

Día Mundial de la SALUD

Mi salud, mi derecho. Es el lema elegido este año para el Día Mundial de la Salud. Con ello se subraya la importancia de defender el derecho de todos, en todas partes, a tener acceso a servicios de salud, educación e información, así como a agua potable, aire limpio, buena nutrición, vivienda de calidad, condiciones ambientales y de trabajo decentes

DISEÑO: ÓH ROMANO | FOTOS: FREEPIK.ES



La Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, a través de la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud (SCS), conmemora un año más el Día Mundial de la Salud recordando a la población de Canarias la importancia de cambiar hábitos perjudiciales por hábitos saludables con el objetivo que la ciudadanía sea consciente y partícipe de la importancia del autocuidado para mejorar nuestra salud y bienestar.

Este 7 de abril, la Organización Mundial de la Salud (OMS) celebra el Día Mundial de la Salud, que este año se conmemora bajo el lema Mi salud, mi derecho con el que se pretende poner en valor el derecho a la salud de millones de personas, expuestas a enfermedades, desastres naturales, los conflictos armados y a la crisis climática.

Desde la Dirección General de Salud Pública se busca fomentar los hábitos de vida saludable entre la población, con el objetivo de lograr un mayor nivel de salud y bienestar y, por ende, satisfacer su derecho a la salud.

Los hábitos de vida saludable

Con el fin de aumentar los años de vida en buena salud y libres de dis-

Sanidad recuerda la importancia de los hábitos de vida saludables

CANARIAS7

capacidad, el SCS ha desarrollado la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS), dirigida a abordar enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares, principales causas de mortalidad y morbilidad evitables.

Estas enfermedades crónicas están estrechamente relacionadas con factores de riesgo como el tabaquismo, la inactividad física, la alimentación inadecuada, el consumo de alcohol y el bienestar emocional, que son influenciados por

el entorno en el que vivimos. Por ello, la estrategia propone intervenciones dirigidas a prevenir estas enfermedades a lo largo de la vida y teniendo en cuenta los entornos sociales.

Para implementar esta estrategia, la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, a través de la Dirección General de Salud Pública, ha establecido el programa Los Círculos de la Vida Saludable, que coordina acciones para mantener la salud y prevenir enfermedades no transmisibles, promoviendo hábitos de vida saludables

como dejar de fumar, tener una alimentación equilibrada, hacer ejercicio y gestionar el estrés.

Estos hábitos a su vez se impulsan a través de la Estrategia Canaria de Islas y Municipios Promotores de la Salud, cuyo objetivo es fomentar la salud y el bienestar de la población promoviendo entornos y estilos de vida saludable mediante intervenciones en el entorno sanitario, social, educativo y comunitario, en base a los principios rectores de integralidad, evidencia científica, cohesión, participación, evaluación, salud en todas las

políticas y equidad.

Cambia tus hábitos y tu salud cambia

En este sentido, la Dirección General de Salud Pública del SCS lanza una campaña por el Día Mundial de la Salud 2024, con el lema Cambia tus hábitos y tu salud cambia, que incide en la necesidad de modificar los hábitos de vida para mejorar la salud. Las distintas piezas de la campaña ayudan a cambiar hábitos nocivos por hábitos saludables en el día a día:

- realizando actividad física y evitando el sedentarismo.
- eliendo alimentos saludables en lugar de alimentos procesados.
- evitando el consumo de tabaco y de alcohol.
- cuidando los hábitos de sueño.
- evitando el estrés.
- protegiéndonos de la exposición solar.
- cuidando la higiene bucodental.

Derecho a la salud

El derecho a la salud se proclamó por primera vez en la Constitución de la OMS en 1946, entendiendo la salud como la consecución del bienestar físico, mental y social, además de la ausencia de la enfermedad, siendo una parte fundamental de los Derechos Humanos, de tal forma que garantizar una vida sana y promover el bienestar de la población en todos los tramos de edad es importante para la construcción de una sociedad próspera.

El artículo 43 de la Constitución Española reconoce el derecho a la protección de la salud y que compete a los poderes públicos organizar y tutelar la salud pública a través de medidas preventivas y de las prestaciones y servicios necesarios.

Este derecho se sustenta a nivel nacional a través de la Ley General de Sanidad y en Canarias mediante la Ley 11/1994 de Ordenación Sanitaria de Canarias, que tiene como principal objeto el establecimiento y la ordenación del sistema canario de la salud, en el que se integra y articula funcionalmente el conjunto de actividades, servicios y prestaciones que tienen por fin la promoción y protección de la salud, la prevención de la enfermedad y la asistencia sanitaria en todos los casos de pérdida de la salud.

La ginecología, comprometida con la mejora de la salud

CANARIAS7

DATA. Las Islas Canarias se enorgullecen de contar con un equipo excepcional de profesionales dedicados a la salud femenina. Los ginecólogos y obstetras de estas islas no solo poseen un alto nivel de experiencia y dedicación, sino también un firme compromiso con la mejora continua y la transmisión de conocimientos para el beneficio de la comunidad canaria. Con una pasión compartida por el bienestar de las mujeres canarias, los ginecólogos de las Islas destacan no solo por su habilidad clínica, sino también por su deseo constante de aprender y avanzar en su cam-

po. Estos profesionales reconocen la importancia de mantenerse actualizados en los últimos avances médicos y tecnológicos para ofrecer el más alto nivel de atención a sus pacientes.

Desde la prevención hasta el tratamiento, los profesionales están comprometidos con la promoción de la salud femenina en todas las etapas de la vida. Su enfoque integral abarca aspectos que van más allá de la consulta médica, incluyendo educación, orientación y apoyo emocional.

Además, estos profesionales

están activamente involucrados en iniciativas de investigación y desarrollo para abordar los desafíos específicos de salud que enfrenta la población femenina en la región. A través de colaboraciones interdisciplinarias y programas de formación continua, estos facultativos están constantemente buscando nuevas formas de mejorar la calidad de vida de las mujeres del archipiélago.

En este contexto se celebrará en los salones del hotel AC Iberia de Las Palmas de Gran Canaria, los días 12 y 13 de abril del

2024 la 2ª Reunión de Ginecólogos y Tocólogos Privados de Canarias (Ginetop), lo que representa una oportunidad única para compartir conocimientos, experiencias y últimas tendencias en el ámbito de la salud de la mujer. Durante esos días los especialistas en la salud femenina se sumergirán en debates y conferencias que abordarán temas cruciales para su práctica clínica, desde los avances en tecnología médica hasta las estrategias más efectivas en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades.

Contribución fundamental al Sistema Sanitario en Canarias

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
Canarias7.

—¿Qué representa el Día Mundial de la Salud?

—El 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud (DMS) con motivo del aniversario de la fundación de la OMS en 1948. Cada año se selecciona un tema para destacar un área prioritaria de preocupación de salud pública en el mundo; este año 2024 es «Mi salud, mi derecho».

—¿Qué aporta su organización a la salud de la población canaria?

