RAD-ONE®
M & R SOTOGRANDE

MAGAZINE

JUNIO-JULIO 2010 Nº 1

LA PRIMERA REVISTA DE DIVULGACIÓN MÉDICA EN SOTOGRANDE

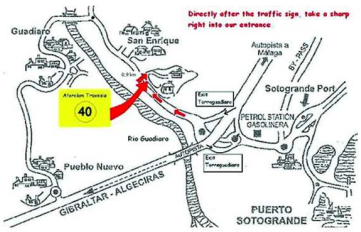
THE FIRST MEDICAL MAGAZINE IN SOTOGRANDE

WWW.RAD-ONE.COM

Cortijo Las Flores

By Linda Cockerell

"Complete home furnishing and design.
Providing a unique personal service"



Calle Las Flores, 22
11312 San Enrique de Guadiaro - Sotogrande
Tel. 956 615 143 - Fax. 956 616 726 - Mob. 609 576 793
email: shop@cortijolasflores.net - www.cortijolasflores.net
Opening hours:
Monday to Friday - 10.00 am - 2.00 pm & 5.00 pm - 7.00 pm
Saturday - By appointment

"Alta Tecnología en Resonancia Magnética Abierta" HITACHI mod. APERTO de 0.4 Teslas

HITACHI
Inspire the Next

Hitachi Medical Systems S.L
C/ Isabel Colbrand 10 -12
Edifico Alfa III Oficina 144
28050 MADRID, ESPAÑA
T. 91 3589350 - F. 91 3589603

www.hitachi-medical-systems.com

Miguel Burrea
marketing@rad-one.com

Director Comercial / *Marketing Director*
Rad-One Sotogrande

EDITORIAL

Es para mí un placer y un privilegio poder dirigirme a ustedes para presentar en sociedad la primera revista editada en Sotogrande dedicada a divulgar noticias con carácter médico.

Rad-One Magazine nace con la idea de potenciar y difundir la magnífica labor médica existente en nuestra zona de influencia, profesionales de los centros de salud, cirujanos, fisioterapeutas, dentistas, ginecólogos, etc.., serán participes de esta iniciativa editorial que tiene entre sus manos.

Por todo ello, esta publicación se convierte en un puente de comunicación entre lectores y profesionales médicos, con el objetivo principal de estar cerca de ustedes para poder atender y aconsejarles sobre todas las cuestiones, preguntas o sugerencias que hagan llegar a los diferentes profesionales que colaboran con esta publicación especializada, además de nuestro correo electrónico **info@rad-one.com** que también estará a su disposición para poder resolverle sus dudas.

Como no podía ser de otra forma, dar las gracias a todos nuestros profesionales colaboradores editoriales y sponsors, que han hecho posible con su apoyo la realización de esta edición profesional y, por supuesto, agradecer a todos nuestros amigos lectores que nos han animado para poner en el mercado una publicación que garantizará compromiso, seriedad, rigurosidad y por supuesto, sucesivas ediciones.

EDITORIAL

It is a pleasure and a privilege to present this first issue of a new magazine edited in Sotogrande, aimed at divulging interesting medical data

***Rad-One Magazine** was born committed to the promotion of the excellent medical work carried out by healthcare professionals of our area (Doctor's, physiotherapists, dentists etc.) all of whom will be contributing to this new editorial initiative.*

This publication wants to ensure an efficient way of communication between healthcare professionals and our readers. Our main objective is to bring you closer to our medical "world" in order to help and advise you with any queries, or suggestions that you may wish to ask.

*You can also contact us at **info@rad-one.com** for any further questions.*

I am obviously very grateful to all the editorial team including partners and sponsors, whose invaluable support has made this professional edition possible. Special thanks is also addressed to all our dear readers to whom this engaging, yet serious and rigorously researched first of many, publication is dedicated.

¿SABÍAS QUÉ?

Mito: Las dietas bajas en grasas previenen el cáncer de seno.
Verdad: Un estudio reciente encontró que mujeres en una dieta muy baja en grasas (menos del 20%) tenían la misma tasa de cáncer de seno que mujeres que consumían grandes cantidades de grasas. (New England Journal of Medicine 2/8/96)

Mito: La vitamina B12 puede ser obtenida de ciertas plantas como la soja y el alga azul-verde.
Verdad: La vitamina B12 no se absorbe de fuentes de origen vegetal. Los productos modernos de soja incrementan la necesidad del cuerpo por vitamina B12. (Soybeans: Chemistry and Technology Vol 1 1972)

Mito: Una dieta vegetariana lo protegerá contra arteriosclerosis.
Verdad: El Proyecto Internacional de Arteriosclerosis encontró que los vegetarianos tenían una incidencia similar de arteriosclerósis que aquellos que consumían carne. (Laboratory Investigations 1968 18:498)

Mito: La carne de res causa cáncer de colon.
Verdad: Argentina, con alto consumo de carne de res, tiene tasas menores de cáncer de colon que en los EEUU. Los Mormones tienen tasas menores de cáncer de colon que los Adventistas que son vegetarianos. (Cáncer Research 35:3513, 1975)

DID YOU KNOW?

Myth: *Low-fat diets prevent breast cancer.*
Truth: *A recent study found that women on very low-fat diets (less than 20%) had the same rate of breast cancer as women who consumed large amounts of fat. (NEJM 2/8/96)*

Myth: *Vitamin B12 can be obtained from certain plant sources such as blue-green algae and soy products.*
Truth: *Vitamin B12 is not absorbed from plant sources. Modern soy products increase the body's need for B12. (Soybeans: Chemistry & Technology Vol 1 1972*

Myth: *A vegetarian diet will protect you against atherosclerosis.*
Truth: *The International Atherosclerosis Project found that vegetarians had just as much atherosclerosis as meat eaters. (Lab Invest 1968 18:498*

Myth: *Beef causes colon cancer*
Truth: *Argentina, with higher beef consumption, has lower rates of colon cancer than the US. Mormons have lower rates of colon cancer than vegetarian Seventh Day Adventists (Cancer Res 35:3513 1975)*

Restaurante
La terraza de Teo

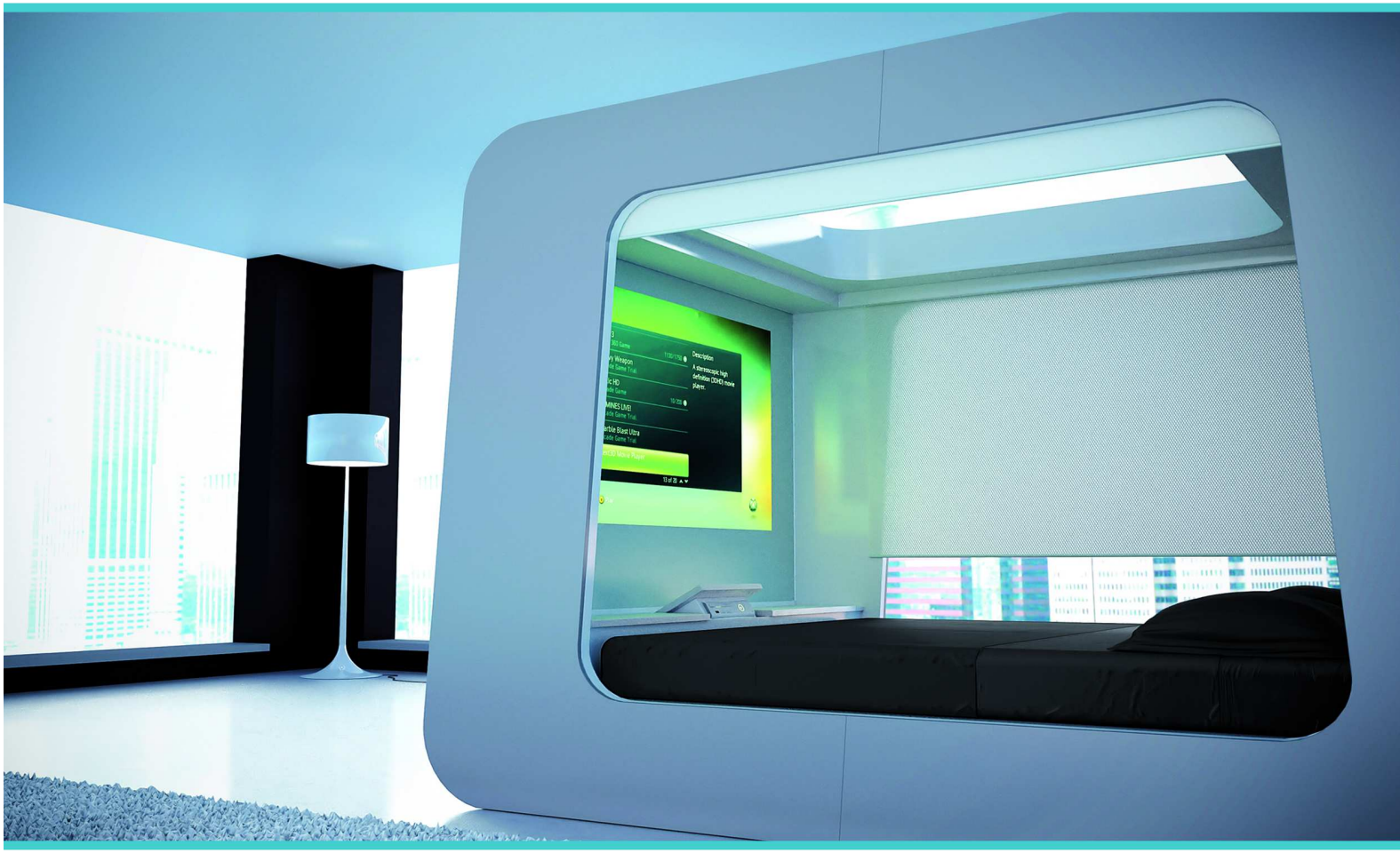
Abierto de 13.00 a 16.00h. y a partir de las 19:00h. Domingo cerrado
From 13.00 to 16.00h. and from 19.00h. Sunday closed
C/ Carretera, 48 · GUADIARO - Reservas: **956 61 42 19**
reservas@laterrazadeteo.com
www.laterrazadeteo.com

