

abm 03
24

TODOS SOMOS UNO

60.000 EJEMPLARES

Especial
Salud

Más vale
prevenir,
que curar

"De Madrid a la montaña
gracias a un diagnóstico"

Elena Martín Martínez

Pag. 14

ALBACETE A MANO - revista mensual gratuita - n° 341



BLÁS GONZALEZ
PRESIDENTE DEL COLEGIO
DE MÉDICOS DE ALBACETE

**"Para cuidar
la salud humana
debemos cuidar
la naturaleza"**

Pag. 8

ALEGRÍA
M^º JOSÉ GUTIÉRREZ RUÍZ

**"5 años
conviviendo
con un diagnóstico
de cáncer"**

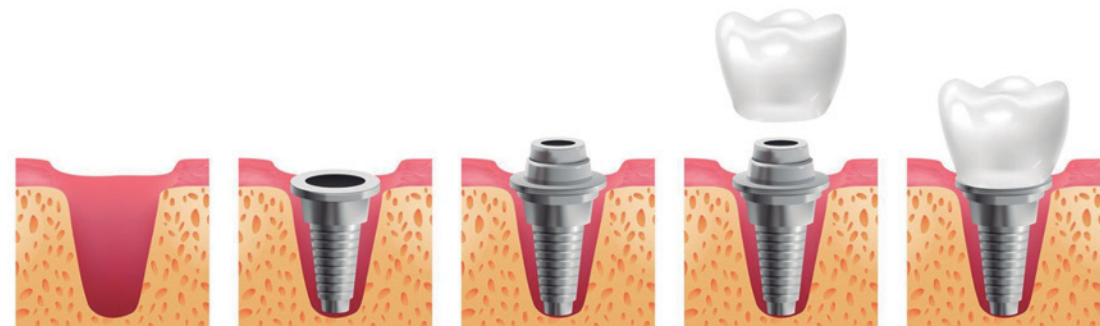
Pag. 12



Más de
25
años
de experiencia



Expertos en implantología



ASIS



Clínica Dental

Tejares, 3 - 1°C - 02002 Albacete
967 247 933 / 967 666 162

www.clinicadentalasis.com





ESCRIBIENDO PARA SOLTAR EL MIEDO “QUIERO SER LIBRE”

Querido lector, deseo compartir contigo a través de estas palabras mi verdad, verdad actual basada en mi experiencia de vida hasta hoy, verdad que es tan válida como la tuya, ambas se fundamentan en nuestras experiencias de vida, enseñanzas recibidas, personas que nos han influido. Verdades que mañana seguro serán distintas, sólo basta mirar un poco hacia atrás ¿dónde quedaron hoy muchas de las verdades de hace 200 años? Y después es fácil imaginar un poco el futuro ¿Dónde estarán muchas de las verdades de hoy dentro de 200 años?. Porque la verdad evoluciona al ritmo que nosotros evolucionamos. Entonces no me enfrento a otras verdades diferentes de la mía. ¿para qué gastar energía en defender una verdad relativa? cuando además el resultado final puede ser el enfado. No hay una verdad absoluta, todos tenemos razón.. y nadie la tiene. De esta manera creo que en el proceso del Covid 19 todos teníamos razón y miedo. Los que se vacunaron tenían miedo del virus y los que decidimos no vacunarnos teníamos a la vacuna.

Y ¿cuál es mi verdad ahora? Ahora pienso que el principal trabajo que tenemos que hacer en esta corta experiencia de vida es con nosotros mismos para cada día ir acercándonos a nuestra mejor versión como seres humanos y que de este trabajo interior dependerán también nuestra salud física, mental y por lo tanto de nuestra felicidad.

En mi vida hay dos momentos que me ayudaron a entender lo sencillo que es vivir sanos y felices. El primero fue conocer el centro de meditación budista Kadampa de Albacete, www.meditaenalbacete.org. Allí aprendí que la felicidad es un estado mental y que todo lo que necesitamos para ser felices está dentro de nosotros, que no dependemos de nada ni de nadie para ser felices. Este pensamiento nos libera en el sentido de no hipotecar nuestra felicidad y nuestra paz mental a circunstancias externas sino que está en nuestras manos.

El segundo momento importante de mi vida fue el paso por La casa de reposo los Madroños dirigido por la doctora Almudena Moreno, www.casadereposo.com en Oropesa del Mar (Castellón).

Almudena, que gracias a un médico naturista hizo un cambio en su estilo de vida que la salvó de un diagnóstico fatal, tanto le impactó este hecho que después decidió abrir el centro de reposo para compartir su experiencia vital y de esta forma ayudar a otras personas en sus procesos de limpieza y sanación, a través del reposo del cuerpo y la mente, dieta vegetariana, meditación, taichi, y sobre todo contacto directo con la naturaleza, haciéndome comprender desde su experiencia y sabiduría que un estilo de vida consciente conectando de nuevo con la tierra, con nuestro origen, nos dará salud y nos ayudará a recuperarnos de forma natural de muchas de las enfermedades modernas de forma holística (de dentro hacia fuera). Nadie con 40º de fiebre puede disfrutar del plato de comida que más le guste y menos de la playa más bonita del mundo. Por esto nos decía, es muy importante QUERERENOS BIEN... priorizar nuestra salud (física y mental) por encima de todo, es un mal negocio cambiar dinero por salud.

Todos hemos aprendido algo en el proceso de la crisis sanitaria, ojalá que también nuestros políticos lo hayan aprendido. Lo tranquilizador que hubiera sido una imagen todos juntos encabezados por autoridades sanitarias y las palabras: CALMA haremos lo posible para protegeros, ayudaros, pronto saldremos de esto. Llegué a pensar que si un virus sin ideología política no ha conseguido unirnos a todos desde el respeto a la diversidad de opiniones, algo estamos haciendo mal, algo tenemos que cambiar en cada uno de nosotros para que todo cambie.

Os comparto también direcciones de asociaciones de afectados por las vacunas del Covid para aquellos que puedan sentirse identificados conozcan su labor, Ambac, www.asociacioncoronavirus.org y Aedacs, www.aedacs.es

Estaré encantado de recibir vuestras verdades, testimonios..etc y podáis compartirlas en futuras publicaciones. Las puedes enviar a la siguiente dirección de correo: opinion@abmrevista.com

Ángel Córcoles
Director Abm

staff 60.000 EJEMPLARES

Edición controlada por PGD
Asociación Española de Prensa Gratuita



EDITA
Publicor Ediciones S.L.

DIRECTOR
Ángel Córcoles
direccion@publicor.com

ADMINISTRACIÓN
Aurora López
gestion@publicor.com
DISEÑO GRÁFICO Y
MAQUETACIÓN
Paqui Lázaro
publicidad1@publicor.com
design@publicor.com

www.albaceteamano.com

DEPARTAMENTO
COMERCIAL
comercial@publicor.com

DEPÓSITO LEGAL
AB/245/95

DIRECCIÓN
C/ Torres Quevedo, 80
967 665 665
02003 Albacete





La Luz Interior que la Educación Revela

DR. MARIO ALONSO PUIG

Querido amigo/a,

Te escribo hoy para compartir y reflexionar sobre una de las herramientas más potentes que tenemos para abrir la mente, superar límites, y descubrir nuevos horizontes: la educación.

Con la educación puedes cambiar una vida. Pero, ¿qué es realmente la educación? Si bien podríamos pensar en libros, exámenes y aulas, la esencia de la educación va mucho más allá. La educación va más allá de la adquisición de conocimientos. Es un faro que ilumina el potencial escondido en cada uno de nosotros, mostrando al mundo lo que estamos llamados a ser. La educación puede convertirse en un puente hacia el autodescubrimiento y la evolución personal.



Imagina una semilla enterrada en la oscuridad de la tierra, esperando el agua y la luz adecuada para germinar y mostrar al mundo su esplendor. La educación es esa combinación perfecta de agua y luz que permite a la semilla, que somos cada uno de nosotros, florecer.

Y ahora, una pregunta para ti: ¿En qué aspectos de tu vida sientes que la educación te ha ayudado? Tal vez fue un profesor que creyó en ti cuando nadie más lo hizo, o un libro que te mostró una perspectiva diferente. Te animo a reflexionar sobre esto y, si te sientes cómodo, a compartir tu experiencia con alguien cercano. Verás que a menudo las historias más inspiradoras surgen de los lugares más inesperados.

Acción recomendada: Dedicar unos minutos esta semana para anotar las lecciones más valiosas que la educación te ha brindado, y cómo han influido en quién eres hoy.

Un fuerte abrazo,
Dr. Mario Alonso Puig



DESCUBRE EL PRIMER CURSO CON LA METODOLOGÍA:

REINVENTARSE

UNIDAD DE LA MUJER PARA CUIDAR SIEMPRE DE TI



EN ALBACETE, SUMAMOS SALUD

La **Unidad de la Mujer** de HLA Clínica El Rosario cuenta con la infraestructura, equipamiento tecnológico y profesionales sanitarios para cuidar de ti en todas las etapas de tu vida.

Siempre a tu lado con las especialidades más importantes:

- + Cirugía plástica
- + Dermatología
- + Digestivo
- + Ginecología
- + Medicina Estética
- + Psicología y Nutrición



Federópticos Moreno:

5 años solucionando los problemas de visión y también de audición de nuestros clientes y amigos.

Juan Angel Moreno

Gerente de Federópticos Moreno

En este tiempo la óptica y la audiología ha avanzado de una manera exponencial. Ha pasado de ser todo analógico a ser todo DIGITAL. Todo ello para mejorar la visión y la audición de las personas, para tener adaptaciones más rápidas y mejorar el comfort y la claridad de la visión y la audición.