—Desde el sector de la sanidad privada, y en concreto desde nuestro grupo sanitario Hospitales Universitarios San Roque en Las Palmas de Gran Canaria y en Maspalomas, aportamos recursos médicos y tecnológicos como complemento y ayuda al Sistema Nacional de Salud, en Canarias al Servicio Canario de la Salud, para que los pacientes nacionales y extranjeros puedan ser atendidos lo más rápido posible y con todas las garantías necesarias. Somos parte del sistema sanitario.

—¿En el sistema sanitario qué considera que sería fundamental?

—Cuando hablamos de salud, lo importante es poner siempre al pa-



Sebastián Sansó Marrero. Director General de HUSR. C7

ciente en el centro, facilitarle un acceso rápido a consultas, pruebas y cirugías si fuera necesario, además de trabajar en la prevención como medida principal para luchar contra muchas patologías.

—La medicina del futuro:

—Los cambios en nuestra sociedad son vertiginosos y en el campo de la salud nos movemos a pasos agigantados; la medicina en breve no tendrá nada que ver con

lo que conocemos hasta ahora; veremos cómo la inteligencia artificial será una ayuda fundamental para el diagnóstico y tratamiento; y cómo la cirugía robótica, entre otras, estará siempre presen-

te en todos los hospitales; además, muchas enfermedades disminuirán como consecuencia de las nuevas técnicas de detección precoz.

—¿Qué fortalezas de HUSR destaca?

—Llevamos más de 100 años siendo referentes en el sector de la sanidad privada en tecnología y alta complejidad médica; disponemos de todas las especialidades médica-quirúrgicas y el mayor cuadro médico de profesionales altamente cualificados. Destacamos las áreas especializadas en Cirugía Cardiaca, Cirugía del Parkinson, Unidad de Cirugía Robótica, Oncología Integral, Medicina Nuclear, Unidad funcional de Cadera, entre muchas otras.

La calidad del trabajo de los más de mil empleados de nuestros hospitales se ve reflejada en los mejores rankings nacionales y de reconocido prestigio, como el ranking 2024 de la revista Newsweek, donde figuran tres hospitales canarios, dos en Gran Canaria y uno en Tenerife, siendo HUSR el único hospital privado de Canarias que aparece en el «World's Best Hospitals -2024- Spain», ocupando la primera posición general de las Islas.

Cuidando de la salud de todos los canarios



Hospitales
SAN ROQUE
UNIVERSITARIOS

Únicos en el ámbito privado de Canarias y en el Top 50 nacional (puesto 43) según el ranking publicado por la prestigiosa revista Newsweek (World's Best Hospitals 2023 - Spain)

En el Top nacional (puesto 55) y únicos en Gran Canaria incluidos en el ranking de hospitales privados nacionales del Monitor de Reputación Sanitaria

Único hospital privado con la categoría de "universitarios" en Gran Canaria Formación reglada de profesionales de todas las ramas sanitarias

Las Palmas / Lanzarote
928 40 40 40

hospitalessanroque.com
f X in

Maspalomas / Vecindario
928 40 41 42



MDV EDWARDS/SHUTTERSTOCK

Si pudiéramos dar a cada individuo la cantidad correcta de ejercicio, ni muy poco ni demasiado, habríamos encontrado el camino más seguro hacia la salud». Esta frase se le atribuye a Hipócrates, considerado el padre de la medicina en el mundo occidental. Su reflexión nos hace entender la importancia que ha tenido siempre el ejercicio físico para el ser humano..

Y es que el ejercicio siempre ha estado ahí. Sabemos desde hace mucho tiempo que las personas que lo realizan de forma regular disfrutan de una buena salud. También que estos individuos activos enferman menos, y que si caen enfermos, se recuperan antes. Sin embargo, solo a partir de las últimas décadas hemos empezando a entender realmente su poder.

Antes, el hecho de sufrir una patología era motivo de excluir el ejercicio. El reposo era la regla general. Ahora sabemos que un paciente no solo puede, sino que debe ponerse en movimiento para tener una recuperación mejor y más rápida. Esto ha roto todos los moldes. Tenemos evidencia de la efectividad del ejercicio físico como tratamiento en más de 25 dolencias diferentes: cardiovasculares, metabólicas, pulmonares, neurológicas, psiquiátricas e, incluso, diferentes tipos de cáncer.

Esto abre muchísimas posibilidades, ya que hablamos de una herramienta barata, fácil de usar y muy efectiva. Con ella podemos mejorar el pronóstico de la mayoría de enfermedades.

El poder de los músculos

Además, hemos empezado a entender desde una perspectiva científica el porqué de su eficacia. El

El ejercicio físico ayuda a que los tratamientos médicos funcionen mejor

TRIBUNA LIBRE

JAVIER PRIETO TRONCOSO

Investigador Universidad de Vigo en Endocrinología y Fisiología del Ejercicio. Miembro del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur. Universidad de Vigo

FEDERICO MALLO FERRER

Catedrático de Fisiología - Endocrinología. CINBIO - UVIGO. Universidad de Vigo

músculo no es solo el motor de nuestros movimientos: se trata de un órgano complejo con funciones reguladoras y metabólicas.

De hecho, resulta un actor tan importante en la regulación del sistema endocrino que cuenta con sus propias hormonas: las mioquinas. Estas hormonas tienen un efecto generalizado en el organismo, desde el sistema endocrino al inmune, pasando por el cerebro.

Beneficios palpables

Hay enfermedades muy extendidas, como la diabetes tipo II y la hipertensión, en las que los réditos de la actividad física son especialmente tangibles. En estas personas, el ejercicio mejora la función endotelial y vascular, reduce la presión arterial y los tri-

glicéridos y mejora los factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular.

En otras patologías, tales virtudes no resultan tan evidentes, aunque está aumentando el peso de la evidencia. Un buen ejemplo de ello son los tratamientos de diferentes tipos de cáncer.

Se ha observado que los pacientes que realizan ejercicio durante la quimioterapia ven reducida la fatiga y mantienen una mejor función de su sistema inmune.

Las personas en diálisis también pueden beneficiarse de un programa de ejercicio físico adecuado a sus circunstancias. El ejercicio debe ser visto como parte fundamental en el tratamiento, como coadyuvante de la terapia farmacológica y la diálisis.

Tres formas de moverse para mantener la salud

Cuando hablamos de ejercicio físico, tendemos a meter todo en el mismo cajón. Sin embargo, los tipos de actividades que podemos incluir en nuestro día a día y que nos van a traer beneficios para la salud pueden dividirse en estas categorías:

Deporte. Baloncesto, judo, tenis, atletismo... El deporte no solo es una forma fantástica de ocio activo, sino que también nos va ayudar a mantenernos en forma y cuidar nuestra salud.

Es importante tener en cuenta que si nunca lo hemos practicado y queremos empezar, posiblemente antes necesitemos un acondicionamiento físico para evitar lesiones y molestias.

