medicina salud cultura

zonahospitalaria

www.zonahospitalaria.com diciembreenero02

Felices y saludables Navidades

HOSTAL ABODI
GRUPO HOSTELET

Información y recepción
Travesía de Acella 2, bajo
31008 Pamplona
T. 948 272 975
www.hostelet.com
info@hostelet.com

Su casa junto a la Clínica en la Zona Hospitalaria

Vista de la Clínica Universitaria desde la entrada del Hostal Abodi

HABITACIONES FRENTE A LA CLÍNICA UNIVERSITARIA
TRATO FAMILIAR Y PERSONALIZADO
HORARIO DE ATENCIÓN DE 8.30 A 23.00 HORAS
ALQUILER DE APARTAMENTOS

Habitaciones con baño completo individual • Televisión con antena parabólica en todas las habitaciones • Teléfono de uso público • Servicio de limpieza diario • Cambio de lencería y toallas

1	**BANCO DE SANGRE**	
	Centralita	848 42 25 00
2	**HOSPITAL DE NAVARRA**	
	Centralita	848 42 22 22
	Atención al Paciente	848 42 22 69
3	**CONSULTAS PRÍNCIPE DE VIANA**	
	Centralita	848 42 91 00
	Admisión / Citaciones	848 42 20 20
	Atención al Paciente	848 42 20 33
4	**HOSPITAL VIRGEN DEL CAMINO**	
	Centralita	848 42 94 00
	Atención al Paciente	848 42 94 29
5	**CLÍNICA UNIVERSITARIA**	
	Centralita	948 25 54 00
6	**CAMPUS DE CIENCIAS DE LA UNVERSIDAD DE NAVARRA**	
	Centralita	948 42 56 00
7	**E.U. DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA**	
	Centralita	948 169 000
	AMBULATORIO GENERAL SOLCHAGA	
	Centralita	848 42 91 00
	Atención al Paciente	848 42 91 91
	CLÍNICA SAN JUAN DE DIOS	
	Centralita	948 23 18 00
	CLÍNICA SAN MIGUEL	
	Centralita	948 29 60 00
	CLÍNICA UBARMIN	
	Centralita	848 42 81 11

TELÉFONOS DE INTERÉS

AEROPUERTO	948 16 87 00
AYTO. DE PAMPLONA	010
CRUZ ROJA	948 20 65 70
DYA	948 17 17 17
S.O.S. NAVARRA	112
GUARDIA CIVIL (TRÁFICO)	948 23 47 00
MUSEO DE NAVARRA	948 42 64 92
OFICINA DE TURISMO	948 20 65 40
PLANETARIO DE PAMPLONA	948 26 00 04
POLICÍA MUNICIPAL	092
POLÍCIA NACIONAL	091
RADIOTAXI	948 24 02 02
RENFE	902 24 02 02
TELETAXI	948 23 23 00
UNIVERSIDAD DE NAVARRA	948 42 56 00
UNED	948 24 32 50
UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA	948 16 90 00

Agenda

Dic´06-En´07

EL FESTIVAL JOVEN DEL DÍA DE NAVARRA

2 de diciembre, en el Plan Sur de Pamplona
La Oreja de Van Gogh, Mikel Erentxun, Pignoise, Barua.

TEATRO GAYARRE

Pequeñas obras de Grandes Autores

"Dios" de Woody Allen
Lunes 18 Diciembre. 20:00 h.
Entrada Libre.

Actividades para niños:

IX Festival Internacional de Marionetas:
(A las 12:00 h y a las 18:00 h)

El perrito azul.
Miércoles 6 de diciembre.

Un tigre en el gallinero.
Viernes 8 de diciembre.

Circo de sombras.
Sábado 9 de diciembre.

El caso más difícil.
Domingo10 de diciembre.

Teatro en Familia en Navidad:
(A las 12:00 y a las 18.00h)

El traje nuevo del Emperador.
Martes 26 de diciembre.

Alicia.
Miércoles 27 de diciembre.

La vuelta al mundo en 80 días.
Jueves 28 de diciembre.

No eres una lagartija.
Viernes 29 de diciembre.

Caperucita Roja.
Sábado 30 de diciembre y miércoles 3 de enero.

Doctor Do Re Mi eta Benedizebra (euskera)
Martes 2 de enero. 18.00h.

Concierto de Navidad

Domingo 17 de diciembre.
12.30 h. ENTRADA LIBRE retirada de invitaciones en taquilla a partir de las 11.30 h.

BALUARTE

Exposición Navarra: un futuro entre todos.
Del 1 Octubre al 7 de Enero.
Actividades para familias, para grupos específicos, visitas guiadas... para más información: fundación.navarra@artevi-va.org

Danza. Compañía Nacional de Danza.
Nacho Duato.
SALA PRINCIPAL.
15 y 16 de diciembre, viernes y sábado a las 20:00 h

Concierto Álex Ubago. Aviones de cristal.
SALA PRINCIPAL. Sábado 23 de diciembre, a las 20:00 h.

Abba, The Show
Tributo a cargo del grupo Waterloo.
SALA PRINCIPAL
Sábado 30 de diciembre, a las 20.00h y a las 22.30h.

MUSEO DE NAVARRA

EXPOSICIÓN: RAFAEL MONEO.
MUSEOS, AUDITORIOS Y BIBLIOTECAS
Del 28 de noviembre de 2006 al 4 de febrero de 2007

CIVICAN. Biblioteca:

El asombro cotidiano.
Realismo mágico y fantasía "de a pie".
Tertulia literaria para adultos.
Inscripción previa en la biblioteca Civican. Martes 12 de diciembre, a las 18:30.

De La Viñeta al Fotograma.
Espacio joven. Muestra de los más destacados títulos de películas basados en historietas de cómic.
Del 6 de noviembre a 15 de diciembre.

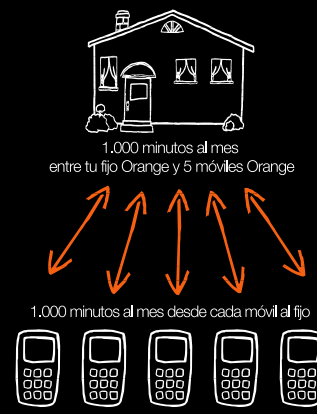
La hora del cuento:
Biblioteca infantil, a partir de 3 años.

Cuentos de bolsillo.
Con Marina Aparicio. Miércoles 13 de diciembre, a las 18:00h.

Cuentos con gorro y bufanda.
Con Sergio de Andrés.
Miércoles 20 de diciembre, a las 18:00h.

Orange ha unido fijo y móvil para hablar a 0€

Ahora con Números Plus puedes hablar gratis entre tu fijo y los 5 móviles que elijas.



Además, regalo de un teléfono inalámbrico.
SÓLO EN TU TIENDA ORANGE
DE PÍO XII, 31. PAMPLONA. Siemens A140

- si todavía no tienes tu fijo con Orange: llévate un Pack Orange y disfruta de ADSL 1Mb + Llamadas nacionales por sólo 20€ / mes, ahora con alta + 2 cuotas mensuales gratis sin compromiso de permanencia
- si lo que necesitas es un móvil Orange: llévate, al traer tú número de móvil a Orange, este Nokia 6280 por sólo 19€

O si prefieres otro móvil 3G, te descontamos 40€ en el móvil que elijas

Campaña válida del 20 de noviembre al 20 de enero.
Hasta final de existencias. No acumulable a otras ofertas.
Precio del terminal con portabilidad de valor + ADSL.
Sujeto a C.G.C. Orange.

Distribuidor Oficial
Pío XII, 31 Pamplona
948 27 90 29

orange™

zonahospitalaria www.zonahospitalaria.com noviembrediciembre02

Zona Hospitalaria Apdo. de correos 4321. 31080 Pamplona
Edita PubliSic Servicios Imagen & Comunicación S. L. **Director** Inés Esparza Ripoll **Coordinador** Alfredo Erroz **Redacción** Leyre Giménez, PE Ferrer, Paula Esparza, María Escobedo y Sonsoles Abascal (redaccion@zonahospitalaria.com) **Fotografía, diseño y producción** PubliSic **Publicidad** 948 276 445 (aerroz@publisic.com) **D.L.** NA-2471/2006

© Publisic S.L. El material impreso en esta publicación sólo se puede reproducir si se cita su procedencia. El editor no comparte necesariamente las opiniones y criterios de sus colaboradores expresadas en esta revista.

Editorial

Gracias. Gracias por el recibimiento, por todos los correos electrónicos, llamadas y comentarios positivos,felicitándonos por el número uno de ZONA HOSPITALARIA. Esta felicitación la traslado con mi agradecimiento a todos los médicos, profesores y profesionales que colaboran en el contenido y sin los cuales este proyecto no tendría sentido ni el mismo nivel de calidad. Gracias a todos los lectores que con su apoyo y trasladándonos sus ideas nos permiten mejorar y responder más adecuadamente a sus gustos y necesidades. No quiero olvidar a las personas y empresas que gracias a su publicidad están permitiendo que podamos mantener en el tiempo el proyecto y pensar en acciones más ambiciosas que mejoren el contenido, la distribución y un aumento considerable en el número de ejemplares.

Todas las gestiones realizadas hasta el momento con las diferentes Instituciones de Navarra relacionadas con la medicina y salud han respondido satisfactoriamente a nuestra petición de colaboración. Su disposición es total. Gracias por creer y por hacer cada día mejor ZONA HOSPITALARIA.

Ahora tiene en sus manos el segundo número de la revista ZONA HOSPITALARIA. Aunque sea gratuita hemos apostado por un contenido de calidad que le aporte el máximo de beneficios. Aprovecho para comentarle que también estamos en internet en la dirección www.zonahospitalaria.com para ofrecerle varios servicios que le interesan por ser muy prácticos.

Señor lector, usted es el protagonista y para el que estamos todos los mencionados trabajando. Nos gustaría que colaborara con nosotros y nos dijera cómo mejorar cada día. Se lo agradeceremos el resto de los lectores.

Alfredo Erroz. Coordinador ZH

SUSCRIPCIÓN ANUAL 25 €

zonahospitalaria

Envío a su domicilio de 6 ejemplares

Nombre .....
Apellidos .....
Dirección .....
.....
Ciudad .....**CP**.....
Télefono de contacto .....

Realizar transferencia bancaria al nº de cuenta: 2054 0092 92 914558030.6

y enviar este cupón a:
ZONA HOSPITALARIA
Apdo. Correos, 4321. 31080 Pamplona

Suscríbase también mediante e-mail
suscripciones@zonahospitalaria.com

Sumario

MEDICINA. Cardiología. Antes y contra la enfermedad cardiovascular... prevención (4) SALUD. Gastronomía saludable en Navidad (6) MEDICINA. Neurología. Dormir bien para muchos un sueño (8) SALUD. Salud y belleza (10) ENACCIÓN. 112 SOS NAVARRA. Ayudando a salvar vidas (12) MEDICINA. Cardiología. Hipertensión arterial (14) SALUD. Higiene postural y salud corporal (16) MEDICINA. Pediatría. La enfermedad celíaca en el siglo XXI (18) MEDICINA. Urgencias. La fiebre (20) SALUD. La pauta frente a la dieta (21) SOLIDARIDAD. Asociación Nuevo Futuro (22) ACTUALIDAD. Un regalo didáctico para estas navidades (23) CULTURA. Entrevista Asociación de Belenistas de Pamplona (24) CULTURA. Noticias breves y curiosidades (26) CULTURA. Plutón ya no es planeta (28) CULTURA. Salud y Javier (29) CULTURA. Reseñas bibliográficas y zona de juego (30) Información de interés, agenda cultural y callejero de Pamplona (pliego de portada).

zona hospitalaria
trabaja cada día para ofrecerle una información de actualidad sobre cultura, medicina y salud. A través de nuestra web, usted podrá:

Preguntar a los doctores de zona hospitalaria por el tema de salud que más le interese.

Suscribirse gratuitamente a e-zh y recibir en su correo electrónico información sobre medicina y salud.

Descargar los monográficos sobre los temas médicos y de salud.

Consultar nuestra Guía de Servicios para planificar su desplazamiento (alojamiento, restaurantes, compras...)

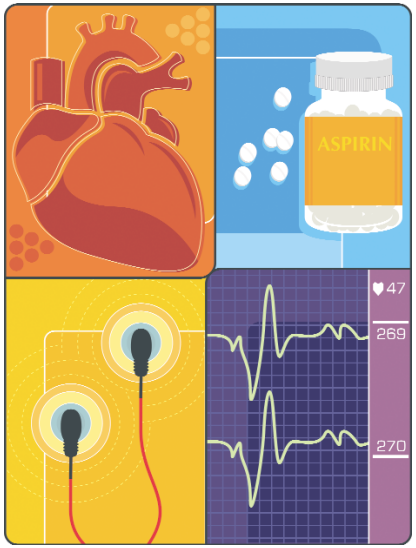
Buzón de atención al cliente donde podrá expresar sus opiniones y sugerencias.

Participar en concursos con los que ganar importantes premios.

Suscripción a la publicación zona hospitalaria (6 nº/año por 25 euros)... y mucho más.

La información que necesita...
www.zonahospitalaria.com

Antes y contra la enfermedad cardiovascular.... prevención



Dr. Miguel Ángel Imizcoz Zubigaray
Servicio de Cardiología. Hospital de Navarra

La enfermedad coronaria y en general toda la patología cardiovascular es la principal causa de muerte en el mundo occidental. Aunque la tasa de mortalidad (por ejemplo la relación entre grupos de edad y mortalidad) se ha mantenido estable o incluso ha disminuido ligeramente, la cantidad total de fallecimientos por esta causa han aumentado debido fundamentalmente al envejecimiento de la población. Datos del Ministerio de Sanidad en España confirman que el número de fallecimientos por esta causa ha crecido un 40 % entre los años 1981 al 2003.

¿Por qué se produce y qué implicaciones tiene la enfermedad cardiovascular?

