medicina salud cultura
zonahospitalaria
www.zonahospitalaria.com enerofebrero03

Donar es dar vida

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

Feb´07-Mar´07

TEATRO GAYARRE

Música, teatro y danza:

Carmen
Sábado 3 y domingo 4 de febrero. A las 20:00 h.

Sobre el amor y otros cuentos.
Viernes 9 y sábado 19 de febrero. A las 20:00 h.

El maqui
Domingo 11 de febrero. A las 20:00 h.

Drexler
Miércoles 21 de febrero. A las 20:00 h.

Mozart Ballets
Viernes 23 y sábado 24 de febrero. A las 20:00 h.

Las tres hermanas
De jueves 8 a sábado 10 de marzo. A las 20:00 h.

Tango Metrópolis
Sábado 17 de marzo. A las 20:00 h.

El método Grönholm
Jueves 22 y viernes 23 de marzo. A las 20:00 h.
Sábado 24 y domingo 25 de marzo. A las 20:00 h.

Llama un inspector
Viernes 30 y domingo 31 de marzo. A las 20:00 h.

Teatro en Familia:

Romeo y Julieta
Domingo 18 de febrero. A las 18:00 h.

Yo seré una isla para ti
Domingo 18 de marzo. A las 12:00 h. (euskera) y a las 18:00 h. (castellano)

Conciertos extraordinarios

LA PAMPLONESA. Música original para banda sinfónica.
Domingo 25 de febrero. A las 12:30 h.

LA PAMPLONESA. Concierto Homenaje al maestro Tomás Aragüés.
Lunes 19 de marzo. A las 12:30 h.

BALUARTE

Orquesta Sinfónica de Euskadi
SALA PRINCIPAL. Martes 6 y miércoles 21 de febrero. A las 20:00 h.

Royal Philharmonic Orchestra
SALA PRINCIPAL. Miércoles 7 de febrero. A las 20:00 h.

FAMA el musical
SALA PRINCIPAL. Jueves 15 de febrero. A las 20:00 h.

SALA PRINCIPAL. Viernes 16, sábado 17 y domingo 18 de febrero. A las 19:00 h.

SALA PRINCIPAL. Sábado 17 de febrero. A las 22:30 h.

Wiener Johann Strauss: Concierto de Gala. (Ballet y Orquesta Filarmónica K&K)
SALA PRINCIPAL. Martes 27 de febrero. A las 20:00 h.

MUSEO DE NAVARRA

EXPOSICIÓN: RAFAEL MONEO.
MUSEOS, AUDITORIOS Y BIBLIOTECAS

Del 28 de noviembre de 2006 al 4 de febrero de 2007

CIVICAN.

Actividades infantiles:

Malabreikers "Break Dance"
Sábado 3 de febrero.

Compañía Arte Fusión Títeres
Sábado 10 de febrero.

Juan sin miedo. Puesta en escena: Marimba Marionetas
Sábado 10 de marzo.

Teatro y narración oral:

Ni Romeos ni Julietas. Compañía K7 Teatro.
Jueves 15 de febrero.

No hay ladrón que por bien no venga.
Teatro Estudio de San Sebastián. Jueves 15 de marzo.

> can ***seguro de salud***

Cuídate.

En Caja Navarra hemos preparado **un seguro de salud** que te ofrece, entre otros servicios:

> **programas de prevención:** cáncer de próstata, revisiones ginecológicas, control de riesgos cardiovasculares, programas bucodentales, etc.

> **una extensa red de médicos en Navarra y el resto de España.**

> **asistencia en las mejores clínicas de España:** Ruber Internacional, Instituto Dexeus, Clínica Barraquer, Centro Médico Teknon…

… y libre acceso a la
Clínica Universitaria de Navarra.

Infórmate en nuestras oficinas,
en www.can.es o en el **948 222 333**.

Sólo en Caja Navarra tú decides a qué proyectos sociales quieres destinar los beneficios que genera tu dinero.

can
donde tú decides

zonahospitalaria www.zonahospitalaria.com
enerofebrero03

Zona Hospitalaria Apdo. de correos 4321. 31080 Pamplona
Edita PubliSic Servicios Imagen & Comunicación S. L. **Directora** Inés Esparza Ripoll **Coordinador** Alfredo Erroz
Redacción 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 tercera vez en tres números. Gracias por el recibimiento, por todos los correos electrónicos, llamadas y comentarios positivos, felicitándonos por los dos números de ZONA HOSPITALARIA. Gracias a los directores de los Centros de la zona hospitalaria y a las personas del Departamento de Salud del Gobierno de Navarra por su atención, implicación en el proyecto y compromiso de colaboración. Esta felicitación la traslado con mi agradecimiento a todos ellos e incluyo a 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.

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 apoyo y participación son dignos de destacar y de agradecer. Gracias por creer y por hacer cada día mejor ZONA HOSPITALARIA.

Ahora tiene en sus manos el tercer número de ZONA HOSPITALARIA, revista de medicina, salud y cultura. 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 y donde encontrará todos los artículos publicados en números anteriores..

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 9145580306

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

Suscríbase también mediante e-mail
suscripciones@zonahospitalaria.com

Sumario

MEDICINA. Radiología. Radiología digital en Solchaga, una realidad (2) MEDICINA. Psicología. Trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH): Consejos generales para padres (4) SALUD. Aprendiendo sobre nuestros pies (6) SOLIDARIDAD. Medicus Mundi (8) MEDICINA. Pediatría. Obesidad infanto-juvenil (10) MEDICINA. Reumatología. Artritis y artrosis: procesos reumáticos diferentes (12) MEDICINA.Atención Primaria. Respondiendo a algunas preguntas sobre el colesterol (14) MEDICINA. Traumatología. Osteoporosis. Calcio para los huesos (16) SALUD. Comer bien: una cuestión de buen gusto (18) CULTURA. Noticias breves (22) CULTURA. Curiosidades (24) ENACCIÓN. . Seguridad en deportes de invierno (26) SALUD. La importancia de la donación de sangre -¡HAZTE DONANTE! (28) CULTURA. Fundación para la Conservación del Patrimonio Histórico de Navarra (30) CULTURA. Reseñas bibliográficas y zona de juego (32) CULTURA. Reseñas bibliográficas y zona de juego (32) 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:

www.zonahospitalaria.com

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

Radiología digital en Solchaga, una realidad

Dr. Eduardo Catalán
Jefe de Sección de Radiología Ambulatoria
Conchi Zalba
Jefe de la Unidad de Enfermería
Maite Morrás Técnico superior en Sistemas de Información de la Subdirección de Ambulatorios

Desde octubre de 2005 se vienen practicando en el centro ambulatorio de Solchaga las radiografías digitales de tórax. Un primer paso para la telerradiología. Por ahora, la novedad que ofrece este centro es que las radiografías digitales están incluidas en todo el proceso: desde el momento en que el médico pide la radiografía hasta que el paciente recibe los resultados.

La idea surgió por el interés de implantar la digitalización de todo el proceso ante la necesidad de adecuar y modernizar el contenido en cuanto a aparataje y forma de intercomunicarse con Atención Primaria. Se empezó por la de tórax por la creciente demanda y la gran repercusión que esta técnica tiene.

Hablar de radiología digital en un centro de estas características supone para nosotros un impulso en el uso de las nuevas tecnologías en la oferta de servicios sanitarios. La telemedicina ya empieza a estar más cerca y es una satisfacción ser pioneros en este campo. La nueva coordinación entre Atención Primaria y Medicina Especializada es positiva para todos significa mayor calidad de atención al paciente y mayor oferta de servicios. El Servicio Navarro de Salud pretende digitalizar todos los servicios de radiología hospitalaria y extra hospitalaria. Se ha empezado por la radiología ambulatoria y más concretamente por la de tórax, pero se pretende, así como ahora nosotros estamos mandando imágenes de tórax a cardiología, a neumología, que estas imágenes, muy a corto plazo, lleguen al servicio de traumatología, reumatología y de este modo ya tendremos cubierta toda la demanda ambulatoria.

Con la radiología digital se atienden 140 pacientes diariamente. La cita previa evita colas y los pacientes no tienen que esperar más de cuatro minutos. Cuando el médico de cabecera rellena, a través del ordenador, la ficha para solicitar una radiografía de tórax, el aparato recibe la solicitud y ya se activan los sistemas oportunos para colocarse de determinada manera y sacar la imagen. De este modo, no se necesita tanto personal técnico que manipule los aparatos y al estar en soporte informático, la imagen se puede trabajar, (aclarar u oscurecer) así que no hay necesidad de volver a repetirla. Esto evita dosis de radiación gratuitas.

El médico de familia puede trabajar mejor y dar una respuesta inmediata en los casos urgentes teniendo a su disposición el informe radiológico e imágenes en la propia historia del paciente. La posibilidad de comparar con imágenes y pruebas anteriores de forma rápida y de complementar la auscultación del paciente con el "fonendoscopio" con una técnica muy poco nociva y relativamente barata ayuda a confirmar los procesos neumónicos con la consiguiente optimización de antibióticos.

La nueva coordinación entre Atención Primaria y Medicina Especializada es positiva para todos porque significa mayor calidad de atención al paciente y mayor oferta de servicios.

Por parte de los radiólogos se ha dado un cambio de mentalidad: con la radiología digital desaparece el negatoscopio y el diagnóstico se hace a través de una pantalla. Con la posibilidad de trabajar la imagen se consigue un correcto diagnóstico y se evita la repetición, que es beneficioso tanto para el paciente como para el médico. Trabajar con la historia clínica informatizada supone poder comparar con imágenes anteriores, acceder a los antecedentes, a las pruebas complementarias, etc.

La desaparición de las reveladoras conlleva la ausencia de residuos contaminantes y si el médico lo estima oportuno siempre puede imprimir los casos para la docencia. Con esto se ahorra mucho en placas y en espacio, ya que no es necesario habilitar cuartos de almacenamiento de radiografías y se reducen los riesgos laborales de los técnicos de radiología.

El paciente no tiene que acudir a urgencias para realizar las pruebas radiológicas. Nosotros aquí damos respuesta preferente sin necesidad de tener que acudir a un centro hospitalario.

Lo que se pretende es, sobre todo, dotar todo el proceso de agilidad para poder trabajar con mayor calidad, efectividad y ahorro en todos los sentidos, tanto económicamente como de personal y tiempo.

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

Trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH): consejos generales para padres

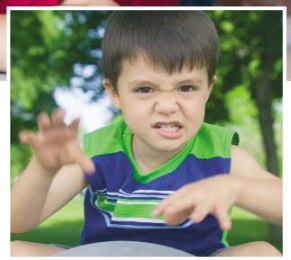
Dra. Raquel Calvo Meroño
Médico Psiquiatra de la Unidad de Psiquiatría y Psicología Infantil y Juvenil de la Fundación Argibide.
Dra. María José Aibar Luis
Psicóloga Especialista en Psicología Clínica Unidad de Psiquiatría y Psicología Infantil y Juvenil de la Fundación Argibide.

El TDAH es un trastorno de origen neurobiológico que se caracteriza por la presencia de síntomas que afectan a 3 áreas fundamentales. En primer lugar el déficit de atención, que se aprecia en conductas como cometer numerosos errores por no prestar atención a los detalles, el niño parece no escuchar nuestras palabras, no se mantiene en ninguna actividad durante mucho tiempo y no suele finalizar las tareas, tiene olvidos y despistes, rechaza las tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido, se distrae ante cualquier estímulo y tiene dificultades generales para organizarse. El otro área afectada es la hiperactividad. Frecuentemente podemos observar que se mueve excesivamente. Al niño le cuesta permanecer sentado en clase o en otras situaciones que lo requieran, corretea de un lado para otro en situaciones en las que no es apropiado hacerlo, y si no lo hace siente inquietud. Habla demasiado y parece "estar en marcha", como si tuviera un motor. Finalmente, el otro gran grupo de síntomas son los relacionados con la impulsividad, tanto conductual como cognitiva. Estos síntomas se traducen en que quienes la padecen suelen contestar a nuestras preguntas sin que estas hayan finalizado, no respetan los turnos o interrumpen y se inmiscuyen en las actividades de otros. En general, hacen o dicen "lo primero que se les pasa por la cabeza". Aunque estos son los síntomas generales del trastorno, hay que tener presente que no todos los niños presentan todos los síntomas y que estos evolucionan a lo largo de la vida del niño.

A pesar de ser el trastorno con mayor incidencia en la población infantil; entre un 3-7%; en nuestro equipo observamos con frecuencia, como muchos de estos niños acuden a consulta después de varios años de dificultades; son niños con la etiqueta de "vagos", "pueden pero no quieren". Este trastorno produce importantes disfunciones a nivel personal no sólo en el niño, sino también en la familia, la escuela, la sociedad. Presenta una elevada tasa de comorbilidad con diversos trastornos: de conducta, negativista-desafiante, de ansiedad, del humor, del aprendizaje. Aparecen además complicaciones secundarias al trastorno a largo plazo con mayor gravedad que los propios síntomas primarios: dificultades sociales, fracaso escolar, baja autoestima, consumo de tóxicos. Por tanto, es fundamental un diagnostico precoz, aunque no podemos correr el riesgo de caer en el extremo de diagnosticar de TDAH a todo niño que se mueve mucho o que presente cualquier problema en la escuela. De ahí que sea fundamental la educación a padres y profesores sobre este trastorno.