En general, la práctica regular de cualquier disciplina deportiva va a venir bien para nuestra salud. Se ha demostrado que el hecho de empezar a moverse ya reduce la mortalidad. Lo importante es la constancia y que disfrutemos con ello.

Actividad física. Engloba todo el movimiento que realizamos a lo largo del día, sin objetivo concreto. Es el resultado de desplazamientos o de tareas domésticas o similares. El gran paradigma es caminar. Acumular pasos diarios constituye una manera excelente de reducir la mortalidad por todas las causas. Como objetivo deberíamos marcarnos entre 5 000 y 10 000 pasos diarios, acercándonos todo lo posible a los 10 000.

Ejercicio físico. Se refiere a aquella actividad que sí está organizada para conseguir una adaptación biológica concreta y mejorar la condición física. Se ha demostrado que tanto el entrenamiento de fuerza como el ejercicio aeróbico son buenos para la salud. De hecho, se pueden combinar ambos para maximizar sus efectos positivos.

Por norma general, las personas enfermas que realizan ejercicio se cansan menos, toleran mejor y más tiempo el tratamiento y tienen una mayor capacidad de luchar contra la enfermedad. Practicarlo mejora la eficacia de las terapias farmacológicas y atenua los efectos secundarios, incluso en tratamientos agresivos. Podría decirse que es la verdadera píldora mágica para la salud. Es la máxima que debe llegar a toda la población: hay que hacer ejercicio físico siempre, adaptado a nuestras circunstancias y situación personal, pero siempre. Incluso estando enfermo.

Protege tu bienestar auditivo

Cuidar de tu salud auditiva tiene un impacto directo y positivo en tu salud física, mental y social. No lo olvides: tus oídos te mantienen conectado con el mundo y con tu entorno.

En Multiópticas contamos con un gran equipo de profesionales y los mejores productos y servicios para cuidar de ti y de tu salud auditiva.

Pide tu revisión gratis
900 201 220



SALUD SOCIAL

La capacidad de oír es esencial para poder comunicarnos y relacionarnos con los demás. Si no se trata la pérdida auditiva, puede resultar en aislamiento social, depresión y ansiedad. La falta de habilidades para involucrarse en charlas y eventos sociales puede perjudicar las relaciones interpersonales.

Los **especialistas en audición de Multiópticas** estamos disponibles para brindarte la **atención individualizada** que requieres, desde **pruebas de audición** hasta la elección y ajuste de **dispositivos auditivos de excelente calidad**.

SALUD FÍSICA

Varios estudios han mostrado que **la falta de tratamiento para la pérdida auditiva puede afectar negativamente a la salud física**. Personas con problemas de audición no tratados tienen más posibilidades de experimentar caídas y lesiones, lo cual puede impactar en su capacidad de desplazarse y en su bienestar. Igualmente, la pérdida de la capacidad de oír podría estar vinculada a un aumento en la probabilidad de sufrir dificultades con el equilibrio y la coordinación, lo cual podría incrementar el riesgo de sufrir accidentes. **Contar con los audífonos apropiados** puede ayudar a mantener una buena audición, disminuyendo así los riesgos y fomentando una vida más activa y saludable.

SALUD MENTAL

La función cognitiva y el procesamiento del lenguaje se ven significativamente influenciados por la audición. Investigaciones han comprobado que la falta de tratamiento para la pérdida auditiva puede incrementar el riesgo de sufrir deterioro cognitivo y demencia. Tener problemas para oír y comunicarse puede generar un peso cognitivo extra, lo cual podría impactar en la memoria, la concentración y otras habilidades cognitivas. **Al cuidar adecuadamente nuestra audición y tratar la pérdida auditiva en caso necesario, podemos contribuir a conservar la función cognitiva y fomentar un envejecimiento cerebral sano.**



¡Esperamos tu visita en nuestros centros para cuidar tu bienestar auditivo y mejorar tu capacidad de escucha!

Pide tu **revisión auditiva gratuita** llamando al **900 201 220**

MULTIÓPTICAS 
CENTROS AUDITIVOS

GRAN CANARIA

Av. Mesa y López, 32
C.C. La Ballena
Triana, 59
C.C. Las Arenas
Las Palmas de Gran Canaria

Av. de Gáldar, 28
San Fernando

FUERTEVENTURA

C.C. Las Rotondas
Puerto del Rosario

LANZAROTE

C.C. Open Mail
Arrecife





Neuronas y el complejo funcionamiento del cerebro

Cada neurona es capaz de expresar su fuerza y su potencial junto a otras neuronas, es un clásico ejemplo de un trabajo en equipo, se trata en realidad de una red de redes de redes, lo que da una idea de la gran complejidad de su funcionamiento

LA OPINIÓN DEL EXPERTO DR. RENÉ DE LAMAR

Especialista en Geriatría y Gerontología, asesor médico de CANARIAS7. Diagnóstico Integral Médico, c/ Diderot, 19 bajo. Tfno: 928 220 474.



Normalmente, una neurona puede tener miles de enlaces con otras tantas neuronas postsinápticas en fases posteriores, las neuronas adyacentes están organizadas en núcleos o unidades funcionales, se estima que en un cerebro normal hay 86.000 millones de neuronas, que nos acompañan desde el

nacimiento hasta el final de la vida.

Por ejemplo, solo en el hi-

El cuerpo central de la neurona, llamado 'soma' es de tamaño infinitesimal, el más pequeño mide 4 micrones

potálico, que es del tamaño de una almendra, hay más de quince, cada uno con sus propias tareas, o se conectan en una cadena para formar los circuitos cerebrales que controlan determinadas funciones del cerebro como el sueño o la atención.

De esta manera como muchas neuronas forman un circuito, muchos circuitos unen sus fuerzas para produ-

cir resultados dispares, como el lenguaje o la empatía. Es esa monumental red de redes la que genera la inteligencia y la conciencia, por lo que en base a tan interesantes aspectos de nuestro funcionamiento cerebral estructuramos el artículo de hoy.

Es la transmisión de la información electroquímica a través de una intrincada red de células cerebrales lo que

te permite en este mismo momento, leer y comprender, crear recuerdos, ideas, sentimientos y mucho más.

El sistema no sería tan eficiente si no fuera por otra red paralela, con la que está íntimamente emparejado, la de las células gliales que nutren, oxigenan, 'limpias las neuronas' y regulan la extraordinaria velocidad de los axones, las autopistas neuronales de

largo recorrido, recubriendo las de una especie de grasa blanquecina llamada mielina, que en pocas palabras se ocupa de amplificar la señal.

La longitud total de las fibras mielinizadas del cerebro comenzando con la abundante materia blanca que conecta los dos hemisferios, el cuerpo calloso se estima en muchos kilómetros.

La corteza cerebral, que a diferencia de los núcleos, está organizada en seis capas jerárquicas, debe su eficacia a la alta velocidad de las señales a grandes distancias.