avpremium
More than an Audiovisual services company

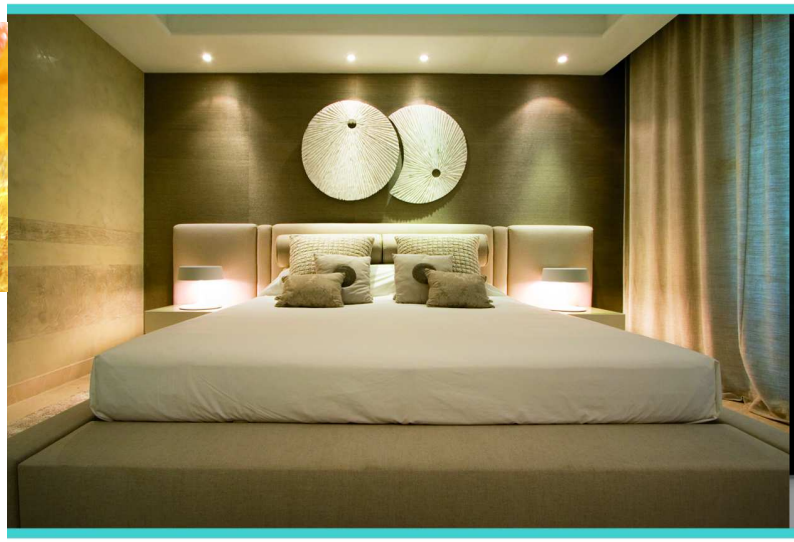
&

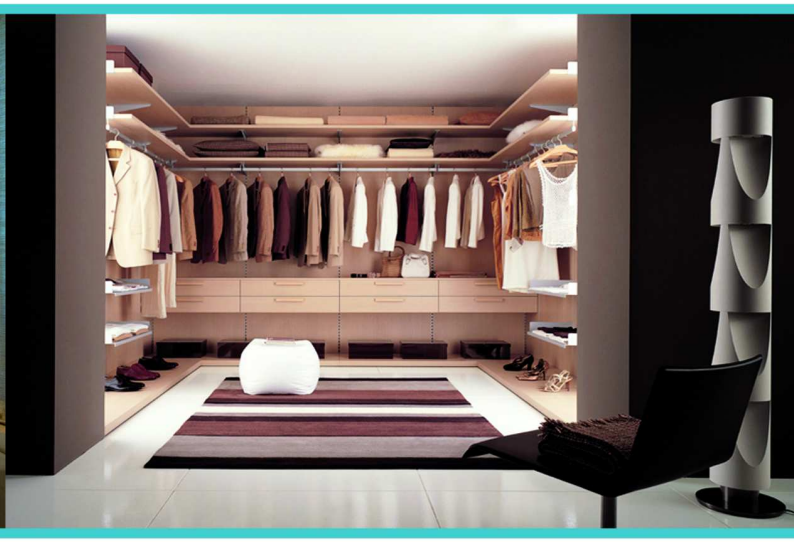
Beauhouse
INTERIORISMO
by Yolanda Meneses

ART GALLERY - INTERIOR DESIGN PROJECTS - OUTDOOR FURNITURE - WALK-IN CLOSET



"Quality is remembered long after the price is forgotten"





HOME CINEMA DESIGN – LIGHTING DESIGN – HOME CONTROL – BEST AUDIO & VIDEO

T. (+34) 956 794 225 - M. (+34) 651 818 044

info@avpremium.com - www.avpremium.com

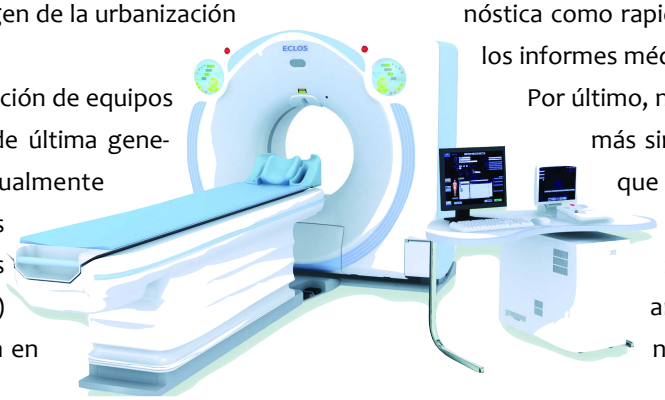
Autopista del Mediterráneo (A-7) EXIT 130 - Centro Comercial Sotomarket - Urb. Sotogrande

RAD-ONE SOTOGRANDE, INSTALACIONES Y SERVICIOS A LA VANGUARDIA DEL SIGLO XXI

Rad-One Sotogrande es una unidad radiológica independiente, abierta y estratégicamente situada en uno de los enclaves más privilegiados de la Costa del Sol, como es el Puerto Deportivo Sotogrande.

Rad-One nace orgullosa de haber podido implantar el primer servicio de radio-diagnóstico por la imagen de la urbanización sanroqueña.

La adquisición de equipos radiológicos de última generación (habitualmente implantados en centros hospitalarios) y su ubicación en el marco incomparable del Puerto Deportivo, hace de esta unidad única en su género.



Rad-One además incorpora un sofisticado Software de alta definición que permite el acceso en tiempo real de las imágenes en el TAC (16 Cortes), y la Resonancia Magnética Abierta (0.4 Teslas) facilitando así tanto la precisión diagnóstica como rapidez en la obtención de los informes médicos.

Por último, nuestro agradecimiento más sincero a todo el equipo que ha hecho posible este proyecto que comenzó a gestarse hace 3 años culminándose en noviembre de 2009.

RAD-ONE SOTOGRANDE, EQUIPMENT AND SERVICE IN THE VANGUARD OF THE 21ST CENTURY

Rad-One Sotogrande is an independent radiology unit, strategically located in one of the most privileged areas on the coast: the Marina of Sotogrande.

Rad-One is proud of being the first diagnostic imaging service set in the municipal resort of San Roque.

State-of-the-art diagnostic imaging equipment (usually found in hospital settings) makes this unit one of a kind in its class.

Rad-One has incorporated the latest computer software to the unit offering referring healthcare professionals the possibility of accessing images via a secure connection if needed and electronically deliver reports, saving film and envelopes

Our medical staff is committed to provide:

· Prompt appointments for urgent cases.

· Preliminary diagnostic reports guaranteed within 1-2 working days.

· Direct access to the radiologist, to discuss the patient's findings or facilitate a verbal preliminary report for urgent cases (healthcare professionals only).

· We offer unyielding diagnostic quality and competitive pricing.

SITEL
SISTEMAS ELÉCTRICOS
Instalador Oficial
Rad One Sotogrande

SISTEMAS ELÉCTRICOS
TRAZADO E INSTALACIÓN DE REDES ELÉCTRICAS

TRAZADO DE INSTALACIONES
MANTENIMIENTO GENERAL
SISTEMAS INTEGRALES DE CALEFACCIÓN
ALUMBRADOS TEMPORALES
INSTALACIONES INDUSTRIALES
AUTOMATIZACIÓN DE VIVIENDAS
SISTEMAS DE VIGILANCIA
ACCESO REMOTO
OPTIMIZACIÓN DEL CONSUMO
LUMINARIA DECORATIVA DE INTERIOR Y EXTERIOR

C/ SIERRA BERMEJA, 53 - Pueblo Nuevo de Guadiaro (Cádiz) - TLF. 956 695 063 FAX. 956 795 816

¿PORQUÉ RESONANCIA MAGNÉTICA ABIERTA?
VENTAJAS FRENTE A UNA CERRADA

CONFORTABILIDAD

Espacio confortable, temperatura constante, agradable hilo musical, vistas únicas al Puerto Deportivo Sotogrande, atención personalizada.

MÍNIMA SEÑAL DE RUIDO

Disminución máxima de ruido durante la exploración en comparación con las resonancias magnéticas cerradas.

FÁCIL ACCESO

Cómodos desplazamientos en mesa exploradora, evitando las molestias habituales en pacientes con limitaciones funcionales y de movilidad.

CÓMODO PARA PACIENTES CON SOBREPESO

Óptima para pacientes con problemas de sobrepeso.

ESPECIALMENTE INDICADA EN TODA LA PATOLOGÍA ARTICULAR Y CRANEAL

(Hombro, cuello, columna vertebral, etc...)

Exploraciones muy complicadas de realizar en resonancias cerradas.

POSIBILIDAD PARA ALGUNAS PRÓTESIS Y ESTRUCTURAS METÁLICAS

En esta resonancia al ser de bajo campo se reducen las limitaciones para realizar estudios en pacientes portadores de estructuras metálicas ferro-magnéticas.

Para más información: www.rad-one.com

WHY CHOOSE OPEN MAGNETIC RESONANCE?
ADVANTAGES OF OPEN MAGNETIC RESONANCE

MORE COMFORTABLE

The space is more comfortable and less confining, constant room temperature, pleasant music, personalised care and magnificent views overlooking the Sotogrande Marina.