Estos dos campos siempre han ido de la mano, por ello las ópticas fuimos pioneras en la adaptación de los audífonos.

Son muchos y diferentes los motivos por los que una persona puede padecer sordera. En algunos casos, ésta se debe a causas genéticas, presentándose en el nacimiento o desarrollándose poco después. En otros casos, la pérdida de audición se puede desarrollar debido a diferentes infecciones, traumatismos, enfermedades...

Uno de los principales motivos de la pérdida auditiva es el envejecimiento. Conforme cumplimos años, vamos perdiendo audición. Es lo que se conoce como **presbiacusia**.

La pérdida auditiva afecta a la calidad de vida de las personas ya que les aísla del mundo que les rodea dificultando o imposibilitando las relaciones con la familia y amigos. Por eso, el uso de audífonos contribuye a mejorar la salud mental y física de las personas cuando éstas desarrollan pérdida de audición.

Disponer de una buena audición contribuye a mantener una buena calidad de vida ya que permite seguir en contacto con el mundo que nos rodea y manteniendo relaciones con familia y amigos.

De hecho, la pérdida auditiva no solucionada en personas mayores puede favorecer la depresión y el alzheimer. Por otra parte, está relacionada con una mayor probabilidad de sufrir caídas y hospitalizaciones.

Actualmente los audífonos digitales ofrecen por sus características una mejora del sonido en cuanto a calidad y claridad, pues estos audífonos distinguen entre distintos ambientes sonoros y se adaptan a cada situación para proporcionar la mejor audición posible. Por ello son capaces de distinguir el ruido en distintos ambientes y disminuirlo para que no sea molesto y no

impida la comunicación verbal con otras personas de nuestro entorno.

La solución mas demandada actualmente son los **audífonos invisibles**, se llaman así porque son muy pequeños y se introducen dentro del oído, pasando totalmente desapercibidos. Son prácticamente invisibles. Se trata de una solución auditiva que viene a dar respuesta a las necesidades de las personas que, cuando desarrollan presbicia, no quieren hacerlo evidente.

Aunque poco a poco las reticencias para usar audífonos se van superando, todavía son muchos los que rechazan el uso de audífonos como solución a sus problemas de pérdida auditiva. Posponen la decisión de utilizar audífonos aún a costa de su propia audición. Uno de los motivos principales tiene que ver con la imagen. Opinan que los audífonos les hacen parecer mayores y además hacen evidente su pérdida auditiva.

La presbiacusia comienza a hacerse evidente a partir de los 60 o 65 años. Una edad en la que hoy en día las personas aún son jóvenes y siguen dando importancia al cuidado de la imagen.

Los audífonos invisibles son la solución ideal a los problemas de audición y de imagen. A pesar de su reducido tamaño cuentan con unas magníficas prestaciones técnicas que permiten al usuario disponer de la mejor audición.

De todos modos no hay que dejar de lado a los audífonos retroauriculares, que además de ser cada vez más pequeños, disponen de más prestaciones como conexión Bluetooth para poder conectarse con teléfonos o equipos compatibles, por lo que la audición es más clara al poder aislarse de ruidos ambientales y por medio de una APP poder manejar el volumen o cambiar algunos ajustes para personalizarlos directamente en cada situación.

Si estás pensando que los audífonos invisibles responden a tus necesidades de imagen y de audición, acércate a Federópticos Moreno y pon remedio a tu pérdida auditiva.





***Atrévete a cambiar
con los nuevos
audífonos invisibles.***

La vida merece ser escuchada.



audiocentros.com

 **audiocentro
federópticos**

Dr. Blas González Montero

Presidente Colegio de médicos de Albacete

“El enfermo debe de saber y ser responsable de su propio problema”

El Dr. Blas González Montero es Licenciado en Medicina y Cirugía, Especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica en el Complejo Hospitalario de Albacete, es responsable de la Unidad de Hombro y Codo, además de coordinador del Área de Traumatología y Profesor Asociado en el Departamento de Ciencias Médicas de la Facultad de Medicina de la Universidad de Castilla-La Mancha.

Pertenece asimismo a la Sociedad Española de Cirugía del Hombro y del Codo (miembro numerario) y a la Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología como miembro numerario desde 1999.

Hablamos con Blas González, presidente del Colegio de Médicos de Albacete desde el año 2021, sobre el compromiso de la institución y la medicina por la salud actual en Albacete.

Doctor ¿Cuáles son los objetivos del Colegio de Médicos de Albacete para todos aquellos que no lo sabemos?

Garantizar a los ciudadanos el ejercicio de la medicina ética y de calidad. De igual forma, defender la profesión y a los profesionales, velando por su nivel de competencia, prestigio y dignidad. Y representar al colectivo médico.

Sólo sé que no sé nada. El ser humano con el desarrollo de su inteligencia se ha hecho con el control del planeta conllevando esto muchos efectos secundarios para la salud de nuestra tierra que nos ha dado la vida y en definitiva también para la salud de todas las especies que



lo habitamos. Hemos avanzado tecnológicamente en todos los sentidos también a nivel médico y de repente aparece el COVID: incredibilidad, estrés, miedo, muertes, caos, impotencia, improvisación, enfrentamientos políticos, etc. ¿Qué reflexiones se han hecho desde el colectivo médico después de esta pandemia?

Al colectivo médico, la pandemia de COVID-19 nos ha demostrado nuestra vulnerabilidad, Y nos ha hecho derramar lágrimas de impotencia ante la ingente cantidad de enfermos y compañeros que se nos han ido. Hubo falta de previsión. Esto ha provocado que reflexionemos sobre la importancia de fortalecer los sistemas de salud, mejorar la colaboración global entre naciones, adaptarse a nuevas tecnologías, cuidar la salud mental del personal sanitario, impulsar la investigación científica, abordar desigualdades en la salud de diferentes pueblos y reconocer la necesidad de ser resilientes y estar preparados para futuras amenazas a la salud pública.

¿Desde el colectivo médico se piensa que la única solución para combatir una pandemia es la vacuna? Teniendo en cuenta por una parte el largo protocolo para la creación de una vacuna y por otra parte la facilidad y la rapidez para mutar que tienen estos virus. ¿contemplan otro tipo de soluciones?

La comunidad médica reconoce la importancia fundamental de las vacunas en el control de pandemias, pero también entiende que enfrentar eficazmente una crisis de salud pública implica adoptar una variedad de estrategias. Además de las vacunas,

se consideran esenciales medidas de salud pública, las famosas 3 M (lavado de manos, metros y mascarillas) y 2 V (vacunación y ventilación). Existe consenso en que la investigación continua para desarrollar nuevos tratamientos médicos efectivos y la colaboración internacional son elementos clave en la respuesta integral. Un enfoque 'One Health' es necesario para abordar las complejidades de las pandemias: salud humana, salud animal y salud del medio ambiente (el cuidado de la casa común) van cogidas de la mano. No vale decir que el ser humano se salva solo, para cuidar la salud humana debemos cuidar nuestro entorno.

Ahora con un poco de distancia ¿Qué se piensa desde el colectivo médico de las personas que no se vacunaron y del movimiento internacional médicos por la verdad?

Por supuesto que las opiniones individuales dentro del colectivo médico pueden variar. Sin embargo, existe un consenso enormemente mayoritario en respaldar la vacunación como una herramienta efectiva para prevenir enfermedades y proteger la salud individual y comunitaria.

En esencia no ha habido un respaldo significativo dentro de la comunidad médica para movimientos como "Médicos por la Verdad". La profesión médica se esfuerza en seguir el conocimiento científico, y nos debemos a la ciencia para desmentir información errónea y basar las decisiones de salud en evidencia científica sólida. Aun así, reconocemos que es importante que las personas entiendan la responsabilidad que tienen con su salud y con la de los demás. Me protejo y protejo a los demás, si es que quiero.

Miedo, ¿no hizo tanto daño esto como el propio virus? Teniendo en cuenta que el miedo baja nuestro sistema inmunológico. ¿se podría haber gestionado mejor emocionalmente esta crisis?

Es cierto. El impacto emocional de la pandemia, incluido el miedo, ha afectado a muchas personas, especialmente al colectivo sanitario. Durante la pandemia ha habido también una epidemia emocional: la tercera parte ha pensado en abandonar la profesión, y esto nos da idea del gigantesco impacto que todavía está suponiendo.

Los gobiernos y organizaciones de salud deben seguir trabajando para proporcionar apoyo emocional, y tomar decisiones contando con los expertos médicos en esta materia.

Proporcionar información precisa y actualizada puede ayudar a la gente a comprender mejor la situación para reducir el miedo y la incertidumbre. Encontrar un equilibrio entre la protección de la salud pública y la preservación de las libertades individuales es

un desafío.

Del 1 al 10 ¿Cómo estamos los españoles de salud?

Casi el 7% de la población de España está afectada por la ansiedad, y otra tanta sufre depresión sobre todo mujeres. Más de un millón de personas adultas tiene un trastorno mental grave. Y si hablamos de la juventud española entre 15 y 30 años la mitad considera que ha tenido algún problema de salud mental. Sabemos que la mayoría no recibe tratamiento adecuado. Queda mucho por hacer en España.

Un año después de comenzar la pandemia, casi 3 millones de personas tenían un diagnóstico de depresión en España. La Salud mental es un desafío para nuestros políticos y gestores sanitarios. Hace falta mucho apoyo institucional para incentivar la investigación, mejorar el tratamiento y la educación de salud preventiva.