En esta red de increíble complejidad, juegan en equipo el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo que regulan las partes opuestas del cuerpo, los cuatro lóbulos (frontal-parietal-temporal y occipital) y diferentes áreas funcionales de la corteza que orquestan el pensamiento y las funciones ejecutivas.

Lo anterior explica el complicado funcionamiento de todos los demás componentes de la gran máquina cerebral, cada uno caracterizado por la cantidad y la calidad de las neuronas que alberga, todas en su lugar, con su jerarquía y su misión específica.

En el organismo humano compuesto por huesos, músculos, riñones, hígado y la extensa piel, entre otras estructuras hay un grupo que destaca y se diferencia notablemente del conjunto: las neuronas.

El cuerpo central de la neurona, llamado 'soma' es de tamaño infinitesimal, el más pequeño mide 4 micrones, 4 milíonésimas de metro de ancho, pero en algunos casos la célula puede extenderse en muchos centímetros, por lo tanto, decenas de miles de veces más.

Estas extensiones de larga distancia se denominan 'axones', cada neurona tiene un solo axón que como si fuera un cable transmisor lleva la información fuera de la célula a otras neuronas.

En el lado opuesto, hay otras extensiones a distan-

cias más cortas, las llamadas 'dendritas', una neurona tiene múltiples dendritas con una forma extremadamente ramificada, que como se estuviera recibiendo cables, interceptan información y la transportan al interior de la célula.

En el cerebro del Homo sapiens, el número de sinapsis es enorme, la sinapsis está compuesta por el terminal transmisor y el terminal receptor, así como por el espacio infinitesimal entre los dos, llamado 'valle sináptico'.

Cuando una neurona emite un potencial de acción se 'dispara' y envía un mensaje a las neuronas receptoras, incitándolas a dispararse ellas mismas o inhibiéndolas para que se silencien.

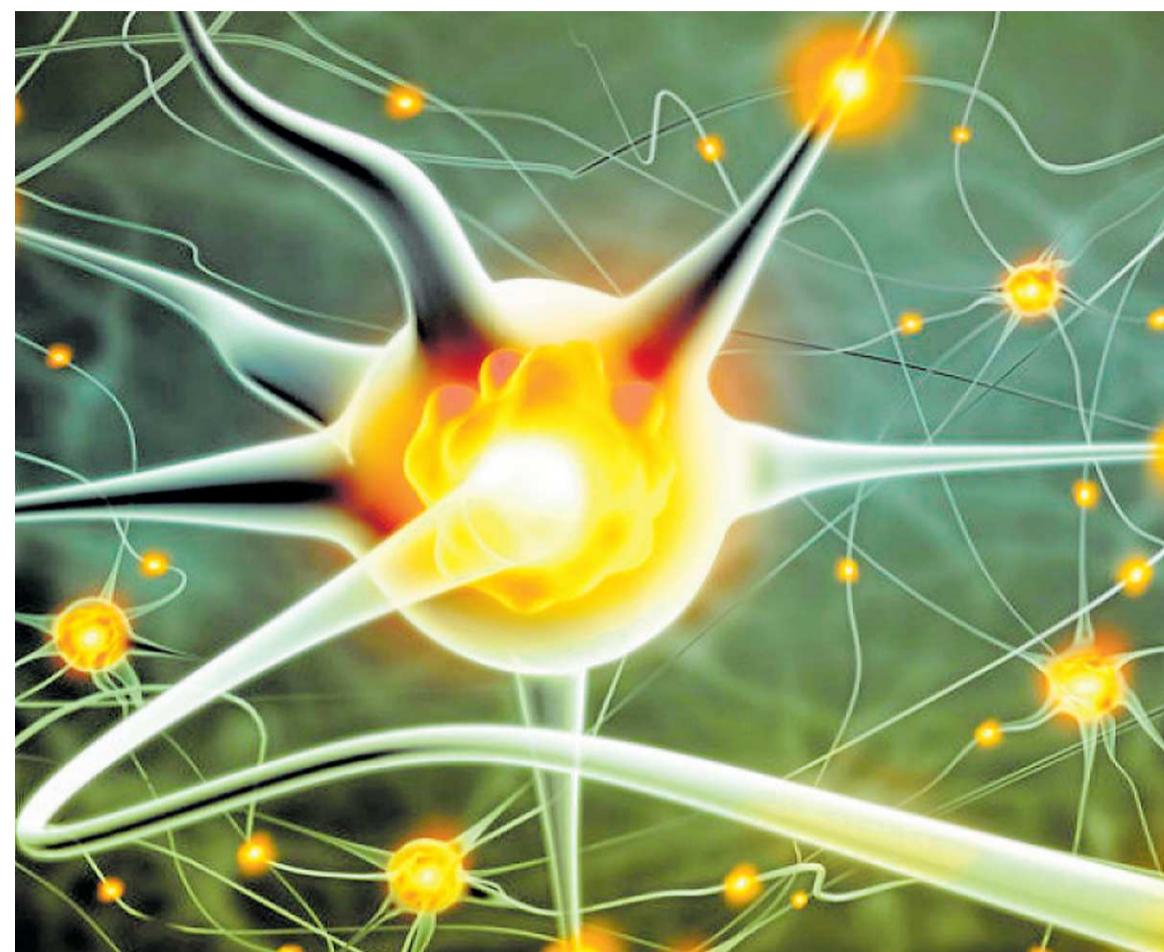
A este sistema de información, ya suficientemente complejo, se suman las oscilaciones neuronales, más conocidas como 'ondas cerebrales'.

Es un ritmo regular a distintas frecuencias, (medido en hertzios, ciclos por segundo) que afecta a diferentes zonas del cerebro en función del grado de vigilia, desde el sueño profundo hasta la excitación, descubierto en los años veinte del Siglo XX gracias a las primeras máquinas para realizar encefalogrías.

La red neuronal tiene un sistema de comunicación paralelo, la sinapsis eléctrica, es mucho más rápida y es como si fuera digital, la señal solo está encendida/apagada, carece de axones a larga distancia e involucra solo neuronas adyacentes.

Afecta solo a los núcleos o grupos de neuronas organizados en caminos neuronales especializados, como si fueran muchas orquestas tocando partituras diferentes.

A día de hoy está claro que las ondas cerebrales, inicialmente estudiadas por su estrecha relación con los mecanismos del sueño, juegan un papel decisivo en la neurotransmisión y en las funciones cognitivas y conductuales.



DATOS PRÁCTICOS

*Los componentes básicos del cerebro tienen propiedades asombrosas, son eléctricamente excitables y en una intrincada red de billones de conexiones, los impulsos eléctricos y químicos se transmiten a cientos de kilómetros por hora y en el lapso de unos pocos milisegundos.

*A diferencia de todas las demás células del organismo, la gran mayoría de las neuronas sobreviven durante toda tu existencia, salvo cuando se padecen afecciones neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer.

*No es casualidad que la información no se encuentre en las células cerebrales como tal, sino en las conexiones entre ellas, las importantes sinapsis, las más afectadas durante el envejecimiento humano.

