



CIRUGIA LASER



Primavera 2015

EN ESTE NÚMERO PODRÁ DESCUBRIR... **LA TÉCNICA MÁS NOVEDOSA PARA DESHACERSE DE LAS GAFAS** - ¿QUÉ LE PASA A MI OJO SI SOY MIOPE? - **LA TECNOLOGÍA QUE AUMENTA LOS EMBARAZOS EN UN 20%** - EL MAL DEL CLICK, RECOMENDACIONES PROFESIONALES ANTE EL MAL USO DE TECNOLOGÍAS- **¿CÓMO PREPARAR UNA PAELLA MIXTA?**

SUMARIO



- 03** Una nueva etapa del magazin
- 04** Cirugía Láser: La técnica más novedosa para deshacerse de las gafas
- 06** Miopía: Problemas para ver objetos que están lejos
- 08** I Jornada Mallorca Facorefractiva 2015
- 10** Cansado de gafas... ¿Qué opciones tengo?
- 12** Alergia ocular: diagnóstico y tratamiento
- 14** Verano: Revisiones oculares
- 16** Entrevista a Luis Alfonso, óptico

- 17** El trasplante de córnea
- 18** Embryoscope Aumenta en un 20% los embarazos
- 20** El Mal del 'clic'
- 24** Podoactiva a la vanguardia de la Podología
- 26** Dr. Salvà: Las ventajas de operar cataratas sin bisturí
- 28** Fundación Bona Llum
- 34** Entrevista: Manuel Llabrés, 'Manel Punt d'Art'
- 39** Entrevista: Sebastián Reus, restaurante Reus

CONSEJO DE REDACCIÓN

Director - Bartomeu Ramon
Director médico - Dr. Luis Salvà
Coordinador general - Jose Lupiáñez
Coordinadora de Redacción - Inés Barrado
Vocales: Manuel Palomino Chacón.
Bartolomé Camps
(vicepresidente Fundació Bona Llum Oftalmedic)
Colaboradores:
Dr. Scott Anderson García
Luis Alfonso Gómez Escudero
Diseño y maquetación: Jaume Bennàssar
Impresión: Loyse
Depósito legal: PM-1535-2009

EDITORIAL

Una nueva etapa del **magazin**

La oftalmología avanza con nuevas técnicas que facilitan a los profesionales la obtención de mejores resultados, de la misma forma los pacientes también se ven beneficiados con procesos más cómodos y seguros. Nuevas técnicas que solo Oftalmedic ofrece en nuestra comunidad. En esta nueva edición del Magazine Fundació Bona Llum Oftalmedic profundizamos en la aplicación de la técnica más novedosa de la cirugía láser.

De la misma manera esta publicación avanza y se moderniza ofreciendo un nuevo formato que esperamos sea más atractivo para nuestros lectores. Seguimos apostando por la divulgación de contenidos sobre la salud y la oftalmología. Prestamos especial atención a la importante labor solidaria y de cooperación internacional que lleva a cabo la Fundació Bona Llum Oftalmedic, destacando el trabajo que realizan los voluntarios y que son la esencia de la organización. El arte y la gastronomía continúan ocupando un espacio destacado en nuestro magazine.

Seguimos el desarrollo de las actividades que lleva a cabo la Fundación Bona Llum, organización sin ánimo de lucro que desde 1998 desarrolla proyectos solidarios para la prevención de la ceguera y las enfermedades oculares en poblaciones desfavorecidas. En esta ocasión podemos seguir un reportaje que publicó El Mundo-El Día de Baleares que nos ha cedido gentilmente, además hacemos un breve repaso a la actividad que ha realizado la Fundació a lo largo del año 2014.

Los profesionales de la Clínica Salvà nos acercan temas de interés para todos nuestros lectores como son las opciones que hay para poder prescindir de las gafas, la miopía, la cirugía láser, la alergia ocular, que en primavera perjudica principalmente a los ojos, entre otros contenidos médicos de divulgación sobre la salud.

La Clínica Salvà organizó una sesión científica con gran aceptación y participación de profesionales que coincidieron en el éxito y la necesidad de repetir anualmente este tipo de encuentros. Esta jornada, dirigida por el doctor Luis Salvà, contó con la participación de reconocidos profesionales de la Oftalmología de ámbito nacional.

Mantenemos el interés por el arte en nuestra isla. En esta ocasión nos adentramos en Manel Punt D'Art, que consigue recuperar arte y objetos que formaron parte de las viviendas y la vida cotidiana de nuestros antepasados. Mezcla de galería y anticuario, conocemos un espacio único de subastas en Palma.