Si el primer principio médico básico es no hacer daño, entonces ¿por qué se recurre tanto a la farmacología desde el sector médico, ya que todos sabemos la cantidad de efectos secundarios dañinos que provoca a nuestro cuerpo?

Todos los medicamentos pueden tener efectos secundarios y se recurre a los fármacos porque los beneficios superan a los perjuicios. Es importante que las personas hagan conciencia sobre el consumo de estos, los profesionales médicos informan a los pacientes sobre los posibles riesgos antes de iniciar un tratamiento y son estos los que toman la decisión final de consumirlo.

Yo desde hace mucho tiempo no tomo fármacos, es que no los necesito. Considero que en enfermedades leves no hay necesidad de tomarlos, si tenemos otras opciones.

El enfermo debe de saber y ser responsable de su propio problema, tomar la medicación es una decisión sólo y únicamente del paciente. A lo mejor no necesitas meterte tanta pastilla, al fin y al cabo, no es algo tan natural.

Más vale prevenir que curar. Si el estilo de vida influye de forma determinante en nuestra salud, en nuestro sistema inmunológico ¿por qué no se fomenta con grandes campañas de publicidad desde los diferentes gobiernos y desde asociaciones médicas ?, ¿por qué no se recetan paralelamente meditación, yoga, pilates, deporte, contacto con la naturaleza, alimentación saludable etc... que está científicamente demostrado refuerzan nuestra salud previniendo de esta forma enfermedades?

La promoción de un estilo de vida saludable es reconocida como eficaz para prevenir enfermedades, de igual forma existen varios factores como el enfoque de tratamiento predominante, determinantes socioeconómicos y la influencia de la industria que influyen su implementación.

A pesar de los desafíos, **hay esfuerzos crecientes para promover enfoques holísticos que incluyan la prevención y mejora en la salud mediante prácticas como la actividad física, alimentación saludable y bienestar emocional.**

En reciente entrevista al dr. cirujano Mario Alonso Puig, comentaba que es imprescindible afrontar las enfermedades desde un punto holístico (cuerpo, mente, espíritu) ¿Por qué no vamos al origen del problema para solucionarlo de raíz y no vivir dependientes de la medicación que paralelamente nos va intoxicando?

Abordar la salud desde una perspectiva holística, considerando cuerpo, mente y espíritu, es respaldado por enfoques de medicina integrativa. Esta aproximación busca tratar las causas fundamentales de los problemas de salud, prevenir enfermedades a largo plazo, mejorar la calidad de vida y reducir la dependencia a largo plazo de la medicación. Aunque enfrenta desafíos en la implementación, se reconoce como valiosa para la salud integral y el bienestar.

Niños y adolescentes con colesterol, miedos, diabetes, depresión, adicciones ¿Qué calidad de vida tendrán en el futuro estos niños? ¿La forma de solucionar todo esto es sólo desde la investigación farmacológica viviendo dependientes de las pastillas para estar sanos? ¿No sería urgente la educación para la salud desde los colegios y medios de comunicación? Realmente sin salud todo lo demás nos sobra.

Por supuesto. La preocupación por la salud de niños y adolescentes destaca la importancia de un enfoque integral que combine investigación farmacológica, cuando sea necesario, con educación para la salud desde temprana edad. La promoción de estilos de vida saludables, la prevención y la detección temprana son clave para prevenir enfermedades crónicas. **La responsabilidad compartida entre padres, educadores, medios de comunicación y la sociedad es fundamental para fomentar entornos saludables y el bienestar integral de las nuevas generaciones.**

Los jóvenes necesitan entender la importancia de cuidarse. La naturaleza y la buena salud ambiental influye en nuestro estado



de salud, pero no se tiene tanto conocimiento sobre esto. **Hace 45 años todos los veranos iba de campamento, era parte de un grupo Scout, desde pequeñito he visto la importancia de estar en la naturaleza y del cuidado que hay que tener por esta.**

Del 1 al 10 ¿qué puntuación daría a la calidad de la salud pública española y en particular al hospital de Albacete? ¿Qué piden los colectivos médicos a las instituciones para mejorar y dar un mejor servicio, de más calidad, más humano y cercano a las personas enfermas?

La Atención Hospitalaria y la Atención Primaria de Albacete disponen de profesionales médicos de primer nivel, y proveen una atención sanitaria acorde a ese nivel. El problema es que hace muchos años que nuestro hospital se quedó pequeño. En 2008 se propuso un plan de ampliación y aún queda mucho por desarrollar. Es desesperante tanta lentitud, este hospital no es digno para Albacete y la dimensión de su población. Durante la pandemia no hemos tenido el hospital que necesitábamos. Esto también afecta a los enfermos y les provoca enfado y desesperanza.

¿Qué consejos nos pueden dar de manera general a todos los ciudadanos para que mejoremos nuestra salud?

Adoptar una alimentación equilibrada, realizar actividad física regular, mantener una buena hidratación, asegurar un sueño adecuado, manejar el estrés con técnicas como la meditación, cultivar conexiones sociales, evitar el tabaco y el exceso de alcohol, realizar exámenes de salud regulares, buscar educación continua sobre salud y cuidar la salud mental con actividades relajantes y apoyo profesional cuando sea necesario.

La personalización de estos consejos y la consulta con profesionales de la salud son clave para adaptarlos a necesidades individuales.



Dr. Jorge Venceslá
CEO PODODEPORTE



DESCUBRE
QUIENES SOMOS

En PODODEPORTE damos solución a las dolencias y deformidades de sus pies desde hace más de 16 años. Especialistas en Biomecánica, Intervencionismo Ecoguiado, y Cirugía Mínimamente Invasiva del Pie. Nuestros profesionales suman más de 14 postgrados universitarios, entre másteres oficiales y másteres propios; siendo la formación continuada uno de los pilares más importantes de nuestra especialización.

Biomecánica e INDIBA®

Nuestros protocolos terapéuticos dan prioridad inicialmente a los tratamientos conservadores, que son aquellos no invasivos e indoloros, como pueden ser:

- Estudios de la marcha
- Plantillas 100% a medida
- Radio Frecuencia (Centro Oficial INDIBA®)
- Terapia Láser

Intervencionismo Ecoguiado

Ponemos a disposición de nuestros pacientes tratamientos ultraminimamente invasivos como:

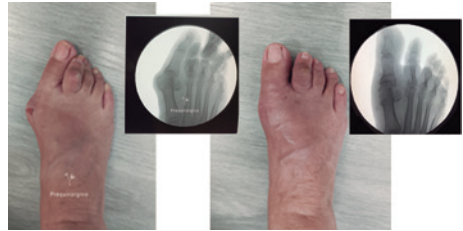
- Infiltraciones ecoguiadas
- Neuromodulación

Cirugía Mínimamente Invasiva del Pie (CMI)

Somos especialistas en tratamientos quirúrgicos mínimamente invasivos mediante técnica MIS, dando solución a las siguientes patologías:

- Juanetes de primer dedo (HAV)
- Juanete de sastre (quinto dedo)
- Dedos en garra
- Quinto supraaductus
- Helomas interdigitales (ojos de pollo)

- Espolón calcáneo
- Exóstosis subungueales
- Intratable Plantar Keratoma (IPK) o helomas plantares intratables.
- Cirugía Ungueal.



Las técnicas mínimamente invasivas, siempre guiadas mediante fluoroscopia, nos permiten poder reducir la deformidad digital, y con ello la sintomatología dolorosa que presentan nuestros pacientes, con pequeñas incisiones de 2mm, en las cuales no hace falta dar puntos de sutura, minimizando el proceso traumático sobre los tejidos que se producen con técnicas abierta. A través de esos portales de acceso mínimos, se realizan las distintas actuaciones sobre los segmentos óseos necesarias para conseguir dicha reducción de la deformidad, y revertir la sintomatología. Es por ello, que se reduce mucho el tiempo de recuperación de nuestros pacientes, además de que el paciente se marcha por su propio pie, sin cicatrices, sin dolor y sin material de osteosíntesis.



Clínica de Podología Pododeporte

C/ Granada, 6

02005 Albacete

967 23 08 11



CIRUGÍA DEL PIÉ



NUESTROS PACIENTES



5 AÑOS CONVIVIENDO CON UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER

Alegría M^a José Gutiérrez Ruíz

Tení 46 años cuando apareció un bulto en su pecho. Fue a una revisión y según el resultado de la biopsia, era un tumor cancerígeno. Ahora con 51 años nos comparte como lo afrontó, sus vivencias, emociones y cómo se encuentra en este momento.

-¿Cuál era tú situación en ese momento, cómo estaba tu vida antes de conocer esta noticia?

En ese momento, acababa de emprender un proyecto profesional que hacía realidad un sueño que tenía y que por fin podía desarrollar. Tenía mucha ilusión y estaba dedicando con toda mi energía y presencia.

-¿Cuál fue tu reacción al conocer el diagnóstico?

Sentí un derrumbamiento emocional y energético instantáneo y me pregunté... por qué a mí, por qué ahora y qué he hecho yo de malo con mi salud para recibir este diagnóstico. Entonces comencé a revisarme y llegué a la conclusión que no me sentía enferma, que estaba viviendo un proceso de desequilibrio biológico y que podría volver a recuperar la armonía en todo mi cuerpo (físico, energético, mental y emocional)

-¿Cuáles piensas que fueron las causas de su origen?

Después de revisar informaciones opiniones de personas cercanas y consultas con profesionales de medicina/terapias alternativas de la salud, pensé que era de causa emocional. Interpreté que mi cuerpo y alma, estaba reaccionando ante una situación y ahora mi cuerpo estaba viviendo un proceso de recuperación y reequilibrio. (Esta reflexión me llega principalmente, desde los conocimientos que me llegaron de la Nueva Medicina Germánica)

-¿Por qué razones decidiste no operarte?