*Las neuronas pueden adoptar muchas formas diferentes,

hay más de 200 tipos, pero las diferencias más significativas residen en las funciones que realizan dentro de la red neuronal.

*Las neuronas sensoriales, también llamadas aferentes 'que llevan dentro' reciben señales entrantes de órganos como los ojos y tejidos como la piel al sistema nervioso central.

*Las neuronas motoras o eferentes, 'que llevan fuera' transmiten señales de tipo motor desde el sistema nervioso central a los órganos periféricos, hasta los dedos de los pies a través de la columna.

*Las interneuronas producen la maravillosa inteligencia humana a través de una red de conexiones monamente intrincada.

*El lenguaje de las neuronas

es generado por una serie de moléculas diferentes, los importantes neurotransmisores, que se ponen en movimiento por orden de la célula.

*El orden proviene de los potenciales de acción, variaciones en el voltaje eléctrico que atraviesa la célula, que desencadenan la liberación de neurotransmisores como la dopamina vinculada con el movimiento y la recompensa, la serotonina con el ánimo o la noreadrenalina relacionada con la motivación, el estado de alerta y vigilia.

*La extensa red cerebral está formada por múltiples subredes que cuando se organizan en la superred de la mente humana nos explica como se han realizado obras relevantes como la Mona Lisa, o el extraordinario descubrimiento de la gravedad o de la evolución natural, por mencionar solo algunos ejemplos.

LÍNEA ADVANCE

La línea más completa de DHA.

DHA Pure NPD1 Méderi

4 presentaciones que se adaptan a sus preferencias y necesidades:

NPD1 1000 - NPD1 400 - NPD1 1000 Algae - NPD1 500 Vegan

MÉDERI NUTRICIÓN INTEGRATIVA

NATURIA SCIENTIA QUALITAS

mederinutricion.com



ANDY RAIN/EPA

¿Qué es la quimioterapia preventiva a la que se está sometiendo la princesa de Gales?

IAN OLVER

Adjunct Professor, School of Psychology, Faculty of Health and Medical Sciences, University of Adelaide

TRIBUNA LIBRE

Muchos se preguntan qué es la quimioterapia preventiva, el tratamiento al que se está sometiendo Kate Middleton, la princesa de Gales, y hasta qué punto este método puede ser eficaz en la lucha contra el cáncer. Esto es lo que sabemos sobre esta terapia.

Para prevenir el desarrollo del cáncer, se recomiendan cambios en el estilo de vida, como la dieta, el ejercicio y la protección solar. Pero además se puede recurrir al tamoxifeno, un fármaco de terapia hormonal, para intentar minimizar el riesgo en algunas pacientes con altas posibilidades de desarrollar un cáncer de mama. Una vez tratado el cáncer, hablamos de prevención para referirnos a la administración de quimioterapia posterior a la extirpación del tumor, destinada a evitar su reaparición.!

¿Quimioterapia, radioterapia o cirugía?

Si un cáncer está localizado (limitado a una parte determinada del cuerpo) y no hay indicios en las exploraciones de que se haya extendido a otras zonas, los tratamientos locales como la cirugía o la radioterapia pueden eliminar el tumor.

Sin embargo, si el cáncer se detecta cuando ya se ha extendido a otras partes del cuerpo en el momento del diagnóstico, los

médicos utilizan tratamientos como la quimioterapia (medicamentos contra el cáncer), las hormonas o la inmunoterapia, que circulan por todo el cuerpo.

Otro posible uso de la quimioterapia es añadirla antes o después de la cirugía o de la radioterapia para evitar que el cáncer primario reaparezca. Se recurre a ella porque, si bien la cirugía puede haber curado el cáncer, es posible que algunas células microscópicas indetectables se hayan extendido ya por el torrente sanguíneo a lugares distantes.

Y esto hará que el cáncer reaparezca meses o años después a no ser que el tratamiento con quimioterapia, administrado antes o después de la cirugía local o la radioterapia, logre destruir esas células. Si no podemos detectar esas células, ¿cómo podemos sa-

ber si es eficaz administrar quimioterapia adicional para prevenir la recidiva? Lo sabemos por los ensayos clínicos. Los investigadores han comparado pacientes sometidos únicamente a cirugía con otros a los que se les administró quimioterapia adicional (a menudo denominada adyuvante). La terapia adicional consiguió que los pacientes no recayeran y sobrevivieran más tiempo.

¿Cuál es la eficacia de la terapia preventiva?

La eficacia de la terapia preventiva depende del tipo de cáncer y del tipo de quimioterapia.

Consideremos el ejemplo común del cáncer de intestino, que tiene un alto riesgo de reaparecer tras la cirugía debido a su tamaño o a su diseminación a los

ganglios linfáticos locales. La primera quimioterapia probada mejoró la supervivencia en un 15 %. Con una quimioterapia más intensa, la probabilidad de sobrevivir seis años se acerca al 80 %.

La quimioterapia preventiva suele administrarse entre tres y seis meses.

¿Cómo actúa la quimioterapia?

Muchos de los fármacos quimioterápicos detienen la división de las células cancerosas al alterar el ADN (material genético) situado en el núcleo de las células. Para mejorar su eficacia, se combinan diferentes fármacos.

La quimioterapia no es selectiva para las células cancerosas: mata cualquier célula en división. Sin embargo, los cánceres están formados por una mayor proporción de células en divi-

sión que las células normales del cuerpo. Y con cada ciclo de quimioterapia se mata una mayor proporción de tumor. Las células normales pueden recuperarse entre un ciclo y el siguiente, que suelen administrarse con un separación de tres a cuatro semanas.

¿Cuáles son los efectos secundarios?

Los efectos secundarios suelen ser reversibles y se observan en partes del cuerpo donde normalmente hay un alto recambio celular. La producción de células sanguíneas, por ejemplo, se interrumpe temporalmente. Y como el recuento de glóbulos blancos es bajo, aumenta el riesgo de infección. Simultáneamente, la muerte celular en el revestimiento del intestino provoca úlceras bucales, náuseas y vómitos y trastornos intestinales. Además, ciertos fármacos que a veces se administran durante la quimioterapia pueden atacar otros órganos, causando, entre otros síntomas, entumecimiento en manos y pies o fatiga.

Dado que la quimioterapia preventiva administrada después de la cirugía comienza cuando no hay indicios de que quede cáncer tras la cirugía local, los pacientes suelen poder reanudar sus actividades normales a las pocas semanas de finalizar los ciclos.

¿Es mejor hacer ejercicio por la mañana o por la tarde?

El estilo de vida actual nos ha llevado a eliminar actividades físicas que hacían habitualmente nuestros abuelos, como trabajar en el campo. Para colmo, las hemos reemplazado por actividades sedentarias como ver la tele en el sofá. Esto ha generado una problemática preocupante en España: en los últimos 30 años, la incidencia de enfermedades como la diabetes y el colesterol se ha duplicado, según los datos revelados por la Encuesta Europea de Salud 2020.