MINIMAL NOISE

Open units are much quieter than the traditional closed magnetic resonance machines, which produced a loud noise associated with image generation.

EASE OF ACCESS

Comfortable motorized table allowing for a full range of examinations and ease of sitting, reducing the discomfort caused to elderly and physically impaired patients.

INCREASED WEIGHT LIMIT

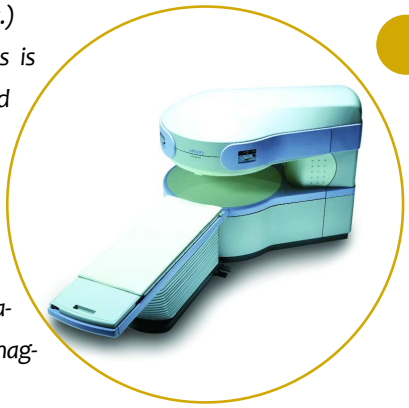
Optimal solution for overweight or obese patients.

ESPECIALLY INDICATED TO EVALUATE JOINT PATHOLOGIES (SHOULDER, NECK, SPINE, etc.)

Examining moving joints is very complicated using closed magnetic resonance units.

PATIENTS WITH METALLIC IMPLANTS

Due to the low strength of the open MR magnet, imaging of patients with ferromagnetic implants is less limited.



INTRODUCIENDO EL TAC DE CUERPO ENTERO COMO METODO DE CHEQUEO MEDICO AVANZADO EN RAD-ONE SOTOGRANDE

¿Cuándo es conveniente hacerse un TAC?

La tomografía Axiales computerizada (TAC) suele formar parte de los chequeos médicos más complejos, conocidos como "chequeos médicos ejecutivos".

Los avances tecnológicos han permitido incorporar cada vez más innovaciones a las distintas técnicas de obtención de imágenes detalladas del cuerpo humano, de sus órganos vitales y del cráneo. El uso de los equipos de diagnóstico por la imagen ha alcanzado unos niveles inimaginables, de modo que cada vez son más las especialidades médicas que recurren a este tipo de técnicas para explorar cualquier parte de nuestro cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. El TAC se ha convertido en un protocolo establecido tanto para prevenir como para tratar, de modo que el objetivo futuro es ampliar el espectro de aplicación de esta técnica.

¿Es conveniente someterse a las pruebas radiodiagnósticas y de detección sistemática?

La gente que se plantea someterse a este tipo de pruebas lo hace porque quiere adoptar medidas preventivas eficaces y llevar la iniciativa en la detección de posibles enfermedades. Son muchas las personas que eligen someterse a un TAC corporal en 3-D como parte de su chequeo preventivo anual. De este modo, sin necesidad de protocolos invasivos, sienten que se están "anticipando" a cualquier enfermedad que pudieran padecer, posibilitando en caso necesario iniciar a tiempo un tratamiento precoz.

¿Qué radiación recibimos al someternos a estos exámenes?

Tanto el objetivo de las pruebas radiodiagnósticas como de detección sistemática es proporcionar imágenes precisas y fiables en 3-D de las zonas del cuerpo, todo ello con la mayor comodidad. La eficacia de estas técnicas diagnósticas se basa en la rapidez y la precisión de los resultados. Se trata de métodos que, además de no ser intrusivos, acortan el plazo de entrega de los resultados. Una de sus mayores ventajas es la poca radiación que necesitan, comparable a la de una radiografía dental o a la radiación que recibimos en una tarde soleada.

¿Qué técnicas de imaginería médica ofrece RAD-ONE?

La imaginería médica ofrece un amplio abanico de técnicas. Las técnicas suelen estar determinadas por el médico, que las consensúa tanto con el paciente como con el radiólogo de la clínica. Dentro de las técnicas radiodiagnósticas, Rad-One cuenta con un TAC helicoidal de 16 cortes, así como con una unidad de resonancia magnética y ecógrafos de alta resolución.

¿Qué enfermedades suelen descubrirse con la detección sistemática?

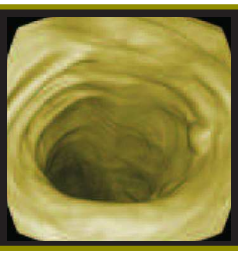
La identificación preventiva suele revelar estadíos tempranos de deformidad, deterioro o enfermedad. Esta identificación preventiva suele permitir que el radiólogo, o el correspondiente especialista, prescriba a tiempo cualquier tratamiento, mejorando así las posibilidades de curación. Entre las enfermedades que pueden detectarse precozmente cabe citar las enfermedades o lesiones cardíacas, las anomalías pulmonares, distintos tumores y quistes, la oclusión de la arteria carótida, las enfermedades de la columna vertebral y la osteoporosis. Existen además otras muchas dolencias detectadas mediante radiodiagnóstico, que permiten adoptar las medidas oportunas para combatirlas. Los TAC y las resonancias magnéticas craneales no suelen incluirse en los chequeos rutinarios.

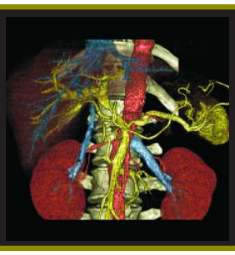
¿Qué ocurre con los resultados de la prueba?

En 24 horas nuestro equipo prepara un informe escrito, acompañado de los correspondientes documentos gráficos, que podrá recoger personalmente (o cualquier otra persona autorizada) para remitírselo a su médico.

¿Qué tengo que hacer para hacerme un TAC?

Todas aquellas personas interesadas pueden ponerse en contacto con nosotros a través del correo electrónico (LINK). Nuestros radiólogos y personal técnico cualificado responderá a todas sus preguntas.





INTRODUCING THE "FULL BODY SCAN" AS AN ADVANCED SCREENING METHOD AT RAD-ONE SOTOGRANDE

Why have a BODY SCAN?

Medical body scans are preventive examinations often offered as part of the top range full medical check-ups known as "executive medical"

As the technology has grown more and more innovations have been incorporated into scanning the body, it's vital organs and the cranium.

Uses for scanning equipment have reached unimagined levels of application and are embraced by an ever-growing number of medical specialties that extend coverage from head to toe in the human body. Body scans for both prevention and treatment have become established procedures and the future goal is widest possible application of these skills.

Who should consider scans and screens?

Many of those who wish to engage in aggressive prevention measures and take a proactive role in detecting possible diseases are scheduling scans. With the personal physician and the annual physical always in mind, many individuals elect 3-D body scans as part of a preventive regimen. In so doing, they feel they are "getting the jump" on potential illnesses and making possible early treatment without invasive procedures.

Is radiation exposure a problem in these exams?

The objective of scans and screens is to provide clear, 3-D images of the patient's body and to do so with maximum safety and comfort. The efficiency of these testing methods is judged by the non-intrusive, detailed and rapid results obtained. A major benefit is the negligible amount of radiation involved and sometimes compared to a dental x-ray or a pleasant stroll on a sunny afternoon.

What are the major scanning methods offered at RAD-ONE ?

Scanning methods include a wide range of techniques. The methods to be employed most often determined by the physician in consultation with the patient and the on-site radiologist. Methods include Helicoidal CT scan as well as Magnetic Resonance Imaging (MRI) and high resolution Ultrasound scans.

What diseases are most often discovered in screening?

Screening as prevention often reveals early stages of the Three D's: deformity, deterioration, or disease. This allows the radiologist or examining specialist to initiate prompt treatment with maximum options. Diseases that may be encountered at early stages include cardiac diseases or damage; abnormality in the lungs; various tumors and cysts; carotid artery occlusion; diseases of the spine and osteoporosis. There are, of course, many more that may be revealed and make counter-measures possible. Cranial scans are not usually done as routine exams.

What happens to the results of the scan?

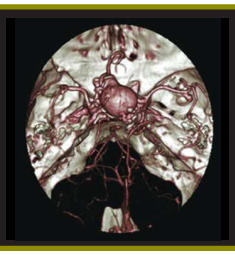
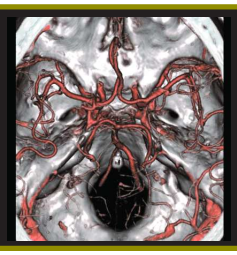
A written report, with graphics, will be prepared and may be transmitted to your healthcare professional within 24 hours or collected by the patient himself or other authorized person

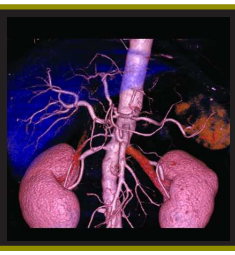
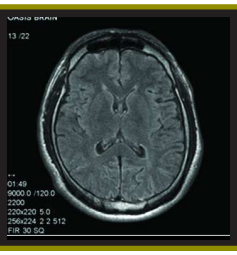
How can I schedule a BODY SCAN for myself?

Interested persons are encouraged to telephone or contact us by e-mail and our radiologists and certified technicians will answer any questions you may have.

RAD-ONE
M & R SOTOGRANDE

Edificio C, Local 3
Puerto Deportivo Sotogrande
Cita previa / *Appointment:* **600 44 33 00**
info@rad-one.com
www.rad-one.com

I TORNEO DE GOLF SOCIAL RAD-ONE SOTOGRANDE

Rad-One Sotogrande apuesta fuerte por la zona, potenciar y desarrollar eventos deportivos y sociales será una de su prioridades, eventos de golf, pádel, tenis, polo, etc... entre otros, están ya dentro de su planificación corporativa para los próximos meses.