Cada vez sabemos más sobre la etiopatogenia del TDAH; el sistema catecolaminérgico parece ocupar una posición central en el origen del trastorno. El TDAH tiene un alto contenido genético; hasta el 80% de los casos de TDAH presenta un familiar con las mismas características. Son muchos los factores de riesgo que se han estudiado en los últimos años, aunque en el momento actual los únicos que parecen tener clara relación son: complicaciones perinatales, el hecho de que la madre fume durante el embarazo y el bajo peso al nacer.

El tratamiento de estos niños tiene que ir encaminada a facilitar su adaptación a la vida cotidiana y prevenir la comorbilidad que genera el trastorno. La primera intervención se centra en el tratamiento farmacológico. Lo importante de los fármacos es que van poner a los niños en disposición de aprender, incrementando su capacidad de atención y de autocontrol.



Desde el entorno familiar es importante tener en cuenta una serie de consideraciones:

- Acéptele tal y como es, con el potencial que tiene para crecer y desarrollarse.
- Sea consciente de sus dificultades: es necesario contar con dosis extra de paciencia. Se precisa ser más tolerante y distinguir entre lo importante y aquello que podemos pasar.
- Evite que su interacción con el niño sea sólo negativa, es decir, procure no centrarse únicamente a corregir sus conductas disruptivas. Aunque a menudo se sienta frustrado, no pierda la oportunidad de destacar sus aspectos positivos y huya de las comparaciones.
- Escúchele y tenga tiempos de juego especial donde sea el protagonista, sin normas ni excesivas restricciones.
- Ser especialmente claros en las cuestiones que queremos transmitir.
- Mantenga unos hábitos lo más constantes y regulares posible en las taras cotidianas.
- Sea muy consistente asociando consecuencias a sus conductas. Será necesario asesorarse y conocer detalladamente las técnicas de modificación de conducta.
- Tenga objetivos educativos claros y realistas, y vaya abordándolos poco a poco de forma paulatina.
- Para prevenir que generen una mala imagen de sí mismo es importante el facilitarle actividades en las que tenga éxito y destaque.
- Organice su tiempo de estudio, facilitándole un lugar tranquilo y que lo haga durante periodos cortos de tiempo.
- Enséñele a mantener sus cosas ordenadas y a organizar su tiempo.
- No sobreexcite al niño con su comportamiento.
- Mantenga contactos frecuentes con el colegio.
- No le sobreproteja y enséñele que su conducta tiene consecuencias, tanto para él como en sus relaciones sociales.

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

Aprendiendo sobre nuestros pies

Dra. Mónica Sarasa
Presidenta del Colegio de Podólogos de navarra

Los pies son la base de nuestro cuerpo y son los encargados de soportar todo nuestro peso. Nos permiten caminar, correr, saltar, etc. Estos pies se ven afectados por factores internos de las personas como pueden ser enfermedades y patologías así como factores externos como la higiene y el calzado entre otros.

Un pie cavo, plano, valgo, varo, el segundo dedo más largo o el quinto dedo más corto, e infinidad de características de los pies hacen que los problemas varíen de unos a otros.

Una visita periódica al podólogo nos permite detectar y tratar enfermedades como diabetes, alteraciones circulatorias, pasando por problemas dermatológicos hasta llegar a tumoraciones malignas. No debemos pasar por alto cualquier cambio o alteración que veamos o sintamos en nuestro pies.

Higiene y cuidados del pie.

El lavado de los pies debe ser diario y con jabón neutro a ser posible. En el secado de los pies tendremos especial cuidado en los dedos y en los espacios interdigitales. Se debe hacer sin frotar y resulta muy cómodo el uso del secador.

Después del lavado y del secado es necesario una buena hidratación, al igual que lo hacemos con todo el cuerpo.

El corte de las uñas ha de ser recto y no excesivamente corto para evitar que se nos encarnen por la invasión de la uña de los bordes laterales del dedo. Las uñas de los pies aguantan presiones y nos sirven para hacer palanca durante la marcha.

El calzado

El calzado ideal deberá ser ligero, preferentemente fabricado con productos naturales y con suelas naturales que permitan una mayor transpiración del pie. De las tres partes que consta el zapato, el tacón no debe ser excesivamente alto. Cuanto más alto sea más elevamos todo el cuerpo creando inestabilidad en los tobillos caderas y sobre todo la parte anterior del pie. Al producirse la sobrecarga en la parte anterior del pie podrán aparecer durezas o hiperqueratosis que es un engrosamiento de la última capa de la piel, la capa cornea. También se pueden producir callos (helomas).

En lo que se refiere al contrafuerte este debe recoger bien el talón y ser como su palabra indica fuerte, no blando.

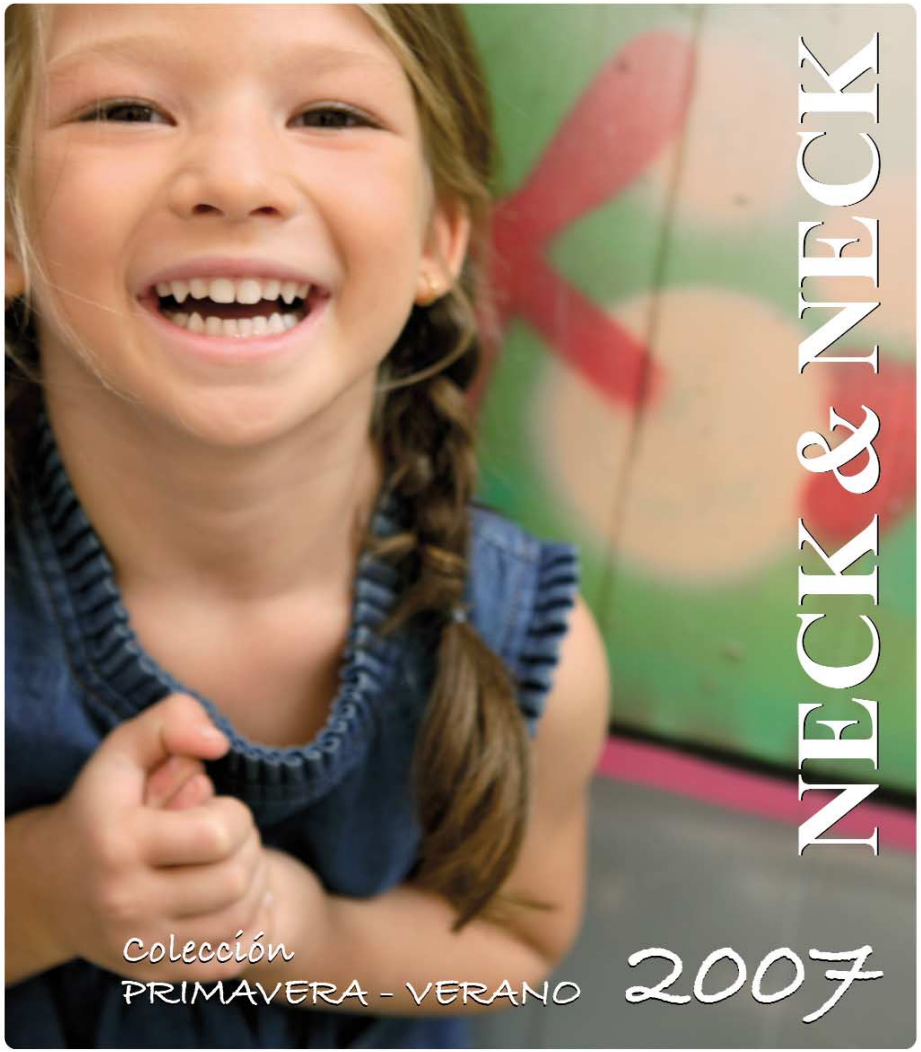
La puntera del zapato debe ser amplia tanto en anchura como en altura para permitir que los dedos tengan movilidad correcta al caminar.

Acudir a un podólogo le ayudará a conocer mejor sus pies y en caso de problemas buscará la solución idónea a su caso.

Los pies son para toda la vida. Debemos cuidarlos y mimarlos ya que son irremplazables. Una buena educación sobre su cuidado y un buen calzado nos pueden ayudar a tenerlos en inmejorables condiciones cuando más lo necesitemos.

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

*PENSION Mª Asun
A 20 metros de la Clínica Universitaria
(junto a Ortopedia Lorca)
Estancias semanales desde 25€/día
Apartamento para largas estancias
Reservas en horario comercial en:
Sancho Ramírez, 3
(Xubero Calzados Tel. 948 26 67 52)
Avda. Pío XII, 32-6º Dcha. PAMPLONA
☎ 948 261 466 - 948 266 752 • Móvil 666 704 790



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

Medicus Mundi, por un mundo sano

La ONG Medicus Mundi Navarra pertenece a una red internacional con delegaciones en Alemania, Austria, Bélgica, Benin, España, Holanda, Italia, Polonia y Suiza. En España, las 16 asociaciones agrupan a 7.500 socios, 750 voluntarios y 60 profesionales. La ONG fue fundada en Alemania en 1962. En 1991 recibió el premio Príncipe de Asturias de la Concordia y mantiene relaciones oficiales con la Organización Mundial de la Salud.

Medicus Mundi trabaja en proyectos en más de 90 países de Asia, África y América Latina. Autodefinida como autónoma y pluralista, no depende de ninguna confesión religiosa ni de ningún grupo político o económico. La organización trabaja en la salud desde una visión integral, con especial énfasis en la atención primaria y la capacitación del personal local.

En los países del norte, en Navarra por ejemplo, trabaja para articular a la ciudadanía, dándole cauce para participar como socia o voluntaria. Promueve además una conciencia crítica y reflexiva, que facilite cambios hacia estructuras mundiales más justas. Sus tres principales áreas de actuación son la educación para el desarrollo y la sensibilización, que tiene por destinataria a la ciudadanía en general, especialmente a los niños; la sensibilización de instituciones, que presiona a los poderes públicos para que tomen conciencia de los problemas de los países en desarrollo y, por último, la formación de técnicos y profesionales cualificados que puedan desarrollar los proyectos y formar convenientemente al personal local.

En el sur, Medicus Mundi parte de la premisa de que la salud es un derecho humano fundamental que debe generalizarse entre todas las personas. Por ello, sus proyectos se caracterizan por ocuparse de las poblaciones más desfavorecidas y por intentar extender la Atención Primaria a toda la población del lugar con un reparto equitativo de los recursos. Asimismo, procura aunar a la salud el desarrollo global comunitario, siempre bajo el paraguas del respeto al ser humano, sus convicciones, valores y a la diversidad cultural de los pueblos.

De acuerdo a su plan estratégico, Medicus Mundi se ha establecido en un total de 18 países prioritarios: Bolivia, Perú, República Dominicana, Ecuador, Guatemala, Nicaragua, Honduras, El Salvador y Brasil en América Latina; Angola, Rwanda, Camerún, Mozambique, Burkina Faso, Marruecos, Malawi y la R.D. del Congo en África, India y Asia. En estos países, sus áreas principales de trabajo son la atención primaria de salud, los proyectos integrales de desarrollo, el fortalecimiento de la sociedad civil, la sensibilización, la educación para el desarrollo y la presión política y, finalmente, la ayuda humanitaria y de emergencia en las zonas donde la organización ya está realizando acciones de desarrollo.

"La ONG gestiona anualmente 15 millones de euros. El 22% del presupuesto proviene de fondos privados y el 78% del sector público. Del total, un 81,3% se destina a fomentar los proyectos de salud en los países del sur, el 4,7% a la educación para el desarrollo en el norte y el restante 14% corresponde a los gastos de administración, gestión, formación y captación de la organización."

Para recibir más información o colaborar puedes dirigirte a Medicus Mundi Navarra, en la Ronda de las Ventas, 4, 1º, en Burlada. Puedes llamarles por teléfono al 948 131510 o escribirles un correo electrónico a navarra@medicusmundi.es

Obesidad infanto-juvenil

Dr. Raimon Pélach Pániker
Pediatra de Atención Primaria

La obesidad es el resultado de un balance energético positivo, mantenido a lo largo del tiempo, que se caracteriza fundamentalmente por un depósito excesivo de grasa en el tejido adiposo. Este desequilibrio entre ingesta y gasto energético, cuando se presenta en estadios infanto-juveniles afecta a la probabilidad de ser obesos en la edad adulta. Las tasas crecientes de obesidad parecen resultar de una predisposición genética (la presencia de obesidad en al menos uno de los padres aumenta significativamente el riesgo de que un niño obeso se convierta en un adulto obeso) y factores ambientales, como un exceso de la ingesta y una disminución de la actividad física, así como por factores socioeconómicos y alteraciones endocrinas y metabólicas.