Este aumento alarmante nos obliga a repensar nuestros estilos de vida y a explorar soluciones asequibles que mejoren nuestro bienestar. Una de estas soluciones, que está al alcance de todos, es tan simple como eficaz: ¡hacer ejercicio físico!

Hoy en día, se considera el ejercicio como medicina, ya que es capaz de mejorar un amplio espectro de enfermedades entre las que se encuentran la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o el cáncer. Sin embargo, no todas las personas tienen la misma energía a lo largo del día. Algunos de nosotros experimentamos un pico

de energía por la mañana, lo que nos hace sentir más dispuestos a ejercitarnos en ese momento en las primeras horas del día. Otros, en cambio, prefieren aprovechar la tarde o la noche para darlo todo en sus rutinas de ejercicio.

De ahí surge una pregunta natural: ¿es igual de beneficioso realizar ejercicio por la mañana que por la tarde? Este interrogante se ha convertido en un tema de gran interés en la comunidad científica..

Para controlar el azúcar y mejorar la salud cardiovascular, por la tarde

En los últimos años, se ha acumulado evidencia científica com-

TRIBUNA LIBRE

RAFAEL A CASUSO

Profesor Investigador en Ciencias de la Salud, Universidad Loyola Andalucía

parando los efectos del ejercicio matutino versus el vespertino. Un reciente metaanálisis evaluó el efecto conjunto de 9 estudios en los que participaron un total de 450 personas. Los resultados revelaron que el ejercicio por la tarde resulta más beneficioso para la salud cardiovascular.

La conclusión se obtuvo tras observar una mayor reducción de los niveles de triglicéridos en la sangre tras el ejercicio vespertino. La actividad física a esta hora también es la mejor opción para disminuir la tensión en personas con hipertensión arterial. Por si fuera poco, en personas con diabetes tipo 2, el ejercicio por la tarde es más eficaz para

controlar los niveles de azúcar en sangre.

Es importante señalar que esta línea de investigación es muy reciente, y tiene que quedar bien claro que el ejercicio es siempre beneficioso, independientemente del momento en el que se realice. Quienes no tienen flexibilidad horaria para escoger cuándo hacer ejercicio, pueden continuar haciéndolo por la mañana. Y en ese caso, obtendrán un beneficio extra al mejorar su capacidad de atención, memoria y toma de decisiones.

Consejos para elegir la mejor hora para entrenar

También existen estudios que

sugieren que el ejercicio por la tarde puede tener un efecto un poco más pronunciado en la pérdida de peso. A lo que se suma que la actividad física al final del día parece disminuir el apetito..

Sin embargo, es crucial entender que el ejercicio por sí solo no es la mejor estrategia para la pérdida de peso. Por eso, si nuestro objetivo fundamental es darle un bocado a la báscula, el ejercicio debe acompañarse de ajustes nutricionales, independientemente de a qué hora se practique.

Cuando planeamos ejercitarnos por la tarde, la elección del tipo de ejercicio es relevante. Conviene evitar actividades vigorosas y entrenamiento con pesas en las horas previas al sueño, porque podría afectar adversamente la calidad y duración del mismo.

Para asegurarnos un sueño reparador es recomendable dejar que transcurran al menos dos horas entre el ejercicio vigoroso de la tarde y la hora de dormir. Esto contribuye a tener un descanso nocturno más efectivo y saludable, algo muy relevante para aquellas personas a las que les cuesta conciliar el sueño.

HOSPITAL VITHAS LAS PALMAS



El doctor Gross con su equipo en la sala de hemodinámica. C7

CÓMO TRATAR EL INFARTO EN MEDIA HORA CUALQUIER DÍA DEL AÑO

El Hospital Vithas Las Palmas tiene la única Unidad de Cardiología en la sanidad privada regional que permite tratar un infarto urgente en 30 minutos desde su diagnóstico a cualquier hora durante todo el año

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA Canarias7

Ágil, eficiente y especializada. Así es la Unidad de Cardiología de Vithas Las Palmas, única en la sanidad privada regional que permite tratar un infarto urgente en 30 minutos desde su diagnóstico en cualquier momento durante todo el año.

Además, a las 24 horas del alta hospitalaria, todos los pacientes a los que se les ha realizado algún tipo de intervencionismo reciben una llamada para conocer su estado de salud y resolver las dudas que se han generado tras el alta.

Además, en la llamada se determina el estado del paciente y

si se detecta cualquier posibilidad de complicación, se le ve presencialmente sobre la marcha. Es una iniciativa única en la sanidad canaria, tanto en su vertiente pública como privada, y que está arrojando excelentes resultados.

Y es que esta unidad se encuentra en constante crecimiento con la incorporación de profesionales especializados en cada área cardiológica para el mejor tratamiento posible con el menor número de consultas. De hecho, a la hemodinámica para dolor torácico, angina, infarto y/o realización de cateterismos; electrotisiología para arritmias, síncope, estudios, ablaciones de arritmias o implante de dispositivos tipo marcapasos, desfibrilador o resincronizador; se añaden ahora insuficiencia cardíaca y dolor torácico.

Medidas de prevención

Los canarios debutan con cardiopatías cada vez más jóvenes. «Para combatirlas no hay nada más importante que la prevención», explica el doctor Egon Gross, jefe de la Unidad de Cardiología del Hospital Vithas Las Palmas.

Por eso es fundamental recordar algunas pautas para rebajar

hasta en un 80% el riesgo cardiovascular. «Se trata de controlar los factores de riesgo modificables, como el tabaco y el alcohol, el sedentarismo, el estrés y los niveles de colesterol, la tensión arterial y la diabetes si se padece», detalla el doctor Gross. Es necesaria una alimentación sana y equilibrada, baja en alimentos grasos y rica en verduras, frutas, legumbres y pescado.

La hipertensión también puede evitarse o minimizarse mediante hábitos de vida saludables, así como la obesidad, la dislipemia o incluso la diabetes tipo 2. «Es cierto que existen otros factores de riesgo no modificables, como la edad o la genética, pero el riesgo comiendo bien, practicando ejercicio, controlando colesterol, tensión, estrés y diabetes y evitando alcohol y tabaco baja considerablemente», explica el doctor Gross.

«Esto es como un sorteo: a mayor número de papeletas, más posibilidades de que toque. No tiene sentido agobiarnos con las que no podemos cambiar, como la genética o la edad, pero sí centrarnos en controlar los factores de riesgo modificables citados, más allá de los necesarios cheques a partir de los 50 años», sentencia el especialista.



SHUTTERSTOCK. ANAMARIA MEJIA / SHUTTERSTOCK

TRIBUNA LIBRE

GUILLERMO LÓPEZ LLUCH

Catedrático del área de Biología Celular. Investigador asociado del Centro Andaluz de Biología del Desarrollo. Investigador en metabolismo, envejecimiento y sistemas inmunológicos y antioxidantes., Universidad Pablo de Olavide

¿Cuál es la enfermedad más difícil de curar?