También la gastronomía sigue presente en nuestra publicación. Los conocidísimos arroces del Restaurante Reus nos conducen hacia la cocina tradicional mallorquina. Sebastián Reus nos hace un repaso de casi cincuenta años de historia de una saga emblemática en Palma.

Bartomeu Ramon Nicolau



COE
Centro Ortopédico Europeo



NUEVA DIRECCIÓN
Avenida Salvador Juan, 27.
(Junto a Estación de Tren).
MANACOR
tel: 971 84 54 78
ortopedia@laserclinic.es

Ayuda a mejorar
tu vida

- Productos ortopédicos
- Ayudas movilidad
- Ayudas para hogar y aseo
- Mastectomía. Prendas a medida
- Rehabilitación deportiva
- Plantillas adaptadas
- Soportes para rodilla, pierna, tobillo y muñeca

CONVENIO CON IB-SALUT



Cirugía Láser

La técnica más novedosa para deshacerse de las gafas

**SE TRATA DE UN MÉTODO 100%
LÁSER Y MÍNIMAMENTE INVASIVO,
ESPECIALMENTE RECOMENDADO
PARA DEPORTISTAS**

Actualmente los hábitos de la población están cambiando. Practicamos deporte semanalmente, cuidamos nuestra alimentación, nos preocupamos por nuestra imagen, nos sometemos a chequeos médicos periódicamente... En definitiva, aprovechamos el tiempo de ocio de una forma más saludable. Estos nuevos hábitos permiten una población más longeva y con capacidad para realizar actividades físicas durante más años.

La salud visual también precisa revisiones periódicas para detectar cualquier problema, y los avances en oftalmología nos permiten corregirlos y acabar con los defectos refractivos.

Relax-Smile con láser de Femtosegundo se trata de la técnica más novedosa para combatir la miopía y el astigmatismo. Se realiza de manera 100% láser y mínimamente invasiva, manteniendo la córnea intacta. El Dr. Salvà, director médico de Oftalmedic, Clínica Salvà, detalla las ventajas de esta innovadora técnica.

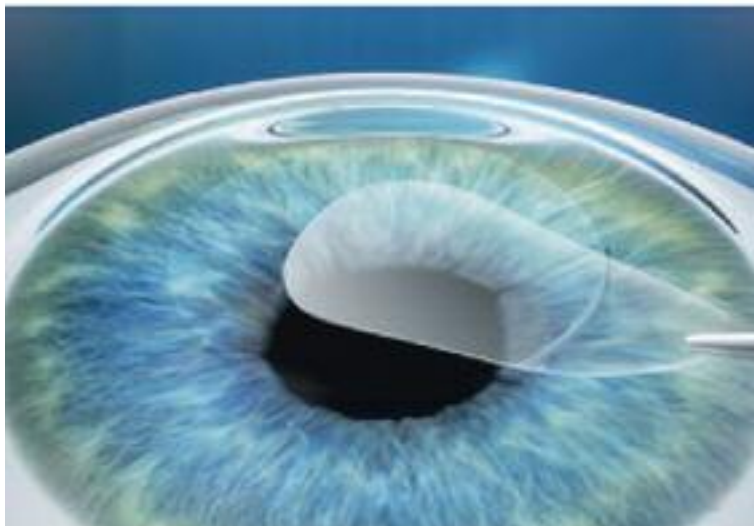
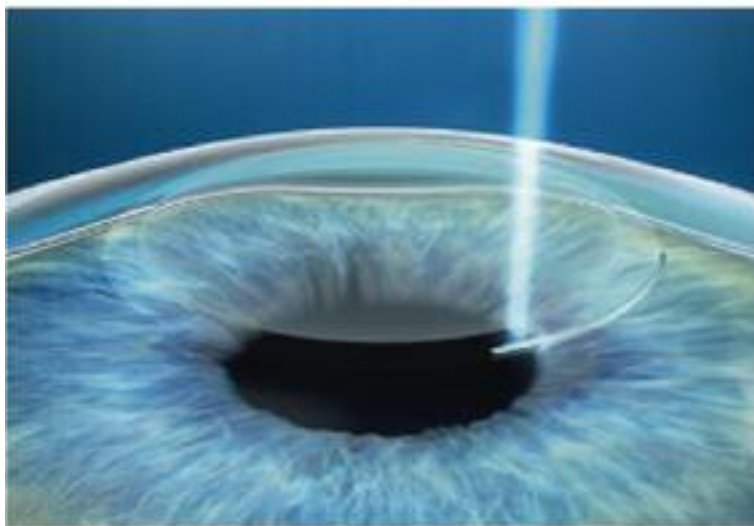
**ES UN TRATAMIENTO
100% LÁSER, SIN BISTURÍ
NI PINCHAZOS**

¿EN QUÉ CONSISTE ESTA TÉCNICA?

