicación en el campo en las condiciones adecuadas, sin cruces ni mezclas con otras variedades, manteniendo la identidad de las mismas.

Las semillas sólo pueden ser extraídas de ese almacén en caso de destrucción de una variedad o que los donantes, como propietarios, así lo requieran.

Desde su creación en 2008, pocas veces se ha recurrido al almacén de Svalbard para solicitar semillas. Una en 2015 para regenerar muestras del Centro Internacional de Investigación Agrícola en las Zonas Secas (ICARDA), cuya sede en Alepo había sido destruida por la guerra en Siria, y otra, para rescatar semillas de cultivos nativos de Nepal tras el terremoto que vivió el país en 2015 y afectó a la alimentación de un tercio de su población.

Y quién sabe si en un futuro, hoy ciencia ficción, será necesario recurrir a las semillas del banco noruego para reproducir la base de nuestra alimentación en otro lugar distinto a la Tierra.



*Rectangular in shape, 54 metres long and 6.2 metres high, the Svalbard vault is carved out of a sandstone mountain, some 130 metres deep, divided into three rooms and situated at the end of a 125 metre long corridor.*

*It is equipped with the highest security measures to prevent sabotage and, as of 2019, a new waterproof access tunnel has been installed in anticipation of rising temperatures.*

*And since nothing is improvised there, the decoration of its roof and entrance, made by Norwegian artists, with steel and mirrors, is designed so that the roof acquires a turquoise and white tone in winter, which gives it visibility from hundreds of metres away, and in summer it reflects polar light.*

*Considered the safest place in the world, the underground cavern, to which very few people have access, is guaranteed against situations such as those experienced in the national seed banks of Afghanistan or Iraq, which were once looted and destroyed, not because of interest of the seeds, but because of the plastic containers that stored them, or the one in the Philippines, which was devastated by a typhoon resulting in many of its samples ruined.*

## SEEDS IN BLACK BOXES

*The transfer of seeds arriving at the bank is governed by an agreement between the Norwegian government, which owns the biological base, and the donor, which owns the genetic material. Each country supplies the bank with endemic seeds from its own genetic stores in black boxes, the contents of which are not examined.*

*In Svalbard, only agricultural and horticultural plants and their wild derivatives, such as herbs, are kept. Fruit trees, potatoes and medicinal plants are excluded, as these are propagated by clones and genetically modified organisms.*

*The process by which each state selects the seeds is also meticulous and delicate, since in order for the samples to be fresh and remain viable for as long as possible, they must be multiplied in the field under the right conditions, without graftings or mixings with other varieties, to maintain the original purity of the varieties. The seeds can only be extracted from this store if a variety is destroyed or if the donors, as owners, request.*

*Since its creation in 2008, the Svalbard warehouse has rarely been called upon for seed. Once in 2015 to regenerate samples from the International Centre for Agricultural Research in the Dry Areas (ICARDA), whose headquarters in Aleppo had been destroyed by the civil war in Syria, and once to rescue seeds from native crops in Nepal after the earthquake that hit the country in 2015 and affected the diet of a third of its population. And who knows if in the future, as in science fiction, it will be necessary to resort to the Norwegian bank's seeds to reproduce the basis of our food in a place other than Earth.*

## Cortar el cordón da paso a una nueva vida

Guardar la sangre del cordón umbilical de tu bebé es un proceso sencillo que podría aportarle grandes beneficios. Su sangre contiene millones de potentes células madre, capaces de formar nuevas células y reparar tejidos.

Conservándolas al nacer en un banco especializado, tendrá la opción de disponer de ellas si algún día las necesita.



Abrazando la vida

Más de 230.000 padres han conservado la sangre del cordón de sus hijos en Vita 34. Llama ahora e infórmate sobre cómo conservar su cordón umbilical podría ayudar a tu bebé.

**91 743 14 00**

**info@secuvita.es**

**www.secuvita.es**



Secuvita S.L. es una filial de Vita 34 AG

Miembro de:



Banco familiar de sangre de cordón acreditado por:



Paul-Ehrlich-Institut



# REJUVENECIMIENTO OVÁRICO

CÓMO EL PLASMA  
RICO EN PLAQUETAS  
PUEDE MEJORAR  
LA FERTILIDAD

## OVARIAN REJUVENATION

---

### HOW PLATELET-RICH PLASMA CAN IMPROVE FERTILITY

En VITA estamos siempre a la última en los avances en medicina reproductiva, es por ello que hemos incorporado una nueva técnica pionera en reproducción asistida.

La infertilidad asociada al endometrio (tejido que reviste la cavidad uterina y que permite que el embrión anide) y los ovarios son los principales problemas entre las mujeres en edad reproductiva, pues el retraso del momento de la maternidad conlleva un deterioro tanto en el número y calidad de los óvulos, así como la funcionalidad del endometrio, el cual también puede verse afectado.

El rejuvenecimiento ovárico da una oportunidad a aquellas mujeres que tienen una baja reserva ovárica y no quieren utilizar óvulos de donante. Este método consiste en instilar en los ovarios plasma rico en plaquetas (PRP) y factores de crecimiento, capaces de regenerar y activar diversos tejidos del organismo.

Así pues, se ha comprobado la utilidad de este PRP en la activación del tejido ovárico con el fin teórico de mejorar los resultados respecto al número de ovocitos recogidos en un procedimiento de FIV. Nos adentramos un poco más en esta novedosa técnica para resolver todas vuestras dudas.

### ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Este tratamiento podría estar indicado en mujeres con baja reserva ovárica o fallo ovárico. No obstante, en VITA Medicina Reproductiva estudiamos cada caso de forma personalizada en nuestra primera consulta médica gratuita.

### ¿QUÉ ES EL PLASMA RICO EN PLAQUETAS (PRP) INTRAOVÁRICO?

En algunas ocasiones, el número de ovocitos recogidos es bajo, ya sea porque la paciente presenta de entrada una baja reserva ovárica, o a pesar de una estimulación precisa y una punción ovárica adecuada, este número de ovocitos es menor del esperado.

En estos casos de bajo rendimiento, y según numerosa bibliografía reciente, hay una forma de mejorar la estimulación y recogida de más ovocitos: la infusión intraovárica de Plasma Rico en Plaquetas, el PRP.

Estas plaquetas son células presentes en el torrente sanguíneo y son las encargadas de facilitar una correcta coagulación sanguínea. Pero, además, se ha comprobado que tienen otra serie de importantes propiedades, pues producen una serie de productos englobados bajo la denominación de "Factores de Crecimiento Plaquetario", capaces de regenerar y activar diversos tejidos del organismo.





## WHO IS IT AIMED AT?

This treatment is for women who have low ovarian reserves or premature ovarian failure. However, at VITA Reproductive Medicine we study each case to tailor the treatment specifically for you during your first free medical consultation.

At VITA we are always at the forefront of advances in reproductive medicine, which is why we have incorporated a new pioneering technique in assisted reproduction.

Infertility associated with the endometrium (the tissue that lines the uterine cavity and allows the embryo to adhere) and the ovaries are the main problems among women of reproductive age, as the delay of motherhood until later in life leads to a deterioration in both the number and quality of eggs and affect the functionality of the endometrium.

Ovarian rejuvenation provides an opportunity for women who have a low ovarian reserve and who do not want to use donor eggs. This method consists of injecting platelet-rich plasma (PRP) and growth factors into the ovaries, which are capable of regenerating and activating the existing stem cells to produce quality eggs.

Thus, the effectiveness of the ovarian tissue activation by injecting PRP has been proven with the theoretical aim of improving the results in comparison to the number of oocytes collected in an IVF procedure. Let's take a closer look at this new technique and answer all your questions.

## WHAT IS INTRAOVARIAN PLATELET RICH PLASMA (PRP)?

Sometimes, the number of oocytes collected is low, either because the patient has a low ovarian reserve, or despite a precise stimulation and an adequate ovarian puncture, the number of oocytes is lower than expected.

In these cases of low performance, and according to numerous recent articles, there is a way to improve the stimulation and collection of more oocytes: the intraovarian infusion of Platelet Rich Plasma, PRP.

These platelets are cells present in the bloodstream and are responsible for facilitating proper blood clotting. But it has also been proven that they have another series of important properties, as they also produce "Platelet Growth Factors", which are capable of regenerating and activating various organic tissues. Thus, the usefulness of this PRP method has been proven in the activation of ovarian tissue with the theoretical aim of improving the results in comparison with the number of oocytes collected in an IVF procedure.

## HOW DO WE OBTAIN PLATELET RICH PLASMA (PRP)?

It is a biological material obtained from the patient's own blood and is obtained by collecting a conventional blood sample.



Así pues, se ha comprobado la utilidad de este PRP en la activación del tejido ovárico con el fin teórico de mejorar los resultados respecto al número de ovocitos recogidos en un procedimiento de FIV.

### ¿CÓMO OBTENEMOS EL PLASMA RICO EN PLAQUETAS (PRP)?

Al tratarse de un material biológico que se obtiene de la misma sangre del paciente, se realiza mediante la recogida de una muestra convencional.

Después, en el proceso conocido como centrifugación conseguimos separar los distintos componentes (glóbulos blancos, rojos, plaquetas, plasma). Las plaquetas liberan una gran cantidad de factores de crecimiento, que favorecen la reparación y regeneración de diferentes tejidos.

### ¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO?

Después de la obtención del PRP en la extracción de la muestra del paciente, se introduce mediante punción transvaginal bajo sedación en ambos ovarios. Al tratarse de un procedimiento sencillo, no se requiere hospitalización.

Cabe destacar que se puede administrar el PRP en el mismo procedimiento de extracción de óvulos y en aquellos pacientes que van a ser sometidas a posteriores estimulaciones.

Cuando finaliza el procedimiento, las pacientes continuarán con el seguimiento correspondiente o con el tratamiento pautado de estimulación ovárica.

*Subsequently, in a process known as centrifugation, the different blood components are separated. The platelets release a large quantity of growth factors, which favour the repair and regeneration of the different tissues.*

### WHAT DOES THE TREATMENT CONSIST OF?

*After the PRP is obtained from the patient's blood sample, it is introduced by transvaginal infusion into both ovaries. This is a simple procedure and does not require hospitalisation.*

*It should be noted that PRP can be administered at the same time as the egg retrieval procedure, for those patients who are going to undergo subsequent stimulations.*

*Once the procedure is completed, patients will continue with the corresponding follow-up or prescribed ovarian stimulation treatment.*

### WHAT ARE THE POTENTIAL BENEFITS?

*Based on the most recent studies, the potential benefits of this technique have been demonstrated for women with low or limited egg reserve by:*

**1** *Improving their ovarian reserve parameters, as determined by serum Anti-Müllerian Hormone (A.M.H.) and Antral Follicle Count (A.F.C.) assessment by transvaginal ultrasound.*

**2** *Spontaneously resuming menstrual cycles and ovulation in those who have a physiological or premature menopause.*



## ¿CUÁLES SON LOS POSIBLES BENEFICIOS?

Atendiendo a los estudios más recientes ha quedado demostrado los posibles beneficios de esta técnica en mujeres que cuentan con una baja reserva o limitada de óvulos al:

**1** Mejorar sus parámetros de reserva ovárica, determinados por la valoración de la hormona antimulleiana sérica (A.M.H.) y el conteo de folículos antrales (C.F.A.) por ecografía transvaginal.

**2** Reanudar espontáneamente los ciclos menstruales y ovulación en aquellas que presentan una menopausia fisiológica o prematura.

**3** Incrementar en el número y la calidad de los óvulos obtenidos para el procedimiento de FIV.

**4** Aumentar sus posibilidades de éxito en los tratamientos de Fecundación In Vitro (FIV).

**5** Incrementar el número de embriones sanos cromosómicamente (euploides).

## ¿EXISTEN RIESGOS DE LA APLICACIÓN DEL PRP INTRAOVÁRICA?

Al tratarse de un tratamiento que emplea la propia sangre del paciente, no existe riesgo de rechazo por lo que los potenciales riesgos son muy bajos y en todo caso muy similares a los de la punción ovárica tradicional de cualquier procedimiento de FIV.

Como comentábamos, tras el procedimiento, la paciente debe continuar con el tratamiento propuesto.