Además, es en estas etapas de la vida cuando se establecen hábitos en cuanto a la alimentación y ejercicio físico que pueden influir en la adquisición y mantenimiento de esta patología.

Es la obesidad un síndrome (conjunto de síntomas y signos) con demostradas implicaciones físicas, psíquicas y sociales, y cuyo tratamiento tiene unos resultados a menudo aleatorios. Incrementa el riesgo de aparición de patologías crónicas en la edad adulta, como hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia y enfermedad cardiovascular, estableciéndose también una cierta asociación con algunos tipos de cáncer. Además del riesgo de generar un niño obeso con todas las implicaciones de morbi-mortalidad (se considera que un 33% de los niños obesos y un 50% de los adolescentes obesos pueden presentar una obesidad en la vida adulta) constituye un factor de riesgo para el desarrollo, incluyendo complicaciones del crecimiento, ortopédicas, respiratorias, digestivas, dermatológicas, psicosociales, neurológicas y endocrinas, que justifican la prevención y tratamiento de la obesidad en etapas precoces.

La mayoría de estos "pacientes", por tanto, son crónicos y padecen secuelas de enfermedades asociadas a unas prácticas, hábitos o factores de riesgo ("estilos de vida") que son parcialmente evitables o reeducables según el momento de actuación. Pero no es menos cierto que en la llamada "sociedad desarrollada occidental" mientras, por un lado, la Salud Pública y la Medicina Clínica consiguen mejorar las infecciones y la Ingeniería Biomédica revoluciona los tratamientos quirúrgicos, traumatológicos y protésicos, por otro lado el proceso de mutación ecológica y social multiplica los cuadros de desadaptación al modelo competitivo ("los no triunfadores").

Intentamos prevenir algunos procesos, a veces simplemente porque no los podemos curar, aunque su mecanismo sea multicausal, de etiquetado y control evolutivo difícil. Pero debemos trabajar para llegar a mejores cotas de evidencia científica. Y no olvidemos que ésta, la evidencia, es un arma cargada de futuro, y, por otro lado, en infancia y adolescencia la evaluación de las intervenciones de prevención primaria requiere estudios más largos, caros y, a menudo, con las dificultades metodológicas asociadas a cualquier intervención educativa.

"Es en la infancia cuando se establecen los hábitos de la alimentación y el ejercicio físico."

Y en este caso la obesidad no está considerada una actividad de promoción de la salud básica o priorizada, no hay suficiente evidencia científica sobre la efectividad y eficiencia de la intervención, aunque sí debe ser mantenida, sin duda como ya lo está, dentro de la exploración física rutinaria aunque sólo sea para prevenir otros factores de riesgo como por ejemplo el cardiovascular.

Y, por un compromiso personal de salud, deberíamos conseguir que pasara a ser una actividad de promoción de la salud básica o priorizada y no sólo aplicable a un grupo de riesgo.

Artritis y artrosis: procesos reumáticos diferentes

Dr. Ricardo Gutiérrez Polo

Médico Adjunto. Especialista en Reumatología S. de Reumatología. Hospital de Navarra

La Reumatología es una especialidad médica relativamente joven en nuestro país, sin embargo, las enfermedades reumáticas son tan viejas como la humanidad, motivo por el cual están llenas de mitos y fabulaciones, arraigadas en la cultura popular. Esto provoca en muchas ocasiones una inadecuada interpretación de sus síntomas y una búsqueda desaconsejable de soluciones. Es importante, por tanto, saber que el "reuma" o "reúma" no existe, lo que existen son enfermedades reumáticas, que precisan ser diagnosticadas y tratadas adecuadamente por los médicos. No en vano, estas enfermedades en su conjunto son la primera causa de dolor y de incapacidad en los países occidentales. Entre éstas destacan la artritis y la artrosis, que son dos procesos reumáticos diferentes.

La artrosis es la enfermedad articular más frecuente, tiene un carácter degenerativo (lo que se conoce vulgarmente como desgaste articular) y afecta principalmente a la columna cervical y lumbar, las articulaciones de los dedos de las manos y el primer dedo del pie, las rodillas y las caderas. Ocasiona dolor de tipo "mecánico", de modo que, al menos en las primeras fases, el dolor aparece cuando hacemos un esfuerzo o movilizamos la articulación afecta. No suele existir inflamación, aunque a veces se produce engrosamiento o deformidad articular, de forma más visible en manos. La rigidez articular, o dificultad para reanudar la actividad tras el reposo, suele ser ligera y muy pasajera. Las pruebas analíticas son normales y el estudio radiológico simple suele ser muy orientador, con estrechamiento del espacio articular, compactación del hueso subcondral (que se ve más blanco) y crecimiento del hueso en los márgenes de la articulación (los osteofitos).

La artritis incluye todas aquellas enfermedades reumáticas en las que el proceso desencadena inflamación articular. Esta supone la aparición de forma completa o parcial de hinchazón o tumefacción, enrojecimiento, calor local, dolor e incapacidad funcional. Sin embargo, si la intensidad es alta y mantenida puede acompañarse de alteraciones generales, como fiebre o febrícula, cansancio y pérdida de apetito. El dolor "inflamatorio" suele ser continuado, empeorando con el ejercicio y actividad, pero también existe en reposo, siendo a veces más intenso a la noche. La rigidez articular puede ser intensa y duradera. Las pruebas analíticas suelen mostrar alteraciones, como elevación de la velocidad de sedimentación de la sangre, lo mismo que los diferentes estudios de imagen (radiografías, escáner, resonancia, gammagrafía). Sin embargo, la mayor información la suele aportar la detección y el análisis oportuno del líquido articular, que se puede extraer mediante la técnica denominada artrocentesis. Es imprescindible un diagnóstico correcto para aplicar el tratamiento más específico en cada caso y evitar la potencial destrucción articular y la discapacidad derivada de ella.

La artritis puede afectar una articulación (monoartritis), unas pocas (oligoartritis) o muchas (poliartritis) y hacerlo de manera migratoria ("saltando de una a otra") o aditiva, así como de forma aguda, crónica o intermitente. Puede aparecer en cualquier articulación del cuerpo.

Son múltiples las causas que pueden ocasionar una artritis, entre las que destacan infecciones, gota (por cristales de ácido úrico), pseudogota (por cristales de pirofosfato cálcico), procesos autoinmunes (artritis reumatoide, espondiloartritis, vasculitis, entre otras) y, menos frecuentes, en relación con cáncer, enfermedades endocrinológicas, metabólicas y hematológicas.

El clima no causa reuma, aunque puede influir en los síntomas, sobre todo la humedad y el frío. La dieta, excesiva en carnes, vísceras, o el exceso de ingesta de bebidas alcohólicas puede influir en enfermedades como la gota. El sobrepeso y la obesidad son contraproducentes para el bienestar de nuestras articulaciones y puede favorecer la aparición de artrosis, sobre todo en articulaciones de carga, como la rodilla. Tampoco favorecen la salud articular el sedentarismo, las posturas y actividades inadecuadas o excesivas y la falta de ejercicio.

Los factores hereditarios o genéticos, por otro lado, tienen una influencia variable, según el tipo de artritis y artrosis; en muchas ocasiones no es determinante. Se admite una asociación clara entre el consumo de tabaco y enfermedades como la artritis reumatoide, y no se descarta su relación con infecciones bucales, de ahí que sea recomendable evitar hábitos tóxicos y una buena higiene bucal.

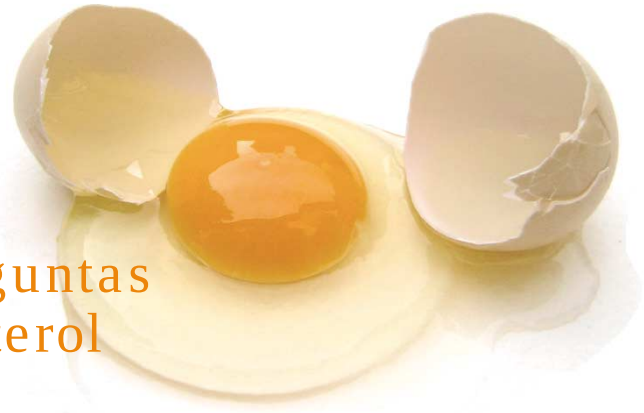
A diferencia de la artrosis, que se manifiesta fundamentalmente en la edad adulta, siendo su forma primaria (no debida a eventos como una fractura previa o una deformidad congénita) más frecuente con la edad, la artritis puede presentarse a cualquier edad, incluso en niños.

El pronóstico y evolución, tanto de la artrosis como de la artritis, requieren una evaluación médica temprana, desde el inicio de los síntomas, de modo que la realización de un diagnóstico adecuado y la instauración de un plan terapéutico de manera precoz pueden mejorar, a veces de forma determinante, el pronóstico de estas enfermedades.

Los avances en Medicina, también en el área de la Reumatología, han posibilitado que desechemos la idea de que el mal llamado reuma o dolor de huesos sea un proceso desconocido, incurable, del que no queda otro remedio que sobrellevarlo. Hoy en día se dispone, de diferentes técnicas diagnósticas y de un amplio arsenal de medicamentos, tanto para paliar el dolor como para controlar la inflamación. Los pacientes con estas dolencias pueden beneficiarse de diferentes técnicas rehabilitadoras y, en algunos casos, también quirúrgicas, con el fin, de recuperar en lo posible la calidad de vida previa, alcanzable en la mayoría de los casos.

Los analgésicos y anti-inflamatorios, que son los medicamentos antirreumáticos más empleados, tienen bajo riesgo de efectos secundarios si se usan adecuadamente y bajo control médico; por tanto, hay que evitar la automedicación. Actualmente disponemos de diferentes fármacos modificadores de la enfermedad, tanto en la artrosis como en artritis inflamatorias, que aplicados racional e individualmente pueden prevenir la acción lesiva de estos procesos.

Y como en otros padecimientos, es importante la prevención, que incluirá medidas de salud generales para toda la población como mantener una actividad física regular y adecuada, una alimentación variada y equilibrada, evitar tóxicos como el alcohol y el tabaco, el sobrepeso y trabajos repetitivos. Por el contrario, es recomendable consultar al médico ante la aparición de síntomas de enfermedad y realizar un reposo funcional de la articulación afecta hasta aclarar su causa e iniciar el tratamiento específico o más adecuado.



Respondiendo a algunas preguntas sobre el colesterol

Dra. Luisa García Pérez
Centro de Salud Chantrea

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una molécula grasa que está presente en todas las células del organismo y que es necesaria, en pequeñas cantidades para su buen funcionamiento. En parte procede de los alimentos que ingerimos y en parte es producido por el hígado.

¿Por qué se le da tanta importancia?

Se ha visto que tener el colesterol alto provoca una situación en la cual esa grasa se deposita en las paredes de las arterias produciendo que éstas se estrechen y disminuyendo el riego de partes tan importantes del cuerpo como el corazón. Si se estrecha una arteria del corazón podemos sufrir una angina de pecho, o si se cierra del todo, un infarto.

¿Por qué hablamos del colesterol "bueno" y del colesterol "malo"?

El colesterol viaja en la sangre ligado a unas proteínas que lo envuelven. El que va ligado a las proteínas LDL es el que se deposita en la pared de las arterias y es nocivo. Sin embargo, el que va ligado a las proteínas HDL no solo no se deposita en las arterias sino que además parece tener un papel protector de esas paredes, y por eso se le conoce como el "bueno".

¿Por qué se elevan los niveles de colesterol en la sangre?

Lo más habitual es que sea por la conjunción de una predisposición personal junto con unos hábitos de vida poco saludables. Dentro de esos hábitos cabe destacar la ingesta inadecuada de grasas, el sobrepeso, la falta de ejercicio físico...

¿Qué síntomas produce tener el colesterol alto?

No produce síntomas. Su acción es lenta y silenciosa a lo largo del tiempo, hasta que aparecen complicaciones.

¿Qué cambios debería hacer en mi vida, si tengo alto el colesterol?

- Debe evitar (no consumir) un grupo de alimentos ricos en este tipo de grasas como son: bollería industrial (croisants, ensaimadas,...) fritos (incluyendo las patatas fritas) leche entera, quesos curados, mantequilla, chocolates, pasteles y tartas industriales, embutidos, salchichas, hamburguesas comerciales, patés, tocino, cacahuetes salados.
- Debe limitar el consumo (2-3 veces por semana) de: huevos enteros, cerdo, ternera (procurar comer siempre las partes magras de estos animales), marisco, sardinas en lata, margarinas vegetales.
- Su alimentación debe basarse en verduras, legumbres, hortalizas, arroz, pastas italianas, cereales, pan, pollo y pavo sin piel, conejo, pescado azul y blanco, atún en lata, aceite de oliva. Leche y yogures descremados. Las frutas y pequeñas cantidades de frutos secos (avellanas, almendras, castañas y nueces) son también muy convenientes.
- Además la práctica de ejercicio moderado y realizado de forma habitual consigue ligeros descensos del colesterol total de la sangre y aumenta el colesterol "bueno". Además le ayudará a controlar el peso. Algunos ejercicios aconsejables pueden ser el paseo, la bicicleta, la natación.
- Perder un poco de peso puede ayudarle a bajar sus niveles de colesterol. No es necesario que alcance su peso ideal para ver cambios en sus niveles de colesterol.