Por todo ello y como comienzo a todas estas actividades mencionadas, el próximo día 3 de Julio organiza su "I Torneo de Golf", y como no podía ser de otra forma el Real Club de Golf Sotogrande ha sido el lugar elegido como escenario de este evento deportivo, el club de golf pionero en la urbanización se ha volcado desde el principio en la operativa y organización de esta jornada, desde Rad-One queremos expresar nuestro agradecimiento sincero a la acogida ofrecida por todos sus profesionales.

La presencia y colaboración de empresas de la zona ayudara a hacer de este evento deportivo-social de un día inolvidable.

Al final del torneo se celebrará un cocktail para todos los participantes en el que se aprovechará para realizar la entrega de trofeos a los ganadores de las dos categorías, además de ofrecer numerosos premios y regalos para todos los asistentes, jugadores y sponsors.

¿Tienes PROBLEMAS?
Having problems?
☎ 661 007 261
La Línea
Niños - Adolescentes - Adultos - Parejas
Children - Teens - Adults - Couples
Psicoanálisis - Psicología Clínica - Psicoterapias
Psychoanalisys - Clinical Psychologist - Pasychoterapies

CENTRO DE FISIOTERAPIA
Daniel Ruiz Physiotherapy Center
-Rehabilitación
-Lesiones deportivas
-Dolores de espalda
-Rehabilitation
-Sport Injuries
-Back Pain
Telf. 660 40 68 19
Avda. San Enrique, 34 - San Enrique

1st SOCIAL GOLF TOURNAMENT RAD-ONE SOTOGRANDE

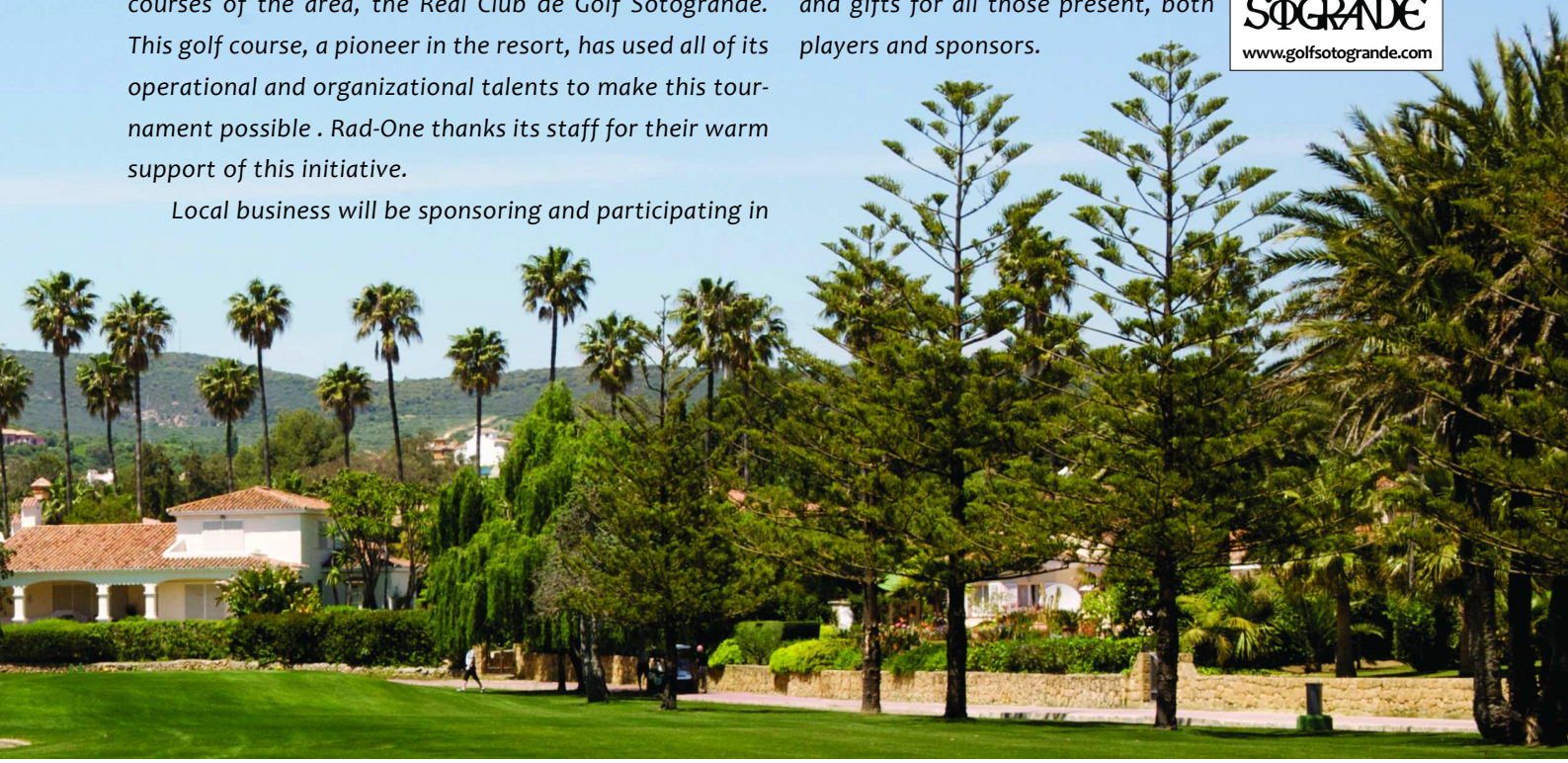
As Rad-One Sotogrande pledges its firm commitment to the area, and promoting sporting events related to golf, paddle, tennis and polo will be one of its priorities in future

The first scheduled event of this programme will be the "1st Tournament Rad-One Sotogrande", which will be held on 3rd of July in one of the most emblematic golf courses of the area, the Real Club de Golf Sotogrande. This golf course, a pioneer in the resort, has used all of its operational and organizational talents to make this tournament possible . Rad-One thanks its staff for their warm support of this initiative.

Local business will be sponsoring and participating in this sporting and social event in order to make it an unforgettable day.

When the tournament has finished, a prize-giving ceremony for the two participating categories will be accompanied by a cocktail, served to all participants. There will also be a number of prizes and gifts for all those present, both players and sponsors.

SOTOGRANDE
www.golfsotogrande.com



construcciones
Pecino y Quirós S.L.
TELF: 956 795 879

C/ SIERRA BERMEJA Nº53
Pueblo Nuevo de Guadiaro
FAX. 956 795 816

REFORMAS - AMPLIACIONES - FONTANERIA - MANTENIMIENTO EN GENERAL
Especialistas en acabados rústicos y todo tipo de molduras
Constructor de referencia:
Rad One Sotogrande

PREVENCIÓN DEL CÁNCER: REDUCIR RIESGOS

Tabaco. La relación entre cáncer y tabaco quedó establecida en los años 50, cuando el informe general de los cirujanos estadounidenses (US Surgeon General's Report) identificó el hábito de fumar como la primera causa de cáncer de pulmón en los Estados Unidos. Desde entonces, los esfuerzos han estado siempre dirigidos a reducir el uso del tabaco.

Según la Organización Mundial de la Salud, el tabaco es la única causa prevenible que, por sí sola, provoca el mayor número de muertes por cáncer (entre 80% y el 90%). Fumar se asocia con la aparición de tumores malignos en pulmón, cavidad bucal, nariz, faringe, esófago, estómago, páncreas, hígado, vejiga, riñón, cuello del útero y leucemia mieloide.

Poco a poco se ha limitando de modo eficaz el uso del tabaco, principalmente gracias a la introducción de cambios en las normas sociales referidas a este hábito, a los cambios legislativos orientados a determinar en qué lugares se permite fumar y en cuáles no (p. ej., lugares de trabajo, aviones, restaurantes) y a las campañas publicitarias antitabaco. Uno de los métodos más eficaces para reducir la prevalencia del tabaquismo es incrementar los impuestos que gravan la compra de tabaco. Un incremento del 10% en el precio de los cigarrillos reduce en aproximadamente un 4% su demanda.

Exposición a agentes infecciosos. A escala mundial, los virus provocan aproximadamente entre un 15% y un 20% de los tumores malignos. Esta proporción es mayor en los países en vías de desarrollo (26%) que en los países con una elevada renta per cápita (8%).

Alcohol. Se calcula que el alcohol es el responsable de casi un 4% de los casos de cáncer. Existen pruebas convincentes de que el consumo de alcohol incrementa el riesgo de padecer cáncer de la cavidad bucal, faringe, laringe, esófago, cáncer colorrectal (en hombres) y de pecho (en mujeres). Parece que hay pruebas de que el consumo de alcohol incrementa el riesgo de padecer cáncer colorrectal y de hígado en las mujeres.

Frutas, hortalizas y verduras. El consumo de frutas, verduras y hortalizas se ha venido asociando con un menor riesgo de padecer cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, estómago y pulmón. Existen pruebas que apuntan a que la ingestión de ciertas frutas disminuye el riesgo de padecer cáncer nasofaríngeo, colorrectal, de ovarios, endometrio, del cuello del útero, de hígado y de próstata. La OMS estima que 2,7 millones de muertes (tanto de cáncer como de otras enfermedades) pueden atribuirse a un consumo insuficiente de frutas, verduras y hortalizas.