**3** Increasing the number and quality of eggs obtained for the IVF procedure.

**4** Increase the chances of success of in Vitro Fertilisation (IVF) treatments.

**5** Increase the number of chromosomally healthy embryos (euploids).

## ARE THERE ANY RISKS IN THE APPLICATION OF INTRAOVARIAN PRP?

*As it is a treatment that uses the patient's own blood, there is no risk of rejection, so the potential risks are very low and, in any case, very similar to those of the traditional ovarian puncture of any IVF procedure.*

*Once the procedure is completed, patients should continue with the prescribed treatment.*

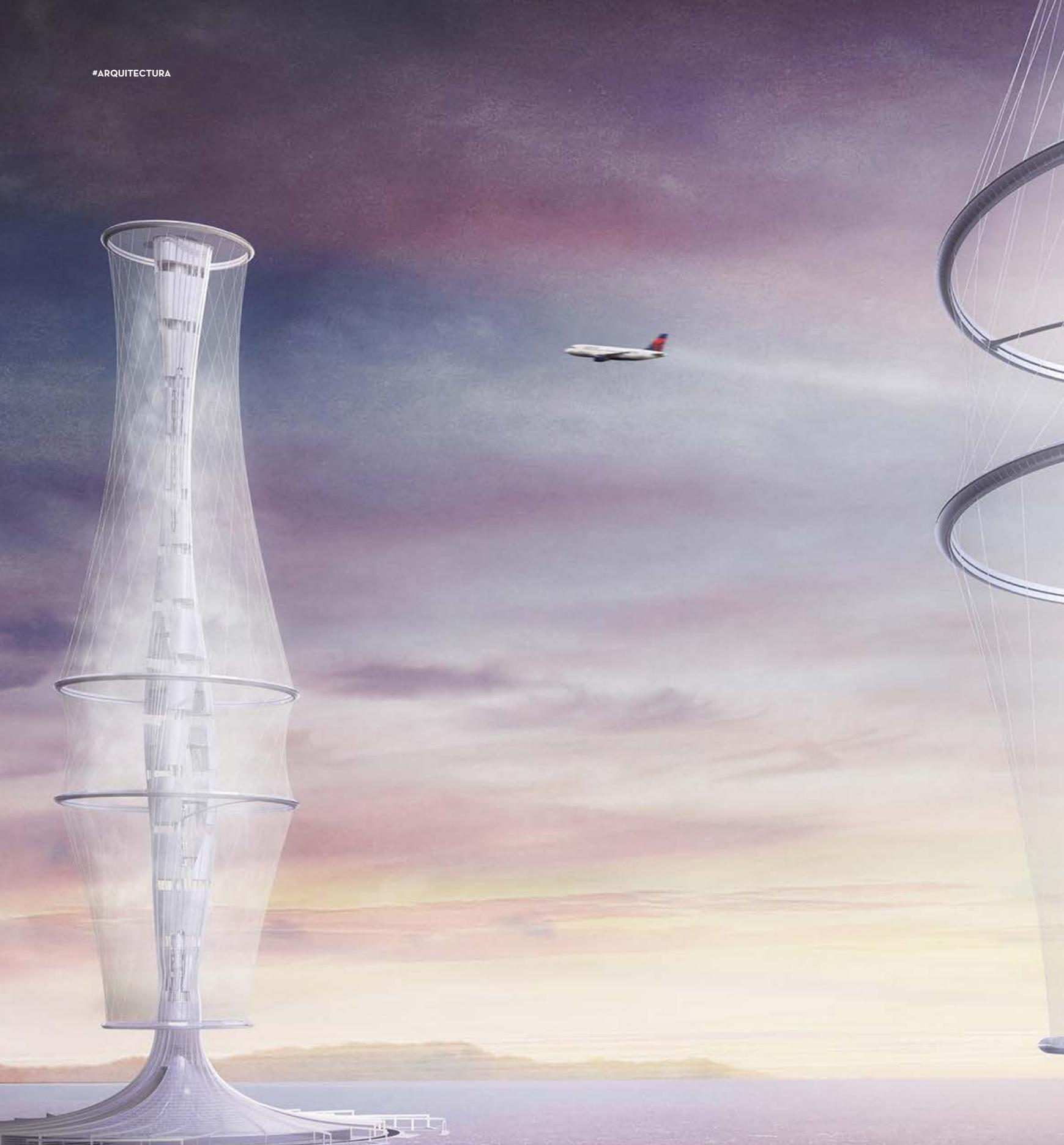
vitafertilidad.com  
Tel. 966 878 782

VITA Elche  
Calle Max Planck, 3 Elche

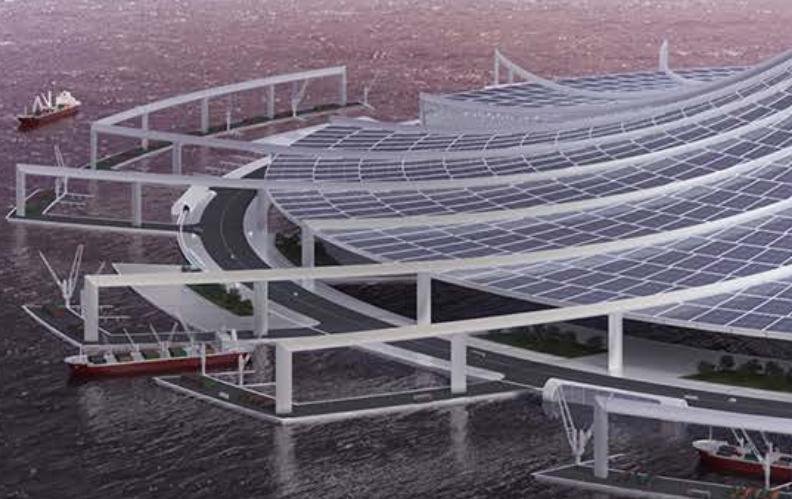
VITA Benidorm  
Calle Dr. Santiago Ramón y Cajal, 7 Benidorm

VITA Gandía  
Carrer Ciutat de Barcelona, 29 Gandia

VITA Alcoy  
Polígono Industrial Cotes Baixes Carrer B-1 Alcoi



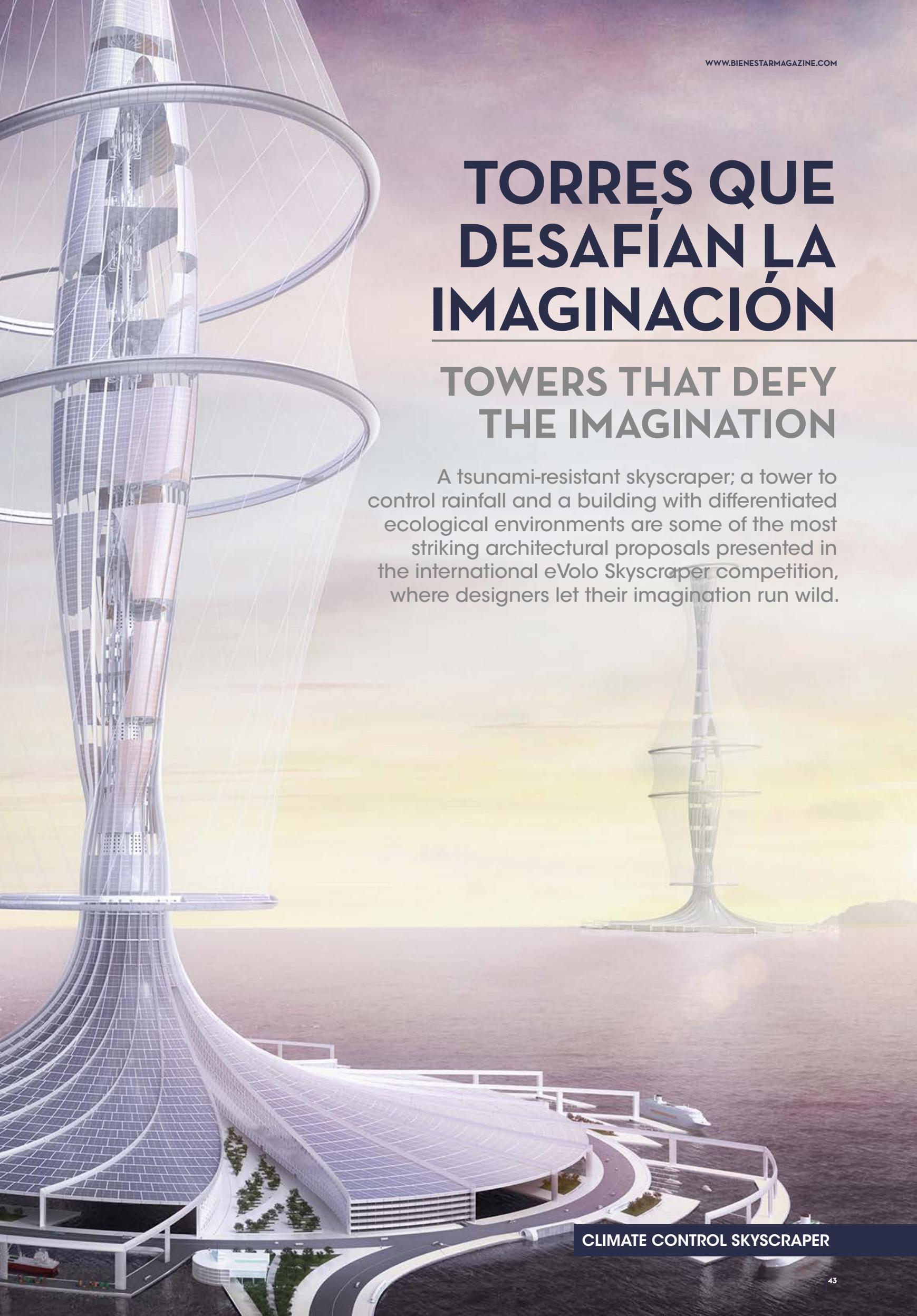
Un rascacielos resistente a los tsunamis; una torre para controlar las lluvias y un edificio con entornos ecológicos diferenciados, son algunas de las propuestas arquitectónicas más llamativas presentadas en el concurso internacional eVolo Skyscraper, donde los diseñadores dejan volar su imaginación sin límites.



# TORRES QUE DESAFÍAN LA IMAGINACIÓN

## TOWERS THAT DEFY THE IMAGINATION

A tsunami-resistant skyscraper; a tower to control rainfall and a building with differentiated ecological environments are some of the most striking architectural proposals presented in the international eVolo Skyscraper competition, where designers let their imagination run wild.



CLIMATE CONTROL SKYSCRAPER



El concurso internacional anual eVolo Skyscraper reconoce las ideas más visionarias y atrevidas del diseño arquitectónico, que desafían el modo en que entendemos la arquitectura vertical y su relación con los entornos naturales y construidos, por medio del uso innovador de la tecnología, los materiales, los programas informáticos, la estética y la organización de los espacios.

Este fantástico concurso de rascacielos deja volar la imaginación de los diseñadores y ofrece una mirada al diseño arquitectónico sin restricciones prácticas, y sus organizadores están más enfocados en resaltar ideas interesantes, y menos preocupados por los posibles planes de construir las torres que concursan, según la publicación especializada New Atlas.

### EL RASCACIELOS QUE CONTROLA EL CLIMA

El primer premio del certamen en 2022 fue otorgado al proyecto Climate Control Skyscraper o CCS (rascacielos de control climático) diseñado por Kim Gyeong Jeung, Min Yeong Gi y Yu Sang Gu, de Corea del Sur, según informa eVolo. Este proyecto propone el uso de una serie de rascacielos para modificar las condiciones climáticas y que ayudarían a mejorar la crisis climática global y a detener la desertificación, el aumento de las temperaturas y los desastres naturales persistentes. La torre CCS está diseñada para prevenir y enfrentar arquitectónicamente el cambio climático y superar la actual crisis climática que enfrenta el mundo, según sus creadores. Esto se conseguirá dotando a este rascacielos de una se-

*The annual eVolo Skyscraper international competition recognises the most visionary and daring ideas in architectural design that challenge the way we understand vertical architecture and its relationship to the natural and built environments through innovative use of technology, materials, software, aesthetics and spatial organisation.*

*This fantastic skyscraper competition lets designers' imaginations run wild and offers a look at architectural design without practical constraints, and its organisers are more focused on highlighting interesting ideas, and less concerned with possible plans to build the competing towers, according to the trade publication New Atlas.*

### THE SKYSCRAPER THAT CONTROLS THE CLIMATE

*The first prize in the 2022 competition was awarded to the Climate Control Skyscraper (CCS) project designed by Kim Gyeong Jeung, Min Yeong Gi and Yu Sang Gu from South Korea, reports eVolo, which proposes the use of a series of skyscrapers to modify climatic conditions to help tackle the global climate crisis and halt desertification, rising temperatures and persistent natural disasters. The CCS tower is designed to prevent and architecturally address climate change and overcome the current climate crisis facing the world, according to its creators, by equipping the skyscraper with a series of technologies that will make it possible to generate clouds of steam by absorbing seawater, promote rainfall in drought areas, absorbing clouds where heavy rain-*



**NEW SPRING**

rie de tecnologías que posibilitarán generar nubes de vapor a partir de la absorción de agua de mar, promover las lluvias en las zonas donde hay sequía, absorber las nubes naturales en las regiones donde llueve mucho o reflejar la radiación solar, para así regular las condiciones del clima, de acuerdo a este proyecto.

#### UN EDIFICIO A PRUEBA DE OLAS GIGANTES

El segundo premio del eVolo Skyscraper 2022, lo obtuvo el proyecto Tsunami Park de los diseñadores Wang Jue, Zhang Qian, Zhang Changsheng, Li Muchun y Xu Jing, de China.

Esta edificación está diseñada como "un manglar habitado por el ser humano". Está previsto que el rascacielos TP se construya frente a la costa larga y estrecha de Tonga, con el objetivo de reducir el daño biológico y ecológico causado por los tsunamis que afectan la cuenca del Océano Pacífico.

Esta edificación utilizará un fenómeno físico denominado "efecto de onda de borde" que tiene lugar en los tsunamis, para hacer avanzar la onda de la ola gigante de manera que el edificio quede en el mar y la disipe cuando aún no ha inundado la ciudad.

Los manglares son comunidades de plantas leñosas en la zona intermareal de las costas tropicales y subtropicales. Tienen sistemas de raíces desarrollados y un crecimiento asombroso y ejercen un potente efecto natural de mitigación de los tsunamis.