¿Tengo que tomar fármacos para controlar el colesterol?

Aunque hay diversos fármacos que ayudan eficazmente a controlar el colesterol, la decisión sobre su utilización debe ser tomada conjuntamente con su médico tras una valoración individualizada de cada caso (las mismas cifras de colesterol no implican el mismo riesgo cardiovascular en todas las personas). Una vez iniciado el tratamiento su duración suele ser indefinida y se realiza siempre bajo supervisión médica. El tomar medicación para el colesterol no quiere decir que podamos comer de todo, ya que sólo es una parte del tratamiento donde lo fundamental es la alimentación y los hábitos de vida.

Cocinado

Cocine con poco aceite (oliva, girasol o maíz). Evite en lo posible los fritos y guisos. Preferible a la plancha o a la brasa. Retire la grasa visible de la carne antes de cocinarla.

	Consumo diario	Consumo moderado	Consumo esporádico
Alimentos frescos y congelados	PERMITIDOS todos los días	A LIMITAR máximo 2-3 veces x semana	DESACONSEJADOS sólo excepcionalmente
Cereales	Harinas, *pan, cereales, *arroz (mejor integrales), maíz, *pastas, galletas integrales	Cereales con azúcar, *Pasta italiana con huevo y *bollería y galletas preparadas con aceite de oliva o de semilla	Bollería, croissants, ensaimadas, magdalenas, donuts, galletas y bollería industrial preparada con grasas no recomendables
Frutas, verduras y legumbres	Todas. Legumbres especialmente recomendadas	*Aceitunas, *aguacates, *patatas fritas en aceite de oliva o de semilla	Patatas chips o patatas o verduras fritas en aceites inadecuados. Coco
***Frutos secos**	Nueces, ciruelas pasas, albaricoques, dátiles, pipas de girasol sin sal	Almendras, castañas, avellanas, cacahuetes	Cacahuetes salados, coco y pipas de girasol saladas
Huevos, leche y derivados	Leche desnatada, yogurt y productos elaborados con leche desnatada, clara de huevo, flanes sin huevo	Huevo entero (3 x semana) Queso fresco o con bajo contenido graso. Leche y yogurt semidesnatado	Leche entera, nata, crema, flanes de huevo, quesos duros y cremosos
Pescados y Mariscos	Pescado blanco y *azul, *atún en lata, salmón ahumado, marisco bivalvo (mejillones, almejas, chirlas, ostras,...)	Bacalao salado, *sardinas y caballa en lata (en aceite de oliva), calamares, gambas, langostinos, cangrejos (marisco)	Huevas de pescado, pescado frito en aceite o grasas no recomendadas, mojama
Carnes rojas(1)		Ternera, buey, vaca, cerdo, caballo, cordero (partes magras), jamón serrano (partes magras), salchichas de pollo o ternera	Embutidos, beicon, hamburguesas, salchichas frankfurts, patés, vísceras, despojos
Aves y caza		Conejo, pollo y pavo sin piel. Venado. Caza menor	Ganso, Pato
Grasas y aceites	Aceites de oliva	Aceites de semillas (girasol, maiz...) y margarina vegetal (sin ácidos grasos trans)	Mantequilla, margarinas sólidas, manteca de cerdo, unto, tocino, sebo, aceites de palma y de coco
Postres	Mermeladas, *miel, *azúcar, repostería casera: sorbetes (helados), tartas y pasteles (preparados con leche descremada y margarina)	Caramelos, flan sin huevo, frutas en almíbar, turrón, mazapán, bizcochos caseros y dulces hechos con aceite de oliva o semilla	Chocolates y pasteles. Postres con leche entera, huevo y nata o mantequilla. Tartas comerciales
Bebidas	Agua mineral, *zumos naturales, infusiones. Café y té: 3 al día. Vinos: 2 al día	Bebidas y refrescos ligeras sin azúcar	Bebidas ligeras azucaradas, sopas de sobre o lata
Especias y salsas	Pimienta, mostaza, hierbas, sofritos, vinagre, alioli	Mahonesa y besamel	Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales (huevo y/o grasa de cerdo)

Nota: la dieta debe modificarse en caso de diabetes, obesidad, hiperuricemia o hipertensión.
* Los alimentos señalados con un asterisco, debido a su riqueza calórica, deben limitarse en pacientes con sobrepeso o hipertrigliceridemia.

Osteoporosis. Calcio para los huesos

Fernando Esparza
Delegado de la Asociación Española Contra la Osteoporosis (AECOS)

En uno de los últimos encuentros sobre la osteoporosis, se la definió como "patología esquelética sistémica caracterizada por una masa ósea baja y un deterioro microestructural del hueso, con un aumento consiguiente de la fragilidad y de la susceptibilidad a la fractura".
En otros términos: el hueso se vuelve menos compacto, poroso, y por tanto frágil, con el consiguiente riesgo de fractura.
Actualmente, únicamente el 10% de las personas afectadas por esta enfermedad, está diagnosticada.

Personas con mayor riesgo

1. Las mujeres. Aproximadamente un 25% de ellas padecerán osteoporosis tras la menopausia. Tal proporción es cuatro veces superior a la de los hombres. Ellas poseen un esqueleto con menor cantidad de masa ósea que ellos. También viven más años y por tanto el riesgo de fractura aumenta.
2. Las personas mayores. A más edad, mayor deterioro.
3. Aquellos que ingieren insuficiente cantidad de calcio. Es fundamental tomar calcio en la juventud y la adolescencia.
4. Personas inactivas. La falta de ejercicio físico es un factor importante.
5. Pacientes tratados con corticoides.
6. Personas que abusan del alcohol y el tabaco.
7. Personas delgadas.

En cuanto a la edad de aparición, cabe decir que ya no sólo debemos centrarnos en la menopausia. En la actualidad, se viene detectando con más frecuencia la aparición de osteopenia (pérdida de calcio) en personas relativamente jóvenes.

Prevención

La prevención de la osteoporosis podemos hacerla de tres formas:

a) Prevención del desarrollo de la masa ósea. Lo haremos por medio de una alimentación adecuada, teniendo en cuenta los nutrientes fundamentales y la ingesta de calcio acompañada de aquellos otros que favorecen su fijación en el esqueleto.

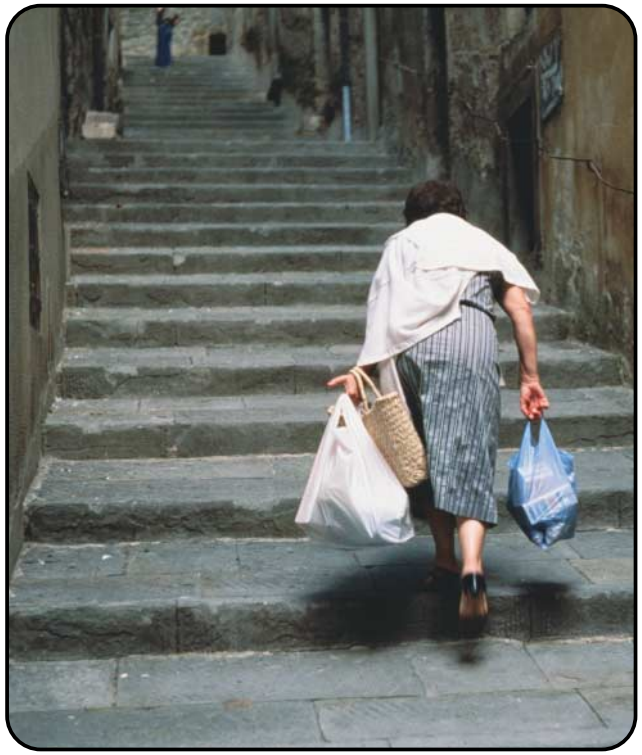
Desarrollaremos una actividad física de acuerdo a nuestras posibilidades. Que sea un ejercicio físico moderado.

Intentaremos corregir los factores de riesgo evitando los hábitos tóxicos como el tabaco y el alcohol. Del mismo modo deberemos contrarrestar el efecto negativo de ciertas patologías endocrinas, reumatológicas y hepáticas que pudiéramos padecer, por medio de medidas específicas de tratamiento.

b) Prevención de la osteoporosis en la postmenopausia

Tendremos en cuenta ciertas medidas higiénico-dietéticas. También en éste caso haremos ejercicio físico y es muy probable que necesitemos suplementos de calcio. Existen programas gimnásticos excelentes y ya hay grupos que los van desarrollando con muy buenos resultados.

La osteoporosis se caracteriza por una masa ósea baja y un deterioro microestructural del hueso.



En determinados casos, quizá se deba llevar a cabo un tratamiento farmacológico.

c) Prevención en la osteoporosis senil.
Podemos considerar a la osteoporosis senil como un modelo diferente a la postmenopaúsica. También en este caso tendremos en cuenta medidas higiénico-dietéticas.

Prevendremos el sendetarismo y el encamamiento excesivo. Es conveniente caminar y lo haremos con calzado cómodo y que no resbale. Igualmente, en la medida de lo posible, debemos exponernos al sol, pero con cuidado. Evitaremos tanto el sobrepeso como la delgadez. Y no olvidemos que ciertos medicamentos obstaculizan la absorción del calcio.

Comer bien: una cuestión de buen gusto

María Marqués Feliu
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Master Europeo en Nutrición y Metabolismo. Universidad de Navarra.

"Somos lo que comemos"; es una realidad que se hace evidente en la sociedad actual. El ritmo de vida, los horarios de trabajo, la falta de tiempo... hacen que cada vez más se recurra a comidas que no requieran mucha preparación o que únicamente se tengan que calentar para consumirlas. Además, como son alimentos sabrosos y de alto poder saciante, se cree que ya cumplen su misión; sin embargo, olvidamos que el acto de comer abarca aspectos más amplios que el simple hecho de llenar el estómago. Y justo porque somos seres sociables, tenemos que respetar el momento de comer para disfrutar de los sabores, los aromas, las texturas y los olores de los alimentos, y compartir esta experiencia con los que nos acompañan.

Los medios de comunicación están continuamente emitiendo mensajes relacionados con la alimentación y la salud. Por un lado, los anuncios publicitarios ofrecen productos que se han enriquecido con todo tipo de "nutrientes beneficiosos" con efectos aparentemente saludables e incluso milagrosos, y otros que casi no contienen nada porque son "bajos o libres" en un largo listado de nutrientes. Luego están los que han sido procesados hasta el punto de que ya están listos para su consumo, o que sólo necesitan una breve cocción.

Y por otro lado, constantemente aparecen noticias de actualidad acerca de la gravedad del rápido aumento de la obesidad infantil, de los problemas sanitarios que acarrea el exceso de peso, de las estrategias que está tomando el Gobierno para frenar esta situación, etc...

Entonces, ¿no resulta un tanto incoherente, que se investigue para conseguir alimentos cada vez más "saludables" y la población esté enfermando a paso de gigante? Quizá sea por un fenómeno llamado "comer con los ojos", que en función de una serie de estímulos externos (presencia, color, olor...) nos impulsan a desear un alimento sin tener en cuenta si nos conviene. Así, el ser humano tiende a comer lo que ve pero, ¿realmente ve qué come? En la mayoría de los casos, no.

De lo que no cabe duda, es que este fenómeno no es más que una consecuencia directa de los cambios sociales de los últimos años, que favorecen el sedentarismo y una ingesta excesiva de energía. Así lo demuestran numerosos estudios que han encontrado una relación directa entre el incremento del consumo de comida basura y el aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en España y Europa.

¿Qué es la comida basura?

El término "comida basura", se emplea por la composición propia de estos alimentos y del procesado al que se someten, que los convierte en alimentos de baja densidad nutricional y ricos en sustancias poco beneficiosas para el organismo. Sin embargo, es preferible hablar de "comida rápida", ya que es realmente lo que caracteriza a estas comidas. El hecho de que una comida sea "basura" o no, va a depender de otros factores como la frecuencia con la que se consume, el modo de preparación, los alimentos que la acompañan, la cantidad ingerida, y el resto de comidas que conforman la dieta.

Podemos catalogar los platos y alimentos de comida rápida según su origen; así, dentro de los de influencia anglosajona, encontramos las hamburguesas, salchichas, patatas fritas y salsas (mayonesa, ketchup, mostaza...), y son de influencia mediterránea, las pizzas, bocadillos y sándwiches, tapas y kebabs, que son más saludables que los primeros y es preferible optar por éstos.

