

Nueva web de Carbueros Médica, más cerca del paciente

Carbueros Médica ha renovado su página web: www.carbuerosmedica.com para seguir mejorando día a día la comunicación con los pacientes a los que da servicio y dar respuesta a sus necesidades. La web tiene un formato innovador y dinámico, y ofrece un fácil acceso a la información.

En el área destinada a pacientes, la web facilita información sobre enfermedades respiratorias y tratamientos, y ofrece a los usuarios material informativo sobre: equipos respiratorios (mantenimiento y seguridad), educación sanitaria, la importancia del cumplimiento del tratamiento, una guía para la deshabituación tabáquica y consejos prácticos para efectuar un desplazamiento en avión o en tren de largo recorrido con un equipo respiratorio.

Además, la nueva web se ha convertido en una plataforma para acercar a los afectados de enfermedades respiratorias crónicas todas las actividades que Carbueros Médica lleva a cabo con los pacientes. En la sección "Foros pacientes" y "Jornadas de convivencia con pacientes" podemos visionar los mejores momentos de estos encuentros y podemos apuntarnos a nuevos encuentros programados.

La página web cuenta con un apartado dedicado a los niños, ya que la apnea del sueño y el asma son dos patologías respiratorias que afectan a la población infantil. En él hay información específica para que los pequeños puedan adaptarse a los equipos respiratorios mediante el juego.

Además de las secciones para pacientes y niños, el portal mejora los servicios para los profesionales sanitarios. Destaca la plataforma virtual APMedicalDirect®, que desde su puesta en marcha en 2004 ha incorporado nuevos servicios que permiten al especialista hacer el control de la prestación, al disponer de los datos de sus pacientes y de informes regulares actualizados de forma online y poder llevar a cabo la prescripción electrónica.



Bacalao gratinado con mayonesa y orejones

Ingredientes para 4 personas:

500 g de morro de bacalao, 12 espárragos trigueros, 50 g de orejones, 25 g de aceitunas negras, 80 g de mayonesa, 2 cucharadas de aceite



Modo de Preparación:

Cocinar el morro de bacalao en una sartén con el aceite a fuego medio. Hidratar los orejones con agua templada durante unos minutos, cortar la mitad en daditos y juntar con las aceitunas y la mayonesa. Cubrir el bacalao con la mezcla y gratinar en el horno precalentado a 220° C. Triturar el resto de orejones con agua hasta obtener una salsa fina.

Colocar el morro de bacalao en un plato y acompañarlo con los espárragos trigueros a la plancha y la salsa de los orejones.

Ficha nutricional:

Calorías: 339

Proteínas: 24 g

Grasas: 16 g

Hidratos: 10 g

Notas:

Los albaricoques desecados u orejones aportan gran cantidad de fibra, además de hierro, magnesio, zinc, potasio, carotenos, vitamina A y ácido fólico. Aunque tienen un alto poder calórico, son estupendos como antioxidantes, para luchar contra el colesterol y depurarnos por dentro.

Consejos sencillos para ahorrar en casa

Todos podemos ahorrar un poco en nuestros gastos domésticos siguiendo algunos consejos sencillos y prácticos que notaremos a final de mes. Y el medio ambiente también nos lo agradecerá.

Electricidad: la iluminación representa una tercera parte del consumo total de energía. La medida más fácil de reducir el gasto es sustituir las bombillas incandescentes por bombillas de bajo consumo, no sólo se reduce el consumo (entre un 50 y un 75% menos), también duran hasta diez veces más.

Electrodomésticos: a la hora de comprar un nuevo electrodoméstico, conviene estar atentos a su etiqueta energética. Los de Clase A gastan menos agua y menos electricidad. A veces, vale la pena comprar uno un poco más caro si es más eficiente, porque se compensa con creces la inversión inicial. Además, es conveniente apagar totalmen-

te los aparatos, no hay que dejarlos en stand by, porque consumen un 10% del consumo potencial del aparato.

Agua: hacer la colada supone cerca del 20% del consumo de agua doméstica. Por eso se recomienda utilizar la lavadora sólo cuando esté llena.



Cómo aliviar el dolor de espalda

Todos hemos sufrido en un momento u otro de nuestras vidas dolor de espalda. Algunos de estos pequeños consejos pueden ayudar a aliviar estos problemas.

Caminar, pasear, ir de excursión... todo antes que quedarse sentado en casa. La posición de estar sentado supone un esfuerzo para la columna vertebral, ya que comprime los discos intervertebrales y esto puede hacerle más propenso a enfermedades y lesiones.