*falls, or reflecting solar radiation to regulate climate conditions, according to the project.*

#### A TIDAL WAVE-PROOF BUILDING

*The second prize in eVolo Skyscraper 2022 went to the Tsunami Park (TP) project by designers Wang Jue, Zhang Qian, Zhang Changsheng, Li Muchun and Xu Jing from China.*

*The building is designed as a "mangrove swamp inhabited by humans". The TP skyscraper is planned to be built off the long, narrow coast of Tonga, with the aim of reducing the biological and ecological damage caused by tsunamis (giant waves produced by a tsunami or volcanic eruption on the seabed) that affect the Pacific Rim region.*

*This building will use a physical phenomenon called the "edge wave effect", which occurs in tsunamis, to advance the wave of the giant wave so that the building remains in the sea and dissipates it before flooding the city. Mangroves are woody plant communities in the intertidal zone of tropical and subtropical coasts. They have developed root systems and staggering growth rates and exert a powerful natural tsunami mitigation effect.*

*The TP Skyscraper is inspired by the same principle and mechanism of mangrove tsunami resistance and consists of a single unit aggregated to form a vast complex along the coastline. Each cell consists of a bottom pillar and a top multi-level platform, the bottom pillar is made up of thick concrete columns*



El rascacielos TP está inspirado en el mismo principio y mecanismo de resistencia de los manglares ante los tsunamis y consiste en un vasto complejo unitario edificado a lo largo de la costa. Cada celda edificada de este complejo consta de un pilar inferior y una plataforma superior de varios niveles. El pilar inferior está formado por gruesas columnas de hormigón que forman una estructura porosa para disipar la enorme fuerza del tsunami, mientras que las plataformas superiores son de diferentes tamaños, alturas e interconexiones, y allí se desarrolla la vida de los habitantes del complejo, según sus diseñadores.

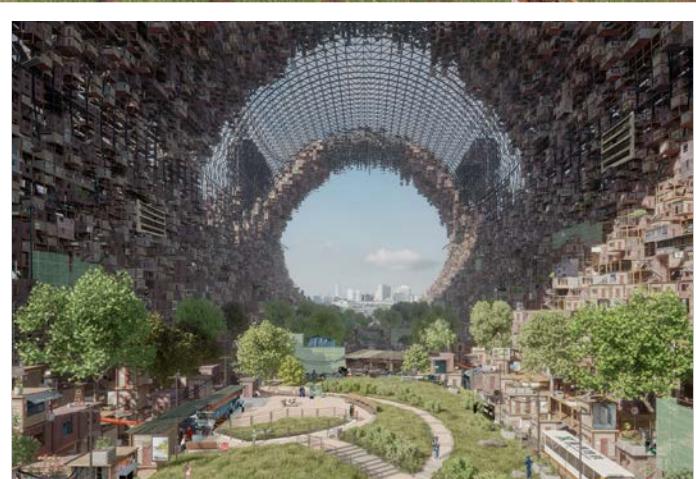
#### UNA TORRE CON JARDINES DESMONTABLES

Por su parte, el proyecto New Spring: Agro-Ecological Skyscraper o NSA-ES, diseñado por Michał Spólnik de Austria y Marcin Kitala de Polonia recibió el tercer premio del certamen.

La edificación está concebida como un dispositivo a gran escala formado por una agregación de módulos de jardín, cada uno alojando un bioma en particular.

Cada bioma contiene distintos tipos de flora, suelo, microorganismos, animales pequeños y microclima, según sus autores.

Explican que este tipo de rascacielos podrían implementarse en regiones específicas del mundo haciendo florecer una nueva vida, en distintas partes de esos territorios.



*that form a porous structure to dissipate the enormous force of the tsunami, while the upper platforms are of varying sizes, heights and interconnections, and this is where the life of the complex's inhabitants unfolds, according to its designers.*

#### A TOWER WITH REMOVABLE GARDENS

*The New Spring: Agro-Ecological Skyscraper (NSA-ES), designed by Michał Spólnik from Austria and Marcin Kitala from Poland, won third prize in the competition.*

*The building is conceived as a large-scale device consisting of an aggregation of garden modules, each housing a particular biome. Each biome contains different types of flora, soil, micro-organisms, small animals and microclimate, according to the authors. They explain that such skyscrapers could be implemented in specific regions of the world, making new life flourish in different parts of those territories.*



## REGENERATIVE HIGHRISE

Cada protojardín será experimental y con frecuencia reunirá plantas que no están juntas en el entorno natural, lo cual es muy importante cuando se lucha contra el cambio climático, donde algunos daños no se pueden revertir y se necesitan nuevas soluciones, enfoques y formas de adaptación, aseguran.

Los módulos, dispuestos alrededor de un núcleo central con laboratorios, equipamiento tecnológico y almacenes, serán semilleros de futuros jardines, campos o tierras de cultivo. Los módulos se podrán agregar, quitar o reemplazar libremente, y cada módulo podrá enviarse al lugar que los solicite, donde ayudará a restaurar el paisaje natural, según sus diseñadores.

### LA ARQUITECTURA MÁS SOÑADORA

Otros proyectos que merecieron menciones de honor en el eVolo Skyscraper 2022, son 'Regenerative Highrise' y 'Urban Bypass Surgery', que buscan regenerar los centros urbanos por distintos medios, por ejemplo optimizando las redes de transporte y la gestión de los residuos, y promoviendo los traslados por sistemas eléctricos como el fluvial y el teleférico.

También han sido destacados los diseños 'The Tree' (un edificio conectado a un acuífero subterráneo que proporcionará agua a las aldeas), 'Connecting Skyscrapers' (interconexión de los rascacielos mediante enormes tuberías aérea) y 'Urban Condenser' (un gran dispositivo arquitectónico compartido por residentes urbanos y trabajadores migratorios).

*Each protogarden will be experimental and will often bring together plants that are not found together in the natural environment, which is very important when fighting climate change, where some damage cannot be reversed and new solutions, approaches and forms of adaptation are needed, they say.*

*The modules, arranged around a central core with laboratories, technological equipment and warehouses, will be seedbeds for future gardens, fields or farmland. The modules can be freely added, removed or replaced, and each module can be shipped to a location on demand, where it will help restore the natural landscape, according to its designers.*

### THE MOST DREAMY ARCHITECTURE

*Other projects that received honourable mentions at eVolo Skyscraper 2022 include 'Regenerative Highrise' and 'Urban Bypass Surgery', which seek to regenerate city centres by different means, for example by optimising transport networks and waste management, and promoting transfers by electric systems such as river and cable cars.*

*Also of note are the designs 'The Tree' (a building connected to an underground aquifer and providing accessible water to villages), 'Connected Skyscrapers' (interconnection of the skyscrapers by means of enormous aerial pipes) and 'Urban Condenser' (a large architectural device shared by urban residents and migrant workers).*



# MÉTODO APOLLO

## UNA OPCIÓN PARA PERDER PESO MÁS SEGURA QUE LA CIRUGÍA

La mayor pandemia del siglo XXI es la obesidad. En España, por ejemplo, una de cada tres personas la padece y no está en tratamiento para remediarlo. La prevalencia de la obesidad no ha dejado de aumentar desde la década de los 80 del siglo pasado y se ha convertido en uno de los retos de salud pública más importantes en todo el planeta, aumentando la tasa durante el confinamiento debido a la pandemia.

The greatest pandemic of the 21st century is obesity. In Spain, for example, one in three people suffer from it and are not undergoing treatment for it. The prevalence of obesity has not stopped increasing since the 1980s and has become one of the most important public health challenges worldwide, with the rate rising during confinement due to the pandemic.

## APOLLO METHOD A SAFER, SURGERY-FREE, WEIGHT LOSS OPTION

El confinamiento alteró nuestra rutina y hábitos. Hemos pasado mucho tiempo en casa, encerrados, y hemos tenido que buscar actividades para estar entretenidos o para distraer a los más pequeños. Destaca un mayor peso de las actividades caseras, como la repostería y aperitivos virtuales. Si le añadimos que en muchos casos se ha bajado el nivel de ejercicio físico que se hace normalmente, nos hemos dado cuenta de que los pantalones ya no nos quedan igual. Es el momento de que analicemos la situación y pongamos remedio.

En clínicas ilahy contamos con la Unidad de Nutrición y Obesidad, completamente orientada al paciente, en la que médicos, endoscopistas, psicólogos, nutricionistas, enfermeros y anestesiistas acompañan a los pacientes para conseguir el logro de sus objetivos: conseguir modificar sus hábitos, recuperar su salud y perder peso de forma definitiva.

La metodología de trabajo se divide en tres aspectos fundamentales: un diagnóstico adecuado, una buena elección del tratamiento y un seguimiento a medida. Además, los tratamientos de ilahy para combatir la obesidad van acompañados de un riguroso seguimiento en el que se guía a los pacientes con pautas nutricionales, psicológicas, médicas y tratamientos de estética avanzada.

Actualmente disponemos de tratamientos para luchar contra la obesidad sin recurrir a la cirugía. Gracias a los últimos avances, es posible combatir la obesidad sin cirugía.

La elección de un tratamiento u otro varía en función del grado de obesidad que padezca el paciente, la presencia o no de enfermedades asociadas, su estado de ánimo y sus hábitos nutricionales. Hoy os presentamos una de las últimas incorporaciones a las clínicas ilahy: el Método Apollo.



*Confinement has altered our routines and habits. A lot of time was spent indoors, cooped up, looking for activities to entertain ourselves and the younger ones... there was a great emphasis on home-based activities, such as baking and virtual meals. Added to this is the fact that there was, generally, a reduction in physical activity and a realisation that our trousers no longer fitted. This is then the time to analyse the situation and take the necessary steps.*

*At ilahy clinics we have a Nutrition and Obesity Unit, completely patient-oriented, in which doctors, endoscopists, psychologists, nutritionists, nurses and anaesthetists help patients to achieve their goals: to change their habits, regain their health and lose weight permanently.*

*The remedial process is divided into three fundamental aspects: an appropriate diagnosis, a careful selection of the treatment and a tailor-made follow-up. In addition, ilahy's treatments to combat obesity are accompanied by a rigorous follow-up in which patients are guided with nutritional, psychological and medical guidelines and advanced aesthetic treatments.*

## QUÉ ES

La Técnica Apollo es una nueva técnica que permite reducir el tamaño del estómago y limitar su capacidad por vía endoscópica. De esta forma se disminuye la cantidad de comida ingerida a la vez que enlentece la digestión.

Es una opción quirúrgica segura y poco invasiva para tratar la obesidad ya que, al no realizarse incisiones externas, es un proceso mínimamente invasivo, reduciéndose el dolor posterior a la cirugía y el riesgo de infección al no haber herida quirúrgica.

## PROCEDIMIENTO

El procedimiento se realiza mediante anestesia general. A través de la boca, introducimos un endoscopio con el que trabaja el médico para reducir el tamaño del estómago alrededor de un 60%, sin la necesidad de cortar ni retirar ningún tipo de tejido.

## PÉRDIDA DE PESO

La pérdida de peso empieza a partir de la primera semana, consiguiendo una pérdida media de peso el primer mes de 8 kilos, siendo a los seis meses la media de peso perdido de 20 kilos. Podrás llegar a perder hasta un 60% del exceso de peso. Al hacer más pequeño el estómago, sentirás menos hambre y comerás menos.

## SÍNTOMAS TRAS LA OPERACIÓN

Los síntomas que puedes sentir principalmente es algún momento de dolor abdominal puntual que con analgesia se puede controlar. No obstante, suele desaparecer a las 72 horas. Prácticamente todos los pacientes sometidos al método Apollo realizan una vida totalmente normal a partir de los 4-5 días tras la intervención.

## REDUCCIÓN DE ESTÓMAGO SIN CIRUGÍA

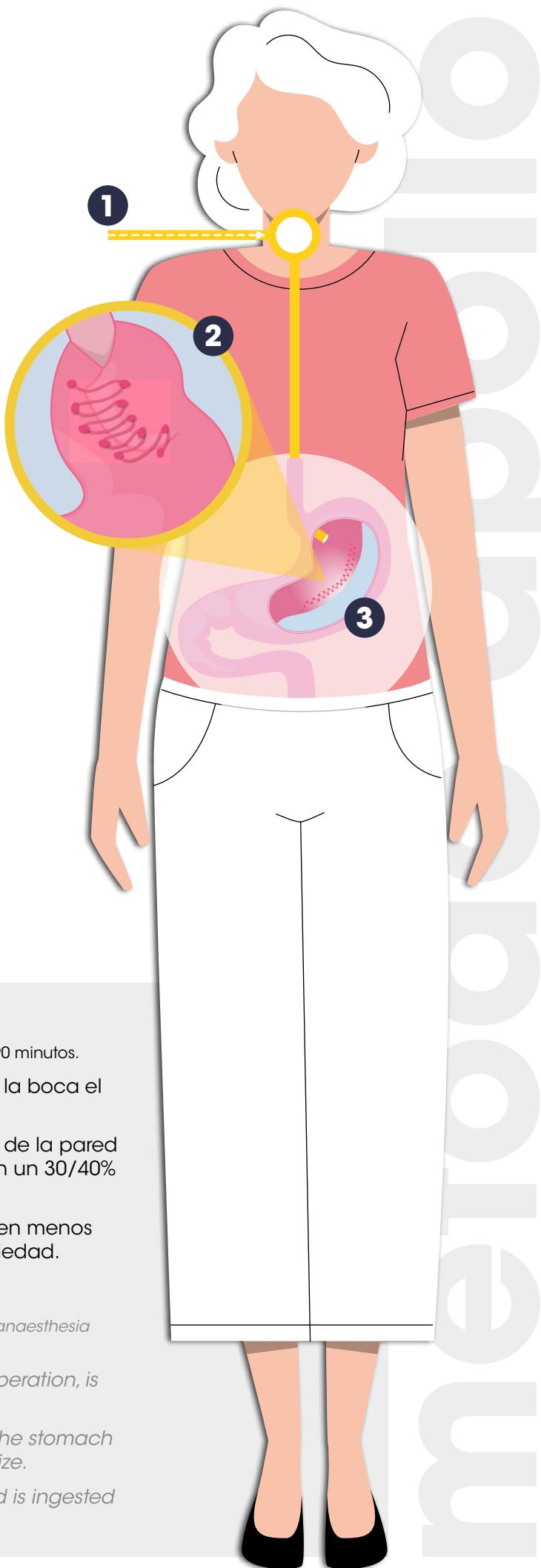
Intervención en quirófano bajo anestesia general y dura entre 60 y 90 minutos.