Cuando me diagnosticaron, me informaron del protocolo médico a seguir en mi caso. Comenzaría con un medicamento para evitar que ese tumor se pudiera desarrollar, y extender más, le seguía extirpación del tumor y radioterapia. Esta propuesta me pareció muy drástica. En un

primer momento tuve dudas, para tomar una decisión con claridad y calma, decidí dejar de estar presente en mi proyecto durante unos días, conectar internamente, reflexionar sobre las posibilidades que conocía e investigué en ese momento y escoger el camino de sanación más adecuada para mí. En ese momento me sentí acompañada de muchas personas que me aportaron tranquilidad, sabiduría, apoyo y amor.

También leí historias de otras personas en la misma situación, que decidieron elegir la opción de no seguir el protocolo y sobrepasar esa situación y sanar sus propios procesos por otras vías alternativas, de esta forma, la operación pasó a ser la última opción en mi mente.

-¿Cómo reaccionó a esta decisión tu médico?

No lo entendían, pensaban que era una locura. No sólo el oncólogo, sino todo el equipo, estaban convencidos que su propuesta era la mejor opción, que habían ayudado a muchas mujeres de esa manera.

No pongo en duda que, para ellos, era su mejor opción y que querían lo mejor para mí, pero les dije que tenía otras opciones, quería cuidarme de otra manera... meditación, trabajo personal de superación, alimentación consciente y apropiada para mí, plantas medicinales, cuidado físico y mental, sentía que todo esto me estaba ayudando. De hecho, ellos me veían bien cuando iba a consultas presencial.

En una ocasión, me llegaron a preguntar si pensaba que las células cancerígenas sabían cómo me alimentaba y de mi estado anímico emocional. Yo estaba convencida de que sí, pero para mí doctor ese razonamiento era absurdo. Sin embargo, yo cada vez me sentía mejor, más segura y confiada que había escogido el camino correcto.

-¿Cómo reaccionó tu familia, entorno de amistades, comprendieron tu decisión, te apoyaron?

Mi familia me sorprendió con su reacción, ellos siempre han recurrido al sistema ortodoxo de la medicina convencional alopática, para ellos esa es la manera correcta de cuidarse. Ahora bien, cuando les conté, que había tomado la decisión

de cuidarme de otra manera, sin fármacos, ni tratamientos agresivos e invasivos físicamente y mi opción era recurrir a procesos más naturales, me escucharon y apoyaron mi decisión.

Mis amistades, respetaron el camino que escogí y me apoyaron todo lo que pudieron y esto me confirmó que el amor, es la energía que nos da fuerza y que es la medicina.

-Y entonces, ¿qué hiciste?

Caminé escuchándome mi instinto, conectando con el silencio y el corazón y guiada por las señales que me iban llegando. De igual forma, permitía que me dieran opiniones y recibía y experimentaba con las propuestas que me resonaban. Confiando que me aportarían algo más en beneficio de mi bienestar.

-Durante todo este tiempo, ¿cómo has gestionado tus emociones, tus crisis para mantenerte fuerte?

Hubo momentos de crisis, de dudas, de cuestionamientos. Para mí siempre se trataba de volver a escucharme instintivamente, escuchar mi cuerpo. A veces, sentí la necesidad de hacerme ecografías para corroborar que todo estaba bien, aunque me sintiera bien. Lo que realmente me ayudó en los momentos de crisis, era ser un poco más observadora de mi misma y de cómo vivía, para seguir confiando en que lo que hacía era lo correcto. Si sentía que me había descuidado, pues rectificaba y volvía a tomar conciencia de mi estado. Era también, confiar en la vida y que lo que me estaba sucediendo, era para un aprendizaje mayor. En una ocasión, los resultados de una ecografía, nos decía que habían podido crecer un poco y ante esa alerta, llegó a mi vida una propuesta alternativa, para evitar la radioterapia, era el aporte de mega dosis de vitamina C intravenosa, investigué buscando información y profesionales de confianza y con experiencia y fue una posibilidad para mí, finalmente el tratamiento funcionó.

-¿Qué molestias, síntomas has tenido durante todo el proceso?

Ninguna, en ningún momento tuve molestias. Yo sólo noté un bulto y dieron un diagnóstico, pero nunca tuve dolor o algún síntoma extraño. Los médicos me expresaron, que mi tipo de cáncer y en el estadio que estaba, no mostraba unos síntomas concretos que fuesen identificativos del desarrollo del cáncer.

-Y ahora mismo ¿cómo te encuentras?

Después de 5 años, yo me encuentro mucho mejor que antes, porque he intentado darme prioridad, cuidados, y tiempo para realizar actividades que realmente disfruto... bailo, canto, paseo, monto en bici, dedico más tiempo para mí y conectar con la naturaleza y el silencio interno. Ahora me encuentro fenomenal.

-Si tuvieras que volver al principio, ¿harías lo mismo que has hecho hasta hoy? o ¿harías alguna cosa diferente?

Volver al inicio no puedes, el pasado está atrás, no puedes volver allá. Pero siento que lo que he hecho, ha sido lo correcto, y siento que tomaría la misma decisión. Es decir, estar en un estado mental de escucha hacía mi misma y de confianza en las posibilidades que tiene nuestro cuerpo para reestablecer el equilibrio.

En mi proceso, llegaron muchos regalos, (en forma de experiencias) muchas personas que me orientaron y me ayudaron a ver otras posibilidades, otras alternativas que me aportaron conciencia y comprensión, proporcionándome estabilidad y seguridad.

-¿Alguna cosa más que sientas y quieras compartir?

Escucharte en absoluto silencio, aunque hayas recibido mucha información, tomarte el tiempo de estar contigo misma, de escuchar lo que tú realmente crees que necesitas para sentirte segura. Al final para mí, lo más importante ha sido llegar a conectar con mi cuerpo y con la naturaleza y confiar en la fuerza y sabiduría de nuestro cuerpo y mente para afrontar procesos de salud física y emocional.

Para concluir, en este proceso vivido y que continúa hasta la muerte, he descubierto y cuidado mi propia luz. y ahora sé, que soy un ser en evolución, con capacidades que desconocía y que amo.

Animo a todas aquellas personas que están pasando por un proceso de salud de desequilibrio a que puedan abrir su mente y su corazón a escuchar diferentes opciones, investigar sobre ellas, sentir si son apropiadas para sus condiciones y circunstancias, porque debemos contemplarlo todo y darnos prioridad desde el amor y el perdón hacia nosotr@s y a los demás.

alegriagr@yahoo.es
Escuchar con atención.
MARIA LA CURANDERA, de
Natalia Lafourcade.





“De Madrid a la montaña gracias a un diagnóstico”

Elena Martín Martínez

Elena, ingeniera informática que llevaba su vida en Madrid, trabajando en la radio Cadena Ser. Durante mucho tiempo su trabajo la hacía muy feliz, pero poco a poco empezó a notar molestias y su salud se vio perjudicada notando una mayor sensibilidad a los olores, la contaminación, los perfumes e incluso la radiación de los dispositivos electrónicos.

¿Qué aspectos diferentes comenzaste a notar?

A menudo, caminando por los pasillos del trabajo, me sentía que me caía a cada paso con una sensación de mareo, inestabilidad, vértigos. Pero siempre le buscaba una explicación, una excusa y no le daba importancia.

Un día, empecé a notar cómo el ratón del ordenador me daba calambres fuertes en la mano y llamé al técnico para que me lo cambiase. Así hasta 6 veces. Por otro lado, mi estomago me dolía todo el tiempo, cada cosa que comía me sentaba mal. Llegó un punto que no sabía qué comer. Mi cuerpo empezó a darme señales, pero yo las iba ignorando, no podía darle credibilidad y me reía de que algo así me fuera a afectar.

El edificio donde trabajaba era uno de esos de la gran vía antiguos y majestuosos. Pero en el interior estaba rodeada de ordenadores, servidores, antenas de radio, repetidores, aire acondicionado en verano y en invierno.

¿Qué acciones empleaste ante esta respuesta de tu cuerpo?

Comencé un peregrinaje por médicos y especialistas. Gastroenterólogos, neurólogos, psicólogos... nadie encontraba la causa de mis males. Medicamentos, pruebas, diagnósticos

descartados... la frustración crecía cada vez más. Mi impotencia y desesperación por ver cómo mi día a día se hacía imposible, me llevó a cogerme una excedencia voluntaria. No podía más.

Comenzó el año más duro de mi vida, con síntomas difíciles de explicar, Las jaquecas se hicieron diarias. Si pasaba una persona con perfume me volvía el mareo instantáneamente. Cuando el portal de mi edificio estaba recién fregado, me ardía la boca a lejía. Iba a urgencias cada poco tiempo porque sentía que me iba a morir y no entendía por qué.

¿Qué te decían los médicos?

Ningún médico habitual pudo mejorar mis síntomas, incluso en repetidas ocasiones los empeoraron recetándome ansiolíticos, antibióticos para la erradicación de alguna bacteria intestinal, tratamientos para la gastritis, etc... estos me provocaban vómitos y mucho mal estar.

¿Cuál fue la solución que encontraste para aliviar tus males?

Por suerte y por casualidad en este intentar buscar un camino que ningún médico habitual pudo encontrar, me recomendaron a una doctora de medicina integrativa que gracias a ella estoy hoy aquí. La doctora empezó la consulta con una hora por delante para hablar, y lo tuvo muy claro. Mi diagnóstico era Sensibilidad química múltiple y electrosensibilidad. Enfermedades poco conocidas pero que cada vez son más las personas afectadas por las nuevas tecnologías y la contaminación.