Cuando no tenemos más opción que estar sentados durante un rato, es recomendable enrollar una toalla y colocarla en la zona lumbar. Ayuda a aliviar la presión sobre los discos lumbares.

Un estudio realizado por la Universidad de California-Los Angeles ha examinado a pacientes que sufren de la región lumbar y el resultado es que los que hacían ejercicio con regularidad tenían un tercio menos de riesgo de aumentar su dolor. Pero hay que hacer ejercicio con cuidado y asistidos por un profesional para evitar malas posturas durante el ejercicio.

Por último, la falta de ejercicio debida a nuestro estilo de vida es una causa frecuente de dolor, porque los músculos se debilitan dando lugar a una mala postura y aumenta el riesgo de sufrir lesiones.



Hacer ejercicio con artritis

¿Combinar ejercicio y artritis? “No gracias, tengo dolor”. Es cierto que son dos extremos opuestos de la escala, sin embargo, en el ejercicio se puede encontrar la solución para facilitar la movilidad de las articulaciones doloridas.



Los momentos en los que hay menos dolor son la oportunidad perfecta para hacer ejercicio. Para empezar, hay que informar a nuestro médico, que estará de acuerdo en que la flexibilidad, la fuerza y la aptitud cardiovascular puede ser beneficiosa para la artritis y, además, puede recomendar un terapeuta de ejercicios personal para ayudar a combatir la artritis con ejercicios específicos.

Para mejorar el dolor en la artritis hay que incrementar el rango de movimiento de las articulaciones. Las mañanas son un buen momento para intentar tirar de sus rodillas hasta el pecho. Este movimiento de las caderas prepara para la carga de peso y puede aumentar las posibilidades de levantarse de la cama sin

mucho dolor. Un punto clave es recordar mantener su estiramiento sin rebotar hacia arriba y hacia abajo.

Los ejercicios de resistencia son buenos para desarrollar la fuerza. Ir en bicicleta es una buena práctica, ya que la fuerza constante contra el pedal con las piernas comenzará a fortalecer los músculos alrededor de las articulaciones de las rodillas y muchos otros lugares. La bicicleta estática también es una buena opción.

Los ejercicios de cardio extremadamente beneficiosos para el dolor de la artritis son: caminar, ciclismo y natación. Caminar puede tener un impacto muy alto si se tiene dolor, por lo que es aconsejable caminar dentro del agua, pues evita el dolor y fortalece los músculos de las piernas. Muchos atletas usan esta forma de ejercicio cuando han sido sometidos a cirugía para aumentar su fuerza y resistencia. Los ejercicios de cardio son también beneficiosos para el sistema circulatorio, por lo que hacer ejercicio aporta realmente grandes beneficios.

Las gafas de sol

Las gafas de sol son algo más que un accesorio de moda, protegen los ojos de la luz solar y de los dañinos efectos de los rayos UV sobre ellos. A veces, una excesiva exposición al sol puede traer como consecuencia la aparición de cataratas, miopía y otros problemas oculares. Otras consecuencias negativas pueden ser fotoqueratitis (una condición del ojo doloroso), ceguera de la nieve (un tipo de quemaduras de sol que se produce den-

tro del ojo) y varios tipos de cánceres oculares.

Los niños son especialmente propensos a sufrir daños por el efecto del sol en los ojos, por lo que es recomendable que usen buenas gafas de sol.

Es bueno dirigirse a un distribuidor de confianza, ya que garantizará que han sido fabricadas con el nivel adecuado de protección UV / bloqueo.

Carbueros Solidaria

Acuerdo con la Orden de San Juan de Dios

Carbueros Médica y la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios han firmado un acuerdo de colaboración por el que nuestra compañía sanitaria destinará de forma periódica equipos médicos respiratorios a centros hospitalarios de esta orden religiosa en África, América Latina y el Caribe.

Pablo Domínguez, director de Relaciones Institucionales de Carbueros Médica, ha explicado que “estamos muy satisfechos por haber llegado a este acuerdo que nos permitirá seguir trabajando en la mejora del bienestar de los afectados de enfermedades respiratorias que, lamentablemente, no tienen acceso a los recursos de los que aquí disponemos”.

La Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, fundada en 1539, es una de las mayores organizaciones internacionales de cooperación sin ánimo de lucro. Su finalidad es atender a las personas más vulnerables social y sanitariamente. Está presente en 51 países y realiza más de 20 millones de asistencias anuales.