Para quien sufre una enfermedad larga, la suya siempre será la más difícil de curar. Aunque en realidad hay algunas enfermedades objetivamente incurables: solo podemos tratar sus síntomas para que dejen de causar sufrimiento y avancen lo más lentamente posible.

Dentro de este catálogo a lo mejor te vienen a la cabeza el cáncer o alguna de las llamadas enfermedades autoinmunes –cuando las células del sistema inmunitario atacan por error a las células de nuestro propio organismo–, como la esclerosis múltiple, el lupus o la diabetes tipo 1.

Sin embargo, en los últimos años, los científicos han aprendido mucho sobre los orígenes de estos temibles enemigos de nuestra salud y cómo se relacionan con ciertos mecanismos biológicos. ¡Hay luz al final del túnel!

El cáncer: una enfermedad terrible pero cada vez más arrinconada

Primera buena noticia: durante las últimas décadas, muchos tipos de cáncer han dejado de ser letales. De hecho, casi todos podrían ser curados si los detectáramos con suficiente antelación como para poder eliminar las células cancerosas antes de que éstas se dispersen e invadan muchos órganos.

Hoy en día, los tratamientos que están permitiendo curar a muchos enfermos de este conjunto de enfermedades que conocemos como cáncer son:

- **Radioterapia dirigida.** Consiste en lanzar poderosos haces de energía –normalmente rayos X– al tumor, intentando no causar daños a las células sanas que

están a su alrededor.

- **Quimioterapia.** El paciente recibe un cóctel de medicamentos que matan a las células malignas. Se han mejorado mucho las combinaciones de fármacos y su uso para cada tipo de cáncer.

- **Immunoterapia.** Son las técnicas que utilizan el sistema inmunitario –el sistema defensivo de nuestro cuerpo– para atacar a las células cancerosas.

De todas formas, la mejor terapia es la prevención. Un gran avance en este campo ha sido crear vacunas que ponen contra las cuerdas al virus del papiloma, responsable de cánceres como el de cuello de útero y otras mucosas.

También se están desarrollando vacunas que permiten reconocer proteínas muy concretas de las células malignas y, como si fueran dianas, dirigen el ataque del sistema inmunitario contra ellas. Por ejemplo, se está investigando cómo señalizar así a Her-2, una proteína muy abundante en células del cáncer de mama, para que el sistema inmunitario aniquile a las células que la contienen.

Pero la terapia más prometedora consiste en 'reclutar' linfocitos T –un tipo de glóbulo blanco– como soldados de élite en la guerra contra las células tumorales. Los investigadores extraen los linfocitos, seleccionan los más activos, los cultivan en el laboratorio y los vuelven a introducir en el paciente. Actualmente están probando esta técnica con un cáncer llamado TIL (siglas de tumor-infiltrating lymphocytes).

Una táctica similar es modificar genéticamente estos linfocitos para que detecten específicamente a las células cancerosas

y las ataquen de manera fulminante. Este es el 'superpoder' de las células CAR-T. Los científicos ya han creado cinco generaciones de CAR-T, cada vez más eficaces, que están dando resultados muy positivos contra leucemias y linfomas. Posiblemente pronto podrán ser utilizadas con éxito contra otros tipos de cáncer.

Enfermedades autoinmunes: cuando nuestro sistema defensivo nos ataca

Otro grupo de enfermedades muy difíciles de curar son las autoinmunes, que ya hemos mencionado antes. En especial, aquellas cuyo origen aún es un misterio, como el lupus eritematoso sistémico o la esclerosis múltiple.

Estas dolencias aparecen cuando el sistema inmunitario genera células defensivas que, en vez protegernos de los virus, bacterias y otros patógenos externos, acaban identificando como peligrosas a nuestras propias células.

En los últimos años, los científicos están ideando terapias que intentan restaurar el orden o, por lo menos, atenuar los daños. El uso de anticuerpos –las proteínas que reconocen y neutralizan a los 'intrusos'– o moléculas que regulan el funcionamiento del sistema inmunitario está dando algunos resultados, aún pocos pero prometedores.

Conocer los intrínsecos del sistema inmunitario puede permitir que encontremos terapias para tratar y, quién sabe, eliminar definitivamente estas enfermedades. Aunque descubrir su talón de Aquiles requiere más investigación.

Enfermedades del sistema nervioso central: el mayor reto

En mi opinión, las enfermedades más difíciles de curar son las que afectan al sistema nervioso central (el cerebro y la médula espinal). Van desde las enfermedades autoinmunes como la esclerosis múltiple a otras que pueden tener o no un componente autoinmune como la famosa esclerosis lateral amiotrófica (ELA), pasando por desajustes que pueden trastornar la personalidad y las enfermedades neurodegenerativas. Estas últimas son las peores: cuando descubrimos sus síntomas, el daño ya está hecho.

Las enfermedades neurodegenerativas tienen su origen en la pérdida de neuronas que cumplen determinadas funciones. Estas son las más importantes:

- **Las enfermedades mitocondriales.** Aparecen cuando hay mitocondrias –las 'centrales energéticas' de nuestras células– defectuosas. Entre ellas nos encontramos el MERRF o el síndrome MELAS. Producen ataxia, es decir, una descoordinación de los

movimientos, entre otros problemas.

- **La enfermedad de Huntington.** El paciente pierde el control de los movimientos, se vuelve torpe y tiene problemas de equilibrio. Y cuando el mal avanza, ya no puede caminar, hablar o tragar. Tanto esta enfermedad como las mitocondriales son genéticas y sus efectos, irreversibles, ya que el problema está dentro del genoma de las células.

- **La enfermedad de Parkinson.** Se debe a la pérdida de neuronas en una zona muy concreta del sistema nervioso: la sustancia nigra, responsable de controlar nuestros movimientos. Aunque hay fármacos que ayudan a recuperar ese control y el movimiento puede regularse con estímulos eléctricos, estos remedios solo sirven para que la enfermedad siga su curso más o menos rápidamente.

- **Demencia senil y alzhéimer.** El sistema nervioso es un complicadísimo sistema de conexiones entre neuronas, las cuales forman circuitos que ignoramos cómo funcionan. Por eso, no hay medicina que valga contra la pérdida natural de neuronas a lo largo de la vida o por culpa de dolencias como el alzhéimer, que borra la memoria de quien la sufre.

Hoy, las dolencias neurodegenerativas no se pueden curar, pero conociendo las causas y evitando los peligros podemos conseguir que el deterioro de las neuronas se produzca muy tarde y avance lentamente.

Poco a poco estamos más cerca de entender cómo se desencadenan este tipo de enfermedades y –confiemos en la ciencia– tal vez encontrar el arma definitiva para derrotarlas.

THE CONVERSATION Júnior

Este artículo forma parte de la sección The Conversation Júnior, en la que especialistas de las principales universidades y centros de investigación contestan a las dudas de jóvenes curiosos de entre 12 y 16 años.