¿Qué hiciste ante este diagnóstico?

Cambie mi vida radicalmente, pase de vivir y trabajar en el centro de Madrid a comprarme

una casa en el campo, no hay cobertura móvil, tengo una parcela donde trabajo cada día haciendo jardinerías, una huerta, transportando piedras de un lado a otro.

El contacto con la naturaleza, el sol, hacer ejercicio al aire libre, aprender a gestionar el estrés y por supuesto cambiar la alimentación, eliminar azúcares y harinas refinadas, comer lo más ecológico posible es lo que me ha ayudado a sentirme mucho mejor y me ha devuelto la vida y la ilusión.

Dejar atrás mi carrera profesional ha sido muy complicado de gestionar y aceptar. Sentía que me había defraudado a mí misma y no me permitía avanzar. Después de esta dura experiencia, tengo la ilusión de reinventarme y emprender un nuevo proyecto acorde con mis condiciones actuales y orientado a poder ayudar a las personas que estén sufriendo esta enfermedad con mi granito de arena.

¿Quisieras agregar algo?

No ha sido fácil el proceso. He tropezado, he llorado mucho, he sentido miedo. Pero también he aprendido a escuchar a mi cuerpo, a respetar mis límites, a encontrar el equilibrio.



Practicar la meditación y el yoga también ha sido fundamental. Un viaje hacia un nuevo estilo de vida, más conectado con la naturaleza y con nosotros mismos. A veces pienso que quizás es lo que me tenía que ocurrir para hoy estar aquí y disfrutar de la vida en la naturaleza.

CUIDAMOS TU SALUD AUDITIVA

Pueba tus audífonos 30 días gratis

CENTRO AUDITIVO LOS LLANOS

C/ Rosario, 75 - Albacete
967 616 660 / 618 83 28 97
www.centroauditivolosllanos.com
info@centroauditivolosllanos.com

Clínica Oftalmológica de la Calzada



CLÍNICA OFTALMOLÓGICA
DE LA CALZADA

Oftalmología Avanzada 25 años de experiencia en Cirugía Refractiva

Entrevista al Dr. Andrés de la Calzada Monteagudo, especialista en oftalmología por la Clínica Barraquer de Barcelona.

¿Qué es la Cirugía Refractiva?

Es un conjunto de técnicas quirúrgicas cuyo objetivo es eliminar los defectos refractivos del ojo y así la necesidad de usar gafas o lentes para ver bien. Operamos miopía, hipermetropía y astigmatismo desde 1997 y desde hace unos años también Presbylasik.

La técnica PRESBYLASIK es un tratamiento quirúrgico para la corrección de la Presbicia o vista cansada. Consiste, como cualquier técnica refractiva, en moldear la córnea con láser para cambiar su curvatura. En el caso de presbicia aumentamos la profundidad de foco compensando la pérdida de acomodación del cristalino a la vez que se elimina cualquier defecto añadido como miopía, hipermetropía o

astigmatismo.

¿Cuánto dura la operación de miopía o presbicia?

Aproximadamente 15 minutos, tardamos más en preparar al paciente que la cirugía en sí. Se realiza con anestesia tópica, un colirio anestésico.

¿Cuándo aconseja la primera visita al oftalmólogo?

Si no se observa alguna anomalía y no existen antecedentes familiares, a partir de los 4 años. Es muy importante detectar en los niños cualquier defecto visual y corregirlo para que tenga un buen desarrollo escolar.

En nuestra clínica fomentamos la medicina preventiva tanto en niños como en adultos, con la detección temprana del glaucoma.



Especialistas en CIRUGÍA REFRACTIVA

CON LÁSER EXCIMER

DESDE 1997

TECNOLOGÍA DE ÚLTIMA GENERACIÓN.



CLÍNICA OFTALMOLÓGICA
DE LA CALZADA

OFTALMOLOGÍA INTEGRAL

- MIOPIA
- HIPERMETROPIA
- ASTIGMATISMO
- PRESBICIA (PRESBYLASIK)

Técnica no invasiva



En pocos minutos puedes decir **ADIOS A LAS GAFAS**

C/ Mayor, 53 - 02002 - Albacete 967 52 10 10



Blume
ÓPTICA

Moda y salud visual

F
FENDI

Dior

CÉLINE

LOEWE

SERENGETI
EYEWEAR

GIGI STUDIOS

MODO

C/ Gaona, 2 - Albacete - Teléfono: 630 61 06 92

Carmen Martínez

INSTRUCTORA DE YOGA Y REIKI EN ALBACETE

Seguramente hayas oído algunos mitos sobre esta práctica como: **hay que ser flexible, en yoga sólo se estira, no me apunto porque no quiero dormirme en las clases, meditar es “dejar la mente en blanco”, si tienes algo en la espalda es mejor el pilates.... Permíteme desmentirte estas afirmaciones populares entre la población que desconoce el yoga y sus enormes beneficios.**

Me llamo Carmen y, además de ser instructora de yoga (especializada en yoga para la mujer en todas sus etapas y yoga terapéutico), creadora de contenido en YouTube y TikTok y diseñadora de mi propio planificador a la venta en amazon (<https://bit.ly/planificadortrimestraldiario>), fui médico, y me especialicé en Medicina Física y Rehabilitación. Actualmente, me encuentro impartiendo clases presenciales de yoga en diversos centros de Albacete, Yoga terapéutico en grupos muy reducidos en la clínica de fisioterapia FISIOSAN (C/Bruselas 4, cerca de la policía local); yoga para grupos más grandes en la asociación de vecinos del barrio de San Pablo (Calle Miguel Servet 45) y la asociación de vecinos del barrio de medicina (centro sociocultural Antonio Cepillo).

El yoga es una disciplina originada en la India hace más de 5.000 años, que engloba toda una filosofía de vida cuyo fin último es alcanzar el Samadhi o el estado de paz interna.

Existen muchos tipos de yoga, Hatha (el más conocido en occidente, el de las posturas), Vinyasa (más dinámico y fluido),

Ashtanga (dinámico), Yin (estiramientos más pausados), Terapéutico (teniendo en cuenta las patologías de cada persona, aunque esto lo tienen en cuenta todos los instructores), yoga para la mujer (embarazo, postparto, menstruación y menopausia), etc.

En las clases que doy combino varios tipos de yoga (yo lo llamaría terapéutico-integral) para hacer un yoga adaptado a cada persona. Se trabaja, no sólo las asanas (posturas de yoga), si no también, las respiraciones (pranayamas) y distintos tipos de meditación para que cada practicante coja los recursos que necesite.

El yoga tiene muchísimos beneficios que se empiezan a notar desde la primera semana. No hace falta tener ningún requisito previo para practicarlo como ser flexible o una persona tranquila, cualquiera que lo desee lo puede hacer. Si no eres flexible te vendrá de perlas para ir ganando esa flexibilidad, si no sabes meditar te ayudará a ir relajando tu mente y tu cuerpo, si tienes patología de columna te ayudará a fortalecer el famoso “core” (llamado “mulabhandha” en yoga). Gracias al yoga puedes incrementar tu fuerza, flexibilidad, equilibrio, tu capacidad cardio-respiratoria, reducir el estrés, aprender recursos para afrontar tu ansiedad, aliviar dolores musculares, fortalecer tu sistema inmunológico, aumentar tu autoestima al aumentar tu energía, tu estado físico y mental y sentirte con más seguridad...

Si quieres saber más y practicar yoga conmigo, puedes contactarme mediante WhatsApp, Instagram o llamada telefónica.

Yoga en Albacete

**LUCHA
POR TU LIBERTAD,
NO POR UNA CÁRCEL
MÁS CÓMODA**



Contacto:
669347893
info@carmenyogayvida.com
www.carmenyogayvida.com
carmenyoga2.0
carmen2.0



Nieves Azaña

SIENTE COMO EL PILATES MEJORA TU CUERPO Y MENTE



Un centro con una amplia trayectoria en el Método Pilates, que presta servicios especializados en patologías de la columna, readaptación física y cuidado del bienestar y salud. El Método Pilates consiste en una actividad física muy analítica y especializada que tiene entre sus bondades, la mejora de la movilidad, elasticidad, fuerza, equilibrio y control postural. Sus pilares, la respiración, trabajo de la faja abdominal junto con el suelo pélvico, el control, la consciencia del movimiento, la precisión y la fluidez, son fundamentales para una correcta ejecución y así conseguir todos sus beneficios.

Nieves Azaña, licenciada en INEF y formada en Pilates en la Escuela Polestar Internacional de Madrid, cuenta con más de 24 años de experiencia en este método y es creadora de la modalidad de Pilates Media suspensión con el implemento del columpio en las sesiones de Pilates Mat (Pilates Suelo). Hasta el año 2011 desarrolló su carrera profesional en Madrid, y fue en ese año cuando bajo su dirección abrió su primer centro en Albacete. Tal fue el éxito, que en el año 2014 amplió sus instalaciones a las actuales situadas en Blasco de Garay 5, lo que le permite ofertar diferentes modalidades de Pilates, que dan respuesta a todo tipo de necesidades y objetivos de los usuarios, especialmente a aquellos que tienen alguna patología o lesión.