Carnes rojas. El consumo elevado de carnes rojas es un factor que aumenta el riesgo de padecer cáncer colorrectal, existiendo pruebas de que pudiera estar relacionado con el cáncer de esófago, pulmón, páncreas y del endometrio. Un estudio reciente concluyó que el 11% de las muertes por cáncer en los hombres, y el 16% en las mujeres, podría reducirse limitando el consumo de carnes rojas. También podrían reducirse en igual medida las muertes por enfermedades coronarias.

Obesidad. El sobrepeso se define como un índice de masa corporal (IMC, que compara el peso en relación a la altura) igual o superior a 25, mientras que la obesidad aparece a partir de un valor de IMC superior a 30. Se ha demostrado que la obesidad (valorada a través de la grasa corporal o abdominal) incrementa significativamente el riesgo de padecer cáncer colorrectal, de esófago, páncreas, pecho (posmenopáusico), endometrio y riñón, y probablemente aumente también el riesgo de sufrir cáncer de vesícula biliar, páncreas e hígado. De todas las muertes provocadas por cáncer, el 10% son imputables a la obesidad. Las recomendaciones para combatir la obesidad suelen referirse a limitar el aporte energético de grasas saturadas y azúcares, alimentos integrales, verduras, frutas, hortalizas y frutos secos, así como hacer más ejercicio físico.

Ejercicio físico. Las personas físicamente activas disminuyen significativamente el riesgo de padecer cáncer de colon y parece que reducen el riesgo de sufrir cáncer de pecho (posmenopáusico) o de endometrio.

Se recomienda hacer ejercicio moderado durante, al menos, 30 minutos diarios. A medida que vayamos mejorando se podrá aumentar hasta 60 minutos o más , o unos 30 minutos de ejercicio vigoroso. En cualquier caso, es muy recomendable limitar los hábitos sedentarios.

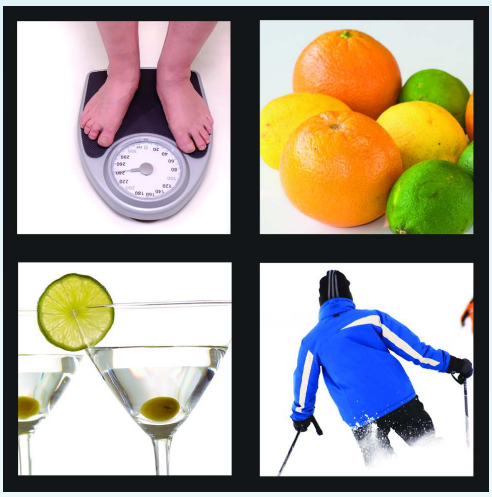
CANCER PREVENTION: REDUCING RISKS

Dra. E. Peña Salas
Col. nº 113904277
MBBS (T) GP
Esp. Med Gen y Com
Quore Clinic Sotogrande

Tobacco. *The link between cancer and tobacco smoking was established in the 1950s, and was identified as the primary cause of lung cancer in the US Surgeon General's Report and, ever since, efforts have been ongoing to reduce tobacco use.*

According to the WHO, tobacco is the single largest preventable cause of cancer in the world today, causing 80-90% of all lung cancer deaths. Smoking is linked to developing cancers of lung, oral cavity, nasal cavity, pharynx, larynx, esophageal, stomach, pancreas, liver, bladder, kidney, uterine cervix and myeloid leukemia. There is convincing evidence that the risk of cancer follows an exposure-response relationship, with increases in cancer rates associated with the number of cigarettes smoked, deepness of inhalation and duration of smoking.

Effective tobacco control has been driven by changes in the social norms surrounding smoking, including changes in public policy about where smoking is allowed and not allowed (e.g., workplaces, airplanes and restaurants) and tobacco advertisement. One of the most effective means of reducing the prevalence of tobacco use is by increasing tax on tabacco. A 10% increase in the price of cigarettes leads to an approximate 4% reduction in the demand for cigarettes.



Exposure to Infectious Agents. *Viruses account for approximately 15-20% of cancers worldwide. The proportion is higher in developing countries (26%) than in high-income countries (8%).*

Alcohol. *Alcohol is responsible for nearly 4% of the global cancer burden. There is convincing evidence that alcohol consumption increases the risk of oral cavity, pharynx, larynx, esophagus, colorectal (in men) and breast cancer. There is probable evidence that alcohol consumption increases the risk of liver and colorectal cancers in women.*

Strategies that have been shown to be effective in reducing alcohol consumption include regulations (e.g., controlling distribution and sales), taxation, enforcement (e.g. penalties for drinking and driving), and education and counseling.

Fruits & Vegetables. *The consumption of fruits and vegetables has been associated with a probable decreased risk of mouth, pharynx, larynx, esophagus, stomach and lung cancers, and evidence is presented suggesting that eating certain fruits decreases risks for nasopharyngeal, colorectal, ovarian, endometrial, cervical, liver and prostate cancers.*

The WHO estimates that 2.7 million deaths (from both cancer and other diseases) are attributable to low fruit and vegetable intake, and most dietary guidelines stress the importance of fruit and vegetable consumption in the diet.

Red Meat. *High consumption of red meat is a risk factor for colorectal cancer, and there is suggestive evidence that it may be linked to esophageal, lung, pancreatic and endometrial cancers. A recent study concluded that 11% of cancer deaths in men and 16% in women could have been prevented with decreased red meat consumption. Similar decreases in deaths from heart disease were also estimated.*

Obesity. *Obesity is generally attributed to an energy imbalance between calories consumed and calories expended. Overweight is defined as a BMI (which reflects weight relative to height) of 25 or more, and obesity is defined as a BMI of 30 or more. Obesity (as assessed through body or abdominal fatness) has been demonstrated to confer a convincing increased risk for esophagus, pancreas, colorectal, breast (postmenopausal), endometrial and kidney cancer and a probable increase in cancers of the gallbladder, pancreas and liver. Of all cancer deaths, 10% are attributable to obesity.*

Recommendations for reducing obesity include limiting energy intake from saturated fats and sugars, increasing consumption of fruit and vegetables, legumes, whole grains, nuts and increasing physical activity.

Physical Activity. *Being physically active has been shown to result in a convincing decreased risk of colon cancer and probable decreased risk for breast (postmenopausal) and endometrial cancer. There is suggestive evidence that physical inactivity is linked with lung, pancreas and premenopausal breast cancer.*

Recommendations are that individuals should be moderately physically active for at least 30 min each day. As fitness improves, 60 min or more of moderate, or 30 min or more of vigorous, physical activity every day are recommended, as well as limiting sedentary habits, such as watching television.

LAS INCREÍBLES CÉLULAS HELA

A principios del año 1951 se le detectó un tumor maligno en el cuello del útero a la Sra. Lacks, una mujer de 31 años y madre de cinco hijos. La muestra de este tumor se remitió al entonces Jefe de Investigación de Histocultivos del Departamento de Cirugía en el hospital de Johns Hopkins (Estados Unidos), el Dr. George Gey, un científico que llevaba años tratando de obtener una línea de células humanas inmortales. En octubre de 1951, cuando se produjo el fallecimiento de la Sra. Lacks, la televisión norteamericana difundió la noticia de que el Dr. Gey había obtenido, a partir del tumor de la Sra. Lacks, una línea de células capaces de reproducirse como nunca se había visto hasta entonces. El público pudo ver en televisión estas células, bautizadas como "HeLa" en honor de la Sra. Lacks, dentro de un vial.

Desde entonces, las células HeLa han permitido hacer un sinfín de descubrimientos científicos en muchísimos laboratorios de todo el mundo. Sin embargo, la familia de la Sra. Lacks sólo tuvo conocimiento de la importancia de las células derivadas de su tumor ¡24 años después de su fallecimiento!, porque, en aquella época, no existía el consentimiento informado que hoy en día firman los pacientes.

Problemas de contaminación con las células HeLa:

Las células HeLa son una herramienta de investigación muy utilizada en todo el mundo por su excepcional duración y por su naturaleza inmortal. Duran tanto que, en 1974, el investigador Walter Nelson-Rees llegó a sugerir que todos los cultivos celulares estaban contaminados por células HeLa. Esto resultó ser cierto, siendo el crecimiento descontrolado de las células HeLa un problema para muchos laboratorios que, si necesitan células HeLa, no pueden utilizar ninguna otra línea celular por miedo a comprometer la validez de los resultados científicos. Se ha demostrado que entre el 10% y el 20% de las líneas celulares existentes están contaminadas por células HeLa.

De hecho, por su capacidad de replicarse sin control a pesar de los esfuerzos humanos por contenerlas, algunos científicos consideran las células HeLa como una especie propia, bastante exitosa por cierto.