La enfermedad cardiovascular es consecuencia de la arteriosclerosis, que consiste en la aparición de obstrucciones por acúmulo de colesterol en las arterias, comprometiendo el flujo sanguíneo en las mismas. La arteriosclerosis es mas fácil padecerla si un sujeto acumula factores de riesgo. Los más frecuentes, conocidos y modificables son el uso del tabaco, el aumento en las cifras de colesterol sanguíneo, padecer hipertensión arterial, diabetes, obesidad o realizar una vida sedentaria y sometida a estrés. Otros factores menos frecuentes y más difíciles de identificar y modificar son la carga genética de padecer la enfermedad y algunas infecciones.

Objetivo de la prevención

La prevención se orienta a reducir o retrasar el desarrollo de arteriosclerosis, manifestada en forma de enfermedad coronaria (angina de pecho o infarto de miocardio), cerebro vascular (ataques cerebrales) o vasculares periféricos (disminución de riego en piernas).

¿Es realmente tan importante la prevención?

Se sabe que las lesiones arteriales comienzan a desarrollarse desde la juventud y progresan lentamente hasta alcanzar significación clínica, de forma que para cuando un paciente presenta los síntomas de la enfermedad, con frecuencia sus arterias se encuentran afectadas de manera importante. Por esta razón, adoptar medidas preventivas cuanto antes o cuando ya existen síntomas es uno de los pilares fundamentales para retrasar o disminuir la enfermedad.

¿Cómo prevenir la enfermad cardiovascular?

La clave es realizar una vida que denominamos cardiosaludable, con el fin de evitar el acúmulo de colesterol en el interior de las arterias. El modelo de vida debe ser lo suficientemente atractivo y tolerable de manera que se pueda seguir permanentemente. No es eficaz hacerlo "a temporadas", y recordar que nunca es tarde para iniciar los cambios. El modelo de vida debe basarse en:

• **Actividad física.** Realizada de manera regular, al menos 1 hora durante 5 días por semana, preferiblemente ejercicio aeróbico (caminar, montar en bicicleta, nadar...). Es bueno recordar que vivir en la ciudad puede ayudar a caminar en lugar de utilizar el automóvil. Andar diariamente ayudará también a disminuir la tensión emocional.

• **Dieta.** Siguiendo el modelo "mediterráneo". Realizando 5 comidas diarias, de cantidad moderada, que incluyan básicamente vegetales como fruta (al menos 2 piezas diarias), verdura y legumbres, que predomine el pescado (preferentemente azul) sobre la carne, y de éstas, mejor carnes blancas como pollo, conejo, pavo o con menos grasa (caballo, ternera) que las de alto contenido graso. Hay que evitar los embutidos, pudiendo ingerir un par de días por semana jamón, tanto serrano como de York. Es preferible los productos lácteos desnatados o semidesnatados y se debe evitar la bollería y pastelería, especialmente la industrial por su alto contenido en grasas saturadas. Modere el consumo de huevos a tres por semana, pudiendo consumir las claras sin restricción. Es aconsejable utilizar aceite de oliva y si se tiene costumbre de beber alcohol no se debe superar el equivalente de dos vasos de vino diarios (o equivalente en cerveza o cava).

• **Abandono de hábitos tóxicos.** Debe dejar de fumar al leer estas letras, buscando ayuda al personal sanitario si no puede hacerlo uno solo. No consumir otras drogas, la cocaína es especialmente dañina a nivel cardiovascular.

• **Control del peso.** El objetivo es evitar la obesidad (índice de masa corporal superior a 30 Kg. /m^2) e incluso el sobrepeso (índice de masa corporal entre 25 y 30 Kg. /m^2). Un indicador sencillo de medir la grasa abdominal es medir el perímetro de cintura, que debe ser inferior a 102 cm. en el hombre y de 88 en la mujer. En caso de sobrepeso intentaremos reducirlo un 5% en el plazo de 6 meses (por ejemplo de 3 a 5 Kg.). Una situación especial es la de los pacientes que cumplen criterios del cuadro que definimos como "síndrome metabólico", los que presentan tres o más de los siguientes datos: Aumento del perímetro abdominal, aumento de triglicéridos, colesterol "bueno" bajo, hipertensión arterial y glucosa elevada en sangre. Este grupo de pacientes tienen más riesgo cardiovascular y es fundamental la reducción de peso siguiendo dieta y ejercicio físico. En ocasiones se debe utilizar fármacos para potenciar el beneficio obtenido.

• **Control de hipertensión arterial.** Con carácter general la tensión arterial debe encontrarse por debajo de 14/9 y en los pacientes de alto riesgo o diabéticos por debajo de 13/8. En los sujetos sanos es suficiente una toma anual.

Cuándo indicamos fármacos con poder preventivo

En los pacientes diabéticos o con colesterol elevado, disponemos de parámetros para estimar el riesgo que tienen de padecer un cuadro vascular en los años venideros. De esa manera, decidimos cuándo y con qué tratarlos. No es aconsejable utilizar remedios que no procedan del personal sanitario.

HERBORISTERÍA-COSMÉTICA-ECOTIENDA
Betula
PLANTAS MEDICINALES Y TÉS AROMÁTICOS
ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA
COSMÉTICA NATURAL ECOLÓGICA
LIBROS, COMPLEMENTOS Y CALZADO
ASESORAMIENTO PROFESIONAL
Elena Ciriza (FARMACÉUTICA)
Avda. Pío XII, 29. 31008 Pamplona. Tel.: 948 170 583

Hotel-Restaurante
TRYP SANCHO RAMIREZ***
(frente a la Clínica Universitaria)
Completamente renovado en 2003
Con todos los servicios e instalaciones que pueda precisar
***
Menú express
14€ + 7% IVA
Sol Melia
c/ Sancho Ramírez, 11 • Tel. 948 271 712
tryp.sancho.ramirez@solmelia.com
www.solmelia.com
TRYP HOTELES

C/ Acella, 1
31008 PAMPLONA
Tel. 948 177 575
Fax 948 177 778
www.abbahoteles.com
reino-de-navarra@abbahoteles.com
Hotel Abba Reino de Navarra
abba hoteles
A 3 minutos de la Clínica Universitaria a través del Parque Yamaguchi se encuentra el Hotel Reino de Navarra con todos los servicios a su disposición.
83 habitaciones insonorizadas y climatizadas con baño completo, secador de pelo, minibar, caja fuerte, teléfono, TV color, antena parabólica, Canal+ y Canal Satélite Digital, servicio de habitaciones, etc.
Dispone de restaurante, bar, room service, salones de reuniones, garaje, gimnasio concertado, desayuno buffet, servicio de lavandería, wi-fi.
TARIFAS ESPECIALES PARA FINES DE SEMANA, CLÍNICA UNIVERSITARIA Y ZONA HOSPITALARIA

Gastronomía saludable en Navidad

Dra. Paloma Torre Hernández
Dr. Francisco Ibáñez Moya
Área de Nutrición y Bromatología
Universidad Pública de Navarra

Como todos los animales, los humanos ingerimos productos de origen animal o vegetal con el fin de mantener la salud. Pero nosotros les damos un significado especial, constituyéndose así en alimentos, en torno a los cuales se ha desarrollado una cultura para celebrar acontecimientos sociales que se consideran de especial relevancia. La sociedad occidental contemporánea no está mediatizada por la disponibilidad de alimentos, por lo que su consumo se ha de realizar según pautas que reduzcan el riesgo de de sufrir ciertas afecciones como la osteoporosis, obesidad, la hipertensión, la diabetes o algunos tipos de cáncer.

LA NUEVA RUEDA DE LOS ALIMENTOS

La "rueda de los alimentos" es un método gráfico en el que se clasifican los alimentos según su composición en nutrientes. El tamaño del sector proporciona una idea de la importancia que debe tener cuantitativamente cada grupo de alimentos en la dieta. Para diseñar un menú sano basta con escoger en la cantidad recomendada productos de todos los sectores.

El problema de la obesidad y el sobrepeso

Según datos publicados en 2006 por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, se estima que más del 20% de los jóvenes de ambos sexos presenta exceso de peso. Esta cifra supera el 40% en el caso de la población adulta. Tales datos son preocupantes por las complicaciones que acompañan al peso excesivo: altos niveles de glucosa y lípidos en la sangre, insuficiencia respiratoria, lesiones en las articulaciones, etc. Así pues, existen buenas razones para esmerarse en las pautas alimentarias.

Las bases para una dieta sana

La variedad de alimentos

El organismo humano necesita más de 40 sustancias diferentes para realizar sus funciones básicas. Estas sustancias, que se denominan nutrientes, se caracterizan porque su exclusión de la dieta produce una enfermedad que sólo se alivia al introducir nuevamente la sustancia en cuestión. Si bien unos se necesitan en cantidades de gramos y otros en miligramos, todos han de incluirse regularmente en la dieta.

Por otra parte, no existe un alimento que proporcione todos los nutrientes, por lo que una dieta que incluya una variedad razonable de alimentos es la forma de asegurarse unas cantidades mínimas de los mismos. Además, la ingesta de alimentos cumple una función gratificante desde el punto de vista psicológico: la diversidad de alimentos en la alimentación también contribuye al bienestar psicológico.

El equilibrio y la moderación

La dieta ha de respetar un equilibrio entre lo que se consume y lo que se necesita. No hay razones para eliminar de la dieta los alimentos favoritos, siempre que el tamaño de las porciones consumidas sea razonable. Salvo situaciones especiales, no existen alimentos "buenos" o "malos", sino dietas adecuadas o inadecuadas para cada persona.

No existen alimentos "buenos" o "malos", sino dietas adecuadas o inadecuadas para cada persona

Comer con regularidad

Programar el número de comidas y sus horarios es de especial relevancia en el caso de niños, adolescentes y ancianos. De especial importancia es el desayuno, ya que con él se proporciona la energía necesaria después del ayuno nocturno.

El peso corporal y la dieta

En un adulto si la dieta seguida es la adecuada, se refleja en el peso corporal. Aunque el peso depende de factores propios de cada persona (sexo, edad, constitución física y factores hereditarios), en determinadas circunstancias se puede modificar negativamente. El consumo continuado de alimentos ricos en carbohidratos y grasas, o de bebidas con alcohol, obliga al organismo a concentrar el excedente de energía en forma de grasa. Un modo saludable de incrementar el gasto de energía (calorías), además de estimular el corazón y los pulmones, es realizando regularmente una actividad física. El peso inferior al deseable es un factor de riesgo para las mujeres que alcanzan la menopausia, pues acelera la osteoporosis.

Bases para una gastronomía sana

La "rueda de los alimentos" (ver figura) es un recurso gráfico que se basa en clasificar los alimentos en 7 grupos con similares características nutricionales. Esta rueda se divide en sectores cuyo tamaño atiende a la importancia de cada grupo de alimentos. Además los alimentos que han de consumirse ocasionalmente figuran en tamaño reducido. En su centro se incluye el consumo de agua y la realización de ejercicio.

Esta rueda es una orientación para realizar una dieta equilibrada y adaptada a las necesidades de cada persona: se pueden elaborar los menús de manera que, en el plazo de una semana, se haya elegido el mismo número de veces los alimentos pertenecientes a cada uno de los sectores de la rueda.

En el caso particular de Navarra hay una excelente materia prima donde escoger, ya que los productos alimenticios con tradición están representados en cada uno de los sectores de esta rueda.

Recomendación final

La decisión última para comer de un modo saludable la tienen los consumidores. Cierto que en la elección de los alimentos influyen diversos factores (el precio, las preferencias, las costumbres, la disponibilidad y la conveniencia, etc.), pero tan sólo se necesita sentido común: moderación en el gasto económico, variedad en los menús y adecuación de las cantidades según las necesidades personales.

Como se ha dicho antes, en Navarra hay muchas facilidades para diseñar un menú sano y equilibrado, especialmente si los primeros platos se basan en los productos de la huerta (cardo, espárrago, pimientos, legumbres, etc.).

PubliSic ESTUDIO PUBLICIDAD&DISEÑO
www.publisic.com

NUÑEZ FLORISTERÍA
Abierto domingos y festivos por la mañana
Ronda de Ermitagaña, 2 • PAMPLONA
(Junto al Tanatorio San Alberto) • Tel. 948 272 803

CILVETI
ALTA BISUTERIA
Desde Milán, París, Madrid
PLATA ITALIANA • PERLAS
ÁMBAR DEL BÁLTICO • CHAPADO ORO
RELOJES • DISEÑO PROPIO

EL ÁMBAR, El llanto de los dioses

Esta resina fosilizada ha seducido a todas las civilizaciones que se han sucedido, hasta despertar en nuestros tiempos un enorme interés por el misterio de sus inclusiones y la magia de su color.

Hipócrates, padre de la medicina moderna, constata que los collares de ámbar alivian los dolores de cabeza y que llevar pulseras de este material quita el cansancio y alivia el reuma. Se llegó a llamar al ámbar "el bálsamo de Europa" y su energía electrostática le confiere según la leyenda un poder atractivo.

Enmarcado en plata es una gota de misterio, 50 millones de años de permanencia intacta de la belleza y la pureza original.

J.CILVETI DESIGN · MAJORICA · UNO de 50 · SWAROVSKI COMPONENTS
FESTINA · GUESS · LOTUS · FOSSIL · Ripcurl · Arabians

San Ignacio, 8 - Tel. 948 211 596 • **García Castañón, 12 - Tel. 948 226 219** • Centro Comercial La Morea - 948 153 163

Dormir bién, para muchos un sueño

Dr. Jorge Iriarte. CUN

Dormir mal, un problema frecuente

Dormir como un angelito es la envidia de muchas personas de todas las edades. Antes se decía dormir como un niño, pero claro, hay muchos niños que ni duermen a su hora ni dejan dormir. En la población adulta es frecuente que el insomnio llegue a ser un problema. Por insomnio se entiende la dificultad para conciliar el sueño, la presencia de despertares prolongados durante el sueño o el despertar precoz. Esta insuficiencia del sueño nocturno provoca molestias diurnas, además de la frustración por no poder dormir durante la noche. La magnitud del problema es tremenda, pues sufren insomnio más o menos grave alrededor de un 30-40% de la población, y de ellos alrededor de la mitad toman medicación de modo más o menos frecuente.