La técnica Relax-SMILE (Small Incision Lenticule Extraction) permite corregir las miopías y astigmatismos en solo tres pasos:

1. En un único paso, un láser de femtosegundo de alta precisión crea sobre la córnea intacta un delgado lentículo y una pequeña apertura de 2 mm.
2. El cirujano extrae el lentículo a través de esa pequeña apertura.
3. La eliminación del lentículo modifica la refracción de la luz y se corrige la ametropía (defecto ocular que ocasiona un enfoque inadecuado de la imagen sobre la retina, causando por lo tanto una disminución de la agudeza visual).

La medicina moderna tiende a buscar cada vez técnicas menos invasivas (ahora la apendicitis se opera con un pequeño corte en el ombligo). Relax Smile se caracteriza por ser una técnica muy eficaz y mínimamente invasiva, por realizarse con micro-inci-



Relax-SMILE, la innovadora técnica que permite realizar la cirugía refractiva con el mismo láser, sin cortes mecánicos.

sión. Al no alterar la estructura corneal, este tratamiento es especialmente recomendable a deportistas o personas con profesiones que requieran mucho esfuerzo físico o sufran riesgo por agentes externos.

¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS DEL RELEX-SMILE?

Una de las ventajas de esta técnica es que es totalmente indolora. Además, la intervención es de muy corta duración, y al quedar la córnea prácticamente intacta no requiere tiempo de posoperatorio. La recuperación es prácticamente inmediata y

**ESTA TÉCNICA DEJA LA
CÓRNEA INTACTA, Y NO
REQUIERE TIEMPO DE
POSOPERATORIO**

tras la cirugía no se tiene que guardar reposo para realizar esfuerzos físicos, a diferencia de la técnica Lasik. Además, al no

haber cortes en el tejido corneal no hay que esperar a la cicatrización y se elimina la posibilidad de que se creen pliegues o estrías superficiales.

Mientras en técnicas tradicionales se tenían que realizar cortes de hasta 20 mm, esta nueva opción tan sólo requiere una micro-incisión de 2 mm realizada con láser, de manera totalmente eficaz.

El procedimiento se realiza en capas más profundas que en el FemtoLasik o Lasik, por tanto no se alteran los nervios corneales. ReLEx Smile salvaguarda y conserva mejor la biomecánica corneal. Durante la intervención la capa superior de la córnea queda fija en su posición original, eliminando el riesgo a desplazamientos accidentales en el posoperatorio.

Si sufres una miopía alta o no has podido operarte con otras técnicas, puedes consultar este nuevo método. Otra de sus ventajas es que hace posible la corrección de un mayor número de dioptrías. También está indicada si padeces de sequedad ocular. El tratamiento es 100% láser y no altera la córnea, por lo que la cicatrización se produce de forma natural, sin suturas.

**“SI ERES DEPORTISTA,
PRACTICAS DEPORTES DE
CONTACTO O TIENES UNA
PROFESIÓN DE RIESGO O
QUE REQUIERA
ESFUERZO FÍSICO, ESTA
ES LA TÉCNICA QUE
DEBES ELEGIR”**

CICATRIZACIÓN NATURAL, SIN SUTURAS

Las buenas cifras de España constatan la gran acogida de esta técnica, tanto por parte de la comunidad oftalmológica como por los pacientes. En todo el mundo, acumula ya más de 100.000 ojos operados, potenciando la personalización del tratamiento en cada paciente.

Oftalmedic es un centro pionero en esta técnica y el único que dispone del láser de Femtosegundo de alta precisión en las Islas Baleares.



Si tiene problemas para ver objetos que están lejos, sufre **miopía**

ESTA ANOMALÍA VISUAL SUELE APARECER EN LA INFANCIA Y EVOLUCIONA HASTA LOS 20 AÑOS, APROXIMADAMENTE

La miopía se presenta cuando la luz que entra en el ojo se enfoca de manera incorrecta, haciendo que los objetos distantes aparezcan borrosos. Se trata de un defecto de refracción o un error en el enfoque visual: las imágenes se enfocan por delante de la retina y no sobre ella, lo que dificulta la visión de lejos. La miopía suele aparecer en la infancia y evoluciona hasta los 20 años aproximadamente, cuando tiende a estabilizarse.