- 1 Mediante un endoscopio flexible se introduce por la boca el instrumental necesario para la intervención.
- 2 Se realizan suturas a lo largo de toda la curvatura de la pared del estómago para reducirlo y dejar su tamaño en un 30/40% de su capacidad inicial.
- 3 Al reducirse la capacidad del estómago se ingieren menos alimentos y se alcanza antes la sensación de saciedad.

## STOMACH REDUCTION WITHOUT SURGERY

*This procedure is performed in the operating theatre under general anaesthesia and lasts between 60 to 90 minutes.*

- 1 A flexible endoscope, which is necessary for the operation, is introduced through the mouth.
- 2 Stitches are placed along the entire curvature of the stomach wall to reduce the stomach to 30-40% of its initial size.
- 3 By reducing the capacity of the stomach, less food is ingested and hunger is satisfied sooner.



## DURACIÓN

Este tipo de intervención se realiza con el fin de que sea duradera en el tiempo. Si el paciente es capaz de mantener los buenos hábitos, el estómago se mantendrá en el tamaño que se consiga reducir. Por lo tanto, el paciente perderá peso y no lo recuperará.

## VENTAJAS

- Reducción del dolor posquirúrgico.
- Disminución del riesgo de infección.
- Ausencia de cicatrices externas.
- Recuperación más rápida
- Estancia hospitalaria más corta.



We currently have treatments available to combat obesity without resorting to surgery. Thanks to the latest advances, it is possible to combat obesity without surgery.

The treatment depends on the degree of obesity the patient suffers from, the presence or absence of associated illnesses, their state of mind and their nutritional habits. Today we present one of the latest additions to the ilahy clinics: the Apollo Method.

## WHAT IS THE APOLLO METHOD?

The Apollo Technique is a new technique that makes it possible to reduce the size of the stomach and limit its capacity endoscopically. This reduces the amount of food ingested while slowing down digestion.

It is a safe and minimally invasive surgical option for treating obesity since, as no external incisions are made, it reduces post-surgical discomfort and the risk of infection as there is no surgical wound.

## PROCEDURE

The procedure is performed under general anaesthetic. Through the mouth, an endoscope is introduced which the doctor uses to reduce the size of the stomach by about 60%, without the need to cut or remove any tissue.



## WEIGHT LOSS

Weight loss starts from the first week, achieving an average weight loss of 8 kilos in the first month, with an average weight loss of 20 kilos after six months. It is possible to lose up to 60% of your excess weight. By making your stomach smaller, you will feel less hungry and eat less.

## SYMPTOMS AFTER THE OPERATION

The main symptoms you may experience are occasional abdominal pain, which can be controlled with an analgesic. However, this usually disappears after 72 hours. Virtually all patients who undergo the Apollo method lead a completely normal life 4-5 days after the operation.

## DURATION

This type of procedure is designed to be long-lasting. If the patient is able to maintain good habits, the stomach will remain at its reduced size. Therefore, the patient will lose weight and will not regain it.

## ADVANTAGES

- Minimally invasive, reduced pain post-surgery
- Risk of infection is reduced
- Absence of external scarring
- Faster recovery
- Shorter hospital stay

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

**ILAHY Benidorm**

C/ Dr. Ramón y Cajal, 7 · Tel. 966 878 778

**ILAHY Elche**

C/ Max Planck, 3 Parq. Empresarial Torrellano · Tel. 966 915 154

**ILAHY Gandía**

C/ Gregori Maians, 19 Parq. Sant Pere · Tel. 963 003 019

**ILAHY Torrevieja**

Avda. de Rosa Mazón Valero s/n · Tel. 966 817 407

**ILAHY Valencia**

Avda. de la Ilustración, 1 Burjassot · Tel. 963 003 020

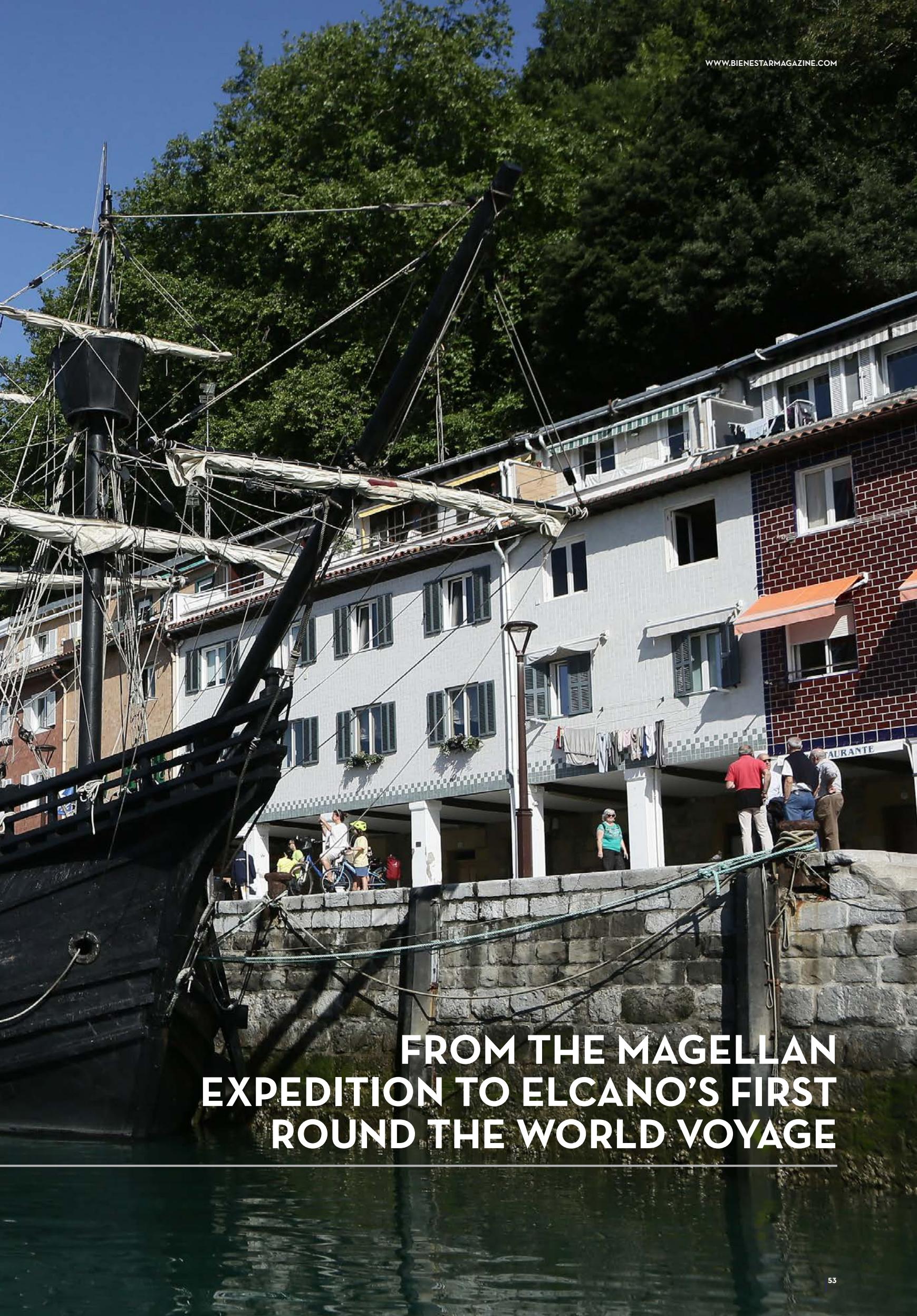
**ILAHY Alcoy**

Polígono Industrial Cotes Baixes Carrer B, 1 Alcoy  
Tel. 965 504 900

# DE LA EXPEDICIÓN DE MAGALLANES

## A LA PRIMERA VUELTA AL MUNDO DE ELCANO





# FROM THE MAGELLAN EXPEDITION TO ELCANO'S FIRST ROUND THE WORLD VOYAGE

---

Solo una nave, de cinco, la nao Victoria regresó tres años después de su partida, el 6 de septiembre de 1522, al puerto gaditano de Sanlúcar y dos días más tarde al de Sevilla. Pero su comandante, el navegante portugués, Fernando de Magallanes, ideólogo y promotor de aquella expedición no iba a bordo, había muerto en una playa de Mactán, Filipinas, sin haber pisado siquiera las Molucas, conocidas como las islas de las especies, objetivo y destino del viaje.

La expedición retornó a los puertos españoles capitaneada por el marino español, Juan Sebastián Elcano convertida en "la primera en recorrer y descubrir toda la redondez del mundo", según palabras del marino español quien además de una renta anual, recibió un escudo con un globo terráqueo y la inscripción: "Primus circumdedisti me", el primero que me diste la vuelta.

Fue Elcano quien, muerto Magallanes, tomó la decisión de regresar por el Océano Índico, una ruta, la de seguir por el oeste, arriesgada e inexpugnable, que no estaba prevista, en vez Atlántico/Pacífico. Una travesía que resultó extremadamente complicada, casi suicida, dado los precarios medios técnicos, náuticos y cartográficos.

La insólita hazaña que todavía 500 años después deja al mundo boquiabierto fue posible gracias a hombres con un arrojo excepcional, con un conocimiento del mar extraordinario y con una capacidad de sacrificio que les permitió resistir condiciones extremas durante tres largos años.

#### EL PLAN DE MAGALLANES: LOCALIZAR NUEVA RUTA A LAS ISLAS DE ESPECIERÍA

Fernando de Magallanes, (1480-1521), veterano marino portugués que conocía el Índico al haber servido como soldado al rey Manuel, ofreció, despechado por el nulo interés con que éste había mostrado por su proyecto de navegar por el oeste a la Especiería al soberano español el rey Carlos las cartas de un amigo suyo que destacado en las Molucas aseguraba que había otras islas alejadas del dominio portugués.

Para alcanzarlas, hasta entonces, solo existía una ruta segura conocida, portuguesa, por lo que la pretendida nueva ruta planteada por Magallanes era incierta e inexpugnada. O sea, casi una locura, de no encontrarse el paso Atlántico-Pacífico.

Las crónicas de la época aseguran que los portugueses enviaron buques contra la expedición española en repetidas ocasiones. Otras dan cuenta incluso de intentos de sobornar a Magallanes y hasta de asesinarle. Como escribe el austriaco, Stefan Zweig "cuanto más trata España de apresurar la salida, tanto más rabiosamente procura Portugal impedirla".

**La expedición Magallanes consiguió regresar in extremis después de recorrer 3 océanos, hallar el paso marítimo entre el Atlántico y Pacífico, por el estrecho que lleva su nombre, abriendo una ruta nueva a Asia por el oeste. Se cumplen 500 años del final de esta gesta.**





Only one ship out of five, the Nao Victoria, returned three years after its departure, on September 6th, 1522, to the port of Sanlúcar in Cádiz and two days later to the port of Sevilla. But its commander, the Portuguese navigator Fernando de Magallenes, the inspiration and promoter of the expedition, was not on board. He had died on a beach in Mactan, Philippines, without even setting foot on the Spice Islands, now known as the Moluccas, the goal and destination of the voyage.

The expedition returned to Spanish ports, captained by the Spanish sailor Juan Sebastián Elcano, and became "the first to travel and sail around the world", in the words of the Spanish sailor who, in addition to an annual income, received a shield with a globe and the inscription: "Primus circumdedisti me", You went around me first".

It was Elcano who, after Magellan's death, took the decision to return to the Indian Ocean, via a route not used before, a risky and impregnable route to the west instead of by the Atlantic/Pacific. A crossing that proved extremely complicated, almost suicidal, given the precarious technical, nautical and cartographic means.

The unusual feat, which still leaves the world speechless 500 years later, was made possible by men with exceptional courage, extraordinary knowledge of the sea and a capacity for sacrifice that enabled them to resist extreme conditions for three long years.

#### MAGELLAN'S PLAN: LOCATING A NEW ROUTE TO THE SPICE ISLANDS

Ferdinand Magellan (1480-1521), a veteran Portuguese sailor who knew the Indian Ocean having served as a soldier for King Manuel, disappointed with the lack of interest King Manuel had shown in his project to sail west to the Spice Islands, offered to the Spanish sovereign King Charles the letters of a friend of his who was stationed in the Moluccas and who claimed that there were other islands far from the Portuguese domain.

To reach them, until then, there was only one known safe route, the Portuguese one, so the new route proposed by Magellan was uncertain and untested. In other words, it was almost madness, if the Atlantic-Pacific passage was not found.

The chronicles of the time state that the Portuguese sent ships against the Spanish expedition on several occasions. Others even report attempts to bribe Magellan and even to assassinate him. As the Austrian Stefan Zweig writes, "the more Spain tries to hasten the departure, the more furiously Portugal tries to prevent it".

Magellan had taken part in the Portuguese conquest of Malacca (Malaysia) and was a close friend of



Magallanes había participado en la conquista portuguesa de Malasia, mantenía estrecha amistad con Francisco Serrano, quien había quedado destacado en las Molucas y quien le aseguraba que existían unas islas tan alejadas que sobrepasaba la zona portuguesa marcadas por el Tratado de Tordesillas (demarcación por la que España y Portugal se repartieron el mundo conocido o por descubrir).