Por qué dormimos mal

La civilización actual favorece los desórdenes en el sueño y en consecuencia la aparición de insomnio. El trabajo en turnos, los viajes transoceánicos, el stress, la competitividad profesional, los medios audiovisuales, el trasnoche del fin de semana, el enganche a la televisión, Internet o al móvil o el botellón... Hay demasiados modos de destrozar la rutina del sueño nocturno normal. Los horarios cada vez los hacemos más locos y al final nuestro cerebro ya no sabe cuándo le toca dormir.

El primer punto como en cualquier enfermedad es conocer la causa. Si se conoce, será más probable encontrar el tratamiento eficaz. El problema es que las causas son muy diversas y hay muchos tipos de insomnio. En un porcentaje bajo de casos hay una enfermedad subyacente que provoca el insomnio. En estos casos el diagnóstico será clave para elegir el tratamiento. Por ello, aunque no son muy frecuentes su importancia es muy grande. En la mayoría de las personas habrá, sin embargo, no una enfermedad propia del sueño sino factores psicológicos, enfermedades físicas y factores ambientales que dificulten el sueño. Sobre una personalidad predispuesta, pueden sumarse fases de ansiedad, preocupaciones, stress, trabajo o cambios ambientales (ruido, cambio de cama o almohada, vecinos, estudiantes, hijos pequeños...) que trastocan el ritmo de sueño siendo a veces un desencadenante de un problema que luego persiste, aunque la causa haya desaparecido. Finalmente, en alguna rara ocasión, no habrá más remedio que reconocer que no conocemos la causa y pensaremos en algo genético.

Medidas para facilitar el dormir

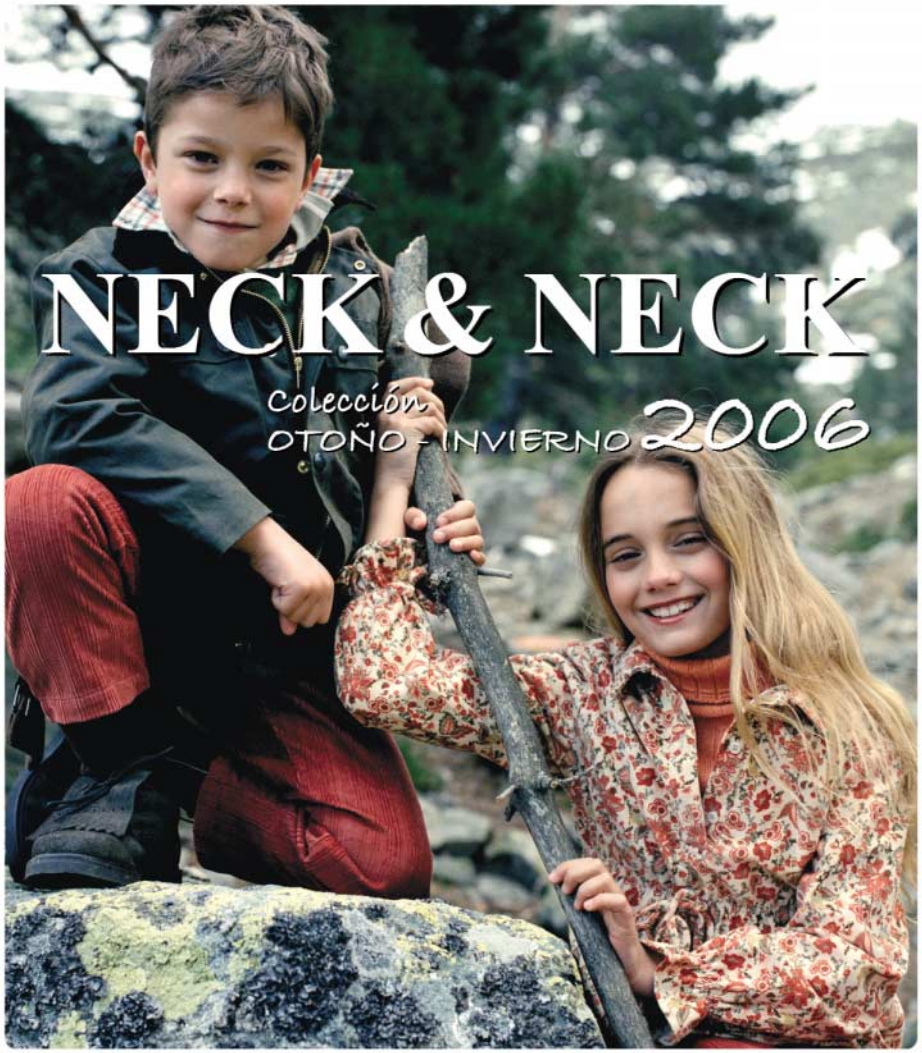
Si el insomnio es leve y no está producido por una enfermedad conocida, habrá que intentar tomar medidas para mejorar el síntoma, el problema. En estos casos se pueden probar medidas generales de higiene de sueño y se comienzan a tomar pastillas de modo ocasional. Estas normas generales para facilitar el dormir funcionan en casos leves, pero pueden ser también preventivas para no desarrollar un trastorno del sueño importante.

Se recomienda organizar los horarios de comida de modo regular, evitar café, cocacola y otros excitantes, realizar ejercicio físico a diario, no inmediatamente antes de ir a la cama. Hay que dejar un espacio entre la cena y el acostarse de al menos una hora, evitar cenas copiosas, ingesta de alcohol, café u otras bebidas estimulantes o fumar, no tomar en la cena alimentos que van a producir tendencia al ardor gástrico o excesiva diuresis. Es preciso ir a la cama cuando sienta sueño, no antes. No hay que utilizar la cama para actividades como leer, trabajar, comer o escuchar la radio. Hay que echar la televisión del dormitorio. Si hace mucho calor, la ducha con agua fría o templada ayuda a la relajación y facilita la conciliación del sueño. Las condiciones de la habitación son fundamentales: cama adecuada (habitualmente ayuda que la cama sea dura y la almohada blanda), habitación sin luz o ruido, con temperatura intermedia. Si hay ruidos externos se pueden utilizar tapones. El horario y duración del sueño son también claves. Hay que intentar acostarse y levantarse a la misma hora, evitar cambios importantes de horario durante el fin de semana. Se recomienda dormir el tiempo que sea necesario para sentirse descansado a la mañana siguiente, pero no más.

> *"Se recomienda dormir el tiempo que sea necesario para sentirse descansado"*

Yo no soy mi propio médico

A pesar de estas medidas, muchas veces uno sigue durmiendo mal y sigue cansado durante el día. Es entonces cuando conviene ir al médico de cabecera quien podrá comenzar con tratamientos de pastillas. No hay que tener miedo a tomar pastillas. Están para eso y pueden tomarse durante tiempo prolongado. El problema no es tomar lo que nos dice el médico, el problema es tomar lo que nos venga en gana, o sea, la automedicación. Si el médico de cabecera ve que no triunfa con las medidas habituales ya se encargará de enviarnos al especialista. Lo que tengo que tener claro es que yo no soy mi propio médico. Hacer caso al médico real será el único modo de poder tener éxito. Si no, el fracaso está asegurado.



C/ García Castañón, 10 - Tel. 948 21 26 50
C/ Irunlarrea, 13 B trasera - Mendebaldea - Tel. 948 07 46 60

MODA DE SIEMPRE
PARA NIÑOS DE HOY
NECK & NECK

Salud y belleza con cosmética natural

Farmacéutica Elena Ciriza

La belleza como concepto integral, está relacionada con la salud y el bienestar. Cuando estamos en equilibrio, la salud se puede sentir y también se refleja exteriormente.

La piel es el órgano más extenso del cuerpo humano, su salud está íntimamente ligada a la de nuestro organismo.

La piel posee sus propias fuerzas vitales para mantenerse y regenerarse, pero debemos cuidarla y proporcionarle sustancias que la ayuden a mantener su equilibrio.

Existen en el mercado innumerables productos de cosmética, muchos de ellos pequeños cócteles donde se mezclan sustancias activas, colorantes, emulgentes, conservantes, aromatizantes, etc... que pueden originar reacciones adversas en nuestro organismo. También hay en el mercado productos que ofrecen mayor garantía y están más de acuerdo con nuestra naturaleza.

Los productos de cosmética natural con estrictos controles de calidad nos ofrecen una alternativa fiable. Estos controles certifican los cosméticos y orientan al consumidor sobre la calidad del producto.

El "certificado de cosmética natural controlada" (BDIH) asegura que en la elaboración de esos cosméticos no se han utilizado: colorantes sintéticos, fragancias sintéticas, siliconas y otros productos derivados de petróleo, ni sustancias manipuladas genéticamente.

Existen cosméticos en el mercado que llevan el aval de garantía de cosmética natural controlada y aseguran que en su composición están libres de sustancias que no interesan para el cuidado diario de nuestra piel. Estos cosméticos limpian, hidratan, equilibran y dan vitalidad y luminosidad a nuestra piel, sin intoxicarla.

112 SOS Navarra, ayudando a salvar vidas

Cada año se producen en Navarra más de un millón de llamadas al 112, teléfono europeo de emergencias. Todo el proceso, desde que una persona llama al 112 y es atendida hasta que se ha solucionado el problema o se han puesto los medios necesarios para su resolución, está dirigido por un equipo de profesionales que operan en el Centro de Coordinación. Este equipo atiende todo tipo de emergencias desde accidentes graves, incendios, salvamento y rescate hasta sucesos de violencia de género, atención médica urgente, accidentes laborales...

SOS Navarra es el Centro de coordinación Operativa y Central de Comunicaciones de los recursos de protección civil de la Comunidad Foral, pertenece al área de Protección Civil de la Agencia Navarra de Emergencia (ANE). Constituye ordinariamente la central de comunicaciones de:

- El Servicio de Protección, Extinción de Incendios y Salvamento.
- La Policía Foral.
- El sistema de Coordinación de Urgencias Sanitarias al que hace referencia el Plan de Atención Sanitaria Urgente, el Transporte Sanitario de Urgencia, incluida la atención urgente al Banco de Sangre y el apoyo a la red de donación y transplante de órganos.
- Los vehículos de mantenimiento del Servicio de Conservación de Carreteras.

La principal función de este centro de coordinación de emergencias consiste en la recepción de llamadas y la gestión de todos los recursos necesarios para resolver la emergencia correspondiente. Siendo los domingos y festivos los días de máximo trabajo, dado que los centros de salud están cerrados, la gente sale más, hay mayor tráfico en las carreteras. Los picos de mayor recepción de llamadas se dan entre las 10 y las dos del mediodía, y las siete y once de la tarde-noche.

Los medios humanos con los que cuenta este Centro son:

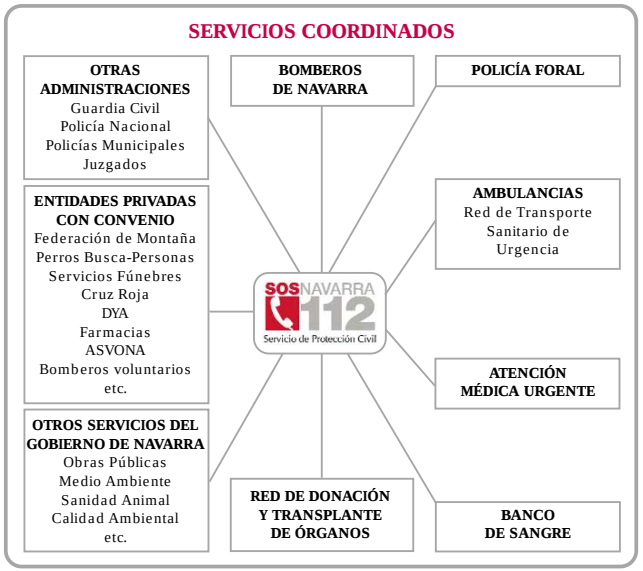
- 7 Jefes de Sala.
- 40 Operadores Auxiliares de Coordinación.
- 3 Técnicos en materia de Seguridad.
- 1 Técnico de Planificación.
- 1 Técnico de Voluntariado.
- 3 Técnicos de Prevención.
- 6 Técnicos de Mantenimiento del nivel de servicio y evolución informática.

Además el centro cuenta con los últimos avances tecnológicos para facilitar en todo momento la ayuda necesaria, entre esta tecnología se encuentra:

- Gestor de emergencias Positron.
- Sistema de comunicaciones de voz (accesos telefónicos RDSI red telefónica básica, equipos de comunicación de radio TETRA, sistema de respaldo manual con 30 líneas, módulo interconexión con red corporativa).
- Sistema GPS.
- Sistema de información geográfica GIS.
- Sistema de comunicaciones voz y datos telealarma de ancianos.

La buena coordinación entre todas las partes que intervienen en una emergencia hace posible que se resuelva lo antes posible toda llamada al 112.

- Bomberos. Los 11 parques de bomberos en Navarra (Pamplona, Tudela, Estella, Tafalla, Lodosa, Alsasua, Oronoz, Burguete, Navascués, Peralta y Sangüesa) junto con el cuerpo de bomberos voluntarios (dependiente de Ayuntamientos) disponen de comunicación directa telefónica y por radio con S.O.S Navarra. Su labor es muy diversa: efectúan rescates de montaña, colaboran en siniestros y accidentes, apagan incendios.
- Ambulancias. La mayoría de las llamadas requieren de atención sanitaria (ambulancias, médicos de guardia, servicios de farmacología). Toda la red de Transporte Sanitario de Urgencia es coordinada directamente desde S.O.S Navarra. Se trata de una red mixta, con ambulancias de diferentes titulares: ambulancias propias del Gobierno de Navarra y de Ayuntamientos, ambulancias de organizaciones no gubernamentales (Cruz Roja y DYA).
- Policía, perros busca-personas y otros operativos. La policía foral, nacional, Guardia Civil y otras entidades privadas con convenio (Federación de Montaña, perros busca-personas,...) integran el operativo del 112. Cuando tiene lugar una urgencia se avisa de inmediato a los cuerpos correspondientes para solucionarla.
- Técnicos y personal de Obras Públicas y de Medio Ambiente. Pertenecen al Gobierno de Navarra y están localizados para cualquier incidencia que afecte a la red viaria (desprendimientos, nevadas, etc.), a las redes de telecomunicaciones y al Medio Ambiente. Sus vehículos están equipados con emisoras de la red del Gobierno de Navarra.
- Técnicos y personal de Deporte y Juventud, de Salud Pública y de Sanidad Animal. Pertenecientes al Gobierno de Navarra, están localizados para cualquier incidencia que afecte a jóvenes y emergencias relativas a intoxicaciones, epidemias, plagas.
- Telealarma de ancianos. El medallón es un dispositivo conectado a la red telefónica que permite una comunicación "manos libres" desde el domicilio con la central 112. Los propietarios son personas mayores que viven solas y requieren de una cobertura especial para cubrir sus necesidades. Inmediatamente al accionar el dispositivo reciben respuesta en momentos de emergencias sanitarias.