Además, encontramos productos tipo los snacks salados, postres industriales elaborados, bebidas azucaradas y zumos envasados, que suelen acompañar a los platos principales de una "comida basura", y que en conjunto, contribuyen a empeorar la calidad nutricional del menú.

También, ciertas comidas de otros países han arraigado en España y Europa y se enmarcarían dentro de los parámetros que definen la comida rápida, como son los burritos mexicanos, la comida china, y los productos precocinados (pizzas, lasañas, canelones, croquetas, empanadillas...).

Los establecimientos de comida rápida ofrecen una variedad muy limitada de alimentos, por lo que una dieta a base de estos productos resulta ser poco variada y esto puede acarrear deficiencias nutricionales.

Y profundizando un poco más en las características de estos productos que los hacen poco recomendables y los etiquetan de "basura", remarcar que son de alta densidad energética, por lo que en 100g de alimento, éstos contienen el doble de energía que la que contienen los productos naturales. El resultado se traduce en un consumo de alimento según las cantidades habituales y un aporte calórico muy superior al necesario.

Los panes y masas presentan un exceso de harinas refinadas, por lo que el aporte de fibra se ve limitado, y las grasas para cocinar, salsas, carnes y quesos grasos, contienen grasas saturadas, colesterol y sodio en exceso, así como los azúcares simples que se añaden a bebidas y postres. Por lo tanto, hay un déficit en el aporte de vitaminas y minerales.

Otra característica es que son alimentos procesados que incluyen muchos aditivos alimentarios como los saborizantes, colorantes, grasas trans, conservantes... que se utilizan para aumentar la palatabilidad, el color, la textura, el sabor...

Razones para su consumo:

Un hecho es que la comida rápida se ha convertido en una cultura entre los jóvenes ya que responde a sus demandas: rapidez de servicio, fácil o nula preparación, un horario de atención prácticamente ininterrumpido, precios económicos y una alta accesibilidad a los establecimientos. De hecho, en España hay más de 3000 locales establecidos y esta cifra va en aumento.

Además, son alimentos de fácil aceptación y el que sean altamente palatables se debe al elevado contenido en aditivos, que produce un estímulo fisiológico del apetito y con el tiempo, se altera la percepción del gusto y del olfato y acaba creándose un hábito.

¿Realmente es tan mala la comida basura?

Todo es cuestión de cantidad y calidad. El problema aparece cuando se implanta la costumbre o el hábito en el consumo de alimentos que pueden acabar perjudicando seriamente la salud.

La consecuencia más evidente es un aumento progresivo del peso, que a la larga se va a acompañar de otras alteraciones como el aumento de los niveles de colesterol y triglicéridos, problemas cardiovasculares, la aparición de carencias en determinados nutrientes, resistencia a la insulina, el desarrollo de diabetes mellitus tipo2, etc.

Toda esta problemática se debe a que las personas que ingieren este tipo de alimentos de forma habitual, suelen descuidar el consumo de otros productos saludables como son las frutas y verduras, el pescado, los cereales y lácteos, favoreciendo así la aparición de carencias en vitaminas y minerales. Además, las grasas saturadas en exceso tienden a aumentar los niveles circulantes de colesterol, y son un componente abundante en la mantequilla, nata, mayonesas y aceites de coco y palma, que se usan para las frituras, y los refrescos azucarados suelen contener un almíbar de maíz de favorece el acumulo de grasa.

Alternativas saludables:

Optar por una comida rápida o de fácil preparación no es sinónimo de comer mal. La clave está en no abusar de este tipo de comidas y recurrir a ellas de forma ocasional, de modo que formen parte de una dieta habitual balanceada.

Todo depende de los alimentos que se escojan y de cómo se preparen. De este modo, si se cambian ciertos alimentos por otros más saludables, podemos obtener un menú equilibrado y nutritivo. Es tan sencillo como preparar el bocadillo con un proteico magro como jamón, atún al natural o queso poco graso, en lugar de chorizo o paté, y añadirle un vegetal (tomate, lechuga, cebolla...), y en lugar de aderezar con mayonesa u otras salsas, utilizar aceite de oliva.

Un menú tipo puede ser la hamburguesa doble con queso, mayonesa y ketchup, acompañada de patatas fritas y una coca-cola grande. La cantidad de alimento de las raciones es accesible para cualquier estómago, sin embargo el aporte calórico que estamos ingiriendo puede superar las 1000 kilocalorías, es decir, casi la mitad de la energía diaria que necesita un adulto.

¿Y qué tal si optamos por una hamburguesa de pollo (a la plancha) con lechuga, cebolla y una rodaja de tomate, la aliñamos con aceite de oliva y la acompañamos de una ensalada o unas patatas cocidas, y para beber elegimos agua o zumo? A simple vista, la diferencia entre ambas opciones no es mucha y el volumen de comida es incluso mayor, pero la energía que aporta el segundo menú se reduce prácticamente a la mitad, y el perfil de nutrientes mejora notablemente (los vegetales aportan mayor cantidad de vitaminas, minerales y fibra y se reducen las grasas saturadas y el colesterol).

Del mismo modo, es preferible elegir pizzas de masa fina que contengan tomate natural triturado, jamón o atún, y vegetales al gusto: champiñones, cebolla, pimiento, calabacín, berenjena. Si se preparan en el hogar, se puede añadir queso rallado bajo en grasas.

Y para terminar la comida con un fresco sabor de boca, de postre qué mejor que una rica macedonia, una pieza de fruta o un yogur, y dejamos para otra ocasión el pastel o el helado de chocolate.

En resumen, no hay que catalogar a los alimentos como buenos o malos, porque cada uno de ellos en sí mismo ni cura ni mata, sino que es la combinación de éstos, y la frecuencia con la que se consumen, que van a determinar los beneficios o daños que ejercen en el organismo.

Es importante que a la hora de elegir el menú, se escojan los platos que incluyen menos grasa, que se añadan vegetales a modo de guarnición y se opte por postres sencillos. De este modo, si se cuida la alimentación del día a día, en aquellas ocasiones en las que bien por falta de tiempo, bien por disponibilidad, o por ser un día concreto, la comida rápida puede formar parte de la dieta, y puede solucionar una comida o una cena, sin alterar la calidad nutricional de la alimentación habitual.

PAUTAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE LO QUE COMEMOS

- Reducir las salsas y aderezos; preferir el aceite de oliva.
- Escoger alimentos que contengan vegetales.
- Las carnes mejor a la plancha que rebozadas.
- Evitar los fritos; en lugar de patatas fritas, elegir una ensalada como guarnición.
- Evitar los refrescos; escoger agua o zumos de fruta.
- Escoger el tamaño normal o pequeño de las raciones, evitar los "extra o maxi".
- De postre, yogur o frutas mejor que helados y pastelería.

APORTE CALÓRICO DE UN MENÚ TIPO DE COMIDA RÁPIDA

HAMBURGUESA DOBLE CON QUESO	550 KCAL
MAYONESA (20G)	140 KCAL
PATATAS FRITAS GRANDES	470 KCAL
KETCHUP (30G)	30 KCAL
REFRESCO DE COLA (400 ML)	170 KCAL
HELADO DE CHOCOLATE	330 KCAL
TOTAL	1690 KCAL

APORTE CALÓRICO DE UN MENÚ ALTERNATIVO DE COMIDA RÁPIDA

HAMBURGUESA DE POLLO CON LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	260 KCAL
ENSALADA DE QUESO DE CABRA Y SALSA VINAGRETA	255 KCAL
AGUA	0 KCAL
YOGUR CON FRUTAS	165KCAL
TOTAL	680 KCAL

Noticias breves

La Clínica Universitaria y el Centro de Investigación Médica Aplicada (CIMA) de la Universidad de Navarra tiene previsto ensayos de vacunación con células dendríticas (células del sistema inmune) en enfermos de cáncer con hepatocarcinoma (en el hígado), melanoma y carcinoma renal.

Dichos ensayos estarán listos para mediados de 2007. La vacunación consiste en cultivar ese tipo de células y suministrarles artificialmente antígenos (sustancias que provocan una respuesta inmune) del tumor. De esta forma, aumentan el número de linfocitos T que actúan frente a éste y les hacen adquirir la maquinaria molecular necesaria para matar a la célula tumoral.

Asistencia Sanitaria ofrece a los alumnos ayuda psicológica para combatir el estrés que les ocasiona el período de exámenes.

Se trata de combatir o evitar el pánico, los ataques de ansiedad y el agobio, a través de cursos, talleres, consultas psicológicas de carácter preventivo.

Las conclusiones de la tercera Encuesta de Condiciones de Vida de Navarra manifiestan que la mayoría de los navarros goza de buena salud.

La encuesta realizada en el 2006 revela que el 72,7% de los navarros considera que goza de buena salud, el 34,7% presenta sobrepeso y el 31,2% consume alcohol entre semana.

La Universidad Pública de Navarra, junto con la Unidad de Navarra, primera región española que cumple el objetivo de la UE de reducir los accidentes de tráfico a la mitad respecto del año 2000.

De este modo, Navarra se convertirá en la comunidad española pionera en alcanzar esa meta y una de las primeras regiones europeas en conseguirlo.

La consejera María Kutz visita las nuevas dotaciones de la unidad de rehabilitación neurológica de Ubarmin.

Esta unidad acoge a pacientes derivados de los hospitales del Servicio Navarro de Salud – Osasumbidea. En su mayor parte, se trata de personas que han padecido accidentes cerebrovasculares (ictus), problema que aqueja a unos 1.300 navarros al año.

El Instituto Navarro de Bienestar Social (INBS) oferta este año 2.121 plazas en el Programa de Balnearios dirigido a las personas mayores.

Las plazas se reparten entre los balnearios de Fitero (Navarra), Serón (Zaragoza) y Arnedillo (La Rioja) y duran entre 10 y 12 días. Este programa está indicado para mayores que requieran algún tratamiento termal para sus dolencias.

En el año 2006 se realizaron en Navarra 67 transplantes de órganos, sin una sola negativa, de los que 31 eran de riñón, 27 de hígado y 9 de corazón.

La lista de espera a día de hoy es de 56 de riñón, 6 de hígado y 2 de corazón.

La conmemoración del V Centenario de la muerte de César Borgia tendrá su espacio en la programación cultural y turística de 2007 en Navarra.

Dentro de la programación se incluirán diferentes exposiciones, ciclos de conferencias, espectáculos y publicaciones. César Borgia nació en Roma el 13 de septiembre de 1475 y falleció en la localidad Navarra de Viana el 12 de marzo de 1507. Hijo de Rodrigo Borgia, posterior papa Alejandro VI, y de Vannozza de Cattanei.

El Hospital García Orcoyen de Estella implanta un nuevo programa de cirugía ortopédica de corta estancia, sin necesidad de ingreso hospitalario prolongado.

Está previsto reducir en un 54% la lista de espera quirúrgica total del centro.

El Departamento de Cultura y Turismo del Gobierno de Navarra ha editado las guías oficiales para este año 2007 de alojamientos turísticos de Navarra y de servicios turísticos certifica con la 'Q' de calidad turística.

La guía oficial incluye diferentes apartados en los que se distinguen los diversos tipos de alojamientos que ofrece Navarra al visitante, aquellos que además están adaptados para personas con movilidad reducida, así como las entidades dedicadas al agroturismo y a las actividades turístico- culturales.

Navarra presentará en FITUR 2007 su nuevo producto turístico de Observación de Aves.

La Comunidad Foral de Navarra presenta las propuestas turísticas en la Feria Internacional de Turis mo FITUR 2007 en Madrid 2007. El eje central de la oferta es "Observar aves en Navarra", el nuevo producto turístico que ha puesto en marcha el Gobierno de Navarra pretende acercar la riqueza ornitológica del territorio a expertos y a personas interesadas en disfrutar del patrimonio natural.

El Instituto Navarro de Salud Laboral (INSL) edita folletos divulgativos para la prevención de riesgos laborales en el sector de la construcción.

Con el fin de mejorar las condiciones de trabajo en este sector y reducir los índices de siniestralidad.

El brote invernal de gripe en Navarra alcanzará su máxima incidencia a mitades de febrero.

La mayor parte de los casos detectados se han dado en los niños. Las autoridades sanitarias ya han advertido que este año las previsiones son de una epidemia más severa que la del año anterior.

Noticias breves

El doctor Pedro Ibarra Zulategui ha sido nombrado Jefe del Servicio de Traumatología y Cirugía Ortopédica del Hospital Virgen del Camino.

Pertenece a la Sociedad Vasco-Navarra y a la Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología, a la Sociedad Española de Cirugía de hombro y codo y a la Sociedad Europea de Cirugía de hombro y codo.

El Gobierno de Navarra presenta, a través del Fondo de Publicaciones, un resumen de las últimas novedades que ha editado sobre diversos temas relacionados con la Comunidad Foral.