Cuando el error refractivo es superior a las ocho dioptrías, hablamos de alta miopía o miopía magna, un tipo de miopía que conlleva riesgos y complicaciones visuales específicas que pueden ser graves.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

La miopía ocurre cuando la longitud física del ojo es mayor a la longitud óptica. Se debe a que el globo ocular es demasiado alargado o a que la córnea es más curva de lo normal. Las personas con antecedentes familiares son más propensas a padecerla. La miopía afecta a hombres y mujeres por igual. La mayoría de los ojos con miopía son sanos, pero un pequeño número de personas con miopía grave desarrolla una forma de degeneración retiniana.

¿CÓMO LA DETECTAMOS?

Una persona miope percibe de forma borrosa los objetos que se encuentran a distancia, en cambio, ve claramente los objetos cercanos. Esta ametropía suele manifestarse en edad escolar, por lo que es importante estar atentos a posibles síntomas en los niños.

LOS SÍNTOMAS MÁS HABITUALES SON:

1. Mirar con dificultad lo que pone en la pizarra
 2. Acercarse mucho los libros para leer
 3. Sentarse muy cerca del televisor
 4. Entrecerrar a menudo los ojos en un acto reflejo para que los objetos lejanos parezcan más nítidos
- La miopía empeora durante los años de crecimiento. Por lo regular deja de progresar a medida que la persona deja de crecer, poco después de

los 20 años como ya hemos comentado. Como la miopía evoluciona durante los años de crecimiento, se hace necesario ir cambiando de gafas o de lentes de contacto con frecuencia. En Oftalmedic aconsejamos cuál es la mejor opción para nuestros pacientes.

TRATAMIENTO

La miopía no se puede prevenir, aunque las revisiones oculares periódicas, especialmente en la infancia, ayudan a detectarla en sus fases incipientes. Además, no se cura, aunque sí puede corregirse mediante el uso de gafas o lentes de contacto. En Oftalmedic las personas que desean prescindir de co-

MIOPÍA

SI SUFRE DE MIOPÍA, TIENE PROBLEMAS PARA VER OBJETOS QUE ESTÁN LEJOS

LAS PERSONAS CON ANTECEDENTES FAMILIARES SON MÁS PROPENSAS A PADECERLA

NO SE CURA, AUNQUE SÍ PUEDE CORREGIRSE MEDIANTE EL USO DE GAFAS O LENTES DE CONTACTO

RELEX SMILE ES UN TRATAMIENTO 100% LÁSER, INDOLORO Y MÍNIMAMENTE INVASIVO



rección óptica y eliminar este defecto visual de forma permanente, pueden beneficiarse de la cirugía refractiva con la técnica 100% láser Relex-SMILE.

La técnica Relex-SMILE (Small Incision Lenticule Extraction) permite corregir las miopías en sólo tres pasos:

1. En un único paso, un láser de femtosegundo de alta precisión crea sobre la córnea intacta un delgado lenticulo y una micro-incisión de 2 mm.
2. El cirujano extrae el lenticulo a través de esa micro-incisión.
3. La eliminación del lenticulo modifica la refracción de la luz y se corrige la ametropía (defecto ocular que ocasiona un enfoque inadecuado de la imagen sobre la retina, causando por lo tanto una disminución de la agudeza visual).

Una de las ventajas de esta técnica es que es totalmente indolora. Además, la intervención es de muy corta duración, y al quedar la córnea prácticamente intacta no requiere tiempo de posoperatorio. La recuperación es casi inmediata y tras la cirugía no se tiene que guardar reposo para realizar esfuerzos físicos, a diferencia de la técnica Lasik. Además, al no haber cortes en el tejido corneal no hay que esperar a la cicatrización y se elimina la posibilidad de que se creen pliegues o estrías superficiales.

Sólo en casos excepcionales puede aplicarse la cirugía antes de que la miopía se haya estabilizado, alrededor de los 20 años. Cuando la miopía es alta o existe contraindicación para realizar Lasik, suele desaconsejarse cualquiera de estas intervenciones corneales. La opción puede ser la implantación de las llamadas lentes intraoculares fáquicas (entre la córnea y el cristalino).



El Dr. Luis Salvà, director médico de Oftalmedic en la Clínica Salvà que ha dirigido la Jornada, ha explicado su experiencia en la intervención de cataratas con el Femtoláser (ReLacs) que permite la cirugía sin bisturí. Según ha expuesto, actualmente todos los pasos importantes de la cirugía de catarata pueden ser personalizados. Esta innovadora técnica tiene muchas ventajas en cuanto a seguridad y precisión, tal y como ha señalado el doctor.