La mayor parte de las llamadas recibidas hacen referencia a la atención médica urgente. Por ello no es de extrañar que exista comunicación telefónica directa con los 4 hospitales públicos del Gobierno de Navarra con Servicio de Urgencias (2 en Pamplona, 1 en Estella y otro en Tudela).

S.O.S. Navarra trabaja y ensaya los protocolos necesarios de actuación de los diferentes servicios, detectando carencias y poniendo en común todos los conocimientos para actuar ante una emergencia y dar un mejor servicio al ciudadano navarro.

HABITACIONES
SOCO DE LA SERNA
• Habitaciones dobles
• Junto a Zona Hospitalaria
RESERVAS
Travesía Acella nº 1, 5º C
31008 PAMPLONA
Tfno.: 948 17 48 60
Tfno. Móvil: 629 48 76 23

APARTAMENTOS PÍO XII
ZONA CLÍNICA UNIVERSITARIA
GARAJE
Habitación con baño individual 39,07 € (6.500 ptas.)
Habitaciones dobles 30,05 € (5.000 ptas.)
Apartamento completo 48,08 € (8.000 ptas.)
659 07 57 44 • 948 17 17 71

Pil Pil
RESTAURANTE
La SIDRERIA
MENÚ PIL-PIL • MENÚ SIDRERÍA • CARTA
DOS COMEDORES PARA CIEN COMENSALES
COMEDORES RESERVADOS (grupos, comidas de empresa, comuniones, banquetes...)
Descanso semanal el domingo
• ESPECIALIDAD EN PESCADOS (rape y cogote) Y CARNES (txuleton y solomillo al foie)
• PLATOS DE TEMPORADA
• BACALAO EN DIFERENTES MODALIDADES (pil-pil, frito...)
• POSTRES ELABORADOS ARTESANAL Y NATURALMENTE (pastel vasco, cuajada, queso Idiazabal, tarta de queso...)
• Patxaran de Navarra, Sidra de Astigarraga, Txakoli de Getaria...
Travesía Acella, 3-5 31008 PAMPLONA (frente a Clínica Universitaria)
www.sidreriapilpil.com
RESERVAS 948 190 151 948 171 495

Hipertensión arterial

Dr. Enrique de los Arcos
Servicio de Cardiología. Hospital de Navarra

La hipertensión arterial es uno de los principales problemas médicos del mundo occidental y forma parte del grupo de enfermedades cardiovasculares que condicionan la principal carga sanitaria. Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de morbilidad y mortalidad tanto en los países desarrollados como los que están en vías de desarrollo.

Se denomina hipertensión arterial (HTA) al aumento de presión en el interior de las arterias del organismo. Cuando hablamos de HTA a secas nos referimos únicamente al problema en el sistema arterial sistémico, al árbol periférico, en contraposición al sistema pulmonar.

Hay dos tipos de hipertensión: una llamada secundaria, ya que se debe a una causa determinada y es perfectamente curable si se elimina la causa productora: tumores productores de substancias hipertensoras, como los que residen en las glándulas suprarrenales, las estenosis de las arterias renales, la coartación de aorta, etc. La mayor parte de los casos, sin embargo, no obedecen a una causa conocida y se denominan hipertensiones esenciales. En estas últimas coexisten dos factores: factores genéticos y el medio ambiente.

Los factores de la herencia hacen que los descendientes de padres hipertensos tengan un riesgo alto de sufrir este problema tarde o temprano a lo largo de su vida. Los factores ambientales son, en primer lugar, el estilo de vida (la dieta alimenticia, esencialmente la cantidad de sal, el número de calorías, la ausencia de alimentos vegetales, el exceso de grasas e hidratos de carbono, la vida sedentaria), el estrés familiar y laboral y, dentro de éste, el estrés crónico mantenido de las sociedades al borde de la pobreza, con dietas absolutamente desequilibradas, con pobre valor nutritivo y gran valor energético. La personalidad tipo A, agresiva, exigente y colérica y la edad constituyen otros factores al lado de muchos más. Una persona puede ser hipotensa durante muchos años de su vida adulta, pero a partir de los 55 años tiene un 50 % de posibilidades de hacerse hipertensa.

Las cifras normales de TA consideradas como normales, hasta hace poco, eran de 140 mm de mercurio (Hg) para la sistólica o máxima y de 90 mm de Hg la diastólica o mínima. Actualmente consideramos a valores de 130/80 como pre-hipertensión (o bien normal-alta) y cifras ideales a menos de120/80.

Aproximadamente alrededor de un 30-40 % de la población adulta es hipertensa y el control de la misma deja mucho que desear. Pese a los tratamientos altamente eficaces que existen hoy día, hay un pésimo control del problema. Hay varias causas: la primera es la pobre adherencia al tratamiento (el paciente no es consciente de su importancia y, con frecuencia, olvida las pastillas o lo abandona totalmente; la necesidad de tomar 2 ó más fármacos para controlarla adecuadamente, lo que aumenta la resistencia a tomarlos, etc). Pero la más común es que el hipertenso no se considera enfermo. Se encuentra bien y es muy difícil convencerle para que mire hacia el futuro.

El futuro de un hipertenso auténtico es malo si sus cifras tensionales no están adecuadamente controladas dentro de las cifras consideradas normales. Conducirán, sobre todo a la elevación de la presión sistólica o máxima y a la lesión de los llamados "órganos diana": el corazón, el cerebro, el riñón y el sistema arterial periférico.

El corazón enferma de dos maneras: el desarrollo de una hipertrofia y fibrosis del músculo llevará hacia la aparición de una insuficiencia cardiaca; junto con otros factores de riesgo como la diabetes, la obesidad, el colesterol y el tabaco, ayudará a desarrollar la enfermedad coronaria (angina de pecho, infarto de miocardio y muerte súbita). En el cerebro se manifiesta como el ictus, tanto trombótico como hemorrágico, con sus desastrosas secuelas. Sobre el riñón la evolución progresiva hacia la insuficiencia renal, la diálisis y el transplante. En el sistema arterial periférico: aneurismas de aorta y su rotura así como afectación de las arterias de extremidades inferiores.

"Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de morbilidad y mortalidad tanto en los países desarrollados como en vías de desarrollo"

Existen actualmente excelentes medicamentos, que muchas veces han de tomarse a dosis altas o en asociación. Pese a ellos no se alcanzan las cifras de control adecuadas pues los fármacos son caros y su precio, junto con los resultados patológicos de su mal control, suponen una importantísima carga sanitaria.

Hay que prevenir y esta prevención comienza con lo mismo que predicamos para el conjunto de las enfermedades cardiovasculares: el estilo de vida, incluyendo la alimentación (dieta mediterránea), eliminación de hábitos tóxicos como el tabaco y el ejercicio físico mantenido. Hábitos que han de comenzar desde la escuela y que deben entrar a formar parte como algo fundamental en cada individuo.

NUEVA COLECCIÓN OTOÑO-INVIERNO
EN BOLSOS, SOMBREROS Y BUFANDAS ITALIANAS SRA. Y CABALLERO
10% DTO.
EN ZAPATO CABALLERO Y EN BOTAS DE CAÑA MEDIA DE SEÑORA
Xubero
CALZADOS Y COMPLEMENTOS
CALLAGHAN • NATURE • FERRAGUT
DONA FLEX • BELÉN GONZALO • COTORRUELO
Sancho Ramírez, 3 • Tel. 948 266 752 • 31008 Pamplona

ALOJAMIENTOS*
OLGA DE LA SERNA
••••• A 10 metros de la Clínica Universitaria •••••
APARTAMENTOS CONFORTABLES POR DÍAS
HABITACIONES DOBLES/INDIVIDUALES
con todos los servicios
(limpieza diaria, con/sin baño, TV, etc.)
Desde 25 €/día
Reservas: 948 258 200 • Móvil 24 h. 609 413 622
npajac@terra.es
Avda. Pío XII, 34 Esc. 2ª-4º Izqda. 31008 PAMPLONA

óptica unyvisión
RENUEVA TUS GAFAS
25% DTO. CON LA PRESENTACIÓN DE ESTE VALE
AVDA. PÍO XII
CLÍNICA UNIVERSITARIA
AVDA. NAVARRA
ÓPTICA UNYVISIÓN
AVDA. NAVARRA
(Frente a Clínica Universitaria)
31008 PAMPLONA
Tel. 948 178 188
¿Otras Navidades con las mismas gafas?
¡¡¡Ho, ho, ho!!!

Higiene postural y Salud corporal

Javier Aguirre Zabaleta
Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Departamento de Ciencias de la Salud. Universidad Pública de Navarra

Postura corporal: hábitos y consecuencias

La O.M.S. promueve que "la actividad física diaria debe ser aceptada como la piedra angular de un saludable estilo de vida". El ejercicio físico ha sido un componente de la vida del ser humano necesario en toda su historia, culturas y razas.

El funcionamiento físico correcto de la persona conlleva un buen control de su cuerpo. Los programas de la preparación física han de llevar implícito el concepto del control postural. Si analizamos la actitud postural de los grandes maestros podremos observar su naturalidad en los movimientos habituales, su soltura, su estado de relajación dominada y cierta sensación de dominio de su cuerpo. Esto también se entrena. Se adquiere por la práctica consciente. Supone vencer la gravedad de manera ordenada. Mediante la aplicación de técnicas posturales es posible evitar tensiones psicosomáticas, cansancio, dolor, fatiga, proporcionadas por el ejercicio, por la vida sedentaria o por efectos de la vida diaria.

Podemos definir la postura corporal como aquella en la que las siguientes partes del cuerpo se alinean correctamente:

- El mentón metido y por ello la nuca estirada. Relación nuca-cuello-espalda.
- La nariz en la misma línea vertical que el ombligo.
- La barbilla cuelga. Mandíbula relajada.
- La cabeza empuja hacia el cielo. Sentido de elongación.
- Los hombros se mantienen sin tensión.
- Los brazos descansan desde los hombros.
- La columna vertebral está bien recta.
- El apoyo sobre los isquiones y glúteos (cuando estamos sentados).
- Sobre los pies, con rodillas ligeramente flexionadas (cuando estamos de pie).
- La vista al frente.

Efectos de la mala postura sobre la salud

Una postura viciosa puede provocar dolores, malestar y síntomas de enfermedad o puede llegar a afectar indirectamente la salud debido al desalojamiento que sufren algunos de los órganos.

• EFECTOS DIRECTOS: se pueden señalar el aumento de fatiga y cansancio muscular, resultante de sostener el cuerpo en una posición defectuosa. El sentarse mal con la cabeza inclinada hacia adelante produce tensión muscular y nerviosa y sensación de congestión en la nuca. Una espalda demasiado convexa en la cintura, o lordosis, produce con frecuencia dolor de espalda debido a la presión que ejercen las apófisis de las vértebras o la presión sobre los discos intervertebrales.

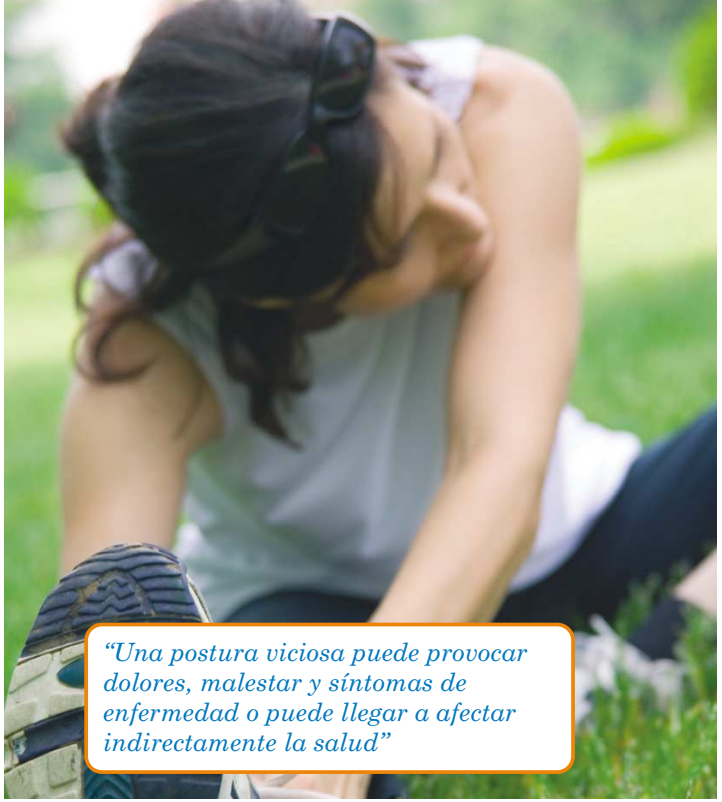
• EFECTOS INDIRECTOS: se derivan de la postura viciosa: cierto bloqueo en la respiración, sensación de incomodidad, con frecuencia estreñimiento, falta de recuperación o fatiga permanente. Sensación de incomodidad.

El uso constante de zapatos de tacón alto, ya que empuja la pelvis hacia adelante, es una causa frecuente de lordosis en personas que los utilizan. El dolor se produce por años de mala postura, una mecánica corporal defectuosa, falta de ejercicio y un estilo de vida sedentario.