Destaca en primer lugar la colección titulada "Catálogo monumental de Navarra", que a través de sus nueve volúmenes y más de 10.000 páginas describe las obras de arte y los trazados urbanísticos de ciudades y villas correspondientes a las cinco merindades: Tudela, Estella, Olite, Sangüesa y Pamplona. Y, por otro lado, las publicaciones dedicadas a importantes monumentos de la Comunidad Foral, como son "La catedral de Tudela", el "Palacio Real de Olite" entre otros.

El Gobierno de Navarra pone en marcha una campaña de prevención de la obesidad infantil.

Con el lema "Juega, come bien y diviértete con Tranqui", está dirigida a niños de entre 6 y 12 años de edad. El objetivo es intentar prevenir la obesidad infantil y el aumento de enfermedades como la hipertensión o la diabetes.

El Departamento de Salud ofrece vacunarse contra la parotiditis (paperas) a los jóvenes navarros nacidos entre 1986 y 1988,

con el fin de frenar el brote de esta enfermedad que ha afectado en las últimas semanas a 880 personas de entre 18 y 20 años. Esta medida ha sido recomendada por la Comisión Asesora Técnica de Vacunación de Navarra.

El Instituto Navarro de la Mujer ha editado un calendario de sobremesa en el que se recogen las principales áreas del I Plan de Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres de la Comunidad Foral de Navarra 2006-2010,

así como los principales retos para 2007, Año Europeo de la Igualdad de Oportunidades para Todos. Se han editado cinco mil ejemplares en castellano y 1.500 en euskera de este calendario, que se puede solicitar en los locales del Instituto Navarro de la Mujer, calle Estella, 7, entreplanta izquierda, 31002 Pamplona, teléfono 948206604.

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

“Yo no sabía que...”

Hay gente que no puede olvidar, se han descrito casos de personas capaces de recordar casi cualquier dato o acontecimiento con sólo experimentarlo una vez. Son casos de memoria prodigiosa que suelen suponer una tragedia para el que los padece. Olvidar es necesario para que nuestra mente evolucione.

Si nos bañamos en agua a 25ºC tenemos sensación de frío, mientras que el aire a la misma temperatura nos da sensación de calor. El agua conduce el calor mucho mejor que el aire y hace que lo perdamos mucho más rápidamente.

Los estímulos nerviosos dentro del cerebro se transmiten, gracias a las neuronas, a una velocidad que supera los 400 kilómetros por hora.

Los antiguos romanos cuando tenían que decir la verdad en un juicio, en vez de jurar sobre la Biblia como en la actualidad, lo hacían apretándose los testículos con la mano derecha. De esta antigua costumbre procede la palabra testificar.

Resulta más fácil boicotear a un orador con silbidos que con gritos. Esto se debe a que el oído humano es mucho más sensible a los sonidos de frecuencias elevadas (agudos) que a los de baja frecuencia (graves). Por la misma razón cuando hablan muchas personas a la vez, se entienden más fácilmente las voces más agudas.

El río Amazonas es el más caudaloso del mundo. Es el río que más agua lleva, con un caudal medio es de unos 219.000m/s llega a ser el responsable de una quinta parte de toda el agua vertida a los océanos.

Groenlandia es la isla más grande del mundo. Pertenece a Dinamarca, pero geográficamente forma parte del continente americano. Tiene una superficie de 2.166.086Km. Y en ella viven unos 56.000 habitantes. El 84% de su territorio es hielo, lo que la convierte en la segunda reserva de hielo del planeta.

En 1994 Bill Gates adquirió uno de los manuscritos de Leonardo da Vinci por la escandalosa cantidad de 25 millones de dólares.

El Triángulo de las Bermudas tiene una área de 3.900.000 Km2, que se distribuye entre las islas Bermudas, Puerto Rico y Melbourne (Florida). Este espacio es conocido como el Triángulo del Diablo o el Limbo de los Perdidos, en él se han producido numerosas desapariciones inexplicables de barcos y aviones.

Los pulpos tienen tres corazones. Dos de los corazones llevan la sangre sin oxígeno a las branquias y el tercero transporta la sangre oxigenada al resto del cuerpo. El color azul de la sangre se debe a que los pulpos, sepias y calamares utilizan hemocianina en lugar de hemoglobina.

El corazón del colibrí llega a latir a 2000 pulsaciones por minuto. Además tienen una frecuencia de aleteo muy rápida, aletean 80 veces en un segundo, permitiéndoles mantenerse estáticos en el aire o volar hacia cualquier parte, de lado, hacia atrás, hacia delante. Son los únicos pájaros que pueden volar hacia atrás.

El primer Videojuego fue una versión digital del tres en raya. A. S. Douglas, estudiante de la Universidad de Cambridge en 1952, fue el creador de este juego digital, diseñado para una máquina EDSAC, uno de los primeros computadores de la historia.

El bostezo continúa siendo una incógnita. Muchos científicos piensan que es porque hace falta oxígeno en el cuerpo, y el mismo cuerpo detecta esta falta de oxigeno. Otros dicen que sirve para expresar cansancio y somnolencia. Además es contagioso, porque el cerebro piensa que le falta oxígeno por lo que intenta abrir mucho la boca para que entre más oxígeno.

Los caballos pueden mantenerse dormidos de pie sin caerse. Para ello cuentan con un entramado de ligamentos únicos entre las especies, y que funciona como un armazón que traba todo el cuerpo, ajustando las articulaciones en una posición determinada.

“Curiosidades...”

Se dice ESTAR EN BABIA porque durante la Edad Media los reyes de León y Asturias se retiraban a descansar a Babia, una comarca del norte de León. Desde entonces se usa la expresión para indicar que alguien está ausente o distraído.

¿De dónde proviene el TÍO SAM, símbolo estadounidense, reconocido por el Congreso de los EEUU en 1961? En 1812, durante la 2ª guerra entre los EEUU y Gran Bretaña, Samuel Wilson, un inspector que aprovisionaba de carne al ejército, imprimió en los barriles de salazón las iniciales U.S. (United States) En broma, los soldados lo interpretaron como Uncle Sam (Tío Sam).

“Frase Célebre...”

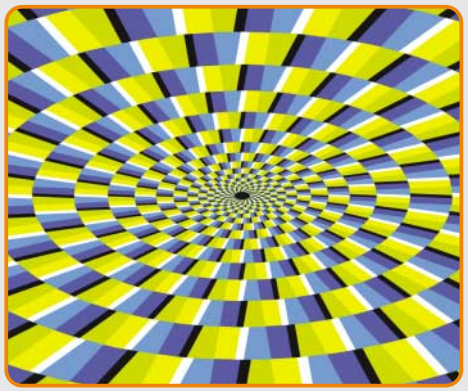
¿Qué respuesta daría a quien le preguntase; "quiere caer en manos de un abogado o de un médico?. La misma que daría a quien me agrediese diciendo: "¡La bolsa o la vida!"

M. G. Saphir

“Ilusión óptica”

Dentro del espacio

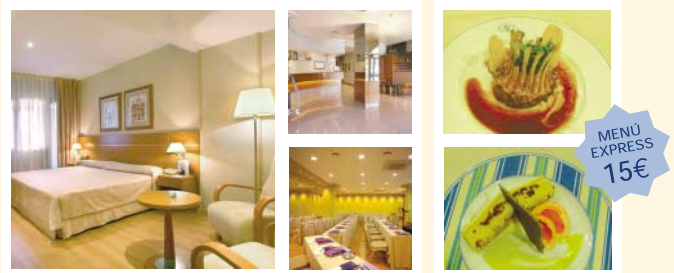
Al observar detenidamente esta imagen se crean varios efectos visuales en varias dimensiones.



HOTEL-RESTAURANTE

TRYP SANCHO RAMÍREZ ***

Sancho Ramírez, 11 • 31008 Pamplona • Tel. 948 271 712 • Fax 948 171 143
tryp.sancho.ramirez@solmelia.com • www.solmelia.com



SITUADO EN LA ZONA HOSPITALARIA Y UNIVERSITARIA, JUNTO AL PARQUE YAMAGUCHI Y FRENTE A LA CLÍNICA UNIVERSITARIA. ESTABLECIMIENTO COMPLETAMENTE RENOVADO EN EL 2003: HABITACIONES CLIMATIZADAS INDIVIDUALMENTE, CERRADURAS ELECTRÓNICAS, MINIBAR, CAJA FUERTE, MESA DE TRABAJO, TV SATÉLITE Y CANAL PLUS. BAÑO COMPLETO CON SECADOR, ESPEJO DE AUMENTO Y TELÉFONO HABITACIONES NO FUMADORES Y HABITACIONES ADAPTADAS PARA MINUSVÁLIDOS. DESAYUNO BUFFET, CAFETERÍA CON HORARIO ININTERRUMPIDO, SERVICIO DE HABITACIONES, RESTAURANTE CON MENÚ DEL DÍA Y SUGERENCIAS DE TEMPORADA. GARAJE PRIVADO, SALONES CON CAPACIDAD PARA 200 PERSONAS, INTERNET WI-FI EN TODAS SUS INSTALACIONES Y GIMNASIO CONCERTADO 50 M.

Sol Meliá
www.solmelia.com
Información y reservas en su Agencia de Viajes o en el tel. 902 14 44 44
TRYP HOTELES
Hoteles en la Ciudad

Seguridad en deportes de invierno

Dr. Pedro Sanz Arriazu

Presidente de la Federación Navarra de Esquí

Cada día aumenta el número de aficionados a los deportes de invierno en todas sus modalidades, principalmente nórdico o esquí de fondo, alpino y snowboard. Son actividades populares y al alcance de cualquier bolsillo y tienen la gran ventaja de practicarse al aire libre y durante toda la jornada. Se pueden realizar con amigos, familia o individualmente y no necesariamente requieren un estado físico óptimo, porque es un deporte donde la técnica puede suplir la falta de actividad física habitual, aunque esta ayuda mucho en su desarrollo.

Pero también es importante comentar que es uno de los deportes donde más lesiones se producen, tanto en aficionados como en profesionales, concretamente hablamos de cifras que rondan el 5 por mil de accidentados diarios en una estación de esquí.

Es verdad que con el tiempo y la experiencia la gravedad de las lesiones es menor que hace años, y esto se debe a factores que vamos a desarrollar a continuación, como el equipamiento personal y las instalaciones, debido al esfuerzo que se viene haciendo en las estaciones para incrementar la seguridad.

¿Cuáles son los factores que debemos controlar para evitar los accidentes y sus consecuencias?

Equipamiento personal: las botas, si son apropiadas y están bien atadas son una buena defensa del tobillo y conviene que sean cómodas porque vamos a llevarlas casi 8 horas. Los esquís son los que más problemas provocan, debido a que en ocasiones no salta la fijación a la bota y al girar producen lesiones de distinto grado en rodillas (esguinces o roturas de ligamentos, meniscos) y en no pocas ocasiones fracturas óseas de tibia y/o peroné. Por estos motivos recomendamos el consejo de un especialista a la hora de elegir el material y el cuidado permanente de este. Huyamos de esquís prestados que llevan años sin ser utilizados. Respecto a la tabla de snow, debemos tener cuidado cuando una de las botas está suelta, por ejemplo cuando accedemos a los remontes.

Para poder utilizar el monte, las estaciones deben colocar sus instalaciones, lo que supone una cantidad de pilonas, cañones, sirgas, casetas, perchas, sillas, etc, contra las que podríamos colisionar y producirse el accidente.

Indudablemente que el tipo de nieve influye en la cantidad y el tipo de lesiones, así como la climatología. Mala visibilidad, nieve de mala calidad e incluso hielo, bajas temperaturas, el efecto solar sobre los ojos y la piel. La falta de nieve que supone la aparición de piedras, etc.

A todos estos factores debemos sumar 2 más: la velocidad y el contacto. La primera puede incrementar la gravedad de una colisión pero también en ocasiones encontramos lesiones graves en esquiadores principiantes en pistas muy lentas debidas a caídas donde los esquís no saltan en el momento oportuno. Respecto al contacto, está claro que un fin de semana podemos encontrar de siete a ocho mil aficionados en una estación y que no es difícil ser atropellado por otro esquiador, sobre todo en las pistas con personas de menos nivel técnico.

No pretendo asustar a nadie, sino todo lo contrario. Para disfrutar de nuestro deporte favorito debemos tener en cuenta todos estos factores y extremar el cuidado con la elección del material correcto (no tiene porque ser el más caro), de adecuar nuestra práctica al nivel técnico y físico que tenemos, de tener en cuenta la climatología y el tipo de nieve (protección ocular y piel) e indudablemente respetar las normas, indicaciones y recomendaciones lógicas para el entorno y la cantidad de gente que nos rodea, adecuando la velocidad y la cautela en todo momento. La utilización del casco debe ser obligatoria en los niños, y cada vez se extiende más a todos los practicantes, pero no podemos descuidar la ropa, guantes, gafas, etc.