Como subrayan sus biógrafos, Magallanes sentía que sus servicios a la corona portuguesa no habían sido valorados como él merecía, y decepcionado con su rey, decidió ofrecer su idea al rey Carlos I, apoyado por un reputado cosmógrafo portugués, Rui Falero, por cuyos textos sabemos que Magallanes era un hombre de fuerte carácter, muy creyente, valiente hombre de armas e intrépido navegante.

Por otra parte, España siempre estuvo interesada en encontrar una nueva vía marítima que evitara conflictos con el país vecino, mientras que Portugal estaba satisfecha con sus posesiones, ya que además de Brasil, mantenía un fluido comercio con las Molucas desde hacía mucho tiempo, por lo que el proyecto de Magallanes no le interesaba lo más mínimo, incluso lo consideró como una traición de un súbdito al ofrecérselo a su rival, España.

Tanto fue así, que durante los años que duró la expedición, los ataques portugueses contra los expedicionarios españoles no cesaron hasta el final de la travesía. El mismo cronista oficial del viaje y participante, Antonio Pigafetta narra como el rey Manuel, irritado llega a enviar buques al cabo de Buena Esperanza para cerrarles el paso sin conseguirlo. Para España, sin embargo, suponía -de

Francisco Serrano, who had been stationed in the Moluccas and who assured him that there were islands far beyond the Portuguese zone marked by the Treaty of Tordesillas (the demarcation by which Spain and Portugal divided up the known or undiscovered world).

As stated by his biographers, Magellan felt that his services to the Portuguese crown had not been valued as he deserved, and disappointed with his king, he decided to offer his idea to King Charles I, supported by a reputed Portuguese cosmographer, Rui Falero, from whose texts we know that Magellan was a man of strong character, a great believer, a brave man-at-arms and an intrepid navigator.

On the other hand, Spain was always interested in finding a new sea route that would avoid conflicts with its neighbouring country, while Portugal was satisfied with its possessions, since in addition to Brazil, it had long maintained a strong trade with the Moluccas, so Magellan's project did not interest it in the least, even considering it as a betrayal of a subject to offer it to its rival, Spain.

So much so that during the years that the expedition lasted, Portuguese attacks against the Spanish expeditionaries did not cease until the end of the voyage. The official chronicler of the voyage and participant, Antonio Pigafetta, tells how King Manuel, irritated, even sent ships to the Cape of Good Hope to block their way, but to no avail. For Spain, however, it meant - if successful - locating other spice islands within the Spanish empire - and having its own a route.



lograrse-, localizar otras islas de la especiería dentro de la demarcación castellana, y tener una ruta propia.

Magallanes se demoró mucho en proporcionar la localización del Maluco, algo que no reveló hasta casi el momento de partir lo que llevó al rey a nombrar a Juan de Cartagena al mismo nivel de mando que al portugués, algo que generó tensión durante los primeros meses.

### **DEL RÍO GUADALQUIVIR A SURCAR TODOS LOS TRES OCÉANOS**

La expedición de la Especiería, formada por cinco naves, la Trinidad (la capitana), la San Antonio, la Concepción, la Victoria y la Santiago, parte el 10 de agosto de 1519 de Sevilla río Guadalquivir abajo, hasta Sanlúcar de Barrameda, salida natural al Atlántico donde permanecen cuarenta días terminando los preparativos.

Desde que llegan a Río de la Plata, y tornan hacia el sur, todo a partir de ahí es territorio desconocido. Nadie antes había llegado a estas costas. El clima es cada vez más frío y en San Julián, Magallanes decide pasar el invierno. Permanecen en total 147 días, mucho tiempo, algo que no se entiende y genera mucho malestar por parte de la tripulación.

Conocen a los habitantes del lugar a los que refieren como "gigantes" (Patagonia), y donde la nao Santiago (la más pequeña para surcar zonas de poco calado) encalla por una tormenta y se pierde. Se envía a la San Antonio y a la Concepción, una situación que aprovecha la primera pilotada por el

Magellan took a long time to provide the location of the Malucca, something he did not reveal until almost the moment of departure, which led the king to appoint Juan de Cartagena to the same level of command as the Portuguese, something that generated tension during the first months.

### **FROM THE GUADALQUIVIR RIVER TO SAIL ALL THREE OCEANS**

The Spice expedition, made up of five ships, the Trinidad (the leader), the San Antonio, the Concepción, the Victoria and the Santiago, set sail on 10 August 1519 from Sevilla down the Guadalquivir River to Sanlúcar de Barrameda, the natural outlet to the Atlantic, where they spent forty days completing their preparations.

From the moment they reached Rio de la Plata, and turned south, everything from there onwards was unknown territory. No one had ever reached these shores before. The weather became colder and colder, and Magellan decided to spend the winter in San Julián. They stay a total of 147 days, a long time, something that was not understood and generated a lot of discomfort among the crew.

They met the local inhabitants whom they refer to as "giants" (Patagonia), and where the Santiago (the smallest ship for sailing in shallow waters) ran aground in a storm and was lost. The San Antonio and the Concepción were sent to find the stricken ship, a situation that the former, piloted by the Portuguese Esteban Gómez, took advantage of, returning to Spain, where he said that they were lost, but from Pigafetta, it is known that they deserted.

portugués, Esteban Gómez, que vuelve a España, donde cuenta que se perdieron, pero que por Pigafetta, se sabe que desertaron.

Con tres naos, Victoria, Trinidad y Concepción la expedición entra en Cebú, donde Magallanes se gana la confianza del líder local, con el que intercambia regalos y termina cristianizando a miles de indígenas. No ocurre lo mismo en la vecina Mactán, donde su líder, Lapu-Lapu, desafía a los expedicionarios y donde Magallanes, en un exceso de confianza, en el que llega a rehusar la ayuda de su aliado de Cebú, acude a Mactán con pocos hombres y en su desembarco son sorprendidos por miles de guerreros indios, una superioridad numérica que los hace retroceder. Defendiendo aquella lamentable retirada, Magallanes encuentra la muerte.

#### **ELCANO, "PRIMUS CIRCUMDEDISTI ME"**

Juan Sebastián Elcano (1476-1526) era un reputado marino vasco, de Guetaria, Guipúzcoa, maestre de la Concepción, de perfil discreto hasta que tras la muerte de Magallanes, y después de zarpar de Brunéi, terminó asumiendo el mando de la nao Victoria, y la condujo de vuelta a España demostrando una audacia y arrojo extraordinarios al regresar siguiendo la ruta hacia Oeste, evitando tocar las costas portuguesas.

Con una tripulación tan reducida es insuficiente gobernar las tres naves, por lo que queman la Concepción, pero al justo al partir la Trinidad, cargadas hasta los topes se avería y resquebraja. Finalmente zarpan solo la nao Victoria, previamente reducida su carga a unas 27 toneladas de clavo y especias, el 21 de diciembre de 1521, con la gran Cruz de Santiago en las velas y la inscripción: ésta es la Figura de Nuestra Buenaventura.

Con ello, se había puesto de relieve el deseo de Elcano de transformar la Expedición las Molucas en la Primera Vuelta al Mundo. Cuando Elcano abordó retornar por el Índico tuvo que evitar hacer escalas durante todo el regreso por miedo a los portugueses pero con el paso de los meses la singladura por este océano resultó de tanta dureza que junto a las enfermedades, las muertes, el hambre, -solo cuentan con arroz hervido en agua de mar-, se vió obligado in extremis, ante la falta total de alimentos hacer una parada en Cabo Verde (de Portugal), donde intentaron hacerse pasar por marinos perdidos que venían de América pero fueron descubiertos y aunque la Victoria logró escapar, y por muy poco, de la persecución portuguesa, unos 12 hombres quedaron allí presos.



*With three ships, Victoria, Trinidad and Concepción, the expedition entered Cebu, where Magellan gained the trust of the local leader, with whom he exchanged gifts and ended up Christianising thousands of natives. The same did not happen in neighbouring Mactan, where their leader, Lapu-Lapu, defied the expedition and where Magellan, overconfident, refused the help of his Cebu ally, went to Mactan with only a few men and, on landing, were surprised by thousands of Indian warriors, a numerical superiority that caused them to retreat. In defending that pitiful retreat, Magellan was killed.*

#### **ELCANO, "PRIMUS CIRCUMDEDISTI ME"**

*Juan Sebastián Elcano (1476-1526) was a reputed Basque sailor from Guetaria, Guipúzcoa, master of the Concepción, with a discreet profile until after Magellan's death, and after setting sail from Brunel, he ended up taking command of the Victoria, and led her back to Spain, demonstrating extraordinary boldness and daring when he returned following the route to the West, avoiding the Portuguese coasts.*

*With such a small crew, it was insufficient to steer the three ships, so they burned the Concepción, but just as they were leaving, the Trinidad, loaded to the brim, broke down and cracked. Finally, on December 21st, 1521, the Victoria set sail alone, its cargo reduced to 27 tons of cloves and spices, with the great Cross of*



De las cinco naves de la Expedición Magallanes que partieron del puerto de Sevilla, río Guadalquivir abajo, al puerto gaditano de Sanlúcar de Barrameda solo regresó una: la nao Victoria con solo 18 hombres a bordo.

*Of the five ships of the Magellan Expedition that left the port of Sevilla and sailed down the Guadalquivir River to the port of Sanlúcar de Barrameda in Cadiz, only one returned: the Nao Victoria with only 18 men on board.*

Ya están cerca y alcanzan su objetivo no sin un sufrimiento extremo. Enfermedad, hambre, muerte... las bajas aumentan y están en las últimas de sus fuerzas.

Pero han dado la vuelta al mundo. No cabe mayor audacia ni capacidad de sacrificio, y orgullosos entran en el puerto de Sanlúcar el 6 de septiembre de 1522 y dos días después desembarcan en el de Sevilla. Pero aquellos 18 supervivientes, exhaustos y famélicos, no solo entraron al puerto hispalense, sino que lo hicieron para siempre en la Historia de la Humanidad.

Santiago on the sails and the inscription: "this is the Sign of Our Good Fortune".

This had underlined Elcano's desire to transform the Moluccas Expedition into the First Round the World Voyage. When Elcano set out to return through the Indian Ocean, he had to avoid making stopovers during the entire return for fear of the Portuguese, but as the months went by, the voyage through this ocean proved to be so hard that, together with the illnesses, deaths and hunger - they only had rice boiled in sea water - he was forced to make a last-minute stop given the total lack of food at Cape Verde (in Portugal), where they tried to pass themselves off as lost sailors coming from America, but they were discovered and although the Victoria managed to escape, and only just, from Portuguese persecution, some 12 men were imprisoned there.

They were close and reached their goal, but not without extreme suffering. Sickness, hunger, death... the casualties mounted and they were at the limit of their strength.

They did indeed turn the world upside down. There is no greater example of the capacity for sacrifice, and they proudly entered the port of Sanlúcar on September 6th, 1522 and two days later they disembarked in Sevilla. But those 18 survivors, exhausted and famished, not only entered the port of Sevilla but also forever the History of Humanity.

# CUÁNDΟ PONERSE PRÓTESIS AUDITIVA

+INFO



# WHEN TO GET A HEARING AID



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

La pérdida de audición afecta a personas de todas las edades. A pesar de ser un problema que tiene diversas soluciones con los sistemas actuales de prótesis y otras técnicas quirúrgicas como los implantes cocleares, sigue existiendo un estigma social que en muchos casos degenera en que los pacientes acuden a tratarse de este problema de audición demasiado tarde.

Como nos indica el Dr. Rafael Ramírez, jefe de la Unidad de Otorrinolaringología de IMED Valencia, muchas veces los pacientes deciden acudir al especialista y adaptarse unas prótesis para los oídos cuando la pérdida de audición ya se encuentra en una fase muy avanzada y desde hace tiempo. El Dr. Ramírez destaca la importancia de adaptarse la prótesis en el momento adecuado y por ello la vital importancia que tiene acudir a la consulta del otorrino ante los primeros síntomas.

"Abordar la pérdida auditiva demasiado tarde puede provocar problemas a la hora de rehabilitar el oído ya que la parte del cerebro que estimula el oído se desentrena y pierde la capacidad de volver a entender" como nos indica el doctor Rafael Ramírez.

A la hora de valorar al paciente es importante conocer cuáles son sus necesidades auditivas, por ejemplo, no es lo mismo un niño que tiene que aprender a hablar que una persona joven con unas altas necesidades de socialización o un anciano.



*Hearing loss affects people of all ages. Despite being a problem that has various solutions currently including prosthetic systems and other surgical techniques such as cochlear implants, there is still a social stigma that in many cases leads patients to seek treatment for hearing problems too late. According to Dr. Rafael Ramírez, head of the Otorhinolaryngology Unit at IMED Valencia, patients often decide to see a specialist and have their hearing prostheses fitted when their hearing loss is already at a very advanced stage and has been for some time.*

*Dr. Ramírez stresses the importance of fitting hearing aids at the right time and therefore the vital importance of seeing an ENT specialist at the first signs of hearing loss. He further points out that "addressing hearing loss too late can cause problems when it comes to rehabilitating the ear, as the part of the brain that stimulates the ear becomes untrained and loses the ability to understand again".*

*When assessing the patient, it is important to know what their hearing needs are, for example, a child who has to learn to speak is not the same as an elderly person or a young person with high socialisation needs.*



"El estigma social afecta al tratamiento tardío de muchas sorderas" asegura el doctor Ramírez. "Una persona joven no quiere ponerse audífono por un tema social y en muchos casos demora la visita al especialista o no hace caso cuando se le indica el audífono, lo que puede ser un problema para su futuro auditivo".