El pasado año 2023, ampliamos nuestros servicios con la apertura de un nuevo establecimiento situado en la calle Marzo 10 de Albacete. Se trata de un centro dirigido exclusivamente a entrenamientos personales, parejas y grupos de no más de

4 personas, donde explotamos las sinergias del Pilates tradicional con los entrenamientos funcionales, lo que permite trabajar la fuerza, sin olvidar tanto la buena la ejecución del ejercicio, como la postura, evitando así las temidas lesiones por la práctica deportiva o simplemente por el que hacer diario. En el mismo lugar, ofrecemos un nuevo servicio de Fisioterapia y Osteopatía, al que pueden acudir alumnos y no alumnos para mitigar dolores, recuperar movimiento y fuerza, eliminar sobrecargas musculares y tendinosas etc. Los alumnos con patologías o lesiones crónicas, se beneficiarán de un trabajo conjunto de los tratamientos de fisioterapia y de las sesiones de readaptación física, para conseguir una mejor recuperación y calidad de vida.

La primera sesión de valoración es completamente gratuita, por un lado, para que el alumno conozca nuestra manera de trabajar y nuestras instalaciones y, por otro lado, para que nosotros recabemos la suficiente información para recomendar la modalidad más adecuada para el alumno.

MODALIDADES: PILATES MÁQUINAS, PILATES MAT, PILATES MEDIA SUSPENSIÓN, PILATES EMBARAZADAS Y POSTPARTO, NIÑOS, ADOLESCENTES, HIPOPRESIVOS, AEROPILATES, CLUB DE CORREDORAS, ENTRENAMIENTOS FUNCIONALES PERSONALES Y GRUPOS REDUCIDOS, FISIOTERAPIA Y OSTEOPATIA, FORMACIÓN DE INSTRUCTORES.

Todo un gran trabajo por parte de un gran equipo multidisciplinar, bajo la dirección de Nieves Azaña, cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida, tal y como indica su eslogan... Siente como mejora tu CUERPO y MENTE, siente PILATES.



Nieves Azaña
Studio Pilates

Llámanos +34 967 03 25 57

o mándanos un WhatsApp: +34 673 29 45 96

o siempre queda el email: nieves@pilatesnieves.com





• **Diferentes estilos de yoga:**
Ashtanga yoga, hatha yoga, flexi yoga,
yoga aéreo, acroyoga.

• **Actividades enfocadas a la salud:**
entrenamiento funcional, embarazo, postparto.



610 41 97 91 Instagram: danayoga C/ Ejercito, 3 - Albacete

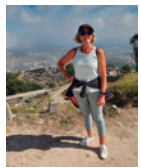
Dana Yoga es un centro de yoga que destaca por su atención personalizada y su trato individualizado. Aunque existe la posibilidad de realizar clases individuales, en las clases son colectivas, ponemos nuestra intención en personalizar y profundizar en la práctica desde un nivel principiante hasta una persona con años de experiencia. El objetivo en las clases es explorar y profundizar en la práctica desde un entorno seguro, comunicativo y guiado con profesionalidad. Disponemos de diferentes estilos de yoga, así como de un horario variado y flexibilidad en precios, desde clases sueltas hasta diferentes opciones de bonos, incluso con la posibilidad de venir con pase libre cuando quieras.

Testimonios:



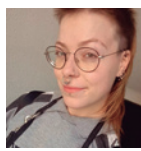
"Después de ejercitar yoga he conseguido bajar medicación y 23 años con una artrodesis lumbar he conseguido más movilidad y un mejor estado de ánimo"

-Francisco Javier Tolosa Carrión



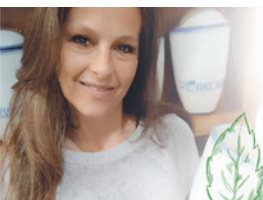
"Después de haber pasado por cáncer de mama, me aconsejaron practicar yoga. Hoy en día me encuentro físicamente y mentalmente magnífica, nunca imaginé tener tanta flexibilidad, realizo posturas que para mí eran impensables y sobre todo un bienestar en todo mi cuerpo."

-María Dolores Martínez Núñez



"Ir a Dana yoga para mí ha sido ver esta práctica desde otro punto de vista, venía de una mentalidad de que si no dolía no valía y pasé a aprender a respirar y entender como realmente es el trabajo de flexibilidad."

María Navarro Moreno



Herboristería Tao,
Plantas para cuidarnos

Por Montse Martínez Pastor



967 50 67 11 Facebook: HerboristeriaTao C/ Rosario,84 - Albacete

Saber cuidarnos es algo fundamental para mantener la salud. Cuidarte es reconocer lo que no es bueno para ti y evitarlo y a su vez incorporar toda una serie de hábitos saludables que te lleven al equilibrio físico y mental como una alimentación sana, ejercicio físico, así como auto conocimiento y trabajo interior para conseguir una mente y emociones armoniosas. Dentro de los hábitos saludables el de tomar infusiones de plantas medicinales es uno de los más eficientes para contribuir a mejorar tú salud de una manera notable.

Existen plantas para mejorar cualquier desequilibrio del cuerpo: a nivel respiratorio, mejorar la digestión y la regulación intestinal, eliminar deshechos metabólicos y toxinas, mejorar la circulación sanguínea y equilibrar el sistema nervioso y mejorar el sueño. Por supuesto las plantas no sustituyen al tratamiento médico pero si colaboran en tu salud. En Herboristería Tao tenemos toda clase de plantas medicinales a granel para ofrecerte una mezcla especialmente preparada para ti, te esperamos



SALVA PATERNA
GERENTE SUKKAR

Sukkar
LA PASTELERÍA DE TOBARRA

ESTE NO ES UN Dulce, Pan, Bollo, Pastelico COMO LOS DEMÁS...TIENE SÚPER PODERES

Estudié Magisterio en la “Universidad de Cuenca”, y más tarde decidí apostar por lo que realmente me llenaba, la cocina. Me formé como cocinero en la “Universidad Laboral de Albacete” y en la “Escuela de Hostelería de Alicante”. He trabajado como cocinero en distintos lugares del panorama nacional e internacional, como Formentera, Ibiza o Irlanda, y en restaurantes con Estrella Michelin. Incluso combiné mis dos pasiones, cocina y docencia, impartiendo cursos por toda España, así como en el centro penitenciario de Cuenca.

La idea de empezar a hacer pan surgió durante la pandemia, empecé este proceso autodidacta haciendo pan marroquí y diferentes panes de masa madre. Con el tiempo, dedicación y mucha práctica he conseguido llegar a hacer el pan para el restaurante “Casas Colgadas” de Jesús Segura; “Ababol” y “La Bechamel” de Juan Monteagudo.

1. Cuidamos de tu salud

Todos nuestros productos son 100% naturales. Utilizamos trigos antiguos sin modificar, harinas

de Albacete y harinas ecológicas del Rincón del Segura. Lo que, unido a las largas fermentaciones y nuestra masa madre propia, hace que nuestros productos sean muy saludables, de fácil digestión, saciantes y con un alto valor proteico.

2. Te hacemos viajar en el tiempo.

No solo trabajamos con trigos antiguos, sino que vamos más allá, rescatando la tradición de recetas y procesos centenarios con el fin de recuperar los sabores del pasado y mantener el legado de nuestros abuelos.

Nuestros panes y dulces son los de toda la vida.

3. Hacemos comunidad.

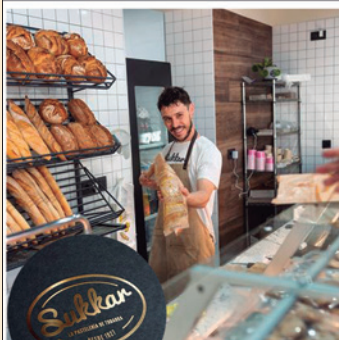
“Economía circular, futuro sostenible, producto de proximidad” son palabras que últimamente (para bien) leemos en todos los lados, pero es que en nuestro caso es 100% verdad. Conocemos la vida de cada uno de los agricultores que nos sirven nuestras preciadas harinas sin las que no somos nada.

Les conocemos tan bien porque somos de Tobarra, y ellos son nuestros vecinos.

Ayudamos y nos ayudan a respetar nuestro entorno y a crear un futuro.



Nuestro secreto... Amor por la comida real



*Empanadillas artesanales
con productos de cercanía.*

*Cerdo con Ras el Hanout,
espínaca y tomate seco,
bonito con tomate,
magra con tomate,
sobrada queso brie y cebolla
caramelizada,
bacalao calabacín y cebolla,
pollo.*

C/ Mayor, 40, Albacete - 02001 621 22 16 07



Kelsang Osel

Maestra residente del Centro
de Meditación Kadampa de Albacete



CONOCE LOS BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

■ Hola amigos! Espero que os encontréis bien. En esta edición especial os traemos un tema muy interesante y de actualidad que podría resultar sumamente beneficioso para todas las personas, más allá de sus creencias u ocupaciones. Es bien sabido que la meditación tiene múltiples beneficios, sin embargo, parecería que en la vida diaria estamos enfocados en todos menos la calidad de nuestros pensamientos y emociones. Este es un gran error. Si de verdad queremos vivir tranquilos y con bienestar es importante que tengamos paz en nuestro corazón y, la mejor manera es meditar para familiarizarnos con pensamientos constructivos que nos ayuden a enfrentar el día a día. Os comparto algunas palabras de mi querido maestro, el venerable Gueshela y, os animo a descargar el libro de forma gratuita en www.comotransformartuvida.com y que leáis el apéndice dos donde se habla con mayor detalle sobre la meditación.

“El propósito de la meditación es pacificar y calmar la mente. Como ya se ha mencionado, cuando nuestra mente está serena, dejamos de tener preocupaciones y aflicciones, y por ello disfrutamos de verdadera felicidad; pero si nuestra mente no está tranquila, por muy agradables que sean las condiciones externas que nos rodean, no

podremos ser felices. Si nos adiestramos en la meditación, iremos descubriendo mayor paz en nuestro interior y disfrutaremos de una felicidad cada vez más pura”.