Como punto final, nuestro cuerpo está hecho de lo mejor; no lo estropees; es nuestro mejor patrimonio y puede deteriorarse, mantenerse sin cambios sustanciales o mejorarse. Puedes elegir. El control del cuerpo tiene tres puntos de importancia: el apoyo de los pies cuando estamos en bipedestación; la tensión y control desde el abdomen en la parte baja (entre el ombligo y el pubis); la regulación de la posición de la cabeza controlada por los músculos de la nuca, cuello y espalda.

ERRORES QUE SE COMETEN CON FRECUENCIA

- Tensiones inadecuadas a la hora de realizar un ejercicio. No debemos tensionar aquellos grupos musculares que no intervienen directamente en el buen hacer de ese trabajo.
- Realización de esfuerzos impropios de y para la persona. Demasiado fuertes, o demasiado sencillos.
- Falta de continuidad.
- Hacer el trabajo con prisas. Al hacer ejercicio físico hay que olvidarse de otros temas.
- Trabajar comparándonos con otras personas. Cada uno es diferente.
- Querer progresar demasiado rápido. Nunca debemos tener ansiedad por esto.
- No seleccionar con acierto los ejercicios que necesitamos.



"Una postura viciosa puede provocar dolores, malestar y síntomas de enfermedad o puede llegar a afectar indirectamente la salud"

Algunos consejos

Una buena base de sustentación facilita el equilibrio y el poder permanecer distendidos y confortables más tiempo.

- Para estar sentados frente al ordenador. Sentarse sobre los isquiones y glúteos, la columna elongada suavemente, sin tensión en las lumbares, la espalda apoyada, los pies apoyados sobre un alza (apoya pies) no cruzar las piernas, apoyar ambos antebrazos sobre la mesa para relajar los hombros, ubicar la pantalla a la altura de los ojos. De vez en cuando estírate, desperézate, levántate y mueve las piernas.
- En cualquier trabajo. Si los movimientos y los esfuerzos que realizas con los brazos son siempre con los hombros elevados, aunque los esfuerzos sean pequeños, los trapecios se contracturan. Por lo tanto, acuérdate abrazar con tu mano la parte alta del trapecio para que destense.
- El calzado ha de ser cómodo, no debe apretar los dedos, con una buena plantilla blanda, pero no deformable; si utilizas tacones que sean anchos y de no más de 3 cm.
- Para dormir mejor lo más importante es mantener la columna en posición fetal.

La enfermedad celíaca en el siglo XXI

Dr. Félix Sánchez-Valverde Visus
Unidad de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica
Servicio de Pediatría. Hospital Virgen del Camino

La Enfermedad Celíaca (EC) consiste en una alteración de la mucosa intestinal proximal asociada a la intolerancia permanente al gluten, en individuos genéticamente predispuestos. La exclusión en la dieta del gluten tiene como efecto la recuperación de la lesión típica de la EC a nivel de la mucosa intestinal (atrofia vellositaria). La enfermedad puede aparecer en el periodo de la infancia (entre 1 y 3 años), o debutar con otras formas clínicas "atípicas" en la época pediátrica o en la edad adulta.

Formas clínicas de presentación y enfermedades asociadas

Existen diversas formas de presentación de esta entidad clínica. La forma clásica es la forma digestiva que se acompaña de un cuadro de diarrea, vómitos, anorexia, distensión abdominal, pérdida de peso y malnutrición. Otras veces, la EC se presenta de forma menos clara y es lo que se ha dado en llamar formas atípicas en las que no hay síntomas digestivos. En estos casos la EC se manifiesta por otros signos o síntomas: retraso de talla, anemia ferropénica refractaria, esterilidad, alteraciones de piel, vitíligo, osteoporosis, leucoencefalopatía, epilepsia, hipoplasia del esmalte dental, calcificaciones cerebrales, daño hepático, hipoproteinemia e hipoprotrombinemia. Por otra parte existen una serie de enfermedades que se pueden asociar con la EC como son: diabetes mellitus, dermatitis herpetiforme, síndrome de Down y enfermedades neurológicas. Todas estas circunstancias han hecho que actualmente la EC se empiece a encuadrar en una enfermedad multisistémica de posible origen autoinmune.

Prevalencia de la EC

En el momento actual la teoría más aceptada respecto a la enfermedad celiaca es la Teoría del ICEBERG, que a modo de resumen consiste en la diversidad de las formas de presentación clínica de la EC. En primer lugar, la forma clásica de EC o forma digestiva tiene una incidencia aproximada de 1/1000-2000 RN vivos, según las zonas geográficas, y sería sólo la punta del iceberg. Si a esta forma añadimos la búsqueda de las formas "atípicas" esta incidencia aumenta hasta 1/600-700. El estudio de grupos de riesgo como son familiares, síndrome de Down, esterilidad, etc, implica un aumento progresivo de los casos de EC y constituiría de forma gráfica la parte oculta del iceberg. Por último, diversos autores han realizado estudios poblacionales para conocer la incidencia en la población general previamente sana, tratando de encontrar la llamada "EC silente". Se han realizado diversos estudios (italianos, americanos y holandeses) en muestras representativas de poblaciones, donantes de sangre y en el contexto de exámenes periódicos de salud, encontrándose entre 1/125 y 1/200 casos de EC.

Los anticuerpos de clase IgA, antiendomisio (EMA) y los antitransglutaminasa (tTG), se han mostrado muy útiles para el diagnóstico de la EC. Los anticuerpos Ig A antigliadina que fueron los primeros que se utilizaron son muy inespecíficos y en el momento actual sólo son útiles en los niños muy pequeños (menores de 2 años). Estos anticuerpos han puesto en evidencia la existencia de una serie de formas ocultas llamadas EC silente, EC latente y EC potencial, según las lesiones vellositarias características y las manifestaciones clínicas evidentes. Por otra parte hay que recordar que en el momento actual sigue siendo necesario la realización de BIOPSIA INTESTINAL para el diagnóstico de EC.

Actualmente y desde hace unos años, se viene diagnosticando unos 40-50 casos de EC en la edad pediátrica (menores de 15 años) y se está diagnosticando bastantes casos en edad adulta. Esto nos hace reflexionar sobre dos ideas: la EC no es sólo una enfermedad de niños y hay personas que conviven con la condición de ser enfermos celíacos durante un determinado tiempo hasta que ciertas circunstancias hacen que se llegue al diagnóstico.

Predisposición genética

Para el desarrollo de la EC es necesario por una parte la presencia del gluten en la luz intestinal y por otra, una respuesta inmunológica específica por parte de los linfocitos intestinales del individuo, a nivel de la mucosa del intestino proximal. Los pacientes con EC tienen una respuesta "especial" a la presencia del gluten en la luz intestinal, que está mediatizada por su carga genética. De hecho, en las series de pacientes con EC existe aproximadamente entre un 10-15 % de casos con algún familiar de primer grado afecto, lo cual corrobora el carácter genético de esta enfermedad. En concreto, se sabe que la EC se asocia a los antígenos de histocompatibilidad de clase II (HLA Clase II), tipo Dr3, Dr7 y más específicamente al HLA Dq2. Hasta un 95 % de los pacientes con EC presentan un Dq2, cuando estas cifras en la población control son del 30%, según datos recogidos en estudios de la población de EC en Navarra. Aquellos pacientes que no son Dq2 son Dq 8. Por otra parte, en el momento actual se están desarrollando diversas investigaciones en orden a encontrar otros genes que puedan estar implicados y que nos definan con más exactitud el haplotipo de riesgo de la EC.

Tratamiento

Actualmente el único tratamiento conocido de la EC es el tratamiento dietético. La exclusión del gluten de la dieta hace que la mucosa intestinal se recupere de sus lesiones inflamatorias y tenga un aspecto normal al microscopio óptico. La dieta sin gluten (DSG) tiene que ser estricta, pues cualquier transgresión dietética se asocia a daño intestinal.

El gluten está presente en la porción proteica del trigo, cebada, centeno y avena, y en este sentido la dieta de estos pacientes tiene que excluir los cereales arriba mencionados y todo tipo de productos alimenticios que puedan contenerlos, como pan, pastelería, bollería, pasta italiana etc. El manejo de la dieta es especialmente dificultoso dado que el gluten puede estar presente en multitud de alimentos de forma "encubierta" (la harina de trigo se utiliza en la industria alimentaria como espesante y el GLUTEN puede estar presente en multitud de alimentos como: yogures, conservas vegetales, derivados lácteos, congelados, etc.) Por este motivo la garantía de INGESTA 0 de Gluten en estos pacientes no es completa y recientemente se ha comunicado que incluso alimentos que estaban considerados como exentos de gluten, contienen pequeñas cantidades. Es muy importante que tanto los pacientes con EC, como sus cuidadores y educadores sean conscientes de que la "medicina" del celíaco es llevar de forma correcta la DSG.

Conclusiones

La enfermedad celíaca ha pasado de ser una enfermedad exclusiva de la edad pediátrica a considerar que es una enfermedad que puede ser diagnosticada en todas las épocas de la vida, ya que hay fases en que la "condición celiaca" permanece adormecida siendo capaz de despertar ante algún tipo de factor desencadenante. Sin embargo, sigue habiendo un porcentaje importante de los celíacos que son diagnosticados en edad pediátrica. En el momento actual se vienen diagnosticando de EC unos 40 niños/año y como ya se ha dicho es muy importante el seguimiento de una dieta estricta ya que este es el único tratamiento eficaz.

En el momento actual se realizan en Navarra de forma sistemática estudios en poblaciones de riesgo de desarrollar EC: familiares de enfermos diagnosticados de EC, pacientes con baja talla, síndrome de Down y de Turner, anemia ferropénica, diabetes e infertilidad. Por otra parte se ha realizado una investigación poblacional donde se

ha demostrado la presencia de los tres autoanticuerpos de EC positivos en 1 de cada 257 individuos en edad pediátrica.

La EC tanto por su alto grado de prevalencia como por su asociación a otro tipo de entidades autoinmunes, se puede considerar una enfermedad propia de las civilizaciones desarrolladas asociadas al consumo del trigo. Pero estas son condiciones propias de nuestra cultura que nosotros no hemos modulado y que definen nuestro estilo de vida. Nuestro objetivo es conseguir que los pacientes con EC que presentan este pequeño "desajuste" fisiológico puedan llevar a cabo una vida más cómoda y con total integración social, ya que como tantas veces se ha dicho pensamos que la EC más que una enfermedad es una "condición".

La Fiebre

Dr. Iñaki Santiago Aguinaga
Médico Adjunto. Servicio de Urgencias. Hospital de Navarra

En condiciones normales, nuestro cuerpo tiene una temperatura media, medida a nivel axilar, de 37º centígrados (C), considerándose como normales oscilaciones en el rango de los 36º a los 37,5º C. Durante el transcurso del día pueden presentarse ligeras variaciones. Así nuestra temperatura es más baja a primera hora de la mañana, marcando su valor más alto a última hora de la tarde.

Además, hay situaciones que van a hacer variar la temperatura, como las fases del ciclo menstrual, la comida, el ejercicio o el exceso de abrigo en los niños pequeños, entre otras. Además, la temperatura normal puede variar con la edad, tendiendo a ser más elevada en los niños pequeños que en los ancianos.

Por otro lado, conviene saber que la toma de temperatura a nivel rectal, método habitual en lactantes, nos va a dar un valor superior a la axilar en aproximadamente 0,5º C.

¿Qué es la fiebre?

La fiebre es una elevación de la temperatura por encima de 37,5º C. Cuando esa temperatura está entre 37,7º C y 38º C, hablamos de febrícula, refiriéndonos a la fiebre propiamente dicha cuando dicha temperatura supera los 38º C. Además, conviene aclarar que la fiebre, en sí, no es una enfermedad, sino un síntoma que nos indica que nuestro organismo está defendiéndose ante alguna agresión.

¿Por qué aparece?

Ante una agresión, habitualmente externa, nuestro cuerpo se defiende aumentando la temperatura. Por tanto, la fiebre, además de ser un síntoma, es una situación que hace que mecanismos de defensa de nuestro organismo funcionan mejor con pequeñas elevaciones de la temperatura.

Los motivos de fiebre son numerosos, aunque lo más habitual son las infecciones, afortunadamente de carácter banal y, por tanto, de fácil control en nuestras casas. No obstante, aunque en menor proporción, la fiebre puede ser expresión de otros procesos, con enfermedades inflamatorias, cánceres, etc.

¿Cómo se manifiesta?

La fiebre se suele acompañar de otros síntomas, como los escalofríos, la tiritona, dolores articulares y musculares, la cefalea y el quebrantamineto general. Además, la temperatura elevada aumenta nuestro metabolismo, traduciéndose en aumento de la frecuencia respiratoria y una aceleración del pulso.

Signos de alarma

Como ya hemos comentado, la mayor parte de las ocasiones, la fiebre se debe a procesos benignos que no precisan de la intervención de nuestro médico.

Sin embargo, hay situaciones en las que será necesario consultar con nuestro médico, como son: niños menores de 3 meses, personas con enfermedades crónicas (diabetes, bronquitis crónica, enfermedades del corazón, cáncer, etc.), el embarazo, fiebre de 41º C o la aparición de signos de alarma (rigidez de nuca, convulsiones, manchas en la piel o estupor).

¿Se debe tratar siempre?

Como hemos comentado, la elevación de la temperatura corporal puede ayudar a una mejor respuesta defensiva de nuestro organismo, por lo que, actualmente, no está claro que deba tratarse la fiebre en todos los casos y, sobre todo, si es leve o moderada (por debajo de los 38º C).

Manejo de la fiebre

Contamos con diferentes medios para manejar la fiebre, destacando los métodos físicos y el tratamiento farmacológico. Los métodos físicos consisten, principalmente, en evitar el abrigo excesivo, la aplicación de compresas húmedas y la toma de baños de agua tibia, así como la ingesta de abundantes líquidos.

En cuanto al tratamiento farmacológico, contamos con un amplio arsenal terapeútico, destacando, como los más utilizados, el ácido acetil salicílico, el paracetamol y el ibuprofeno, presentes en la mayoría de nuestros botiquines caseros. No obstante, evitaremos la administración de ácido acetil salicílico en niños con procesos gripales, ya que puede dar lugar a problemas hepáticos.