Clínica Dental Adalia recibe el Premio Nacional de Medicina 2024 por su excelencia odontológica



LA DRA. ELENA ADALIA

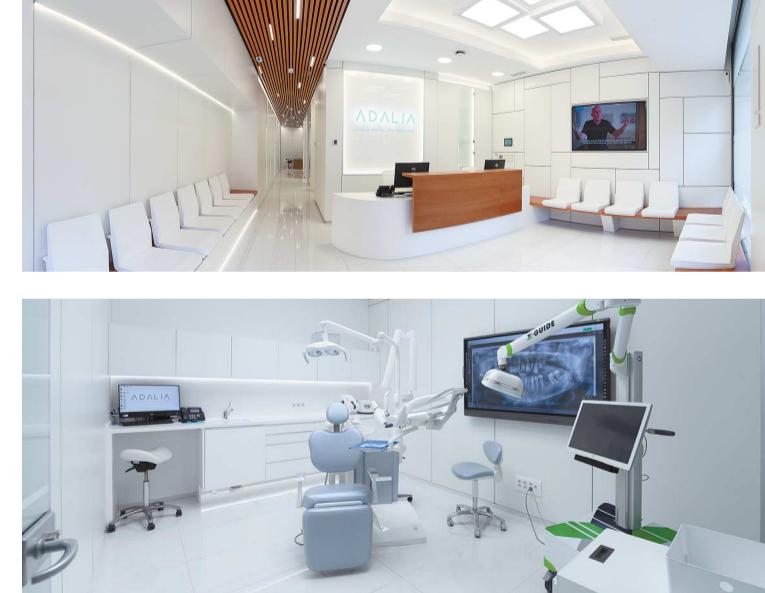
Se le entregó el Galardón en la categoría de Clínica Odontológica a Clínica Dental Adalia

En la ceremonia celebrada el pasado 3 de abril de los XIV Premios Nacionales de Medicina, organizados por El Suplemento en The Palace Hotel en Madrid, se entregó el prestigioso galardón en la categoría de Clínica Odontológica a Clínica Dental Adalia

La Clínica Dental Adalia, sita en la calle Primero de mayo en Las Palmas de Gran Canaria, ha demostrado durante casi un cuarto de siglo su compromiso con la excelencia en el campo de la odontología. Bajo la dirección médica de la Dra. Elena Adalia, la clínica ha destacado desde sus inicios por su enfoque centrado en el paciente y la búsqueda constante de la excelencia en el cuidado bucodental. Así lo han visto en los Premios Nacionales de Medicina 2024, que se han convertido en una plataforma de reconocimiento para profesionales y empresas sobresalientes en el campo médico en España. Este evento anual no solo celebra los logros individuales, sino que también destaca la innovación y el progreso en el ámbito de la salud. La Dra. Elena Adalia, figura respetada en la comunidad odontológica, recibió con orgullo este importante premio en una ceremonia que reunió a destacados líderes del sector.

De esta forma se reconoce la labor de Clínica Dental Adalia, que ofrece una amplia gama de servicios destinados a mejorar la salud bucodental y estética de sus pacientes. Desde implantes den-

Las modernas instalaciones de Clínica Dental Adalia en la calle Primero de mayo de Las Palmas de Gran Canaria



tales hasta ortodoncia invisible, la clínica cuenta con un equipo de profesionales médicos altamente cualificados y tecnología de vanguardia para garantizar resultados excepcionales en cada tratamiento.

Los implantes dentales son uno de los servicios más destacados de Clínica Dental Adalia. Estas soluciones innovadoras permiten a

los pacientes recuperar la funcionalidad y la estética de su sonrisa después de la pérdida de uno o varios dientes. Con técnicas avanzadas y materiales de alta calidad, el equipo de la clínica asegura resultados duraderos y naturales que mejoran la calidad de vida de los pacientes.

Además de los implantes dentales, Clínica Dental Adalia ofre-

ce rehabilitaciones orales complejas para abordar problemas dentales más desafiantes. Desde la pérdida de varios dientes hasta problemas de maloclusión, la clínica trabaja en estrecha colaboración con cada paciente para diseñar un plan de tratamiento integral que restaure la función y la estética de la boca.

La estética dental es otro aspecto en el que Clínica Dental Adalia acentúa sus esfuerzos. Con tratamientos como el blanqueamiento dental y las carillas, la clínica ayuda a los pacientes a mejorar la apariencia de su sonrisa y aumentar la confianza en sí mismos.

La importancia de la primera visita

Más allá de la excelencia clínica y la innovación tecnológica, Clínica Dental Adalia ha revolucionado el concepto de la primera visita al dentista. La Dra. Elena Adalia enfatiza la importancia de este primer encuentro, que sienta las bases para una atención bucodental integral y personalizada. «La primera visita es crucial», explica la Dra. Adalia, «es el punto de partida para comprender las necesidades de cada

paciente y diseñar un plan de tratamiento adaptado a sus circunstancias individuales».

En Clínica Dental Adalia, la primera visita va más allá de una simple evaluación superficial. A través de tecnología de vanguardia y un enfoque multidisciplinario, se realiza un diagnóstico integral que incluye radiografías, escaneo tridimensional de la boca y pruebas adicionales según sea necesario. Este enfoque permite a los profesionales de la clínica identificar cualquier problema dental o bucodental de manera temprana y brindar al paciente un panorama completo de su salud oral.

«Queremos que nuestros pacientes se sientan seguros y bien informados desde el primer momento», enfatiza la Dra. Adalia. «La primera visita es una oportunidad para establecer una relación de confianza y abordar cualquier inquietud que puedan tener».

Al ofrecer la primera visita de forma gratuita, Clínica Dental Adalia elimina las barreras económicas que podrían impedir que los pacientes accedan a una atención dental preventiva de calidad. Este compromiso con la salud bucodental integral refleja el enfoque holístico y centrado en el paciente que define a la clínica.

Compromiso con la excelencia

Clínica Dental Adalia se distingue por su compromiso con la innovación. Sus instalaciones cuentan con los últimos avances técnicos e informáticos para garantizar un flujo de trabajo eficiente que incluye estrictos protocolos internos. Recientemente, la clínica ha ampliado sus instalaciones para satisfacer las crecientes necesidades de sus pacientes. Hoy día cuenta con siete gabinetes completamente equipados para proporcionar tratamientos de alta calidad en un entorno cómodo y seguro.

Este reconocimiento en los Premios Nacionales de Medicina 2024 es un testimonio del compromiso continuo de Clínica Dental Adalia con la excelencia, la calidad y la innovación en el cuidado bucodental, estableciéndola como un referente en el sector. La Dra. Elena Adalia y todo el equipo de Clínica Dental Adalia celebran este logro con gratitud hacia sus pacientes y colegas, y reafirman su responsabilidad para seguir brindando un servicio de calidad y excelencia en el futuro.

Día Mundial de la Salud

7 de abril



CAMBIA
el ascensor por
la escalera

Y tu salud
CAMBIA