“Aunque este ejercicio de respiración no es más que una etapa preliminar de la meditación, resulta muy eficaz. Esta práctica es una prueba de que podemos experimentar paz interior y satisfacción con solo controlar la mente, sin tener que depender de las condiciones externas.

Cuando la turbulencia de las distracciones disminuye y la mente se calma, surge de forma natural en nuestro interior un sentimiento profundo de felicidad y satisfacción que nos ayuda a hacer frente al ajetreo y las dificultades de la vida diaria. Gran parte de las tensiones o el estrés que sufrimos tienen su origen en la mente, y muchos de nuestros problemas, incluida la mala salud, son provocados o agravados por el estrés. Con solo practicar la meditación en la respiración durante diez o quince minutos al día, podremos reducir nuestro estrés. Entonces, experimentaremos una gran sensación de tranquilidad, y muchos de nuestros problemas cotidianos se desvanecerán. Sabremos manejar mejor las situaciones difíciles, nos sentiremos más cerca de los demás, seremos más atentos con ellos y nuestras relaciones mejorarán de manera gradual”.

Centro de Meditación Kadampa Albacete C/ Baños, 33 - 637 672 461

info@meditaenalbacete.org www.meditaenalbacete.org

15 ANIVERSARIO 2009 - 2024



Vidas
CENTRO DE DÍA PARA MAYORES

15 años hace que VIDAS emprendió su andadura, consciente de la necesidad de ofrecer un servicio de calidad a las personas mayores y sus familias.

Prestando servicios asistenciales adaptados a sus necesidades, a través de planes de atención integrales y personalizados para mantener su independencia y su calidad de vida.

Un equipo multidisciplinar de profesionales que día a día damos lo mejor de nosotros para que los mayores sientan que somos parte de su familia, en un entorno seguro, confortable y alegre; motivando con terapias no farmacológicas que adaptamos a las capacidades que conserva cada persona para

estimular y reforzar sus relaciones sociales así como el mantenimiento físico y cognitivo, con el objetivo de aumentar su autoestima, al tiempo que conseguimos apoyo y respiro para familiares y cuidadores.

Desde aquí agradecemos a todos los usuarios y sus familias la confianza que han depositado en VIDAS durante estos 15 años, su reconocimiento hace que sigamos trabajando para ellos con tanta ilusión.

GRACIAS

Somos tu Centro de Día en Albacete. Vén y conócenos de primera mano.



*“Planes de atención personalizados.
Terapias, Servicios y horarios adaptados
a las necesidades de cada familia”*



ESTIMULACIÓN COGNITIVA
Y ANIMACIÓN



SERVICIO DE TRANSPORTE



PELLUQUERÍA Y CUIDADO
DE LOS PIES



ATENCIÓN SOCIO-SANITARIA



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



GERONTOLOGÍA Y MECANOTERAPIA

**ATENCIÓN ESPECIALIZADA
PARA MAYORES DURANTE TODO EL DÍA**

C/ Industria, 19 • 02005 ALBACETE
967 216 834 • www.centrovidas.com



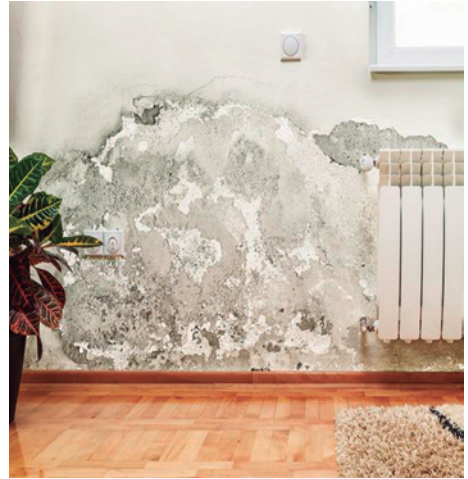
Evita enfermedades por humedad en casa

A veces sientes en casa malos olores o percibes un aire húmedo. Es importante que estes alerta ante manchas verdosas en zonas cercanas a marcos de ventanas y esquinas, manchas de humedad que surgen sin explicación aparente, o condensaciones permanentes, todo esto son síntomas claros y evidentes de un problema que te puede afectar tu salud.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, en su publicación "Guía sobre la calidad del aire interior: humedad y moho" establece que hay una relación directa entre la presencia de humedades en los edificios y el riesgo de aparición de infecciones respiratorias, asma, bronquitis y rinitis alérgica.

En Murprotec tenemos la solución definitiva para tus problemas de humedad, estamos para ayudarte y cuidar de tu salud. Con un

tratamiento de Murprotec, en sólo 3-4 días de media, no volverás a sufrir por las humedades, y tendrás una garantía certificada por escrito de hasta 30 años por la compañía líder del mercado.



- DUREZAS
- PAPILOMAS
- ESPOLONES
- PIE INFANTIL
- SILICONAS
- PIE DIABÉTICO
- PLANTILLAS
- ORTOPÉDICAS
- CIRUGÍA DE LA UÑA



CLINICA DEL PIE
segura

Cuidamos de tus pies



VISÍTANOS EN NUESTRA
NUEVA DIRECCIÓN:

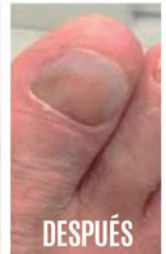
C/ San Antonio, 22
02001 Albacete

967 616 919

Reconstrucción
de uñas >>>>



ANTES



DESPUÉS

MURPROTEC®

Tratamientos definitivos contra la humedad

Cuidando de tu hogar, cuidamos de ti
Cuando **tu casa y tú** vivís
100% sin humedades,
os cambia la cara



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES



CALIDAD DEL AIRE

IDEADO
FABRICADO EN
EUROPA



APOYO AL HOGAR
Avanzar juntos nos hace únicos

Más de
65
AÑOS DE
EXPERIENCIA
· DESDE 1954 ·

*Solicita tu diagnóstico gratuito,
personalizado, in situ y sin compromiso*

900 218 218
www.murprotec.es

Delegaciones Murprotec en: España, Portugal,
Francia, Bélgica, Holanda, Italia, Suiza y Luxemburgo



Héroes de carne y hueso

Susana SRI.
Divulgadora de la GHK

Hay un tipo de héroes que viven en el anonimato o, lo que es aún peor, silenciados una y mil veces por temor a su inteligencia, su sentido de la justicia y su verdad revolucionaria.

El Doctor Rike Hamer, un hombre de manos calientes, mente privilegiada y un gran corazón que, descubrió las 5 Leyes Biológicas de la Naturaleza demostrando que el organismo se cura solo, sin medicamentos de ningún tipo.

Durante los últimos 40 años, se dedicó en cuerpo y alma a su labor científica y pudo comprobar que las llamadas enfermedades son programas especiales de la naturaleza con pleno sentido biológico. No hay en ellas malignidad ni herencia genética y, mucho menos, mala suerte. En la naturaleza todo está previsto para sobrevivir.



Doctor Rike Hamer

Tras la violenta muerte de su hijo, padre y madre enfermaron de cáncer. Al tener acceso a la planta de oncología en el hospital donde trabajaba, el doctor Hamer entrevistó a cada uno de los pacientes y se dio cuenta que todos anteriormente habían vivido en soledad un suceso dramático e inesperado. Estudió sus tomografías cerebrales para descubrir que ese impacto también quedaba reflejado en ellas. Psique, cerebro y órgano quedaban afectados tras lo que él explicaría como un conflicto biológico que no psicológico ni emocional. Tanto los seres humanos como las plantas y los animales venimos provistos de estos programas especiales que tras el impacto biológico se presentan para ayudarnos a recuperar la salud.

Estos programas de la naturaleza van desde una gripe común a un tumor y, nos hacen más aptos una vez hayamos resuelto el conflicto y transitado el proceso hasta el final.

Tanto un animal como una persona reaccionarán ante una situación de estrés activando su sistema nervioso simpático. Eso

ayudará a huir o enfrentarse de forma efectiva y, así, dar fin al conflicto inminente. Solo entonces, vendrá la segunda fase vagotónica de solución y, con ella, la mayor parte de los síntomas etiquetados como patológicos o malignos por la medicina oficial.

La terapia de la nueva medicina germánica consiste en transitar las fases del programa sin intervención alguna. Para ello, detectamos el conflicto biológico que lo causó evitando así recaídas. Si un ratón es perseguido por un gato y logra ponerse a salvo, no volverá a pasar por el territorio de su depredador. Solo la estupidez humana se expone voluntariamente a los peligros de este “modus vivendi” actual tan alejado de nuestro código biológico. Por eso, estos programas sensatos que nos brinda la naturaleza suelen durar mucho más en los seres humanos que en los otros seres vivos.

Actualmente, nuestra sociedad fomenta una vida de estrés plagada de conflictos biológicos. El doctor Hamer los clasificó y comprobó a qué órganos y zonas del cerebro están asociados. Este maravilloso descubrimiento que llevaría a un 95 % de éxito sin coste alguno ha sido perseguido y ocultado deliberadamente. Es más rentable crear enfermedades y combatir infundadas amenazas. Hasta que la sanidad no se enfoque en la salud, la sociedad será víctima de una peligrosa manipulación. Al Dr. Hamer le cerraron la clínica donde acompañaba a sus pacientes y fue encarcelado dos veces únicamente por dar esta información. Trató de que fuera verificada en algunas universidades, pero sus peticiones fueron denegadas. Los últimos años le dió el nombre de Germanische Heilkunde que la distingue como ciencia que sana y sueña hermanar a hombres y mujeres libres tomando como referencia la vida natural y solidaria de los antiguos pueblos germánicos.