Qué no debemos hacer

Nunca deberemos alarmarnos por una temperatura elevada, salvo que exceda los 41º C, ya que no existe correlación entre aquella y la gravedad del proceso. Además, no deberemos acudir a nuestro médico de forma inmediata, ya que la mayor parte de procesos son benignos, autolimitados y fácilmente manejables en el domicilio. Y, por supuesto, nunca dar antibióticos, salvo prescripción de nuestro médico, ya que, además de no tener efecto farmacológico sobre la fiebre, su uso indiscriminado da lugar a la aparición de resistencias bacterianas.

La pauta frente a la dieta

Miguel Ángel Murugarren
Ingeniero Consultor en Tecnología de Alimentos

No estamos programados para comer todos los días. Cuando nuestro cuerpo engorda debido a la ingesta excesiva, no está haciendo otra cosa que aquello para lo que está programado, *almacenar reservas para las épocas de necesidad*, como esto no sucede, engordamos sin parar.

Estamos programados para soportar periodos de necesidad, en los que se activan y se ponen a punto los resortes del sistema endocrino. Esta etapa se puede llamar de *ajuste metabólico*.

El Guepardo, ese animal espléndido, el mejor dotado para la caza, *fracasa en más del 50% de sus intentos de caza*. Durante los cientos y cientos de miles de años que vivimos como seres cazadores, el fracaso estaba asegurado en un porcentaje alto, esto suponía que muchos días se salía a cazar y no se cazaba, por lo tanto no se comía, con el añadido del ejercicio físico que suponía la caza en sí misma y con la consiguiente movilización de reservas previas a la propia ingesta.

Este larguísimo periodo de nuestra evolución ha construido nuestra herencia y conformado nuestro código genético. Los antropólogos tienen ahora una tarea añadida, averiguar no solamente qué comían nuestros ancestros sino con qué pautas y buscar la relación entre las pautas y el código genético.

La teoría de las dietas parte de una hipótesis falsa que es *suponer que tenemos que comer todos los días*, clasificando en exceso los alimentos. ¿se imaginan a nuestros antepasados saliendo de un largo periodo de necesidad clasificando los alimentos?. *Se comían todo lo que pillaban por delante*. Este hábito se repitió durante miles y miles de años y por lo tanto estamos marcados por él.
Este nuevo enfoque, desbarataría todo el tinglado que en hoy día se está montando por las grandes empresas de la dietética y alimentación, con los alimentos manipulados genéticamente con atributos de otras especies animales y vegetales, con el único objetivo de *engañar* a nuestra propia herencia genética. ¿les suena lo de prebióticos y probióticos?, ¿los alimentos tratados para reducir el colesterol? ¿trasgénicos? ¿la dieta mediterránea?.

El periodo de *ajuste metabólico* pone las cosas en su sitio y no son necesarios estos inventos. Este nuevo enfoque llega tarde y es de tal envergadura que supondría una revisión profunda de la alimentación humana desde la infancia. ¿Porqué la diabetes tipo 2 es la mayor pandemia del planeta? Porque hemos sometido a nuestro cuerpo a un largo proceso de *desprogramación*, sin periodos de *ajuste metabólico*.

La obesidad, no es una enfermedad en sí misma, es uno de los síntomas de la verdadera enfermedad que es el *desajuste endocrino*, que no es otra cosa que un sistema sometido a una *desprogramación sistemática*, durante años y años, sin pautas de *ajuste metabólico*. Antiguamente a este periodo de *ajuste metabólico*, en la cultura cristiana, se le llamaba cuaresma.

Un NUEVO FUTURO para la infancia

La Asociación Navarra Nuevo Futuro (ANNF) es una institución sin ánimo de lucro y no gubernamental que nació en Pamplona en 1971 con el principal objetivo de proteger la infancia. Durante 35 años, esta asociación ha colaborado en la defensa de los menores de diversas maneras: a través de los Hogares Funcionales de Navarra, de los proyectos de cooperación internacional y de las adopciones internacionales.

La acción de ANNF comenzó en 1995 con la creación de 9 Hogares Funcionales en la Comunidad Foral para acoger a menores desprotegidos. En estos hogares, los niños conviven con cuatro educadores y cuentan con el apoyo de psicólogos, trabajadores sociales y pedagogos. De este modo, la asociación proporciona a estos menores unas condiciones idóneas para su desarrollo personal y social hasta la vuelta a su familia o su independencia. Durante el año 2005 los Hogares Funcionales de la asociación atendieron a 83 menores, de los que 28 fueron nuevos ingresos y 21 finalizaron su estancia. Además del ingreso de los menores en hogares nucleares, ANNF proporciona apoyo a los padres del menor durante el periodo de acogida para preservar las relaciones familiares del niño acogido. La asociación pretende ayudar a la familia para que el niño pueda regresar a casa. Para ello, se trabaja en equipo con las familias para descubrir qué es lo que motivó la interrupción de sus funciones, implicando a los padres en la educación de los menores.

En 1993 Nuevo Futuro amplió su radio de acción a través de los proyectos de Cooperación al Desarrollo y Ayuda Humanitaria internacionales. El primero de estos proyectos fue la creación de 7 Hogares Funcionales en Croacia, un país que, por aquel entonces, sufría las consecuencias de la Guerra de los Balcanes. Desde entonces, la asociación ha acogido a más de 200 menores. El pasado año la asociación inició las conversaciones con el Gobierno del país y el Fondo Social Croata. Gracias a este acercamiento, ANNF pretende delegar la tutela de los Hogares a los organismos competentes del país y reinvertir, así, los fondos de este proyecto en otros lugares que necesiten, de forma urgente, este tipo de iniciativas.

En 1995, los Hogares Funcionales de ANNF llegaron también a Perú, donde la asociación acoge a 130 menores, en su mayoría huérfanos o procedentes de familias desestructuradas. Perú se ha convertido, con el paso del tiempo, en la apuesta más fuerte de la asociación en el campo de la cooperación internacional. Así, este proyecto será el principal destinatario de las actividades de captación que ANNF ha desarrollado a lo largo del año. Esto se debe, a que las circunstancias económico-políticas del país impiden que la asociación se plantee el traspaso de la tutela de los Hogares a las autoridades peruanas, por lo que su estancia en el país se prolongará a lo largo del tiempo.

En 1996 la acción de ANNF se trasladó a Colombia para intentar cubrir las necesidades alimenticias, educativas y sanitarias de los niños de la calle a través de un hogar, con capacidad para 40 personas. Un año después, la situación de desprotección de los niños cubanos hizo que la asociación decidiera instalarse en la isla. Allí, la asociación terminó el año pasado la rehabilitación de los Hogares Materno-infantiles de La Habana, mejorando la calidad de vida y la formación de las mujeres internas. También se ha trabajado con las Cooperativas de Crédito y Servicios de Ciudad Habana, para poder incrementar la producción de diez Cooperativas Agrícolas de la zona y fomentar el consumo de productos agrícolas entre la población. Además, ANNF trabajó en 2005 en la reconstrucción de las viviendas y las escuelas cubanas afectadas por los huracanes Charley e Iván.

Desde 1998, ANNF ha tratado de ofrecer una atención integral a los menores de Honduras a través de dos centros: el Centro de Atención a la Niñez, en Copán Ruinas, y los Centros de Atención Infantil en Ciudad España. Por último, el año pasado, la asociación comenzó un proyecto en la República Dominicana, centrando su labor en la capital, Santo Domingo, donde se intenta mejorar la calidad de vida de los menores que residen en la calle.

En 1995, ANNF creó el Rastrillo. Una iniciativa a través de la cual la asociación, no sólo recauda fondos para sus proyectos, sino que además sensibiliza a la población navarra ante el problema de la desprotección de los menores y promueve la participación de los ciudadanos en la mejora del bienestar de los menores. Esta feria solidaria, que cuenta con el apoyo de alrededor de 400 empresas y más de 400 voluntarios, se ha convertido, con los años, en un acontecimiento muy popular que refleja el reconocimiento de la población de la labor desarrollada por ANNF.

Dos años más tarde, ANNF amplía su labor social convirtiéndose en Entidad Colaboradora de Adopción Internacional (ECAI) del Gobierno de Navarra. Las labores de adopción internacional de la institución comenzaron, este mismo año, en Perú. Desde entonces, se han sumado Costa Rica, Chile, Ecuador, Rumania y Rusia. Además, desde el año 2000 ANNF está acreditada como ECAI por el Gobierno Vasco para Perú, Costa Rica, Chile, Rumania y Ecuador. La incursión de la asociación en la Adopción Internacional se debe, principalmente a que ANNF entiende esta labor como una medida de protección del menor. Un modo de facilitar a menores en situación de abandono la posibilidad de tener una familia y un futuro.

ANNF también realiza, a lo largo, del año diferentes actividades en Navarra destinadas a la sensibilización de la población y la promoción de la solidaridad entre los ciudadanos. Todas estas acciones se sostienen gracias al apoyo de los socios de la asociación, así como de los voluntarios, que han hecho que los proyectos de la asociación, a lo largo de los últimos 35 años, sean hoy una realidad.

La Asociación Navarra Nuevo Futuro se encuentra en Huarte, en la Avenida Ugarrandía nº8 bajo. Para colaborar con ellos puede acercarse a las oficinas, enviar un mail a la dirección: navarra@nuevo-futuro.org, visitar su página web: www.nuevo-futuro.org, o llamarles al 948 198 503.

Un regalo didáctico para estas navidades

Beachworld, la biosfera del juguete

Cuando se acercan las navidades, la gente comienza a pensar qué pueden regalarle a sus hijos, a sus amigos, a sus parejas, que sea distinto. Los niños se cansan pronto de los juguetes y pasadas las fiestas quedan en el olvido y para los mayores, los regalos clásicos ya están muy vistos. Este problema ya tiene solución, y se llama Beachworld. En Pamplona el único establecimiento que lo tiene a la venta es Florencia en Pío XII, nº34.

Beachworld es una pequeña biosfera del tamaño de una pecera que no necesita ningún tipo de ciudado, excepto luz solar. El regalo perfecto para concienciar a las personas en la toma de responsabilidades con el medio ambiente. En su interior tiene los procesos fundamentales que se dan en la Tierra. También contiene unas gambas hawaianas, comúnmente conocidas como Opae´ula, que se caracterizan por su resistencia en ambientes adversos. No requiere grandes responsabilidades; la única advertencia para mantener en buen estado este sistema vivo es que debe recibir un poco de luz natural o artificial todos los días cerca de seis horas y de forma indirecta.

Gracias a la luz que entra a través de la biosfera hace que la microalga que contiene en el interior produzca oxígeno y comida para las gambas y éstas, a su vez, producen dióxido de carbono y nutrientes para que la alga crezca, además de que la arreglan y la mantienen sana. Con un buen cuidado la biosfera puede durar entre tres y cinco años.

Jane Poynter y Taber MacCallum, dos investigadores americanos, crearon en 1993 el ecosistema Biosfera2, una estructura de cristal y acero de 13.000 m2 en Arizona. Dentro de este ecosistema había otros muchos: un bosque tropical, un desierto, el océano... A la par que desarrollaban este ecosistema, diseñaron biosferas en miniatura para hacer pruebas medioambientales y buscar aplicaciones de control. La Biosfera2 fue creada para que la gente pudiera visitarla y se concienciase de la responsabilidad que debemos contraer con el medioambiente.

La Beachworld puede ser el regalo perfecto, no necesita demasiados cuidados pero tampoco se puede dejar de lado. Un exceso de luz provocaría que las Opae´ula se volvieran transparentes y que dieran vueltas nerviosas dentro de la biosfera. La falta de luz durante más de 72 horas supondría el final de las gambas por la falta de oxígeno. Si las gambas están rojas-anaranjadas, descansan sobre el coral, caminan sobre la arena o nadan es que están muy bien cuidadas. Lo mejor para la supervivencia de este mini-ecosistema es colocar la Beachworld en un lugar donde abunde la luz natural indirecta. Por ejemplo, cerca de una ventana.

DISTRIBUIDOR PARA NAVARRA
FLORENCIA, en PÍO XII nº34 (T. 948 251 150)

Asociación de Belenistas de Pamplona

Entrevista a José María Redín

Secretario de la Asociación de Belenistas de Pamplona

La redacción de zonahospitalaria visita los talleres de la Asociación de Belenistas de Pamplona, entrevistando a su secretario José Mª Redín. A través de sus palabras observamos la ilusión y entusiasmo que sienten los belenistas al realizar sus obras de arte.

¿Cómo se inicia uno en esta actividad?

Habitualmente es la familia la que te inicia el gusanillo del belenismo. Todos hemos ayudado de pequeños en nuestras casas a poner el belén familiar, con el tiempo uno se decide a "aprender" las diferentes técnicas y acaba formando parte de una asociación.

¿Qué hay que hacer para apuntarse a los cursos?

Basta con completar la ficha que esta disponible durante la Navidad en la exposición de nuestro local, Pza. Conde de Rodezno s/n, bajos de la Parroquia de Cristo Rey, trasera).

¿Cuántos cursos y niveles hay?

Damos un curso de iniciación al belenismo de 15 sesiones un día a la semana, donde se aprenden las técnicas más básicas de tallado, corte, pintura, etc. En el segundo semestre se aprenden conceptos como iluminación y perspectiva. Hay un tercer nivel, en el que entre tres o cuatro cursillistas hacen un gran belén en nuestro local de 9 metros cuadrados.

¿Los hay para niños?

Durante varios años ha habido, pero en este momento no. Sin embargo, en el curso de iniciación acuden algunos acompañados de sus padres.

¿Cuántas personas pertenecéis a la Asociación de Belenistas de Pamplona?

En este momento somos casi 600 socios de los cuales, más de un centenar colaboran habitualmente en las actividades de la asociación: construcción de belenes, excursiones, jornadas con belenistas de otras localidades, concursos, cursos, etc.

¿Los belenes se realizan en equipo o son obras individuales?

En los últimos años son mayoría aquellas personas que realizan el belén acompañados de otros socios. Dos o tres personas es un buen número para llevar a cabo cualquier proyecto. Los socios más antiguos estamos acostumbrados a trabajar solos porque hace diez o quince años era necesario que cada socio se responsabilizara de un belén.