Existen muchos tipos de pérdidas auditivas, unas tendrán un tratamiento médico o quirúrgico. Pero una gran número de pacientes presentan hipoacusias cuyo tratamiento consiste en la necesidad de uso de prótesis y es crucial ponerla en el momento adecuado. Existe una cualidad de nuestro cerebro que conocemos como plasticidad neural. El cerebro tiene una capacidad de organizarse que aprovecha los sentidos y establece o rompe conexiones en función de los estímulos que recibe. Esta plasticidad es mayor cuanto más joven es la persona. Así un niño le es mucho más fácil de aprender o rehabilitar una función que a un adulto. Esta cualidad también disminuye cuanto más tiempo pasa sin estimular esa parte del cerebro.

"Si ponemos el audífono tarde, al poner el aparato no nos va a servir o va a requerir mucho esfuerzo por parte nuestra y del paciente para lograr unos resultados óptimos. Además, si llegamos a unos niveles de pérdida auditiva que requirieran la colocación de un implante coclear, si no hemos estimulado previamente el oído desde hace tiempo, los resultados del implante serán malos".

Normalmente todas las personas dicen: "yo soy joven para ponerme un audífono". Esto es un error, ya que el problema no es la edad, si no la pérdida auditiva que uno tiene. Al revés, cuanto más mayor es un paciente más difícil va a ser adaptarse a algo nuevo como una prótesis.

### Dr. Rafael Ramírez

*"Abordar la pérdida auditiva demasiado tarde puede provocar problemas a la hora de rehabilitar el oído ya que la parte del cerebro que estimula el oído se desentrena y pierde la capacidad de volver a entender".*

*"Social stigma results in the late treatment of deafness," says Dr Ramírez. "A young person does not want to wear a hearing aid because of social issues and in many cases delays the visit to a specialist or ignores the hearing aid, which can be a problem for their hearing future".*

*There are many types of hearing loss, some of which can be treated medically or surgically. But a large number of patients have hearing loss whose treatment consists of the need to use a hearing aid, and it is crucial to fit it at the right time.*

*There is an ability of our brain that we know as neural plasticity. In simple terms, it means that the brain has a capacity to modify itself and adapt to changes by forming new neural connections over time depending on the stimuli it receives. This plasticity is greater the younger the person is. Thus, it is much easier for a child to learn or rehabilitate such a function than for an adult. This quality also decreases the longer the time that part of the brain is left unstimulated.*

*"If we start to use a hearing aid too late it will be less effective, either it won't help us or it will require a lot of effort from us and the patient to achieve optimal results. In addition, if we reach a level of hearing loss*



## Dr. Rafael Ramírez

*"Addressing hearing loss too late can cause problems when it comes to rehabilitating the ear, as the part of the brain that stimulates the ear becomes untrained and loses the ability to understand again".*

El paciente suele decir que el se "apaña bien". Pero la realidad es que lo que se suele hacer es dejar de hacer aquellas actividades en las que precisa de una agudeza auditiva que ya no tiene. El resultado es que este tipo de pacientes también acaban aislándose y a largo plazo si no estimulamos nuestros sentidos lo que va a ocurrir es que podemos tener problemas de deterioro cognitivo y de memoria.

Hoy en día los médicos saben cuándo prescribir una prótesis y habitualmente a la gente se le prescriben a tiempo como indica el doctor Ramírez.

Un tema controvertido también es si es necesario o no tratar una pérdida auditiva unilateral o no. Pero eso es un tema que abordaremos con mas detenimiento en otro momento.

"En la Unidad de Otorrinolaringología de IMED tenemos como objetivo delimitar lo que necesita el paciente, individualizar el tratamiento según cada caso más allá de los valores que nos ofrezca una audiometría. No es lo mismo un paciente que necesita su audición para estar en un consejo de administración o una persona que tiene una vida mucho más relajada. En este caso nosotros explicamos al paciente cuál sería el momento adecuado para ponerse esa prótesis".

*that requires a cochlear implant and we haven't stimulated the ear for a long time, the results of the implant will be poor".*

*The opinion of most patients is that "I am too young to get a hearing aid" and this is a great mistake as the problem is not the age, but the type of hearing loss they are suffering from. The older a patient is, the more difficult it will be to adapt to something new like a hearing aid.*

*The patient often says that he or she "copes well". But the reality is that what is usually happening is that they stop doing those activities which need hearing acuity and which they no longer have resulting in the patient becoming socially withdrawn and isolated and, in the long term, if we do not stimulate our senses, this will lead to cognitive and memory impairment problems.*

*Nowadays doctors know when to prescribe a hearing aid and people are usually prescribed it in time, as Dr Ramírez points out.*

*Another controversial issue is whether or not it is necessary to treat a unilateral hearing loss (single-sided deafness). But that is a subject we will discuss in more detail at a later date.*

*"At IMED's Otorhinolaryngology Unit, our aim is to define what the patient needs, to customise the treatment for each case and not only based on the values provided by an audiometry. Patients have different needs, from someone serving on a board of directors to a person who has a more relaxed lifestyle. We will advise the client when the right time is to have their hearing aid fitted".*

# LA IMPLANTOLOGÍA HA EVOLUCIONADO MUCHO Y HAY SOLUCIONES PARA CADA CASO

Desde sus inicios el doctor Andrés Valdés es pionero en la técnica de implantes y dientes fijos, dedicándose en exclusiva a la cirugía oral y a la implantología. Esta superespecialización le ha permitido establecer unas pautas de trabajo con resultados comprobados.

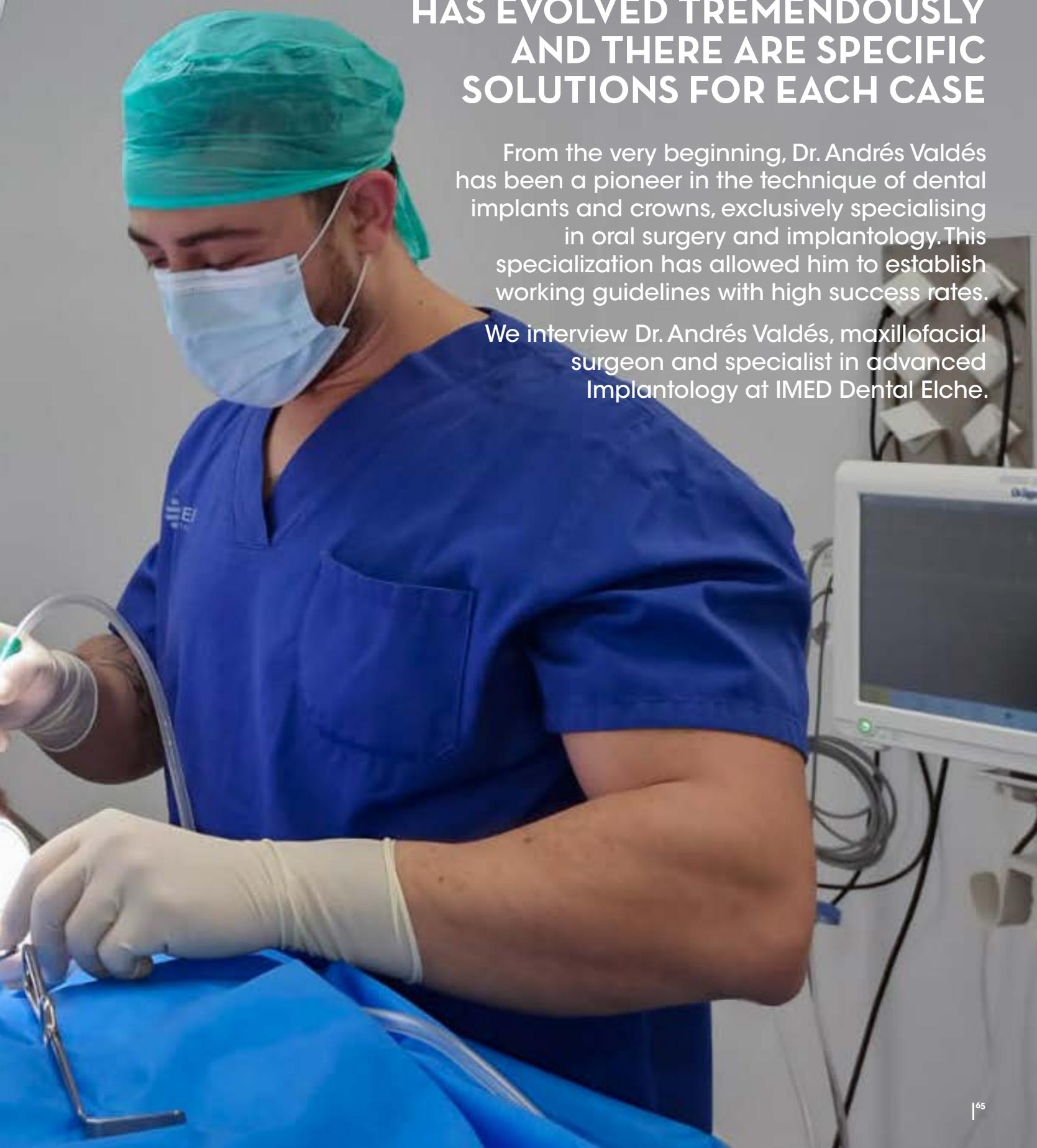
Entrevistamos al Dr. Andrés Valdés, cirujano maxilofacial y especialista en Implantología avanzada de IMED Dental Elche.



## IMPLANTOLOGY HAS EVOLVED TREMENDOUSLY AND THERE ARE SPECIFIC SOLUTIONS FOR EACH CASE

From the very beginning, Dr. Andrés Valdés has been a pioneer in the technique of dental implants and crowns, exclusively specialising in oral surgery and implantology. This specialization has allowed him to establish working guidelines with high success rates.

We interview Dr. Andrés Valdés, maxillofacial surgeon and specialist in advanced Implantology at IMED Dental Elche.





## ¿QUÉ ES LA IMPLANTOLOGÍA AVANZADA?

Podemos considerarla como aquellos tratamientos en los que el paciente presenta una notable ausencia de hueso en el lugar donde deberían alojarse los implantes tradicionales; esto nos obliga a renunciar al procedimiento convencional, y a recurrir a estrategias diferentes, que básicamente son dos, bien regenerar el hueso perdido, o bien buscar un anclaje de los implantes en lugares diferentes como algún arbotante anatómico o en sitios distantes al maxilar, como puede ser el hueso malar.

Las técnicas de implantología avanzada dan solución a situaciones clínicas desfavorables y donde la implantología convencional no puede llegar porque no existe suficiente cantidad de hueso para el anclaje de implantes convencionales. Se precisan técnicas de aposición de hueso, técnicas de expansión de cresta o técnicas de elevación de seno, entre otras, para solucionar estos casos extremos.

También podemos considerar técnicas de implantología avanzada a los procedimientos de All-on-4 y All-on-6 con carga y función inmediata.

## BENEFICIOS

Los implantes con tecnología avanzada aportan a los pacientes más comodidad y seguridad. Podemos hablar de beneficios a distintos niveles:

- 1** Reducción de los tiempos del proceso.
- 2** Se minimizará la pérdida ósea que se produce tras una extracción del diente. Los implantes dentales evitan la pérdida de hueso que se produce debajo de los dientes perdidos. Al preservar el hueso, generalmente se puede mantener la estabilidad de los dientes naturales, así como el tamaño y la forma de su mandíbula.
- 3** Al colocarse la corona sobre el implante de manera inmediata, se mantiene el contorno de la encía.
- 4** Al salir con el diente en la misma sesión, te aporta un gran beneficio estético.



## WHAT IS ADVANCED DENTAL IMPLANTOLOGY?

*We can consider it as the treatments used when a patient has maxillary atrophy or a notable absence of the jaw bone where the traditional implants would be placed; causing us to give up the conventional methods and resort to two different strategies: either the regeneration of the lost bone tissue or the search for a suitable anchorage place for the implants, for example, at an anatomical buttress or a place away from the jawbone, such as the malar bone.*

*Advanced implantology techniques provide solutions for unfavourable clinical situations where conventional implantology is impossible because there is not enough bone tissue for the anchorage of conventional implants.*

*Techniques such as bone apposition techniques, ridge expansion techniques or sinus lift techniques, among others, are required to solve these extreme cases.*

*We can also consider using advanced implantology techniques, such as the "All-on-4" or "All-on-6" procedures, for immediate loading and function.*

## BENEFITS

*Advanced technology implants provide patients with more comfort and safety, providing various benefits:*

- 1** Reduction in the number of sessions and surgical operations.
- 2** Reduction of bone loss occurring after tooth extraction. Dental implants prevent the bone loss that occurs under missing teeth. By preserving the bone, you can usually maintain the stability of your natural teeth, as well as the size and shape of your jaw.
- 3** By placing the crown on the implant immediately, the gum contour is maintained.
- 4** It gives you a great aesthetic benefit, as you come out of the session with a full set of teeth.



## ¿QUÉ SON LAS TÉCNICAS ALL-ON-6 Y ALL-ON-4?

Las técnicas All-on-4 y All-on-6 consisten en ofrecer a las personas con pérdida total o parcial de sus dientes una prótesis dental de arcada completa fija sobre cuatro implantes dentales, en el caso del All-on-Four, o de seis, en All-on-Six el mismo día de la intervención. Es un procedimiento rápido, seguro y con gran aceptación por parte de los pacientes. Se puede realizar con anestesia local o con anestesia local y sedación endovenosa según se trate de un maxilar o dos maxilares.

## ¿QUÉ PASA CON LOS PACIENTES SIN SUFICIENTE HUESO?

Afortunadamente la implantología ha evolucionado mucho y hay soluciones para cada caso. Existe la falsa creencia de que "si se tiene poco tejido óseo en los huesos maxilares no se podrá poner un implante; sin embargo, es completamente falso".