AMAZING HELA CELLS

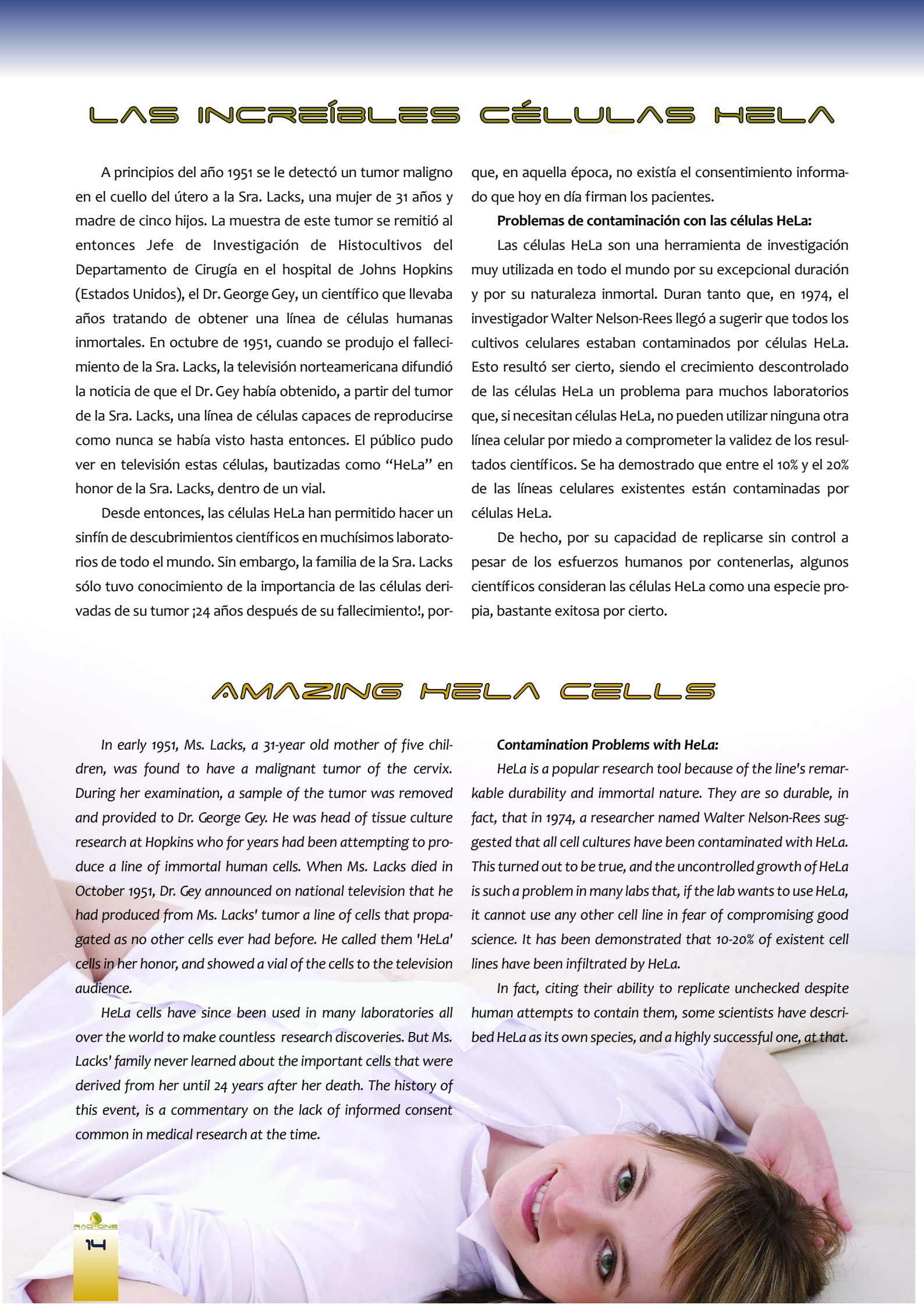
In early 1951, Ms. Lacks, a 31-year old mother of five children, was found to have a malignant tumor of the cervix. During her examination, a sample of the tumor was removed and provided to Dr. George Gey. He was head of tissue culture research at Hopkins who for years had been attempting to produce a line of immortal human cells. When Ms. Lacks died in October 1951, Dr. Gey announced on national television that he had produced from Ms. Lacks' tumor a line of cells that propagated as no other cells ever had before. He called them 'HeLa' cells in her honor, and showed a vial of the cells to the television audience.

HeLa cells have since been used in many laboratories all over the world to make countless research discoveries. But Ms. Lacks' family never learned about the important cells that were derived from her until 24 years after her death. The history of this event, is a commentary on the lack of informed consent common in medical research at the time.

Contamination Problems with HeLa:

HeLa is a popular research tool because of the line's remarkable durability and immortal nature. They are so durable, in fact, that in 1974, a researcher named Walter Nelson-Rees suggested that all cell cultures have been contaminated with HeLa. This turned out to be true, and the uncontrolled growth of HeLa is such a problem in many labs that, if the lab wants to use HeLa, it cannot use any other cell line in fear of compromising good science. It has been demonstrated that 10-20% of existent cell lines have been infiltrated by HeLa.

In fact, citing their ability to replicate unchecked despite human attempts to contain them, some scientists have described HeLa as its own species, and a highly successful one, at that.



Dr. Peter Morris - Davies
Col. nº 111107914
MBBS (T) GP
Esp. Med Gen y Com
Quore Clinic Sotogrande

OPINIÓN. LA VITAMINA D

La piel es capaz de producir, de modo natural, tasas elevadas de vitamina D3 (colecalciferol) y esto es lo más destacado que deberíamos saber sobre la vitamina D, ya que esta producción repercute de modo significativo en nuestra salud.

Aunque técnicamente no se trate de una "vitamina" propiamente dicha, la vitamina D constituye en sí misma una clase de este tipo de sustancias. Su producto metabólico, el calcitriol, es en realidad una hormona seco-esteroide que actúa sobre 2000 genes de nuestro cuerpo (un 10% del genoma humano). Las investigaciones actuales apuntan a que la deficiencia en vitamina D es uno de los principales factores vinculados al incremento de la susceptibilidad para, al menos, 17 tipos de cáncer, así como para enfermedades cardiacas, accidentes cerebrovasculares, hipertensión, enfermedades autoinmunitarias, diabetes, depresión, dolor crónico, artrosis, osteoporosis, debilidad y atrofia muscular, anomalías congénitas, enfermedad periodontal y muchas otras afecciones.

La vitamina D juega un papel clave en las funciones biológicas vitales que garantizan nuestra salud y bienestar, por lo que tanto el sector sanitario como aquellas personas que se esfuerzan por alcanzar y mantener un buen estado de salud deberían dejar de ignorarla.

OPINION. VITAMIN D

The high rate of natural production of vitamin D3 in the skin is the single most important fact every person should know about vitamin D-a fact that has profound implications for the natural human condition.

Technically not a "vitamin", vitamin D is in a class by itself. Its metabolic product, calcitriol, is actually a secosteroid hormone that targets over 2000 genes (about 10% of the human genome) in the human body. Current research has implicated vitamin D deficiency as a major factor in the pathology of at least 17 varieties of cancer as well as heart disease, stroke, hypertension, autoimmune diseases, diabetes, depression, chronic pain, osteoarthritis, osteoporosis, muscle weakness, muscle wasting, birth defects, periodontal disease, and more.

Vitamin D's influence on key biological functions vital to one's health and well-being mandates that vitamin D no longer be ignored by the health care industry nor by individuals striving to achieve and maintain a greater state of health.

moaltri
C/Dragaminas 21
Pol. Palmones II
Los Barrios 11370
(Cádiz)
SEÑALETICA, SUMINISTRO Y MANTENIMIENTO INDUSTRIAL, LAVANDERIA INDUSTRIAL, DISEÑO GRÁFICO,
Tlfn. 956 604 514 Fax 956 606 348
Mvl. 639 647 795 - 695 643 165
mail: moaltri@moaltri.es

LOMBARDO'S DAL 1989
SOTOGRANDE
RISTORANTE ITALIANO - PIZZERIA
Galerias Paniagua 17/20 - Telf.: 956 79 59 24
email: lombardosotogrande@hotmail.com

MIGRAÑA

Dr. Benjamín C. López
Col. Nº 413106726
Neurocirujano/*Neurosurgeon*
Quore Clinic Sotogrande
902 10 18 18

Mucha gente tiene dolor de cabeza (cefalea) en alguna ocasión. Generalmente suele tratarse de una molestia pasajera, pero cuando se trata de dolores muy intensos o frecuentes estamos ante un problema mayor. En algunos casos, las cefaleas pueden afectar nuestra actividad diaria o incluso hacerla imposible. En estos casos suele ser necesario buscar tratamiento.

El dolor de cabeza afecta a personas de cualquier edad e, incluso, a los niños. Las cefaleas afectan de modo diferente, en términos de frecuencia e intensidad, a cada persona, existiendo algunos tipos, como las migrañas, que pueden ser de herencia familiar. Las cefaleas pueden desencadenarse por cambios somáticos internos (por ejemplo, cambios hormonales) o por factores externos, como ciertos alimentos y el estrés. Las interrupciones del sueño, dormir excesivamente, viajar en avión, los cambios de presión atmosférica o de altura y el desfase horario al viajar pueden ser factores que provocan dolor de cabeza. Aunque en menor medida, otros factores desencadenantes pueden ser ciertos perfumes y olores fuertes (por ejemplo, pintura o gasolina). El tipo de cefalea más frecuente es aquel causado por el consumo abusivo de alcohol la noche anterior. Una buena hidratación combinada con un tratamiento a base de antiinflamatorios antes de acostarse es una buena forma de prevenir la molesta cefalea asociada con la "resaca".

El dolor de cabeza comienza en el cerebro, donde algunos vasos sanguíneos o algunas células entran en hiperactividad y comienzan a enviar señales anormales que desencadenan dolor, fotosensibilidad, dolor detrás de los ojos o en las sienes e incluso contracción de los músculos del cuello y de la espalda.

Cuando la cefalea comienza a interferir con su vida normal debe consultar con un médico. La presencia de fiebre elevada, rigidez en el cuello, pérdida de visión, adormecimiento de manos o pies, convulsiones o un dolor súbitamente intenso distinto al dolor "habitual" de cabeza, o cuando el dolor de cabeza aparece tras una lesión en la cabeza (por insignificante que parezca) pueden ser signos de un problema mucho más grave, por lo que se recomienda acudir de inmediato al médico. La resonancia magnética nuclear (RMN), una técnica radiodiagnóstica no invasiva, es de enorme ayuda para diagnosticar las causas de algunas cefaleas.