¿Cómo os financiáis? ¿Recibís algún tipo de ayuda?

Dos son las fuentes de ingreso fundamentales: las cuotas de los socios (que cubren algo más de la quinta parte del presupuesto) y los donativos que recibimos de entidades, tanto privadas como públicas. Además, accedemos a las convocatorias del Ayuntamiento de Pamplona para actividades de asociaciones, donde obtenemos subvención para la realización de los cursillos de helenismo.

¿Qué técnicas utilizáis?

Es difícil resumirlas en poco espacio. Realizamos desde los belenes tradicionales de corcho y musgo hasta los dioramas más complejos de polietileno (corcho blanco) o escayola. Todos los materiales se cortan, se tallan, se pintan con pinturas acrílicas, al agua o con tierras, etc. También realizamos pequeños trucos en los belenes como ríos de agua, encendido automático de las luces, aparición y desaparición del ángel, estrellas luminosas, etc.

¿Qué hay que tener para ser un buen belenista?

Sobre todo afición, no sólo facilidad para los trabajos manuales pues esto lo hace cualquier maquetista, sino también deseos de mantener y transmitir una tradición cristiana que nos llega con el mensaje del nacimiento del Niño Jesús.

¿Cuánto tiempo requiere realizar un belén?

Un belén nunca se termina. Todo artesano o artista que se acerca a una obra suya siempre encuentra aquel detalle que no vio durante la realización del Belén o que no le dio tiempo a terminar. Habitualmente los socios dedican dos o tres días a la semana en el periodo comprendido entre mayo y diciembre. Pero, para el 9 de diciembre los belenes deben estar terminados.

¿Se está haciendo este año algo diferente a otros?

Como todos los años habrá belenes de la asociación en los bajos de la parroquia de Cristo Rey (nuestro local), el zaguán del ayuntamiento, el Planetario, la Cámara de Comptos, la iglesia de los Carmelitas, el ayuntamiento de Ansoain, etc. Por primera vez, también habrá belenes en el Baluarte.

¿Qué crees que produce más satisfacción dedicarle tu tiempo día a día o ver la obra terminada?

En realidad, nos gusta la construcción del belén. Es un acto muy personal pues estamos reconstruyendo, a veces reinterpretando, lo que sucedió en Palestina hace más de 2000 años. Sin embargo, esa sensación de transmitir un mensaje hace que nos guste que el público disfrute con nuestro trabajo, que se sorprenda con los pequeños trucos que utilizamos para transmitir, sin palabras, ese mensaje de salvación.

El *Grupo Rocha* apuesta por la formación de sus empleados y los productos de calidad

La necesidad de comer fuera de casa, especialmente al mediodía, es un hecho ligado a la vida moderna, sobretodo en el medio urbano. Desde Charly Blues hemos observado que las reuniones familiares también se hacen alrededor de la mesa de un restaurante para liberar de tareas extras a los miembros de la familia que organizan el encuentro.

La restauración colectiva (comidas escolares, hospitalarias, comedores laborales) han tenido mala fama y han sido desprestigiadas tradicionalmente. En la actualidad los responsables de Carlos Rocha S.L. aplican criterios de calidad muy estrictos para ofrecer a sus usuarios una alimentación satisfactoria, ya que son conscientes del gran uso que se hacen de sus servicios.

Este es al caso del Hospital General de Navarra, Clínica Ubarmin,... basándonos en las premisas de las ciencias de la alimentación, planificamos una alimentación de calidad, segura y sana según los vigentes criterios científicos, pero sin olvidar todos los factores humanos y sociales que giran alrededor de nuestros usuarios.
Son muchos los elementos que se han de controlar para ofrecer un producto de calidad. Las numerosas enfermedades que los alimentos pueden transmitir son un problema de salud pública, por ello existen normativas para controlar la higiene alimentaria y la manipulación de los alimentos. A este respecto desde Carlos Rocha S.L se ha elaborado un amplio plan de formación para los empleados. En el cual se recoge, no sólo la formación obligatoria según la normativa vigente, si no también la necesaria para desarrollar productos de calidad. Este plan incluye, además de la higiene alimentaria y laboral, formación en dietética, atención al cliente, técnicas culinarias, gestión de la calidad. Todo ello tiene el objetivo de velar por la seguridad y satisfacción de nuestros clientes y de formar y motivar a nuestros compañeros.

Además se ha implantado un sistema de autocontrol en todos nuestros centros. Este sistema denominado de Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos, obliga a hacer un análisis de todos los procesos que se llevan a cabo desde la selección de proveedores hasta el servicio del producto, para valorar todos aquellos factores que puedan constituir un riesgo para el producto final y poder definir y aplicar los controles necesarios para evitarlos o minimizarlos.

En Carlos Rocha, S.L. creemos que es tan importante elaborar alimentos sabrosos como seguros. Para ello no se escatiman esfuerzos para mejorar día a día nuestro servicio.

Htpp://www.c-rocha.es
Hgnavarra@c-rocha.es
Bluesp@c-rocha.es

Noticias breves

La unidad móvil de resonancia magnética del Servicio Navarro de Salud - Osasunbidea se instaló el 5 de octubre en Elizondo.

Tudela, Estella, Tafalla y otras poblaciones también se beneficiarán de este servicio que evitará el desplazamiento de los pacientes.

El Hospital Virgen del Camino, premiado por el uso de una nueva técnica para pequeñas lesiones mamarias sospechosas de malignidad.

La Sociedad Española de Senología ha premiado en su último congreso nacional celebrado en Cáceres al Hospital Virgen del Camino por la presentación, en la categoría de mejor comunicación oral, del trabajo "Uso del dispositivo site-select de biopsia percutánea escisional como técnica diagnóstica y terapéutica".

Las unidades de ictus permiten reducir en un 17% la mortalidad por estos accidentes vasculares.

Más de 1.200 personas han sido tratadas en la unidad del Hospital de Navarra desde su creación en febrero de 2005.

El Banco de Sangre cambia de nombre y pasa a llamarse "Centro de Transfusión Sanguínea de Navarra".

El cambio viene exigido por imperativo de la normativa estatal y de los estatutos del Servicio Navarro de Salud-Osansunbidea.

El Departamento de Salud navarro mantiene, durante el otoño-invierno una Red de Médicos Centinela para la Vigilancia de la Gripe.

24 médicos atienden a una población de más de 30000 personas, e informan sobre la detección de pacientes con dicha enfermedad.

El Estado acepta la cesión del Monasterio de Irache para convertir el edificio en un parador nacional.

La cesión es gratuita, por cincuenta años, y comprende el conjunto arquitectónico del monasterio, menos la iglesia, y una parcela del entorno.

El Hospital Reina Sofía de Tudela abre una consulta de fertilidad que realizará técnicas de inseminación artificial.

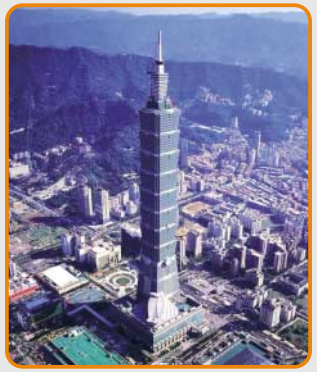
El servicio responde al aumento de la demanda y mejorará la atención a las parejas reduciendo los tiempos de espera y los desplazamientos a Pamplona.

Curiosidades

El TALÓN DE AQUILES hace referencia a un punto vulnerable del ser humano. Su origen se remonta a la antigüedad, cuando la diosa Tetis bañó a su hijo Aquiles en la laguna Estigia, con lo que consiguió que fuera invulnerable, excepto en el talón por donde lo sujetaba.

GOOGLE

Este conocido buscador de Internet debe su nombre a la palabra gogol, que en matemáticas se usa para referirse al número 1 seguido de 100 ceros. Su uso en Internet se refiere al objetivo de la compañía de organizar la inmensa cantidad de información disponible en la red.



LOS 10 EDIFICIOS MÁS ALTOS DEL MUNDO

1 **TAIPEI 101**
Taipei. Taiwan.
509 metros. Año: 2004.

2 **TORRES PETRONAS**
Kuala Lumpur. Malasia
452 metros. Año: 1998.

3 **TORRE SEARS**
Chicago EEUU.
442 metros. Año: 1974.

4 **JIN MAO**
Shangai. China.
421 metros. Año: 1999.

5 **CENTRO FINANCIERO**
Hong Kong. China.
415 metros. Año: 2003

6 **CITIC**
Guangzhou. China.
391 metros. Año: 1996.

7 **SHUN HING**
Shenzhen. China.
384 metros. Año: 1996.

8 **EMPIRE STATE**
Nueva York. EEUU.
381 metros. Año: 1931.

9 **CENTRAL PLAZA**
Hong Kong. China.
374 metros. Año:1992.

10 **BANCO DE CHINA**
Hong Kong . China.
369 metros. Año:1989.

"Yo no sabía que..."

Quiénes donan sangre están menos expuestos a las enfermedades cardíacas. La disminución de hierro a través de la donación puede reducir la posibilidad de sufrir infarto, apoplejía o angina.

Los relámpagos pueden llegar a medir 48 Km de largo, y su espesor es de 2,54 cm.

Cuando una pulga salta, su índice de aceleración es 20 veces superior al del lanzamiento del trasbordador espacial.

Las jirafas pueden limpiarse las orejas con su lengua, que mide medio metro.

Todas las termitas del mundo juntas pesan 10 veces mas que todos los humanos juntos.

Un estornudo viaja en tu boca a 965 Km/hr.

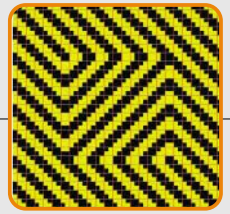
España es el segundo país de Europa donde más antibióticos se consumen. El 30% de estos fármacos se administran sin receta médica.

El ojo del avestruz es más grande que su cerebro.
Y el tamaño del cerebro de un cocodrilo es igual al del dedo pulgar de una persona.

Los únicos dos ríos que fluyen de sur a norte en el mundo son el Río Nilo en Egipto y el Fox River en Appleton, Wisconsin USA.

Ilusión óptica

Las líneas grises y rojas a la vista del ser humano parecen estar torcidas, pero realmente son líneas rectas.



HOSTAL-RESTAURANTE

MESÓN DEL BARRO

Menú del día y platos típicos navarros

HOSTAL RECIÉN REFORMADO

Habitaciones confortables y apartamentos para estancias cortas y/o largas

Trato familiar

C/Acella, 2
T. 948 256 366
606 430 948
Fax 948 252 926

www.mesondelbarro.com

Plutón ya no es planeta

Íñigo Sánchez Urzainqui
Agrupación Navarra de Astronomía

Desde pequeños, siempre hemos sabido que los planetas del sistema solar (es decir, los que giran alrededor del Sol) son nueve: Mercurio, Venus, la Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno y Plutón. Así nos lo enseñaron en el colegio y así figura en todos los libros de astronomía, de forma que, después de tantos años, esta lista de planetas nos parecía casi inalterable. Sin embargo, el pasado agosto, surgió una noticia que sorprendió a muchas personas: Plutón (el noveno planeta; el más alejado del Sol) dejaba de ser considerado planeta y la lista quedaba reducida a ocho.

Esta decisión de dejar de considerar a Plutón como planeta fue tomada por la XXVI Asamblea de la Unión Astronómica Internacional que esos días se encontraba reunida en Praga. La decisión estuvo precedida por un largo debate, pero al final fue aprobada el 24 de agosto por votación de la mayoría de sus miembros. Pero, ¿cuáles son las causas que motivaron esta decisión? ¿por qué los astrónomos ya no consideran a Plutón como planeta?

En primer lugar hay que tener en cuenta que, por sus características físicas, siempre se ha considerado a Plutón como un planeta extraño. Su tamaño (muy pequeño comparado con el de los demás planetas) pero sobre todo su órbita peculiar (muy excéntrica y alejada del plano orbital de los demás planetas) hacen que siempre fuese considerado como un planeta "diferente", más parecido a un asteroide que a un planeta. Por eso, la idea de expulsar a Plutón de la lista de planetas ya rondaba en la cabeza de muchos astrónomos desde años atrás.

Pero lo que ha provocado que finalmente se haya tomado esta decisión ha sido el descubrimiento en los últimos años de nuevos cuerpos de considerable tamaño en el sistema solar (la mayoría asteroides pertenecientes al denominado cinturón de Kuiper), y la constatación de que algunos de estos cuerpos tienen un tamaño parecido a Plutón, siendo incluso uno de ellos (el llamado Eris) mayor que éste.

La existencia de estos cuerpos hizo inevitable la pregunta, si Plutón se considera planeta, entonces estos cuerpos (y especialmente Eris) ¿por qué no los consideramos también planetas? O, a la inversa, si estos cuerpos no se consideran planetas, entonces, ¿Plutón por qué sí?.

Estaba claro que había que aclarar esta cuestión. Es decir, había que buscar una definición clara y precisa que dijera qué es y qué no es un planeta; definición que, por increíble que parezca, todavía no existía.

El "NUEVO" SISTEMA SOLAR:
Planetas: *Mercurio, Venus, la Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno.*
Planetas enanos: *Ceres, Plutón y Eris (en el futuro se prevé la entrada en esta categoría de otros astros).*
Cuerpos pequeños del sistema solar: *cometas, asteroides...*

Y esto precisamente se hizo en la mencionada asamblea. La resolución aprobada el pasado 24 de agosto estableció qué criterios debe cumplir un objeto para ser considerado planeta. Concretamente definió un planeta como "un cuerpo que orbita alrededor del Sol", "que tiene suficiente masa como para que su gravedad sobrepase las fuerzas de cuerpo rígido de manera que asuma la forma de equilibrio hidrostático (casi redonda)", y "que haya limpiado la vecindad de su órbita". La aplicación de esta definición fue lo que llevó a la inmediata "expulsión" de Plutón de la lista de planetas, al no cumplir el tercer requisito de la definición.

Ahora Plutón pertenece a una nueva categoría de objetos: la denominada "planetas enanos", que se diferencian de los planetas en que "no han limpiado la vecindad de su órbita".