Existen diversos métodos y técnicas, como la regeneración ósea, que permiten rehabilitar los huesos. Los injertos óseos en sus diferentes modalidades así como la digitalización de los procedimientos clínicos ha supuesto un indudable avance en la terapia implantológica. También los avances en los biomateriales han contribuido a mejorar los resultados. Si el paciente no tiene suficiente altura ósea en el maxilar posterior, lo solucionamos con técnicas de elevación de seno. Se trata de un procedimiento quirúrgico consolidado y con altas tasas de éxito.

## ¿SE NECESITAN VARIAS INTERVENCIONES PARA REHABILITAR UNA BOCA COMPLETA?

Gracias al equipo tecnológico, médico y humano con el que contamos en IMED Dental, trabajamos para que el paciente en 24 horas recupere su sonrisa y su calidad de vida. En una misma sesión extraemos los dientes irrecuperables o catastróficos en caso de que los haya, colocamos los implantes y sobre ellos, unas horas después, colocamos los dientes fijos inmediatos, lo que en términos odontológicos llamamos "carga inmediata y función inmediata".

Después de un periodo de tres a cinco meses, cuando ha finalizado la fase de osteointegración, se sustituye la prótesis provisional por una prótesis definitiva completamente fija anclada a los implantes.

## WHAT ARE THE ALL-ON-4 AND THE ALL-ON-6 TECHNIQUES?

The All-on-4 and the All-on-6 techniques consist of offering people with total or partial loss of their teeth a fixed full-arch dental prosthesis on four dental implants, in the case of All-on-4, or six dental implants, in the case of All-on-6 during one surgery. It is a fast, safe procedure that is widely accepted by patients. It can be performed under local or general anaesthetic or intravenous, sedation depending on whether the upper or lower jaw is involved.

## WHAT ABOUT PATIENTS WITHOUT ENOUGH BONE?

Fortunately, implantology has evolved tremendously and there are solutions for each case. There is a false belief that "if there is little bone tissue in the maxillary bones, an implant cannot be placed; however, it is completely false".

There are various methods and techniques, such as bone regeneration, which allows the bones to be rehabilitated through certain treatments. Various types of bone grafts, as well as the digitization of clinical procedures, have undoubtedly advanced implant therapy. Advances in biomaterials have also contributed to improving the accuracy of the results. Sometimes the patient does not have sufficient bone density in the posterior maxilla, and this is solved using sinus lift techniques. This is a well-established surgical procedure with high success rates.

## ARE SEVERAL OPERATIONS NEEDED FOR A FULL ORAL REHABILITATION?

Thanks to the use of the most technologically advanced equipment, a highly qualified medical and support team at IMED dental, the work to restore a patient's smile and quality of life can be achieved within 24 hours. The full treatment is performed in just one session, we extract the damaged teeth, insert the implants and, a few hours later, we fit the fixed teeth, in dental terms called the "immediate loading and immediate function".

After a period of three to five months, when the bone integration period has ended, the provisional prosthesis is replaced by a permanent prosthesis anchored to the implants.

[dental.imedhospitales.com](http://dental.imedhospitales.com)

DENTAL Benidorm

Calle Dr. Ramón y Cajal, 7. Tel. 966 817 411

DENTAL Elche

Calle Max Planck, 3 Parq. Empresarial Torrellano. Tel. 966 915 153

DENTAL Valencia

Avda. de la Ilustración, 1 Burjassot. Tel. 963 003 010

DENTAL Gandía

Carrer Ciutat de Barcelona, 29. Tel. 963 003 011

NETFLIX

# 25 AÑOS DE NETFLIX

## DE VIDEOCLUB POR CORREO A GIGANTE DEL “STREAMING”

Netflix, la plataforma de “streaming” con más usuarios del mundo, cumple 25 años, cinco lustros en los que ha pasado de ser un pequeño negocio de alquiler de películas desde casa, a un gigante que ofrece series, documentales, películas y juegos para móviles en 190 países y en más de 30 idiomas.



# 25 YEARS OF NETFLIX

## FROM MAIL-ORDER VIDEO STORE TO “STREAMING” GIANT

Netflix, the “streaming” platform with the most users in the world, is 25 years old, in five years it grew from a small home movie rental business to a giant that offers series, documentaries, films and mobile games in 190 countries and in more than 30 languages.



En 1998 lanzaron el primer sitio web de alquiler y venta de DVD: netflix.com y, en 1999, un servicio de suscripción que permitía alquilar un número ilimitado de DVD y tenerlos largas temporadas.

*In 1998 they launched the first DVD rental and sales website: NetFlix.com and, in 1999, a subscription service that allowed you to rent an unlimited number of DVDs and keep them for long periods of time.*

Fundada por Reed Hastings y Marc Randolph el 29 de agosto de 1997 en California (Estados Unidos), la idea de su creación surgió, al parecer, a raíz de una multa de 40 dólares que Hasting tuvo que pagar por no devolver a tiempo un VHS de la película "Apolo 13" en el videoclub. Hasting y Randolph se plantearon entonces la posibilidad de alquilar películas a través del correo postal y pusieron en marcha una pequeña empresa a la que llamaron Netflix, de Net, abreviatura de internet, y flix, de flicks, forma coloquial en inglés de "películas".

### LA OFERTA QUE BLOCKBUSTER NUNCA DEBIÓ RECHAZAR

En 1998 lanzaron el primer sitio web de alquiler y venta de DVD: netflix.com y, en 1999, un servicio de suscripción que permitía alquilar un número ilimitado de DVD y tenerlos largas temporadas. También introdujeron un sistema de recomendación personalizado, basado en la calificación de los clientes.

Los suscriptores iban aumentando, aunque la situación económica de la empresa dejaba bastante que desear. Por ello, en el año 2000, los responsables de Netflix contactaron con BlockBuster, por entonces la cadena de alquiler de videos más grande del mundo, y le ofrecieron vender la empresa por 50 millones de dólares, oferta que fue rechazada, en lo que sin duda fue una pésima decisión de BlockBuster, que diez años después se declaró en bancarrota.

Netflix, por su parte, siguió su camino. Continuó sumando usuarios (un millón en 2002, cinco millones en 2006...), salió a bolsa (2002) y en 2007 dio el gran salto con la puesta en marcha del servicio de video en "streaming", que permite a los suscriptores ver series y películas al instante y a la carta.

### MÁS PAÍSES Y MÁS SERVICIOS

En una primera etapa, Netflix operaba sólo en Estados Unidos, pero en 2010 inició su expansión internacional. Primero fue Canadá, luego Latinoamérica y el Caribe y, entre 2012 y 2015, se extendió por Europa, Australia, Nueva Zelanda y Japón. A España llegó en octubre de 2015. La carrera fue vertiginosa y en 2017 contabilizaba ya más de 100 millones de suscriptores en más de 190 países.



*Founded by Reed Hastings and Marc Randolph on 29 August 1997 in California (United States), the idea for its creation apparently arose from a \$40 fine that Hasting had to pay for not returning a VHS of the film "Apollo 13" to the video store on time. Hasting and Randolph then investigated the possibility of renting films through the post and started a small company they called Netflix, from Net, short for the internet, and flix, from flicks, the colloquial English word for "movies".*

### THE OFFER BLOCKBUSTER SHOULD NEVER HAVE TURNED DOWN

*In 1998 they launched the first DVD rental and sales website: netflix.com and, in 1999, a subscription service that allowed an unlimited number of DVDs to be rented and kept for long periods of time. They also introduced a personalised recommendation system, based on customer ratings.*

*Subscribers were growing, although the company's financial situation left much to be desired. As a result, in 2000, Netflix managers contacted BlockBuster, then*



Paralelamente, fue ofreciendo nuevos servicios, como la posibilidad de descargar contenidos para verlos luego sin conexión a Internet; el botón que permite omitir la introducción de las series; el apartado "Mi lista"; los 10 títulos más populares en cada país; historias interactivas; descripciones sonoras para personas con discapacidad visual; y más idiomas.

#### PRODUCCIÓN PROPIA, SERIES DE ÉXITO Y PREMIOS

Y comenzó a producir sus propias series y películas. La primera serie original, "House of Cards", se estrenó en 2013 y fue la primera producción distribuida por internet en ganar tres premios Emmy. Dos años después estrenó su primer largometraje, "Beasts of No Nation".

En 2017, Netflix ganó su primer Óscar por "Cascos Blancos" (mejor cortometraje documental), al que siguieron cuatro más en 2019, tres que se llevó la película "Roma" y uno el corto documental "Period. End of Sentence".

*the world's largest video rental chain, and offered to sell the company for \$50 million, an offer that was rejected, in what was undoubtedly a very bad decision by Blockbuster, which ten years later declared bankruptcy.*

*Netflix, meanwhile, forged ahead. It continued to add users (one million in 2002, five million in 2006...), went public (2002) and in 2007 took the big leap with the launch of its streaming video service, which allows subscribers to watch series and films instantly and on demand.*

#### MORE COUNTRIES AND MORE SERVICES

*At first, Netflix operated only in the United States, but in 2010 it began its international expansion. Firstly with Canada, then Latin America and the Caribbean and, between 2012 and 2015, it spread to Europe, Australia, New Zealand and Japan. It arrived in Spain in October 2015. The growth was spectacular and in 2017 it already had more than 100 million subscribers in more than 190 countries.*



Netflix lleva, además, años encadenando éxitos con series adictivas, procedentes de distintos países y que han visto personas de todo el mundo, como "Breaking Bad", "Stranger Things", "El juego del calamar", o la española "La casa de papel".

#### "STREAMING" EN TIEMPOS DE PANDEMIA

La pandemia de coronavirus que llegó en 2020 resultó catastrófica para muchos sectores, pero no para las plataformas de "streaming", que hicieron más llevaderas las cuarentenas y los confinamientos.

En 2020 y 2021, los ciudadanos pasamos muchas horas en el sofá viendo series o películas, lo que provocó un auge de las plataformas y la competencia, con decenas de empresas ofreciendo contenidos, desde gigantes como Netflix, Prime Video y HBO, a otras más nuevas como Disney o Apple. Un mercado que, sin embargo, en 2022, con la vuelta a una cierta normalidad, el aumento de las relaciones sociales y la posibilidad de acudir a eventos, está mostrando signos de saturación.

#### ¿VUELTA A LOS ANUNCIOS?

En el caso de Netflix, sigue siendo el líder mundial con más de 220 millones de usuarios repartidos por el mundo (se puede ver en casi todos los países, a excepción de China, Corea del Norte, Siria, la península de Crimea y, recientemente, Rusia), pero sus cifras han empezado a bajar.

En el segundo trimestre de 2022 perdió un millón de suscriptores, la caída más grande de su historia, un hecho que se relaciona con el estancamiento en

*At the same time, it was offering new services, such as the possibility of downloading content to watch later without an Internet connection; the button that allows you to skip the introduction of the series; the "My list" section; the 10 most popular titles in each country; interactive stories; audio descriptions for the visually impaired; and more languages.*

#### OWN PRODUCTION, HIT SERIES AND AWARDS

*And it began producing its own series and films. The first original series, House of Cards, premiered in 2013 and was the first web-distributed production to win three Emmy Awards. Two years later, it released its first feature film, Beasts of No Nation.*

*In 2017, Netflix won its first Oscar for "White Helmets" (best short documentary), followed by four more in 2019, three for the film "Roma" and one for the short documentary "Period. End of Sentence".*

*Netflix has also been successful for years with addictive series from different countries that have been watched by people all over the world, such as "Breaking Bad", "Stranger Things", "The Squid Game" and the Spanish "Money Heist".*

#### STREAMING IN TIMES OF PANDEMIC

*The coronavirus pandemic that hit in 2020 proved catastrophic for many sectors, but not for streaming platforms, which made quarantines and confinements more bearable.*

*In 2020 and 2021, most people spent many hours on the sofa watching series or films, which led to a boom in platforms and competition, with dozens of com-*



**En 2017, Netflix ganó su primer Óscar por “Cascos Blancos” (mejor cortometraje documental), al que siguieron cuatro más en 2019, tres que se llevó la película “Roma” y uno el corto documental “Period. End of Sentence”.**

*In 2017, Netflix won its first Oscar for “White Helmets” (best short documentary), followed by four more in 2019, three for the film “Roma” and one for the short documentary “Period. End of Sentence”.*

el modelo de negocio, la mayor competencia y el plan piloto que implementó en Chile, Costa Rica y Perú, donde comenzó a cobrar extra por compartir cuentas con personas que vivan fuera del hogar.

Por otro lado, la suspensión de su servicio en Rusia por la guerra con Ucrania ha tenido como consecuencia la pérdida de 700.000 abonados, y otras 600.000 personas se dieron de baja en EEUU y Canadá tras subir los precios.

Con el fin de enderezar la situación, en julio de 2022, Netflix se alió con Microsoft para desarrollar una nueva modalidad de suscripción de menor precio, pero con publicidad, que probablemente llegará a comienzos de 2023. Los usuarios podrán pagar menos, aunque a cambio les “colarán” anuncios, precisamente esos por los que muchos dejaron de ver televisiones generalistas y se pasaron a las plataformas. ¿Estarán dispuestos?

panies offering content, from giants such as Netflix, Prime Video and HBO, to newer ones such as Disney or Apple. A market that, however, in 2022, with the return to a certain normality, the increase in social relations and the possibility of attending events, is showing signs of saturation.

#### A RETURN TO COMMERCIALS?

Netflix is still the global leader with more than 220 million users around the world (it can be watched in almost every country except China, North Korea, Syria, the Crimean Peninsula and, recently, Russia) but its numbers have started to fall.