Las técnicas de RMN permiten obtener imágenes muy detalladas de las estructuras corporales, incluyendo el cerebro y las estructuras circundantes. Algunos pacientes son incapaces de permanecer inmóviles dentro del espacio confinado de los equipos cerrados convencionales de resonancia magnética mientras dura la prueba. Para muchos, es como permanecer inmóvil dentro del tambor de una lavadora. Para este tipo de pacientes, la RMN abierta es una solución cómoda y bien tolerada.

Para concluir, una recomendación sobre la automedicación del dolor de cabeza. Tomar medicamentos analgésicos sin control médico puede convertirse en un hábito que provoca habituación del cuerpo al medicamento, necesitando cada vez mayores dosis para aliviar el dolor y provocar una ingesta excesiva del fármaco.

Confíe en su médico, que es quien sabe cómo investigar y tratar su cefalea, además de ser el mejor consejero para su prevención.

MIGRAINE

Most people have headaches from time to time. They are usually a short-term annoyance, but severe or frequent headaches are a bigger problem. They can interfere with daily activities or even make them impossible. In these cases, headaches are likely to require treatment.

Headaches can affect people of all ages, including children. They vary in frequency and severity from person to person and certain types of headaches, such as migraines, can run in families. They can be triggered by internal body changes -for example, hormonal changes-, or by external factors such as certain foods and stress. Interruption of the sleep, oversleeping, air travel, changes in altitude or air pressure and traveling across time zones can trigger headaches. Other less frequent triggers can be certain scents and strong

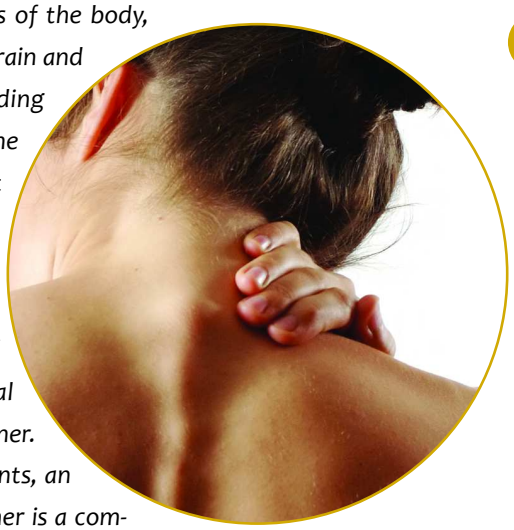
odours, such as paint and gasoline. One of the most frequent type of headaches are those caused by previous-night alcohol consumption. Good hydration and the use of an anti-inflammatory before going to sleep should prevent the undesirable "hangover".

Headaches begin in the brain, where certain blood vessels or cells become overactive and send abnormal signals, triggering pain, sensitivity to light, pain behind the eyes or around the temples, and even tightness of the neck and shoulder muscles.

When headaches are keeping you from living a normal life, you should seek medical care. High fever, a stiff neck, loss of vision, numbness of the hands or feet, seizures, a sudden severe pain that is different from the "usual" head pain or headache following a head injury -even a seemingly minor one- can be signs of a more sinister problem and should prompt seeking medical attention.

Magnetic resonance imaging (MRI) has had an enormous impact on the diagnosis of certain causes of headaches.

MRI uses an innocuous magnetic field that produces very detailed images of the body, including the brain and its surrounding structures. Some patients find it difficult to lie immobile while in a confined space of a conventional closed MR scanner. For these patients, an Open MR scanner is a comfortable and well-tolerated solution.



Finally, a word of caution on self-medication for headaches. Taking pain-relieving medication without medical supervision can lead to excessive intake, since the body adapts to the pain-relieving effects of the medication and higher doses are required. This can lead to medication-induced headaches. Your doctor will be able to investigate the cause of your headaches, prescribe the right treatment and offer the correct advice on prevention.

QUORE CLINIC
SOTOGRANDE

Edificio D, Portal 21- 1ºB
Ribera del Marlin
Sotogrande
Cita previa/*Appointment*
902 10 18 18
quoreclinic@mac.com

No te lo puedes perder, todos los Jueves te hacemos ver la vida de otra forma

Más de 200 puntos de distribución en todo el municipio de San Roque

Coffee News™
T. 620 86 82 60
SanRoque@CoffeeNews.org

José María Rodríguez

Lcdo. Ciencia y Tecnología
de los Alimentos
BSc in Food Science and Technology

ÁCIDOS OMEGA-3 Y OMEGA-6, ¿QUÉ SON?, ¿PARA QUÉ SIRVEN?

Son muchos los productos que se están lanzando como revolucionarios por contener una serie de sustancias, con una serie de facultades, que están haciendo que, dichos artículos, tengan altas cotas de popularidad y que todos hablemos de dichas sustancias, sin saber demasiado bien qué son en realidad.

Es el caso de los ácidos grasos esenciales: ácido linoleico y ácido linolénico, popularmente conocidos como ácidos omega-6 y omega-3.

Estos ácidos grasos se consideran esenciales, ya que no son sintetizados en el organismo, sino que deben ser incorporados en la dieta. Tras su metabolización se obtiene otras sustancias conocidas como metabolitos esenciales, que son el EPA y el DHA, que tienen una serie de funciones muy importantes en el organismo. Una dieta adecuada debe tener una buena proporción entre ácido 9 (ácido oleico), 6 y 3. Cada una de estas sustancias va a tener funciones específicas y muy beneficiosas para el organismo, debido a que influyen, entre otras cosas en la producción hormonal, en el crecimiento, en el sistema inmunitario y cardiovascular y en la producción y regulación de las prostaglandinas, etc.

Una dieta carente en estos ácidos grasos produce una serie de desequilibrios y enfermedades degenerativas, tales como: dermatosis, hiperplasia epitelial, disminución de peso, disminución de la resistencia de los capilares, acumulación de colesterol (debido a que su transporte, degradación y eliminación está regulada por estas sustancias), fibromas, pólipos, etc.

Los ácidos 3 y 6 se encuentran en abundancia en los aceites de pescado y aceites de semillas no adulteradas como el de girasol. Los pescados azules (sardinas, arenques) al ser más grasos que los blancos (merluza, rape) son más ricos en 3.

Pero todo esto debe formar parte de una alimentación variada y equilibrada en todo tipo de nutrientes y así como llevar a cabo unos buenos hábitos deportivos, para que tenga el efecto esperado.

mare nostrum
Salud y Bienestar

José María Rodríguez García Especialista en Dietética y Nutrición humana
Lcdo. Ciencia y Tecnología de los alimentos. Universidad de Granada y Córdoba

C/ Carretera, Edificio Alfil, Local 2
GUADIARO
Tel. 956 614 534

C/ Sol, 16 - 1ºD
LA LINEA
Tel. 856 121 770
Móv. 686 686 990

jmrgchico@gmail.com

Regímenes alimenticios para pérdida o ganancia de peso - Alimentación infantil - Tratamiento Dietético de la Obesidad
Dietoterapia: Hipertensión, Colesterol, Diabetes... - Alimentación Comunitaria - Alimentación Deportiva

OMEGA-3 AND OMEGA-6: WHAT ARE THEY? WHAT ARE THEIR PROPERTIES?

These essential fatty acids (EFA) are considered as essentials, because they cannot be synthetised by the human body and must be obtained from the diet. Once metabolised, they are converted to: EPA (eicosapentaenoic acid) and DHA (docosahexaenoic acid), both being functionally very important to the organism.

A suitable diet should have a good balance between the fatty acid families 9 (oleic acid) and both 6 and 3. Each one of these substances has specific and crucial roles for the body, because they are involved in many processes, such as hormone production, growth, immune and cardiovascular systems, production and regulation of prostaglandines, etc.

The lack of dietary EFA produce a number of imbalances in the body which, over time, lead to degenerative illnesses, such as: dermatoses, epithelial hyperplasia, weight loss, decrease of the capillary resistance, accumulation of cholesterol (because its transport, degradation and elimination are regulated by these substances), fibromas, polyps, etc.

3 and 6 fatty acids are abundantly found in fish oils and non adulterated seed oils (like sunflower oil). Oily fish (sardines, herrings) are more oily than white fish (hake, monkfish) and so richer in 3.

The EFA must be incorporated into a varied and well balanced diet, including all kinds of nutrients, and should ideally be associated with exercise in order to become healthier, as the desired effect.

desde 1999

QUORE CLINIC
SOTOGRANDE

avenida de la marina
ribera del marlin
edificio d, portal 21, 1ºb
sotogrande
t. 902 10 18 18 - m. 630 47 13 30
f. 956 61 60 61
quoreclinic@mac.com

General Practice / Medicina familiar y comunitaria

Cardiology / Cardiología

General Surgery / Cirugía General y Digestiva

Obstetrics & Gynaecology / Obstetricia y Ginecología

Urology / Urología

Anaesthesia / Anestesia y Reanimación

Gastroenterology / Gastroeneterología

Neurosurgery / Neurocirugía

Orthopaedics & Traumatology / Traumatología y Ortopedia

Oncology / Oncología

Ultrasound Scan / Ecografía Simple

Obstetrics Ultrasound Scan / Ecografía Obstetrica

Colour Doppler Ultrasound Scan / Ecografía Doppler

Open M.R.I Scan / Resonancia Magnética Abierta

CT Scan / Tomografía Axial Computorizada T.A.C

Lab Tests / Análisis Clínicos

Dra. Paloma Medrano
Colegiada nº / *Medical license* 5.316

Especialista Ginecología y Obstetricia
Obstetrics & Gynaecology Specialist
Clínica Medrano

REPRODUCCÓN ASISTIDA

¿En qué consiste?