Más de 80 profesionales de la oftalmología se reúnen en la CLÍNICA SALVÀ

EL DR. LUIS SALVÀ EXPLICÓ EN EL ENCUENTRO LAS VENTAJAS DE LA INTERVENCIÓN DE CATARATAS CON FEMTOLÁSER (RELACS), UNA TÉCNICA QUE POSIBILITA LA CIRUGÍA SIN BISTURÍ

Oftalmedic ha organizado la primera Jornada sobre la Actualización y Novedades en Segmento Anterior del ojo. Todas las innovaciones en cirugía ocular se han debatido en Palma de la mano de reconocidos especialistas.

Los temas tratados en esta Jornada se han dividido en cuatro mesas redondas en torno a los aspectos más destacables de la cirugía en el segmento anterior del ojo. Se han revisado tanto las distintas afecciones oculares como los posibles tratamientos de las mismas.

En la conferencia inaugural el Dr. Andrés



EN BALEARES SE OBTIENEN MÁS DE 100 CORNEAS ANUALES DE LOS DONANTES SEGÚN PALABRAS DEL DR. GAYÀ

Picó García ha comentado que la Cirugía Queratorrefractiva con láser debe personalizarse en cada caso para obtener un resultado seguro y satisfactorio para el paciente.

En la mesa sobre las queratoplastias el Dr. Gaya, director tècnic del Banc de Teixits de la FBSTIB, ha explicado que en Baleares obtenemos unas 100 corneas anuales de nuestros donantes y muchas de las comunidades autónomas de España recurren al FBSTIB para obtenerlas. Por su parte Dr. Tomas, jefe de servicio del Hospital Universitari Son Espases, ha expuesto las técnicas que actualmente se aplican en el trasplante de córnea. La técnica más utilizada

en Son Espases es la DSAEK ya que se trata del método más experimentado, práctico y con mejores resultados. Por su parte el Dr. M. Hernández-Barahona, Tecnoláser Clinic Visión de Sevilla, ha explicado las dificultades que supone el suministro de corneas en Andalucía.

En la mesa sobre las lentes intraoculares el Dr. Scott, de Ofalmedic, ha explicado que se están dando pasos hacia la personalización de este tipo de lentes. El Dr. Hoyos, del Instituto Oftalmológico Hoyos de Sabadell, ha abundado en los distintos tipos de lentes existentes y ha destacado la importancia de seleccionar la más adecuada según las necesidades de cada paciente. El Dr. Javier Chacártegui, de IBO, ha hecho una exposición sobre el manejo actual de las lentes intraoculares LIOS Premium y el resultado de las mismas en el paciente

El Dr. Luis Salvà, director médico de Ofalmedic en la Clínica Salvà que ha dirigido la Jornada, ha explicado su experiencia en la intervención de cataratas con el Femtoláser (ReLacs) que permite la cirugía sin bisturí. Según ha expuesto, actualmente todos los pasos importantes de la cirugía de catarata pueden ser personalizados. Esta innovadora técnica tiene muchas ventajas en cuanto a seguridad y precisión, tal y como ha señalado el doctor. El Dr. Federico Alonso, Tecnoláser Clinic Visión de Sevilla, ha destacado en el tratamiento de la miopía, hipermetropía y astigmatismo que los refuerzos corneales después de la cirugía refractiva en un futuro se podrían considerar como un tratamiento obligatorio. Posteriormente ha afirmado que en la cirugía del cristalino (cataratas) con lentes premium las nuevas tecnologías están cambiando las indicaciones de la cirugía implantorrefractiva para mayor seguridad y satisfacción de los pacientes. Finalmente ha expuesto que actualmente nuestro país es el líder en Europa de todos los procedimientos implantorrefractivos.



El Dr. Andrés Picó García durante la conferencia inaugural.

La Jornada organizada por Ofalmedic ha generado un interesante debate entre los profesionales asistentes que han podido debatir y exponer casos concretos para el intercambio de impresiones y conocimientos. Los asistentes han coincidido en la necesidad de dar continuidad a este tipo de encuentros y que la evolución de la oftalmología es imparable.



**EL DOCTOR LUIS SALVÀ
EXPLICÓ LA TÉCNICA QUE
PERMITE LA CIRUGÍA DE
CATARATAS SIN BISTURÍ**

Cansado de las gafas... ¿Qué opciones tengo?