Es fácil delegar en otros y tener héroes aparentemente triunfadores de un modelo social injusto que ensalza el individualismo feroz. Divulgar este conocimiento esparce libertad e igualdad de oportunidades. Está en nuestras manos contribuir a un mundo mejor, rescatemos a nuestros héroes de carne y hueso.

Susana SRI. Divulgadora de la GHK
Germánica: grupo de estudios.
encuanticocreas@gmail.com



El 27 de noviembre de 1996 se fundó la Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer y Otras Demencias de Albacete (Afa). Después de pasar por varios espacios, por fin llegó la ubicación definitiva, la cesión por parte del Ayuntamiento de un local en basto de casi 500 m2. en la calle Ebro.

Se consiguió la colaboración de Entidades privadas y de la Administración y en el año 2003 se inauguró oficialmente la Sede actual donde se pudieron albergar con la calidad y mejoras necesarias, todos los servicios que se habían ido creando.

En la actualidad con más de 27 años de actividad, hemos crecido como entidad, somos una asociación de referencia en la provincia y en la Comunidad en el tratamiento no farmacológico de las personas con Alzhéimer u otro tipo de demencia. Ofreciendo una atención integral tanto en los servicios del centro terapéutico, como en su domicilio, así como a sus cuidadores y familiares.

Actualmente la investigación está centrada en conseguir pruebas diagnósticas para detectar la enfermedad en los estadios más iniciales posible e incluso antes de que aparezcan los primeros síntomas. Se disponen de test que solo requieren siete minutos para hacer el cribaje de alzhéimer en atención primaria.

Solo un diagnóstico temprano y certero permite adelantarse a los posibles cambios que vayan a producirse en la vida cotidiana de las personas con Alzheimer.

En los últimos 8 años el problema más

acuciante que hemos tenido ha sido la falta de espacio para poder atender las necesidades que Albacete tiene referente a este colectivo.

Y por fin el pasado día 16 de febrero el Presidente D. Emiliano García-Page procedió a la colocación de la primera piedra del Nuevo Centro de Referencia para el tratamiento de personas con Alzhéimer y otras demencias.

Un centro que cubrirá todas las necesidades de Albacete para el tratamiento de estas personas.

Al equipo de Albacete a Mano gracias por permitir que colectivos como el nuestro puedan llegar a ser conocidos por una gran mayoría de ciudadanos y colaborar así en la difusión y concienciación de los problemas sociosanitarios que en la actualidad tiene la ciudad de Albacete.

RAQUEL PÉREZ

Directora - Trabajadora Social Afa Albacete



C/ Ebro, 14 Albacete

967 50 05 45

direccion@afa-albacete.org -Raquel

afa@afa-albacete.org -General Afa Albacete

www.afa-albacete.org



PROYECTO HOMBRE CASTILLA LA MANCHA

www.phcastillalamancha.es
info@phcastillalamancha.es

Proyecto Hombre Castilla la Mancha es una organización no gubernamental (ONG) dedicada a la prevención, rehabilitación y reinserción de personas con problemas de conducta adictiva.

Proyecto Hombre CLM lleva trabajando en la comunidad desde 1992 y en Albacete desde 2014 donde desarrolla los siguientes programas, todos ellos en régimen ambulatorio:

Programa de atención, tratamiento psicosocial e integración socio-laboral

Se dirige a hombres y mujeres mayores de edad, con problemas de adicción. Se realiza en horario de tarde de lunes a viernes, siendo compatible con actividad laboral y/o formativa. Se da una atención principalmente en modalidad grupal aunque tam-

bién, en función de las necesidades, puede ser individual.

Además se ofrece apoyo, asesoramiento y atención a las familias a través de grupos familiares, entrevistas, seminarios formativos, etc.

El objetivo del programa es, además del mantenimiento de la abstinencia, mejorar la integración familiar, social y laboral de las personas en tratamiento dotándoles de habilidades y capacidades necesarias para prevenir recaídas verificando el cambio realizado en el estilo de vida, al margen de toda dependencia y con un bienestar físico, emocional y existencial.

Atendemos también a personas con diagnóstico dual, que además del problema de la adicción tienen otra patología psiquiátrica. Se les atiende de manera individual, adaptándonos a sus necesidades y trabajando en coordinación con Salud Mental.



Programa Joven

Se dirige a chicos y chicas de 13 a 21 años que presenten uso o abuso de sustancias y/o a sus familiares.

Realizamos un abordaje educativo y terapéutico en horario de tarde, de lunes a viernes, siendo compatible con otras actividades formativas y laborales.

La intervención se realiza de manera individual principalmente.

También se ofrece atención a las familias que puede ser individual o grupal.

Programa de Intervención Penitenciaria

Se lleva a cabo en el centro penitenciario de Albacete, trabajando en coordinación con el equipo del mismo.

Programa de cooperación internacional

Desarrolla diferentes proyectos en el campo de las adicciones y la exclusión social, destinado tanto a menores como a personas adultas en Nicaragua.

Contamos con el apoyo del Ayuntamiento y la Diputación de Albacete, la Junta de Comunidades de CLM a través de Fondos IRPF y el Fondo Social Europeo.

Proyecto Hombre Albacete

C/ Fátima 15 02004 Albacete

Horario: de lunes a jueves 13:00 a 20:00 y
viernes de 9:00 a 14:00

Teléfonos: 619829575 y 967214934

info@phcastillalamancha.es

phclm_albacete@phcastillalamancha.e

www: phcastillalamancha.es



CASTILLA-LA MANCHA
PROYECTO HOMBRE



Castilla-La Mancha



AYUNTAMIENTO DE ALBACETE

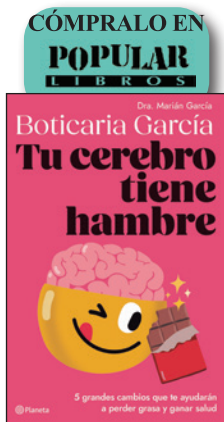


DIPUTACIÓN DE ALBACETE



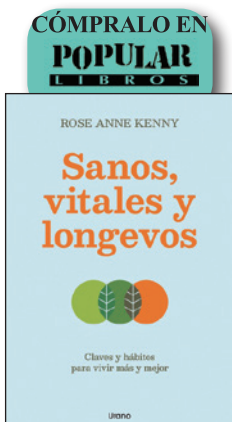
Cofinanciado por
la Unión Europea

Lee por tu salud



TU CEREBRO TIENE HAMBRE de Boticaria García

Este libro quita culpas a las personas obesas abordando el adelgazamiento desde un territorio divulgativo y divertido. Para ello, la autora recurre a los mejores endocrinos del país y los últimos estudios científicos internacionales para explicar qué es la grasa, cómo se comporta y cómo podemos convertirla en nuestra aliada. Y todo con el estilo que la caracteriza, poniendo el humor al servicio de la evidencia científica más rigurosa. Aquí se habla del cerebro, las hormonas, los procesos mentales que nos llevan al consumo compulsivo, el famoso plato de Harvard y, sobre todo, de quitar culpas por tener sobrepeso.



SANOS, LIBRES Y LONGEVOS de Rose Anne Kenny

¿Sabías que es posible poder tener una vida más larga y saludable con tan solo algunos simples cambios en nuestros hábitos? En este libro, la profesora Rose Anne Kenny, experta en medicina del envejecimiento, nos demuestra que tenemos la capacidad de controlar hasta el 80 % de nuestra biología, no solo para llegar a tener vidas más largas, sino también vivir mejor, ser más saludables y, por tanto, más felices. La doctora Kenny nos abre los ojos sobre el impacto que la comida, las amistades, el sexo, el ejercicio y la risa (entre muchas otras cosas) tiene en la forma en que envejecen nuestras células y nos brinda una serie de valiosos consejos y pasos fácilmente aplicables en nuestra vida cotidiana para lograr mantenernos jóvenes por más tiempo y demostrar que sí que es cierto que uno es tan joven como en realidad se siente.



UN HOGAR (CASI) LIBRE DE TÓXICOS de Eva Liljestrom

¿Alguna vez has contado las calorías que consumes? ¿O las horas de ejercicio que haces cada semana? Si te preocupas por llevar una dieta equilibrada y te esfuerzas por incluir la actividad física en tu día a día, ¿no crees que también deberías poder controlar los tóxicos que te rodean? Cada día estamos expuestos a decenas de miles de sustancias químicas que entran en nuestro organismo sin que nos demos cuenta. Muchas de ellas son imprescindibles para la vida, pero otras nos la perjudican. Están en el aire, el agua, los alimentos que comemos, los productos que usamos... En estas páginas descubrirás las sustancias potencialmente peligrosas que te acompañan en tu día a día y conocerás remedios y alternativas para despedirte de ellas.

POPULAR
LIBROS

Octavio Cuartero, 17
967 22 58 63



CASTILLA - LA MANCHA

El destino de las maravillas



turismocastillalamancha.es



Monasterio de San Juan
de los Reyes, Toledo



EN UN LUGAR
DE TU VIDA



Castilla-La Mancha

area  fit[®]

Premium & Lowfare Fitness



ENTRENA

TU CUERPO

HAZ INVENCIBLE

TU MENTE

+ 4.500m² de Fitness
+ de 100 clases cada semana
Grandes exteriores
Ludoteca con actividades
Parking gratuito
¡Todo incluido!

+ INFO

 @areafit_albacete

 www.areafit.es

PRIMER MES

9'95€

MATRÍCULA GRATIS



CÓDIGO DTO: AREAFITSALUD

Oferta disponible hasta el 25 de abril de 2024