Existen una serie de tratamientos y de técnicas englobadas dentro de la Reproducción Asistida, y que son realizadas por personal especializado. Entre estas técnicas se encuentran la inseminación artificial, la fecundación in vitro (FIV), y la microinseminación (ICSI). La elección de cada una de ellas va a ir en relación a la gravedad de cada caso y la edad de la mujer.

Inseminación artificial

Consiste en depositar espermatozoides en el aparato genital femenino. Según el semen utilizado la inseminación puede ser conyugal (IAC) o con semen de donante (IAD). El semen va a ser sometido a una preparación, persiguiendo dos objetivos. Primero, aislar un alto porcentaje de espermatozoides sin anomalías. Segundo, eliminar el plasma seminal el cual contiene una serie de sustancias químicas y agentes infecciosos que pueden dañar el espermatozoides.

Fecundación in vitro (FIV)

Consiste en reproducir el proceso de fecundación que se produce de manera natural, pero esta vez en el laboratorio de reproducción asistida. Para ello se realiza un ciclo de estimulación ovárica con el objeto de hacer madurar varios ovocitos, los cuales los recuperaremos mediante punción ovárica ecoguiada.. Los ovocitos fecundados son cultivados en el laboratorio dando lugar a embriones y una vez seleccionados los de mayor calidad, son transfreridos al útero.

Microinyección intracitoplasmática de espermatozoides (ICSI)

Esta técnica intenta facilitar la fecundación, reduciendo o eliminando los obstáculos que se encuentran los espermatozoides en su intento por llegar al ovocito y fecundarlo. Al igual que en la FIV, se realiza la punción folicular ecoguiada, previa estimulación ovárica. Una vez recuperados los ovocitos, se introducen en un medio de cultivo y son mantenidos en una incubadora hasta el momento en que se vaya a proceder con la microinseminación.

ASSISTED REPRODUCTION

What are the assisted reproduction techniques?

Assisted reproduction techniques are a set of procedures performed by skilled fertility specialists that can be used to aid the fertility process. Some of the techniques used are artificial insemination (AI), in vitro fertilisation (IVF) and microinsemination by intra cytoplasmic sperm injection (ICSI). The choice is determined both by the seriousness of each case and the woman's age.

Artificial insemination

Generally considered as the first step in assisted reproduction treatments, it involves the insertion of sperm into the female reproductive tract. This can be achieved using the partner's sperm (partner insemination, PI) or donated sperm (donor insemination, DI). (1) To isolate the highest percentage of viable spermatozoa (2) To eliminate the seminal plasma containing a series of chemical substances and infective agents which can affect viability.

In vitro fertilisation (IVF)

This technique reproduces the natural fertilisation process in the laboratory. It involves the recruitment of mature ovocytes after a cycle of fertility drugs

Fertilised ovocytes are maintained under controlled conditions in a fertility laboratory, and after a waiting period the best samples are selected to be implanted into the uterus .

Intracytoplasmic sperm microinjection (ICSI)

This technique is used to facilitate fertilisation by reducing the obstacles met by the spermatozoa when trying to fertilise the ovocyte, once they have reached it. As with the IVF, an echoguided follicular puncture is performed after an ovarian stimulation cycle. Once retrieved, the ovocytes are introduced into a culture medium and incubated until they are inseminated with a micropipette containing sperm. This is the main difference with IVF: in IVF, the ovocytes are incubated with sperm until fertilisation spontaneously occurs, whereas in ICSI one spermatozoon is directly injected into each ovocyte, offering more control on the fertility process. Fertilised ovocytes will be cultivated under controlled laboratory conditions until they are implanted into the uterus, as for the IVF. This technique is obviously the most expensive and complicated one, as it requires precision, specialized equipment and highly qualified professionals.

patriciadarch
INTERIORS

NEW FENDI COLLECTION: **RADIUS LAMP**

www.basilisko.com

PLEASE VISIT OUR SHOWROOM AND VIEW THE NEW FENDI COLLECTION.
POR FAVOR VISITE NUESTRO ESTUDIO PARA CONOCER LA NUEVA COLECCIÓN FENDI.

CN. 340 Cádiz/Málaga KM. 135 · Avda. Mar del Sur, 26 Torreguadiaro 11312, SOTOGRANDE · Cádiz
Tel: +34 956 615 350 · Fax: +34 956 615 088
patriciadarch@interiorsinspain.com · www.interiorsinspain.com

HORARIO DE APERTURA/OPENING HOURS: Lunes/Monday - Viernes/Friday: 9:00-14:00 / 16:00-19:00h Any other time by appointment only. Otra hora con cita previa.

STAFF

Editor José Miguel Burrea Torres

Distribución Rad-One Sotogrande

Tirada 7.000 ejemplares

Colaboradores Dra. Esther Peña Salas y Dr. Peter Morris-Davies (Quore Clinic Sotogrande), Dr. César Ramos Torres (Rad-One Sotogrande), Hitachi Medical Systems España, Clínica Radon, Dra. Paloma Medrano (Clínica Medrano), José María Rodríguez (Mare Nostrvm), Dr. Benjamín C. López (Quore Clinic Sotogrande), Helicopteros Sanitarios, Jorge Espada, José Miguel García Lara, Daniel Ruiz Amado, Viviana K. Battaro, The Dentists.

Fotografías Hytachi Medical Systems España, Quore Clinic Sotogrande, Rad-One Sotogrande, Clínica Medrano, Clínica Radon, Mare Nostrvm, Real Club de Golf Sotogrande.

Traducción María del Mar Fernández - www.e-scriba.es

Publicidad y Suscripciones Miguel Burrea Torres
marketing@rad-one.com

Edita
José Miguel Burrea Torres
T. 620 868 260
info@rad-one.com
www.rad-one.com

Official Sponsor HITACHI Inspire the Next

Los contenidos de "RAD-ONE MAGAZINE" tienen carácter meramente informativo y las respuestas a las preguntas se ofrecen a título orientativo. Los datos y la información presentados no constituyen, en ningún caso, dictámenes médicos ni pueden sustituir a la consulta médica, por lo que debe usted actuar en consecuencia y no considerar los contenidos de esta publicación como única fuente de información. Ante cualquier problema de salud, consulte con el profesional sanitario adecuado. Aunque, de acuerdo con el criterio de los autores, la información recogida en esta publicación es fiable y precisa, la consulta con un profesional sanitario le evitará asumir cualquier tipo de riesgo derivado de su enfermedad. Las opiniones expresadas por los colaboradores no coinciden necesariamente con la editora.

All information presented in "RAD-ONE MAGAZINE" is for informational purposes only. All answers to questions are provided for informational purposes only. All information presented in rad-one magazine should not be construed as medical advice or consultation. You should take no action solely on the basis of this publication's content. Readers are advised to consult a health professional about any issue regarding their health. While the information found in rad-one magazine is believed to be sensible and accurate based on the author's judgment, readers who fail to seek counsel from appropriate health professionals assume risk of any potential ill effects. The opinions expressed in this magazine do not reflect those with the editor.

CENTROS DE SALUD

GUADIARO
Av. Profesor Tierno Galván, S/N - Tel: 956 670 158

SAN ENRIQUE DE GUADIARO (24H)
Entrada a Hacienda de San Enrique Tel: 956 670 649

TORREGUADIARO
Avda. Mar del Sur, S/N - Tel: 956 616 876

DIRECTORIO DE FARMACIAS

GUADIARO
Carretera, 13 - Telf. 956 614 105

PUEBLO NUEVO DE GUADIARO
Sierra Bermeja s/n - Telf. 956 794 052

SAN ENRIQUE DE GUADIARO
Avda. San Enrique - Telf. 956 615 128

SOTOGRANDE
Plaza Blanca - Telf. 956 794 961

TORREGUADIARO
Avda. Mar del Sur - Telf. 956 610 005

Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes sin permiso previo de la editora Rad One Magazine.

You may not copy contents or images of the magazine without the permission of the editor

CENTRO DE FERTILIDAD Y GINECOLOGÍA

CLÍNICA MEDRANO

www.clinicamedrano.com

La ilusión de empezar una nueva vida

La primera unidad de reproducción asistida
del Campo de Gibraltar

Avenida de España
Edif. Jardines del Rosario, Bloque 6
ALGECIRAS (Cádiz)
Tel. 956 09 00 02

OUR COMPLETE **24 HOURS HOME** DOCTOR AND EMERGENCY SERVICE

HELICOPTEROS SANITARIOS.COM

22 YEARS BY YOUR SIDE ! YOU!

- Home doctor service 24 hrs - Emergency transport to hospital
- Intensive care ambulances - Emergency equipped helicopter
- No age limit. Unlimited Assistance - First aid medication free
- Attending you in the comfort of your home

Become a member now by calling **952 81 67 67**
or contact our web page **helicopterossanitarios.com**

RAD-ONE
M & R SOTOGRANDE

Resonancia Magnética Abierta y Tac - *Open MRI & 16 Slide CT Scan*

INFORMES EN 24 H. / REPORTS IN 24 H.

edificio c, local 3 · puerto deportivo sotogrande

cita previa/appointment: 600 44 33 00

info@rad-one.com - www.rad-one.com