EN OFTALMEDIC TE BRINDAMOS UNA
ATENCIÓN PERSONALIZADA Y TE
OFRECEMOS LA ÚLTIMA TECNOLOGÍA

El Dr Scott Anderson García, Oftalmólogo graduado con máxima calificación en la Universidad del Zulia y especializado en Oftalmología en el Hospital Xeral-Ciés de Vigo, atiende las áreas de Oftalmología general y pediátrica, cirugía plástica ocular e investigación en Oftalmedic, Clínica Salvà.

Si bien es cierto que el uso y perfeccionamiento de las gafas ha supuesto un hito indiscutible en la historia del hombre, en los tiempos que corren la investigación y el desarrollo de filigranas tecnológicas nos permiten ahora prescindir de ellas y tener una excelente visión de forma natural y cómoda. En la consulta diaria es cada vez más frecuente escuchar quejas de nuestros pacientes en cuanto a incomodidades con las gafas (por el peso, por el grosor, o por el aspecto estético de mostrar los ojos más grandes o más pequeños a través de los cristales en caso de graduaciones altas), mala visión con las mismas, dependencia de ellas, intolerancia a las lentillas, etc. Estas quejas son comunes también en personas que van a presentarse a determinadas oposiciones, o cuya profesión les exige una buena visión sin gafas. Consciente de ello, la Oftalmología moderna ofrece alternativas viables y seguras para este grupo de pacientes.

A modo informativo, el Dr Scott nos explica las técnicas más modernas e innovadoras que se aplican en Oftalmedic, Clínica Salvà:

La Técnica Femto-LASIK

Para una visión clara la córnea y el cristalino (las lentes del ojo) deben proyectar los rayos de luz adecuadamente y enfocarlos en la retina. De lo contrario, las imágenes serán borrosas. Esta borrosidad se denomina “error de refracción” y es causada por alteraciones en la curvatura de la córnea o en la longitud del ojo.

El Femto-LASIK (LASer Assisted In Situ Keratomileusis) es una técnica quirúrgica que emplea un láser de Femtosegundo para levantar una lámina de la córnea, y luego un láser Excímero (ultravioleta) para extraer una pequeña cantidad de tejido corneal. Esto da a la córnea una nueva forma, y los rayos de luz ya se enfocan claramente sobre la retina.



**“LA OFTALMOLOGÍA
MODERNA OFRECE
ALTERNATIVAS
PRECISAS Y SEGURAS
A LAS GAFAS”**

La cirugía tarda 5 minutos por ojo, y puede realizarse en uno o en ambos ojos en la misma sesión. Se usa como único anestésico un colirio que adormece la superficie del ojo.

Primero se crea una lámina de tejido corneal (llamada flap) con el láser de Femtosegundo y se pone a descubierto la capa media de la córnea, dejando una bisagra en el tejido para evitar que se separe completamente. Aplicando láser Excímero en la capa de la córnea que ha quedado expuesta, se modifica la refracción y se corrige la ametropía. Después se vuelve a colocar el flap como si se tratara de un apósito natural, sin necesidad de dar puntos de sutura.

Actualmente el flap puede tallarse con una micro-cuchilla insertada en un microqueratomo (técnica LASIK tradicional) o con el láser de Femtosegundo (Femto-Lasik), cada vez más frecuente por su mayor precisión y seguridad.

Con esta técnica podemos corregir, hipermetropía, miopía, astigmatismo y también presbicia (o vista cansada). En el caso de pacientes que tienen varios de estos defectos, un solo procedimiento basta para corregirlos todos.

El LASIK es la técnica más popular hoy en día gracias a que no

es dolorosa, a la rápida recuperación visual del paciente y a su versatilidad, ya que corrige todos los errores refractivos.

La Técnica Relex-SMILE

El Relex-SMILE (Small Incision Lenticule Extraction) es la técnica más novedosa para corregir miopías y astigmatismos, manteniendo la córnea intacta. Con esta técnica, un láser de femtosegundo altamente preciso remodela la córnea tallando un delgado lenticulo dentro de ésta. Se crea una mínima incisión de sólo 2mm, con el mismo láser, y se extrae el lenticulo tallado. Con la extracción del lenticulo, se modifica la refracción de la luz, con lo que queda corregido el problema visual (ametropía). La cicatrización se produce de forma natural, sin suturas. Es una cirugía rápida, segura, e indolora, sin bisturí ni pinchazos y 100% láser. Al realizarse con micro-incisión, se trata de un tratamiento mínimamente invasivo.

La diferencia fundamental con la técnica anterior es que en esta última no se crea un flap, y la córnea queda fija en su posición original sin riesgo a desplazamientos accidentales en el post-operatorio. Esta es una tecnología especialmente indicada para los deportistas y para aquellas personas cuyo trabajo les expone a sufrir accidentes (golpes, caídas...).