En definitiva, la expulsión de Plutón de la categoría de planeta ha sido una consecuencia de "poner orden" al sistema solar por parte de los astrónomos. Pero se trata únicamente de una cuestión de nomenclatura. Sin embargo, esta decisión no ha estado exenta de polémica, y ha sido vista con malos ojos por mucha gente. Muchas personas de todo el mundo ven injusto que Plutón (después de tantos años siendo planeta) haya sufrido esta "pérdida de estatus". Creen que la tradición es importante y abogan por que siga considerándosele planeta. Sea como sea, nos guste o no, el cambio ya está hecho, y no nos queda más remedio que acostumbrarnos a la idea de que a partir de ahora Plutón ya no es un planeta.

Más de 250 profesionales sanitarios acudieron el domingo 19 de noviembre a Javier

Con motivo del V Centenario del nacimiento del santo se congregaron en Javier los Colegios médicos de enfermería, farmacéuticos, odontólogos y veterinarios así como la consejera de Salud, María Kutz.

Las jornadas, organizadas por los cinco colegios conjuntamente, estuvieron marcadas por la alta asistencia de facultativos que acudieron a honrar al santo. Se dejó notar en el aparcamiento habilitado para el evento, ya que se encontraba lleno de coches para media mañana.

Entre los asistentes cabe destacar Gabriel Delgado, presidente del Colegio de Médicos de Navarra, y sus homólogos de entre los enfermeros, Pablo de Adrián, farmacéuticos, María Josefa Garísoain, odontólogos, Beatriz Lahoz y Ángel Garde, presidente de los veterinarios, con la consejera de Salud María Kutz y el alcalde de Javier, Ángel Ciprés a la cabeza.

El acto comenzó a las 11.00h en el Aula Francisco de Jasso de Javier, donde el historiador y archivero del Parlamento de Navarra Luis Javier Fortún pronunció una conferencia sobre "San Francisco Javier y los enfermos", en la que destacaba la dedicación del santo a la asistencia y consuelo de los enfermos y moribundos.

Seguidamente, se celebró una eucaristía presidida por el arzobispo de Pamplona, Fernando Sebastián y concelebrada con otros ocho sacerdotes. Sebastián se dirigió a los facultativos presentes y les animó a ejercer su labor diaria siguiendo una concepción cristiana de su trabajo. «El Señor nos anima a santificar nuestra vida en el ejercicio de nuestra profesión», aseguró ante todos los asistentes.

Los que acudieron a la eucaristía pudieron disfrutar del concierto ofrecido por la Coral Nora de Sangüesa que tuvo lugar a la una del mediodía.

Para cerrar la jornada de actos, los asistentes clausuraron el acto celebrando una comida de hermandad.

HOTEL Xabier

Frente al Castillo de Javier, en un entorno histórico y natural privilegiado.

Recomendable para conocer la gastronomía, la cultura y las costumbres de la tierra, y también como lugar de descanso en plena naturaleza, donde el visitante se encuentra con toda la comodidad y servicios de un gran hotel. Disponemos de 40 habitaciones.

En nuestro restaurante le ofrecemos una amplia y selecta carta en la que los platos de la cocina tradicional de la tierra conviven con las creaciones más elaboradas.

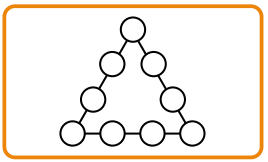
Reservas 948 884 006. Fax 948 884 078
info@hotelxabier.com. www.hotelxabier.com

Zona de juego

El PORTLAND SAN ANTONIO regala 4 entradas para dos personas, que se sortearán entre los que resuelvan el triángulo numérico. En los círculos de este triángulo coloque las nueve cifras significativas en forma tal que la suma de cada lado sea 20.

Envíe su respuesta con su nombre y teléfono de contacto antes del 15 de enero a la dirección:
redacción@zonahospitalaria.com
Los nombres de los ganadores se publicarán en el número 3 de la revista y en la página web: **www.zonahospitalaria.com**

Las entradas son válidas para el partido PORTLAND SAN ANTONIO-TEKA de Santander, que se celebrará el 17/18 de Febrero.



Los ganadores del sorteo de las entradas del Club Atlético Osasuna han sido Teresa Roig y Eduardo Ibáñez. Solución de la zona de juego: 47 triángulos.

recomendamos

LA CIENCIA DE LA SALUD
Valentín Fuster
Salud

El director del Instituto Cardiovascular del Hospital Mount Sinaí de Nueva York , Valentín Fuster, explica el modo de prevenir las enfermedades del corazón, con dieta sana, actividad física y moderación.

La ciencia de la salud presenta en un lenguaje claro y ameno lo que la medicina sabe hoy día sobre los problemas de salud que más preocupan a todo el mundo.

CUATRO CLAVES PARA QUE TU HIJO SEA FELIZ
Fernando Alberca
Familia

Ofrece sugerencias para enseñar al niño a sentirse feliz como resultado no de satisfacciones materiales externas, sino de una actitud interior de contentamiento con la propia vida.

Con estas cuatro claves, nuestros hijos podrán ser felices, ahora y más al ir creciendo, madurando y comprendiendo la complejidad de su vida, el mundo y las relaciones interpersonales.

LOS INVENTORES DE CUENTOS
Varios Autores
Infantil

Ana García Castellano, Carles Cano, Xavier López Docampo, Ernesto Rodríguez Abad y Estrella Ortiz, narran distintas historias unidas por un hilo argumental.

Una princesa colecciona todas las palabras y quiere saber cuál es la más importante. Se lo pregunta a sus padres, al soldado de la puerta, a su doncella, al mayordomo y al bufón.

Texto lleno de fantasía que estimula al lector a desarrollar su imaginación.

ARAMARK
CAFETERÍA HOSPITAL VIRGEN DEL CAMINO
T. 948 275 461 www.aramark.es
ARIBAU 200-210 4/5 PLANTA 08036 BARCELONA T. 932 402 141

COCINA PERMANENTE

MENÚS DEL DIA;
COMIDAS Y CENAS

BONOS PARA
ACOMPAÑANTES

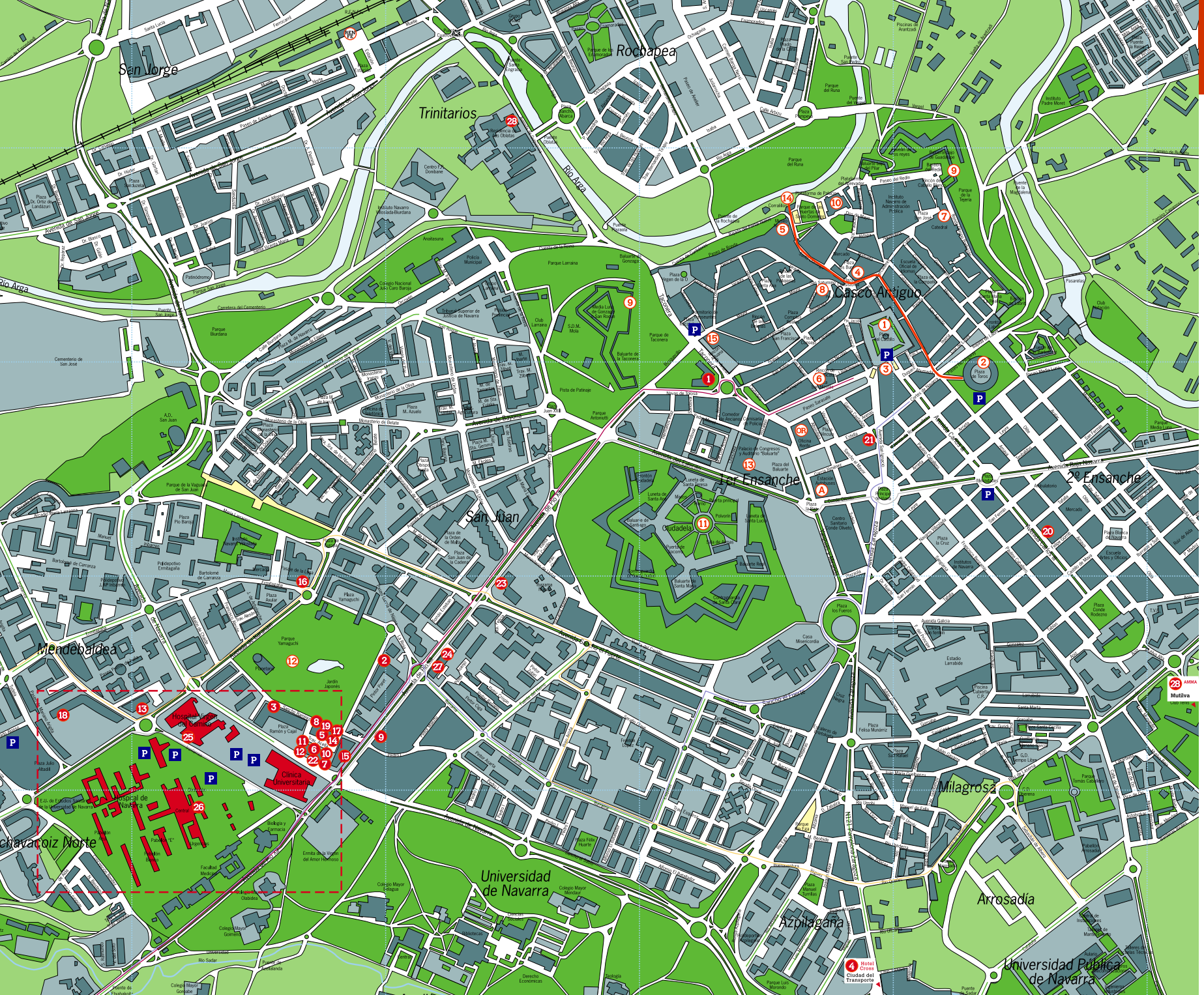
VARIEDAD DE PLATOS
COMBINADOS

AMPLIA OFERTA
DE PINCHOS Y BOCADILLOS

EXQUISITA OFERTA
EN DULCE, BOMBONERIA,
PASTELERIA Y TARTAS

Y PARA LOS MAS PEQUEÑOS
AMPLIO SURTIDO
DE JUGUETES Y GOLOSINAS

RECOGEMOS TODA CLASE
DE ENCARGOS DE APERITIVOS,
COMIDAS Y CENAS
PARA LLEVAR


San Jorge
Trinitarios
Rochapea
Casco Antiguo
1er Ensanche
2º Ensanche
San Juan
Ciudadela
Mendebaldea
Milagrosa
Arrosadía
Azpilagaña
Universidad de Navarra
Universidad Pública de Navarra
Hospital de Navarra
Clínica Universitaria
Hospital Virgen del Camino
Río Arga
Avenida de San Jorge
Avenida Pío XII
Avenida Carlos III
Avenida Sancho el Fuerte
Avenida Baja Navarra
Avenida Guipúzcoa
Avenida Galicia
Avenida Zaragoza
Avenida Bayona
Avenida Marcelo Celayeta
Avenida Pamplona
Avenida Tudela
Avenida Cabo Ochagavía
Avenida Ezcabarte
Avenida Aoiz
Avenida Lizarra
Avenida Ansoáin
Avenida Villava
Avenida Barañáin
Avenida Monjardín
Avenida Sarasate
Avenida Zizur Mayor
Avenida Navas de Tolosa
Avenida Ejército
Avenida Bertiz
Avenida Pío XII
Avenida Cortes de Navarra
Avenida Ciudad de Lima
Avenida Ciudad del Transporte
Avenida Ciudad de Soria
Avenida Ciudad de Zaragoza
Avenida Ciudad de Huesca
Avenida Ciudad de Teruel
Avenida Ciudad de Ávila
Avenida Ciudad de Salamanca
Avenida Ciudad de Valladolid
Avenida Ciudad de Burgos
Avenida Ciudad de Pamplona
Avenida Ciudad de Tudela
Avenida Ciudad de Estella
Avenida Ciudad de Tafalla
Avenida Ciudad de Sangüesa
Avenida Ciudad de Aoiz
Avenida Ciudad de Lumbier
Avenida Ciudad de Sangüesa
Avenida Ciudad de Jaca

HOTEL TRES REYES

★ ★ ★ ★ Luxe

PAMPLONA

Servicio de transporte gratuito a la Clínica Universitaria

En el centro de la ciudad, habitaciones Classics, Ejecutivas y Suites

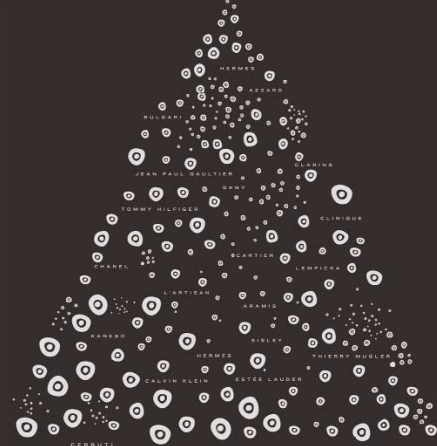
18 Salones con luz natural | Capacidad hasta 1.800 personas

Restaurante | Gimnasio | Peluquería | Golf

Jardines de la Taconera 31001 Pamplona - España | Tel. 34 948 22 66 00 - Fax 34 948 22 29 30 | E-mail: hotel3reyes@abc.ibernet.com

www.hotel3reyes.com

Una Navidad doblemente chic



CHIC

CARLOS III 55 / GARCÍA XIMÉNEZ 2

www.perfumeriachic.com

SOLICITE SU TARJETA DE CLIENTE Y OBTENDRÁ UN 10% DE DESCUENTO

APARTAMENTOS EQUIPADOS

HABITACIONES INDIVIDUALES Y DOBLES

ALOJAMIENTOS ACELLA

☎ 948 261 000

HORARIO DE RECEPCIÓN:

De lunes a jueves de 9:00 a 23:30 h.

Viernes y sábado de 9:00 a 23:00 h.

Domingos de 11:30 a 14:30 y de 16:30 a 23:30 h.

RECEPCIÓN: Travesía Acella, 3 BAJO

T. 948 261 000 / 948 173 348

Móvil: 619 786 999

Fax: 948 261 000

reservas@hostalacella.com

www.hostalacella.com