Siguiendo todos estos consejos conseguiremos unas jornadas de máxima satisfacción personal y deportiva.

Toda la preparación física previa y durante la temporada mejorará nuestra destreza sobre los esquís y disminuirá de forma significativa el riesgo de lesiones.

Podríamos decir que lesiones como el esguince de ligamento lateral del pulgar, las lesiones de rodilla en esquí y las de extremidad superior en snowboard son las más típicas, pero al final la experiencia nos revela todo tipo de diagnósticos, que repito hay que intentar evitar con una práctica responsable y ordenada.

adona
Asociación de Donantes de Sangre de Navarra
Nafarroako Odol Emaileen Elkartea

La importancia de la donación de sangre ¡HAZTE DONANTE!

Desde el aspecto mágico que se le confería en la prehistoria hasta las técnicas más vanguardistas de la medicina actual, la sangre ha despertado la curiosidad, pasión y estudio de muchas personas. Pero no fue hasta principios del sigo XX, cuando el Dr. Landsteiner descubrió los grupos sanguíneos y cuarenta años después el sistema Rh que podemos hablar de la transfusión de sangre como un acto médico seguro.

Las técnicas transfusionales y la sociedad en sí, han avanzando velozmente y hoy día son incontables las vidas humanas que se salvan en todo el mundo gracias a transfusiones de sangre, componentes sanguíneos o a productos farmacéuticos obtenidos de la sangre humana.

Todo ello no sería posible sin la colaboración de miles de personas que de forma anónima, voluntaria y altruista se afanan y comprometen con esta solidaria labor.
Actualmente la donación de sangre es un acto sencillo, rápido, prácticamente indoloro y controlado médicamente, por lo que podemos decir que no perjudica al donante.

Una gran parte de la población puede ser donante de sangre ya que el principal requisito es la voluntad de la persona para serlo. Además es necesario ser mayor de edad, pesar más de 50 Kg., gozar de lo que comúnmente llamamos "buena salud", y someterse en todo momento a las pruebas e indicaciones que la normativa sanitaria dicte y que nos serán indicadas por el personal sanitario del Centro de Transfusión Sanguínea de Navarra.

Un cuestionario clínico y una completa batería de análisis dictaminarán nuestra aptitud o no para ser donantes de sangre, asegurándonos que la donación no nos perjudicará a nosotros mismos ni a un posible receptor.

¿Dónde puedo hacerme donante de sangre?

- En Pamplona: CENTRO DE TRANSFUSIÓN SANGUINEA DE NAVARRA (Hospital de Navarra) de lunes a viernes de 8'15 h. a 14'30 h. y de lunes a jueves de 17'00 h. a 20'00 h.
- En Tudela: HOSPITAL REINA SOFIA De lunes a viernes de 8'15 h. a 14'00 h., los martes de 17'15 h. a 20 h. y el 2º Sábado de mes de 8'15 h. a 11'00 h.
- En las localidades de Navarra en donde existe un grupo de donantes de sangre organizado y se acude periódicamente a extraer sangre con la unidad móvil.

Para Ampliar Información

- ADONA: Tfno. 848 42-24-90
  asodonbs@cfnavarra.es / www.adona.es
- CENTRO DE TRANSFUSIÓN SANGUÍNEA DE NAVARRA
  Tfno. 848 42-25-00.

CARLOS ROCHA, S.L. amplia su cartera de servicios de restauración con la adjudicación y apertura de nuevos centros hospitalarios.

La empresa de restauración colectiva CARLOS ROCHA, S.L. ha comenzado el año con importantes adjudicaciones como el servicio de restauración integral del Hospital Universitario Germans Trias i Pujol de Badalona que dispone de 650 camas, así como el nuevo Hospital de la Fundación del Espíritu Santo de Santa Coloma de Gramanet que se inaugurará el próximo mes de Abril. Por otro lado, CARLOS ROCHA, S.L. inauguró el pasado 22 de Enero las cafeterías del nuevo Hospital de San Pedro de Logroño.

Grupo Rocha cuenta con una experiencia de más de 20 años dedicados a la restauración colectiva prestando servicio a escuelas, residencias y especialmente a hospitales. Prueba de ello, son los más de 30 centros en los que ofrece sus servicios, repartidos entre Cataluña, Aragón, Navarra, La Rioja, Comunidad Autónoma de Madrid, Castilla La Mancha, Comunidad Valenciana y Murcia.

La especialización en el mercado de la sanidad permite ofrecer al cliente una oferta adaptada que abarca desde el asesoramiento técnica como proveedor único, la gestión del servicio de alimentación a pacientes, pasando por la explotación del servicio de cafetería y de máquinas automáticas de distribución de sólidos y líquidos.

Las claves para adaptar la propuesta se basa en ajustar la oferta gastronómica a las costumbres habituales en la zona, a los alimentos y a los tipos de condimentación comenta Victor Sobrido, Director del Area Norte y responsable del servicio de cafeterías del Hospital General de Navarra, entre otros.

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

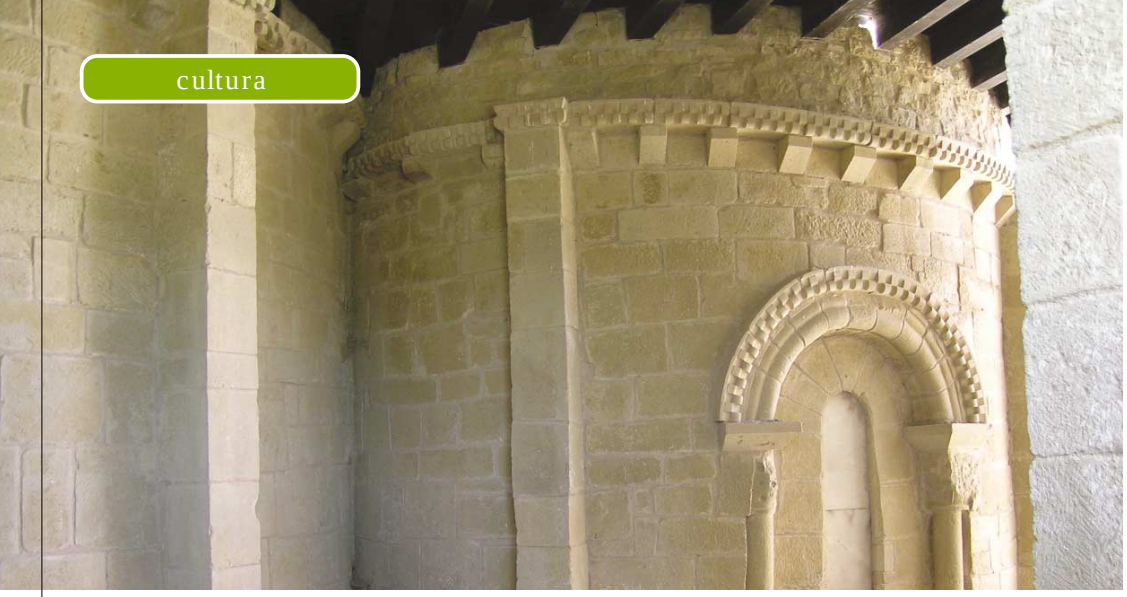
VARIEDAD DE PLATOS COMBINADOS

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



Fundación para la Conservación del Patrimonio Histórico de Navarra

La Fundación para la Conservación del Patrimonio Histórico de Navarra fue creada en el año 2000 por el Gobierno de Navarra - Departamento de Educación y Cultura (en la actualidad Departamento de Cultura y Turismo-Institución Príncipe de Viana), con el objetivo de impulsar y gestionar la conservación y restauración de los bienes de Interés Cultural en la Comunidad Foral de Navarra.

Objetivos de la Fundación:

- La protección, conservación, recuperación, acrecentamiento, investigación, divulgación y transmisión a las generaciones futuras de los bienes declarados Bien de Interés Cultura.
- Obtener recursos económicos de cualesquiera personas físicas y/o jurídicas, públicas y/o privadas, mediante subvenciones o ayudas de cualquier naturaleza, precisas para el adecuado desarrollo de los fines propios de la Fundación.
- Divulgar entre la población los fines fundacionales, a efectos de un mejor conocimiento del Patrimonio Histórico de Navarra.
- Fomentar y preparar programas de difusión, investigación y formación que ayuden al desarrollo de los fines fundacionales.

Para cumplir los objetivos, la Fundación ha realizado varios proyectos, unos acabados y otros se están llevando a cabo en la actualidad:

1. RESTAURACIÓN DE LOS BIENES DECLARADOS BIEN DE INTERÉS CULTURAL:

- Restauración integral de la Catedral de Tudela: las obras de restauración realizadas entre los años 2002 y 2006 se han centrado en el interior del templo y sus capillas, en las dependencias de la cabecera y la casa de la fachada occidental, entre la iglesia y el palacio decanal. Estos trabajos, junto a la excavación arqueológica integral del templo, han permitido conocer mejor la riqueza de un conjunto monumental que es necesario conservar para futuras generaciones.

- Actuaciones en la Autovía del Camino: Restauración de la puerta de Castilla de Los Arcos, puente medieval de Cirauqui sobre el río salado, adecuación del yacimiento arqueológico de la villa romana de Arellano y adecuación de la planta primera de la "Casa del Vínculo" en Puente la Reina.
- Iglesia Santa María de Ujué.

2. EXPOSICIONES:

- La Edad de un Reyno: El Palacio de Congresos y Auditorio, BALUARTE de Pamplona acogió desde el 26 de enero hasta el 2 de mayo de 2006 la exposición de arte medieval "La Edad de un Reyno", conmemorativa de la obra histórica del rey Sancho Garcés III el Mayor y de sus herederos.

  La muestra ha constado de 270 piezas de entre los siglos X y XIII procedentes de 48 museos, archivos e iglesias de Navarra, España, Alemania, Francia, Estados Unidos, Italia y Rusia, y ha incluido, códices, esmaltes, relicarios, piezas de orfebrería, arcas y arquetas, ajuares funerarios, sellos y monedas y piezas arquitectónicas del románico, como figuras devotas de vírgenes, capiteles, canecillos, ménsulas y otras.

  El conjunto ha constituido la exposición artística más importante organizada nunca en Navarra y una de las más importantes de arte medieval en Europa.

> *"Se constituye, al amparo de la Ley 44 del fuero Nuevo de Navarra, la Fundación para la Conservación del Patrimonio Histórico de Navarra, para la restauración de los bienes de Interés Cultural en la Comunidad Foral de Navarra, siendo su fundador el Gobierno de Navarra, Departamento de Educación y Cultura"* ***(Título I, Art.1 de los Estatutos de la Fundación)***

- Tudela. El legado de una catedral: El objetivo de esta exposición ha sido mostrar los resultados de la restauración desde tres enfoques diferentes: la intervención arquitectónica, la excavación arqueológica y la restauración de los bienes muebles. La estructura de la exposición estaba formada por paneles de vidrio que separaban los grandes bloques temáticos, e incluían información e imagen. Estos bloques son:

  El legado de la arquitectura
  El redescubrimiento del pasado. Época musulmana
  El redescubrimiento del pasado. Época cristiana
  Coelum in terris
  Legado medieval
  El poder de la imagen
  Los ecos de la Edad del Humanismo
  Patronos, proyectos y artistas
  Sacristía mayor
  Un promotor y un artista
  Coro more hispano

Iglesia Santa María de Ujué

Las actuaciones de restauración en la iglesia Santa María de Ujué están siendo variadas:

Galería gótica
La intervención en la galería gótica se ha centrado en la limpieza, consolidación y restauración de su magnifica estructura de madera.

Torre de campanas

En la torre de campanas se han llevado a cabo distintas actuaciones: Sustitución de los forjados de vigas de madera, en muy mal estado. Se ha colocado una escalera de caracol que permite el acceso cómodo y seguro a la planta almenada de la torre, y así convertir la torre en una atalaya accesible al público que visite el santuario y desde ella pueda contemplar una impresionante vista panorámica. A la vez se han realizado los trabajos para recuperar la torre con el saneamiento y rejuntado de los paramentos de sillería. También se ha reparado la instalación eléctrica de las campanas y se ha dotado a la torre de una sencilla instalación de iluminación.

Cubierta de la iglesia
Se recupera la disposición, pendientes y perfil anteriores a la restauración de 1950. Para ello ha sido preciso demoler la armadura metálica, bovedillas de rasilla y capa de compresión de la techumbre actual, para sustituirla por otra compuesta por cerchas y correas de madera laminada y tabla de abeto de 3 cm., que soporte un tejado ventilado de teja árabe colocada sobre doble rastrel, con las canales clavadas y las cobijas fijadas con ganchos.

Cubierta del pórtico norte
Se ha demolido el forjado de hormigón que cubría el pórtico norte, se ha saneado y consolidado los contrafuertes y se han desmontado los recrecidos de los arbotantes que han quedado temporalmente sin cobertura. El arbotante más próximo a la universidad se desmontó para aplomarlo.