**“EL FEMTO-LASIK
DA A LA CÓRNEA
UNA NUEVA FORMA
EN CINCO MINUTOS,
SIN SUTURAS NI
PINCHAZOS”**



Diagnóstico y tratamiento de la alergia ocular

HAY QUE ACUDIR A LA CONSULTA ANTE CUALQUIER SÍNTOMA PARA PODER DETERMINAR EL TIPO DE ALERGIA Y TRATARLA CORRECTAMENTE

La alergia ocular es una respuesta exagerada del sistema inmunológico del ojo ante un agente externo (alérgeno) que irrita la conjuntiva, una delicada membrana que cubre el ojo.

Los ácaros del polvo, el polen, el pelo animal, las esporas de los hongos (presentes en ambientes húmedos)... son los alérgenos más presentes y comunes.

Este tipo de alergia se da con más frecuencia entre niños y personas jóvenes, aunque pueden aparecer a cualquier edad.

LOS SÍNTOMAS

Algunos de los síntomas de la Conjuntivitis Estacional son la sensación de ardor o dolor punzante, el lagrimeo o el enrojecimiento del ojo. Pero no todas son estacionales. La forma Perenne (permanente) se expresa mediante signos como la congestión de los vasos sanguíneos y el edema de conjuntiva y párpados.

Las alergias oculares también pueden causar mucosidad acuosa nasal, estornudos, tos, picor de nariz o de garganta, o dolor de cabeza sinusal. Es recomendable acudir a la consulta ante cualquiera de estos síntomas para poder determinar de qué tipo de alergia se trata y tratarla correctamente.

TIPOS DE ALERGIA

Existen dos tipos principales de alergias oculares:

1. La Conjuntivitis Alérgica Estacional: los agentes que causan la alergia son estacionales, generalmente primaverales (polen, césped...). La gravedad de la alergia dependerá de la estación del año y del tiempo que se pase al aire libre.
2. La Conjuntivitis Alérgica Perenne: no se limita a ciertas estaciones, sino que los síntomas se mantienen durante todo el año. Se produce a causa de alérgenos propios de lugares cerrados (ácaros de polvo, moho, pelo animal, humo, productos químicos...).

Existen otros procesos alérgicos más complejos, como es el ca-

so de la Conjuntivitis Vernal (más frecuente en los niños), la Gigante Papilar (asociada al uso de lentes de contacto) o la Quera-toconjuntivitis Atópica (esta es la forma más grave ya que puede llegar a provocar ceguera).

EL DIAGNÓSTICO

El diagnóstico de la conjuntivitis alérgica no requiere pruebas especiales. Es común que el oftalmólogo pueda identificar la alergia basándose únicamente en los síntomas y en un examen físico. No obstante, en algunos casos es necesario recurrir a pruebas cutáneas y análisis de sangre.

EL TRATAMIENTO

El tratamiento de la alergia ocular se determina en función de la gravedad de la reacción en cada caso. Lo primero que hay que hacer es llevar un control preventivo, evitando exponerse al agente que cause la alergia. Existen una serie de consejos para proteger nuestros ojos de las alergias oculares, como descansar 5 minutos por cada 30 minutos de observar las pantallas, o evitar el polvo, el humo o el tabaco.

Por otra parte, existen gotas y pomadas que proporcionan sensación de alivio, así como antihistamínicos. También se pueden utilizar compresas frías para aliviar la irritación o alteración de los ojos.

Es de gran importancia cumplir estos tratamientos y consejos para evitar pasar a la fase crónica de la alergia ocular, en la cual entran en juego los fenómenos inflamatorios.

Los síntomas de la alergia deben ser tratados con tal de parar la evolución de esta y evitar complicaciones en los ojos, que podrían afectar a la córnea y llegar a causar ceguera (en casos muy graves).

Por ello es recomendable consultar siempre a un oftalmólogo ante cualquier síntoma, por más que parezca una simple irritación.



LO VERÁS CLARO



oftalmedic presenta su nueva

CIRUGÍA LASER PARA CATARATAS SIN BISTURÍ

única en Baleares

CLÍNICA
SALVÀ

RedAsistencialJuaneda

971 730 055 www.oftalmedic.com

Con la llegada del **verano** son **recomendables las revisiones oculares**

LAS ENFERMEDADES DE LA VISTA AUMENTAN UN 20% DURANTE EL VERANO

En verano, existen múltiples factores que incrementan el riesgo de molestias o enfermedades oculares. El sol, los aires acondicionados, las piscinas, etc... aumentan la incidencia de conjuntivitis y queratitis, especialmente en niños y personas mayores. Por ello, conviene tomar ciertas precauciones.