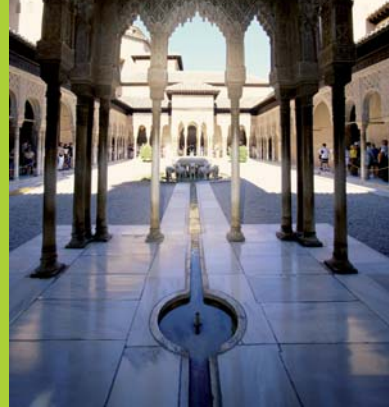
Si desea participar en nuestros miniforos o en las jornadas de convivencia de pacientes, puede contactar a través su teléfono habitual de atención a pacientes de su zona. También puede hacerlo a través de los contactos de esta revista (en la contraportada).

Destinos

La Alhambra, viaje al pasado

La Alhambra se denomina así por sus muros de color rojizo («qa'lat al-Hamra'», Castillo Rojo) y está situada en una colina al este de Granada. Se tiene constancia por primera vez de ella en el siglo IX, aunque no se convirtió en una fortaleza militar hasta el siglo XIII con la llegada del primer monarca nazarí, Mohamed ben Al-Hamar, que fijó la residencia real allí. Ben Al-Hamar la convirtió en una ciudadela con todos los servicios necesarios para la población que vivía en ella: palacio real, mezquitas, escuelas, talleres, etc.

Su gran atractivo son las decoraciones interiores, una de las obras más valoradas del arte andalusí. En 1984 fue declarada Patrimonio Cultural de la Humanidad por la Unesco.



¿Sabías que...

el reciclaje es una forma eficiente de ahorrar energía.

El reciclaje de una sola lata de aluminio puede ahorrar energía suficiente para hacer funcionar un televisor durante tres horas. El 65% de todo lo que va a parar a las basuras de nuestras casas se puede reciclar. Por ejemplo, cada botella de vidrio que se recicla ahorra la energía que necesitan cinco bombillas de bajo consumo para funcionar durante cuatro horas.



CARBUROS MEDICA
Grupo Air Products

Avda. Tenerife nº 2 (Edificio 1)
28703 San Sebastián de los Reyes
(Madrid)
www.carburomedica.com

EQUIPO EDITORIAL:
Begoña Sánchez
Tel.: 93 290 0896
sanchez.pablo@carburomedica.com

Paul García de Oteyza
garcia2@carburomedica.com

Javier de la Cruz
delacrj1@carburomedica.com

REALIZACIÓN EDITORIAL:
Custommedia, S.L.
Tel.: 93 419 5152

Sopa de letras

Encuentre estas ciudades en la sopa: Amsterdam, Bruselas, Caracas, Dallas, El Cairo, Florencia, Honolulu, Los Angeles, Marrakech, Pekin, Roma, Sidney, Tángen, Tokio y Vancouver.

S	X	K	S	A	M	S	T	E	R	D	A	M	W	P
I	C	K	G	P	O	T	A	N	G	E	R	Y	P	Y
D	A	L	L	A	S	C	F	T	G	F	M	M	Q	W
N	L	O	S	A	N	G	E	L	E	S	P	A	U	I
E	O	Z	X	E	C	Y	J	K	P	R	Q	R	O	C
Y	X	P	E	K	I	N	X	N	B	O	W	R	C	Y
S	N	U	Q	M	U	H	B	N	Q	M	S	A	A	H
S	U	M	M	A	F	V	F	Y	F	A	A	K	C	O
T	O	M	F	C	K	T	U	F	Z	A	N	E	A	N
O	J	G	Z	E	L	C	A	I	R	O	I	C	R	O
K	B	R	U	S	E	L	A	S	P	Y	O	H	A	L
I	T	N	K	O	T	I	U	O	F	O	Q	A	C	U
O	J	B	N	V	A	N	C	O	U	V	E	R	A	L
E	S	D	V	B	Z	F	H	R	A	J	Y	C	S	U
P	V	A	F	L	O	R	E	N	C	I	A	X	B	Q

Si quiere ganar un vale de compra de 75 € (en el Corte Inglés) puede completar la sopa de letras y enviar sus datos a:

Mercedes Magriñá, C/ Aragón, 300, 08009 de Barcelona. También puede enviar los resultados por e-mail (escaneando sus respuestas) a: magrinm@carburomedica.com

Incluyendo sus datos personales:

Nombre completo _____

Tel. _____

E-mail _____