Torre sudoeste
Los trabajos han consistido en facilitar y hacer más seguro el acceso a la torre. Para ello se ha colocado quita miedos en los tramos rectos de la escalera y pasamanos en la helicoidal.

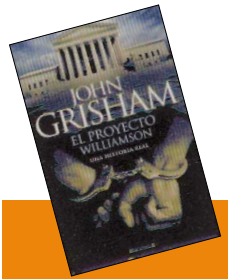
Cubiertas
Después de finalizar con las obras de reconstrucción del tejado de la nave, se ha acometido la restauración del tejado que cubre todos los espacios que rodean a la iglesia: los ábsides, el paso que los envuelve y la casa del sacristán.

Consolidación del muro perimetral.
Al mismo tiempo se consolida el muro que envuelve a la iglesia y se sanea su fábrica de sillería.

Atrio norte.
Construcción del nuevo tejado con estructura de madera laminada y teja árabe.

Casa del sacristán.
La llamada casa del sacristán se convierte en espacio de recepción de visitantes y de acceso a la torre, que a su vez da acceso a los pasos de ronda superiores y a la torre suroeste.

Durante el año 2007, la fundación tiene previstas distintas actuaciones en relación con la restauración de patrimonio, en estos momentos, de redacción de proyecto.



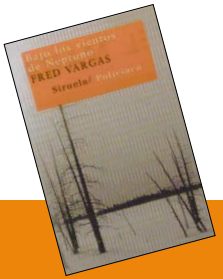
EL PROYECTO WILLIAMSON

John Grisham

Crónicas

Crónica de unos dramáticos sucesos en los que Grisham se adentra en la vida de un hombre condenado a la pena de muerte: Ron Williamson, acusado de asesinar a una mujer. Tras doce años de prisión, cinco días antes de la ejecución sus abogados lograron demostrar su inocencia.

La lectura de esta obra, de estilo intenso y vigoroso, es tan interesante como la de una novela, por la presencia clara de los hechos la tensión dramática que éstos transmiten.



BAJO LOS VIENTOS DE NEPTUNO

Fred Vargas

Novela de acción

Durante el transcurso de una misión en Québec, el comisario Adamsberg, de la policía de París, es acusado por sus colegas canadienses del asesinato de una joven francesa.

Vargas utiliza con habilidad los recursos del género, a través de una prosa cuidada, tanto en la descripción de los personajes como en los detalles sobre las técnicas propias de la policía, que consiguen mantener el interés a lo largo de todo el relato.

CARTAS DE UN COMERCIANTE

George Horace Lorimer

Literatura Epistolar

John Graham, un rico empresario, mantiene una correspondencia asidua con su hijo recién ingresado en Harvard. A través de estas cartas le va aconsejando en las más variadas materias: cómo afrontar los estudios, iniciarse en los negocios, vender un producto, elegir mujer o seleccionar a los trabajadores de su empresa.

Los consejos, que se proponen con un estilo muy ameno salpicado de anécdotas, responden a una visión certera de la naturaleza humana que ofrece una actualidad permanente.

LA PUERTA DEL TIEMPO "Ulises Moore"

Pierdomenico Baccalario

Infantil

Cuando Jasón, Julia y sus padres llegan a Villa Arso, una casa antigua situada junto a un acantilado, Les abre el mayordomo Néstor les enseña la mansión y les advierte que no utilicen una de sus puertas. Desde el primer día, Jason tiene la intuición que la casa esconde algún secreto.

Intriga, emoción y aventuras vividas a través de un viaje en el tiempo.

LA ESMERALDA DE KAZÁN

Eva Ibbotson

Infantil

Una actriz lega a la protagonista un baúl con vestidos y joyas muy valiosas que ella cree falsas. La obra pone de manifiesto virtudes que contrastan con actitudes egoístas y ambiciosas.

El bien y el mal están claramente dibujados, cosa que es de agradecer. No obstante, se evoca de forma inocente la época del Imperio Austrohúngaro como un momento de gloria excelsa donde casi todo el mundo era feliz. La novela es de estructura muy clásica.

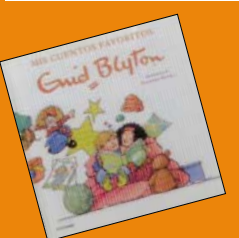
DANIELA Y LA REINA DE EGIPTO

Paloma Puya

Infantil

Daniela Malospelos es muy aficionada a observar lo que sucede a su alrededor. La actitud sospechosa de un hombre la impulsa a seguirle, y se ve envuelta en una trama policíaca.

La solidaridad, el trabajo en equipo, el respeto al medio ambiente y el no quedarse impasible ante los problemas son sólo algunas de las cosas que se pueden aprender mientras se lee este libro.



MIS CUENTOS FAVORITOS

Enid Blyton

Infantil

Recopilación de cuentos llenos de magia escritos por Enid Blyton e ilustrados por Francesc Rovira.

Niños, duendes, juguetes animados y magos son los protagonistas de estos ocho relatos, llenos de fantasía y humanidad, que acercan a los lectores a un mundo en que la realidad y la magia conviven con sencillez y naturalidad.

Zona de juego

CINES SAIDE (www.saide.es) regala 10 entradas para cinco personas que se sortearán entre los que resuelvan el dominó alfanumérico. Para ello tienes que hallar el valor de la cifra que falta.

D	J	B	C	G
12	30	?	9	21

Envíe su respuesta con su nombre y teléfono de contacto antes del 15 de marzo a la dirección:

redacción@zonahospitalaria.com

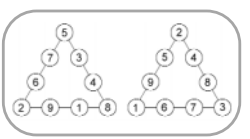
Los nombres de los ganadores se publicarán en el número 4 de la revista y en la página web:

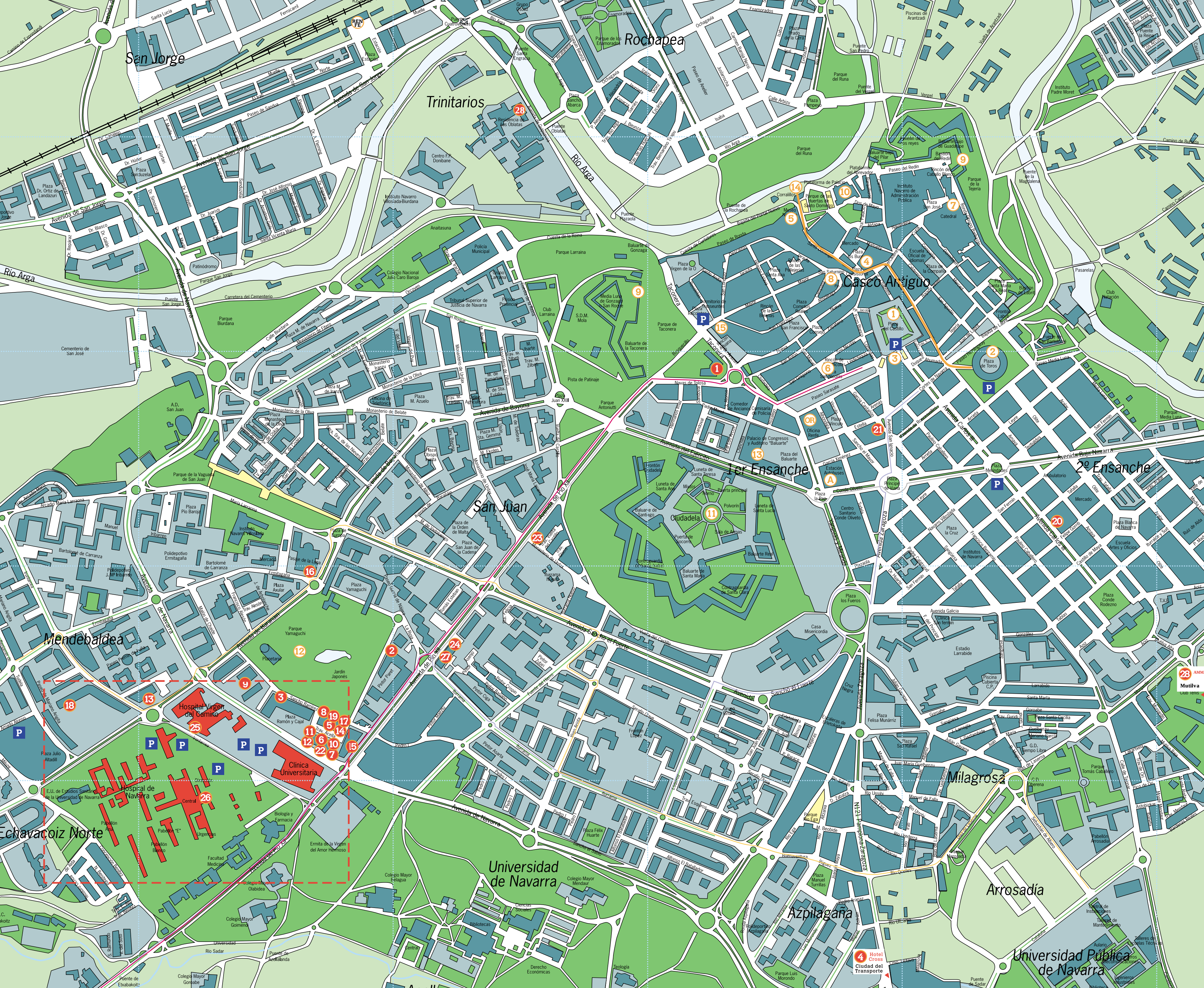
www.zonahospitalaria.com

Las entradas son válidas para todas las salas, de lunes a jueves (no festivos) hasta el mes de junio.

Los ganadores del sorteo de las entradas para el partido del PÓRTLAND SAN ANTONIO-TEKA de Santander han sido Patricia Prieto y Patxi Arricibita.

Soluciones de la zona juego ZH2:





Callejero de Pamplona

CIUDAD DE PAMPLONA

1. Plaza del Castillo
2. Plaza de toros
3. Palacio de Navarra
4. Casa Consistorial o Ayuntamiento
5. Museo de Navarra
6. Iglesia de San Nicolás
7. Catedral de Santa María
8. Iglesia de San Cernin
9. Las murallas
10. Archivo General
11. Ciudadela y Vuelta del Castillo
12. Parque Yamaguchi- Planetario
13. Baluarte
14. Recorrido del encierro
15. San Lorenzo

OTROS SERVICIOS

- A Estación de Autobuses
- OR Oficina de RENFE
- RENFE - Estación de RENFE
- P Parking

LINEAS DE AUTOBÚS A LA ZONA HOSPITALARIA:

- N2: Cortes de Navarra- Echavacoiz
- N4: Barañain - Villava
- N15: Paseo Sarasate - Zizur Mayor
- N19: Monte Monjardín - Barañain

GUÍA DE SERVICIOS

1. Hotel Tres Reyes
2. Hotel Reino de Navarra
3. Hotel Tryp Sancho Ramírez
4. Hotel Cross
5. Hostal Abodi
6. Hostal Acella
7. Hostal Restaurante Mesón del Barro
8. Alojamientos Yamaguchi
9. Gimnasio Sparta
10. Habitaciones Soco de la Serna
11. Pensión Olga de la Serna
12. Restaurante - Sidrería Pil Pil
13. Restaurante Obas
14. Restaurante Arangoiti
15. Flores y artículos de regalo Florencia
16. Floristería Nuñez
17. Moda Chala
18. Moda infantil Neck&Neck
19. Zapatería Xubero/Pensión Mª Asun
20. Perfumería y cosmética Chic
21. Alta bisutería Cilveti
22. Óptica Unyvisión
23. Peluquería Manolo Ibáñez
24. Herbodietética Betula
25. Cafetería Virgen del Camino
26. Cafetería Hospital de Navarra
27. Orange
28. Amma Mutilva

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

Manolo Ibáñez

PELUQUERO
ASESOR DE IMAGEN

CENTRO ANTICALVICIE
HOMBRE-MUJER

- Especialistas en diseño, corte y adaptación de todo tipo de prótesis capilares y pelucas en cabello natural y sintético
- Solución urgente en fabricación a medida con cabello natural en casos de quimioterapia u otras causas

NUESTRO EMPEÑO ES ALCANZAR SIEMPRE SU PLENA SATISFACCIÓN

- Amplia gama en almacén propio de pelucas ya fabricadas tanto en cabello natural como en sintético para llevar en el acto
- Gran variedad de colores y modelos
- Atendemos en privado

Información y reserva de día y hora en los teléfonos:
948 25 50 53 • 948 17 18 20
Monasterio de Urdax 8, 1º • Esquina Pío XII, 9 • PAMPLONA

SI LO NECESITA NOS TRASLADAMOS A SU DOMICILIO
O AL CENTRO HOSPITALARIO DONDE ESTÉ INGRESADO

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