In the second quarter of 2022 it lost one million subscribers, the biggest drop in its history, a fact that is related to the stagnation in the business model, increased competition and the pilot plan it implemented in Chile, Costa Rica and Peru, where it began to charge extra for sharing accounts with people living away from the home address.

On the other hand, the suspension of its service in Russia due to the war with Ukraine has resulted in the loss of 700,000 subscribers, and another 600,000 people unsubscribed in the US and Canada after price increases.

In order to rectify the situation, in July 2022, Netflix teamed up with Microsoft to develop a new, lower-priced but ad-supported subscription service, which is likely to arrive in early 2023. Users will be able to pay less, but in return they will be “slammed” with ads, the very ads that have driven many away from general TV and onto streaming platforms. Will they be willing?



# ENSALADA DE CALABACÍN CON POLLO Y ARÁNDANOS

## COURGETTE SALAD WITH CRISPY CHICKEN AND CRANBERRIES

- \*2 calabacines | courgettes
- \*1 pechuga de pollo | chicken breast
- \*5/6 cucharadas de pan rallado  
tablespoons of breadcrumbs
- \*parmesano rallado  
tablespoons grated parmesan cheese
- \*especias al gusto | spices to taste
- \*½ limón | lemon
- \*aceite de oliva | olive oil
- \*arándanos | handful of cranberries



### CÓMO HACER LA RECETA...

Con el espiralizador equipado con la cuchilla naranja, corte los calabacines en espiral. En un bol, sazone las espirales de calabacín con un chorrito de aceite, sal, pimienta y zumo de limón. Déjelos marinar. Mezcle el pan rallado con el parmesano y sus especias favoritas. Empanar el pollo cortado a tiras. Caliente un chorrito de aceite en una sartén y añada el pollo. Dore por ambos lados y agregue el resto del empanado, moviendo la sartén y haciendo que se adhiera al pollo. Deje cocer por 10 minutos. Coloque los calabacines marinados en un plato para servir, corte el pollo en trozos pequeños para mayor comodidad y colóquelo sobre los calabacines. Complete con un puñado de arándanos y un chorrito de aceite.

### CORTADOR ESPIRAL HANDY, 3 CUCHILLAS

Excelente para preparar noodles finos, espaguetis y espirales de zanahorias, calabacines, pepinos, rábanos blancos, remolacha, patatas, manzanas, etc. Con 3 cuchillas fabricadas de acero inoxidable de alta calidad y mango protector para cortar fácilmente sin dejar residuos.

Apto para lavavajillas. Garantía de 3 años.

### HOW TO MAKE THE RECIPE...

*Using the spiralizer fitted with the orange blade, cut the courgettes into thin strands. In a bowl, season the courgette shreds with a drizzle of oil, salt, pepper and lemon juice.*

*Allow to marinate. Mix the breadcrumbs with the parmesan cheese and your favourite spices. Bread the chicken cut into strips. Heat a splash of oil in a pan and add the chicken. Brown on both sides and add the rest of the breadcrumbs, shaking the pan and making it adhere to the chicken. Cook for 10 minutes. Arrange the marinated courgettes on a serving plate, cut the chicken into small pieces for convenience, and place on top of the courgettes. Top with a handful of cranberries and a splash of oil.*

### HANDY SPIRAL CUTTER, 3 BLADES

*Excellent for preparing thin noodles, spaghetti and spiral chips from carrots, courgettes, cucumbers, white radishes, beetroots, potatoes, apples, etc. With 3 blades made of high-quality stainless steel and a protective handle for easy cutting without any residues.*

*Dishwasher safe. 3 year warranty.*

Ref. 629086  
P.V.P. 44,90€



**tescoma.**

[WWW.TESCOMAONLINE.ES](http://WWW.TESCOMAONLINE.ES)

# SOLOMILLO ASADO EN COSTRA AROMÁTICA

---

## ROAST SIRLOIN STEAK IN AROMATIC CRUST

### CÓMO HACER LA RECETA...

Precalentar el horno a 180°C. En un bol, mezcle el pan rallado, la chalota picada, 1 cucharada de aceite de oliva, el tomillo, el romero, el perejil, la albahaca y sazone con sal y pimienta. Reboce el solomillo con la salsa obtenida y colóquelo en una sartén con la tapa rociada con un chorrito de aceite y cuézalo durante una hora aproximadamente. Deje reposar por 10 minutos antes de cortar y servir.

### RUSTIDERA OVAL CON TAPA GRANDCHEF

Resistente rustidera de 35x21 cm con tapa, fabricada de vidrio borosilicato resistente al calor. Con bases de silicona la rustidera y la tapa son fáciles de sujetar. Apta para todo tipo de hornos, refrigerador y lavavajillas. Garantía de 3 años.

### HOW TO MAKE THE RECIPE...

Preheat the oven to 180°C. In a bowl, combine the breadcrumbs, chopped shallot, 1 tablespoon olive oil, thyme, rosemary, parsley, basil and season with salt and pepper. Coat the sirloin steak with the sauce and place it in a frying pan with the lid sprayed with a dash of oil and cook it for about an hour. Let stand 10 minutes before cutting and serving.



### GRANDCHEF GLASS OVAL ROASTER

With lid 35 x 21cm. Sturdy roaster with lid made of heat-resistant borosilicate glass. With silicone feet. The roaster and lid are easy to hold. Suitable for all types of baking ovens, refrigerator and dishwasher. 3-year warranty.

- \* 700 g solomillo | sirloin steak
- \* ¼ taza pan rallado | cup of breadcrumbs
- \* aceite de oliva | olive oil
- \* 1 chalota | shallot
- \* 2 cucharaditas tomillo | chopped thyme
- \* 1 cucharadita perejil | parsley
- \* 1 cucharadita albahaca | basil
- \* sal | salt
- \* pimienta | pepper



# PAN DE MOLDE

## SANDWICH LOAF

\*470 g de harina | flour  
\*350 ml de leche tibia | warm milk  
\*30 g de mantequilla | butter  
\*10 g de levadura fresca | fresh yeast  
\*8 g de sal | salt  
\*5 g de azúcar granulado | granulated sugar



### CÓMO HACER LA RECETA...

Active la levadura agregando la leche tibia y el azúcar. Mezcle la harina con sal, agregue la levadura activada y la mantequilla derretida y amase hasta obtener una masa homogénea. Estire la masa, doble los extremos por cada lado, estire y doble de nuevo y estire una vez más para que el ancho de la masa sea igual que la longitud del molde de cerámica. Enrolle la masa, introduzcala en el molde engrasado y deje reposar durante 1 hora a temperatura ambiente. Aplique también mantequilla en la tapa. Hornee a 175°C durante unos 70 minutos. Retirar la tapa y sacar el pan de molde una vez cocinado.

### MOLDE DE CERÁMICA DELÍCIA

Molde para pan de molde casero. La tapa da forma al pan de molde para cortar fácilmente rodajas finas iguales; recetas incluidas en el producto. Apto para todo tipo de hornos y para lavavajillas. Garantía de 3 años.

### HOW TO MAKE THE RECIPE...

Activate the yeast by adding the warm milk and sugar. Mix the flour with salt, add the activated yeast and the melted butter and knead until you get a homogeneous dough. Stretch the dough, fold the ends on each side, stretch and fold again and stretch once more so that the width of the dough is the same as the length of the ceramic mould. Roll up the dough, insert it into the greased mould and let it rest for 1 hour at room temperature. Also butter the lid. Bake at 175°C for about 70 minutes. Remove the lid and remove the loaf once baked.



### CERAMIC SANDWICH BREAD PAN, DELICIA

Ceramic pan for homemade sandwich bread. The lid imprints a pattern in the sandwich bread for easily cutting equally thin slices; recipes are enclosed with the product. Suitable for all types of baking ovens. Dishwasher safe. 3-year warranty.

# #IMEDHOSPITALES

## Hospital IMED Levante

Calle Doctor Ramón y Cajal, 7 - Benidorm (Alicante)  
Tel. 966 878 787  
[www.imedlevante.com](http://www.imedlevante.com)

## Hospital IMED Elche

Calle Max Planck, 3 - Elche (Alicante)  
Tel. 966 915 151  
[www.imedelche.com](http://www.imedelche.com)

## Hospital IMED Valencia

Avda. de la Ilustración, 1 - Burjassot (Valencia)  
Tel. 963 003 003  
[www.imedvalencia.com](http://www.imedvalencia.com)

## Policlínica IMED Teulada

Ctra. Nacional 332. Km. 181,5. Partida el Pla - Teulada (Alicante)  
Tel. 966 817 404  
[www.imedteulada.com](http://www.imedteulada.com)

## Policlínica IMED Torrevieja

Centro Comercial Ozone  
Avda. Rosa Mazón Valero, s/n - Torrevieja (Alicante)  
Tel. 966 817 406  
[www.imedtorrevieja.com](http://www.imedtorrevieja.com)

## Hospital IMED Gandía

Carrer de Daimús, 26 - Gandía (Valencia)  
Tel. 962 874 740  
[www.imedgandia.com](http://www.imedgandia.com)

## Policlínica IMED Gandía

Carrer Ciutat de Barcelona, 29 - Gandia (Valencia)  
Tel. 962 874 740

## Hospital IMED San Jorge

Carrer Oliver, 55 - Alcoy (Alicante)  
Tel. 965 330 400

## Policlínica IMED Alcoy

Polígono Industrial Cotes Baixes Carrer B, 1 - Alcoy (Alicante)  
Tel. 965 504 440

## IMED Alta Tecnología

Calle Mexico, 20 - Alicante  
Tel. 966 365 666

## ilahy Elche

Calle Max Planck, 3 - Elche (Alicante)  
Tel. 966 915 154  
[www.ilahy.es](http://www.ilahy.es)

## ilahy Benidorm

Calle Doctor Ramón y Cajal, 7 - Benidorm (Alicante)  
Tel. 966 878 778  
[www.ilahy.es](http://www.ilahy.es)

## ilahy Torrevieja

Centro Comercial Ozone  
Avda. De Rosa Mazón Valero, s/n - Torrevieja (Alicante)  
Tel. 966 817 407  
[www.ilahy.es](http://www.ilahy.es)

## ilahy Valencia

Avda. de la Ilustración, 1 - Burjassot (Valencia)  
Tel. 963 003 020  
[www.ilahy.es](http://www.ilahy.es)

## Vita Benidorm

Calle Doctor Ramón y Cajal, 7 - Benidorm (Alicante)  
Tel. 966 87 87 82  
[www.vitafertilidad.com](http://www.vitafertilidad.com)

## Vita Elche

Calle Max Planck, 3 - Elche (Alicante)  
Tel. 966 878 782  
[www.vitafertilidad.com](http://www.vitafertilidad.com)

## Vita Gandia

Carrer Ciutat de Barcelona, 29 - Gandia (Valencia)  
Tel. 966 878 782  
[www.vitafertilidad.com](http://www.vitafertilidad.com)

## Vita Alcoy

Polígono Industrial Cotes Baixes Carrer B, 1 - Alcoy (Alicante)  
Tel. 966 878 782  
[www.vitafertilidad.com](http://www.vitafertilidad.com)

## Dental Benidorm

Calle Ramón y Cajal, 7 - Benidorm (Alicante)  
Tel. 966 817 411  
[dental.imedhospitales.com](http://dental.imedhospitales.com)

## Dental Elche

Calle Max Planck, 3 - Elche (Alicante)  
Tel. 966 915 153  
[dental.imedhospitales.com](http://dental.imedhospitales.com)

## Dental Valencia

Avda. de la Ilustración, 1 - Burjassot (Valencia)  
Tel. 963 003 010  
[dental.imedhospitales.com](http://dental.imedhospitales.com)

## Dental Gandía

Carrer Ciutat de Barcelona, 29 - Gandia (Valencia)  
Tel. 963 003 011  
[dental.imedhospitales.com](http://dental.imedhospitales.com)

## Oftalvist IMED Levante (Servicio externo)

Calle Ramón y Cajal, 7 - Benidorm (Alicante)  
Tel. 901 010 190  
[www.oftalvist.es](http://www.oftalvist.es)

## Oftalvist IMED Elche (Servicio externo)

Calle Max Planck, 3. Pq. Emp. Torrellano - Elche (Alicante)  
Tel. 901 010 190  
[www.oftalvist.es](http://www.oftalvist.es)

## Oftalvist IMED Valencia (Servicio externo)

Avda. de la Ilustración, 1 - Burjassot (Valencia)  
Tel. 901 010 190  
[www.oftalvist.es](http://www.oftalvist.es)

## Oftalvist IMED Torrevieja (Servicio externo)

Centro Comercial Ozone  
Avda. Rosa Mazón Valero, s/n - Torrevieja (Alicante)  
Tel. 901 010 190  
[www.oftalvist.es](http://www.oftalvist.es)

## UR IMED Valencia (Servicio externo)

Avda. de la Ilustración, 1 - Burjassot (Valencia)  
Tel. 963 003 017  
[www.urimedvalencia.com](http://www.urimedvalencia.com)

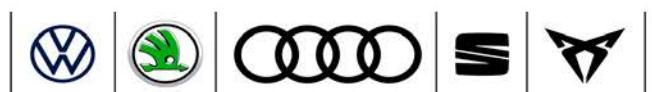


# Conectados al futuro



En 2025, **más del 20%** de los coches en circulación **serán eléctricos**. ¿Te adelantas al **futuro** con nosotros?

**GRUPO SERRANO**  
AUTOMOCIÓN



[gruposerranoautomocion.com](http://gruposerranoautomocion.com)