La época estival propicia la transmisión de enfermedades oculares, ya sean bacterianas o virales.

En esta época del año el sol está más cerca de la tierra y, por tanto, la radiación ultravioleta aumenta de forma considerable lo que representa un peligro de quemaduras en la piel. En el caso de los ojos, es la córnea la que se ve afectada, en forma de queratitis superficial. También puede acelerar la progresión de cataratas e incluso producir quemaduras a nivel retiniano. El melanoma ocular también está vinculado, en cierta medida, a la exposición solar.

Por otra parte, las piscinas son un importante foco de irritaciones y pueden ser también un vehículo de transmisión de infecciones oculares. El cloro irrita la conjuntiva ocular, dando lugar a queratoconjuntivitis. Además, muchas veces el cloro no es suficiente para acabar con algunos patógenos que se encuentran en el agua de las piscinas, y que producen conjuntivitis bacteriana o algunas formas graves de queratitis (por *Acanthamoeba* o una ameba que invade la córnea con efec-



FACTORES DE RIESGO, PATOLOGÍAS Y PREVENCIÓN?

- Los rayos ultravioleta pueden producir: sequedad ocular que podemos prevenir con gafas de sol con filtros protectores homologados; irritación ocular que podemos prevenir usando gorras con visera y queratitis que nos obliga a evitar el sol en las horas centrales del día y una exposición excesiva. En caso de lesiones en la córnea es preciso acudir con urgencia al oftalmólogo.
- El cloro puede producir queratitis que podemos prevenir usando gafas de piscina.
- Los hongos y las bacterias de las piscinas pueden producir conjuntivitis bacteriana y *Acanthamoeba* que podemos evitar también con el uso de las gafas de piscina.
- La sal del mar puede producir irritación ocular y podemos prevenirla con la utilización de las gafas de buceo o de piscina.

- La arena fina de la playa puede provocar la intrusión de un cuerpo extraño en el ojo y lo podemos evitar con las gafas de sol.

- Los aires acondicionados puede producir sequedad ocular que podemos evitar con humidificadores o irritación ocular que con una buena limpieza de los filtros también podremos

evitar.

Si detectamos alguno de estos síntomas es necesario acudir siempre a la consulta del oftalmólogo para su tratamiento.





tos muy adversos). También el uso de lentes de contacto en piscinas y playas aumenta el riesgo de contraer infecciones muy graves y de incrementar la sequedad ocular. Por lo que se recomienda el uso de gafas de natación, que incluso pueden estar graduadas. Si aparecen síntomas como picor o escozor, nunca se deben frotar los ojos ya que causará un aumento de la inflamación y de las molestias. En estos casos en Oftalmedic aconsejamos acudir al oftalmólogo.

La sal del mar y la arena fina de algunas playas pueden también producir erosiones corneales o conjuntivales. En la montaña, la baja humedad y el calor contribuyen a aumentar la evaporación de las lágrimas, reseca el ojo. Lo mismo ocurre con el aire acondicionado. La sequedad ocular ocasiona picores, ardor, visión borrosa, sensibilidad a la luz y sensación de arenilla en el ojo.

En cualquier caso en Oftalmedic recordamos que el mejor remedio es siempre el que no se tiene que dar, por tanto, la prevención es la mejor opción. En este sentido, recomendamos no exponerse directamente al sol durante las horas centrales del día y, en caso de tener que hacerlo, utilizar gafas de sol con filtros de protección homologados, gorras con visera, gafas de inmersión para los baños y una adecuada ingestión de líquidos para evitar la deshidratación y favorecer la adecuada producción de lágrimas.

**EN OFTALMEDIC
RECORDAMOS QUE
EL MEJOR REMEDIO
ES SIEMPRE EL QUE
NO SE TIENE QUE
DAR, POR TANTO, LA
PREVENCIÓN ES LA
MEJOR OPCIÓN**

En referencia a los niños, en Oftalmedic recomendamos prestarles una especial atención y observar bien sus ojos, para prevenir una posible irritación o alergia.

- Las gafas de sol no son solo para los adultos. La visión de los niños debe protegerse tanto o más que la de los mayores. No obstante, hay que tener cuidado con el modelo elegido; hay que asegurarse de que está homologado y de que cuenta con un filtro protector contra los rayos ultravioleta.

- Si el niño no quiere llevar gafas, podemos ponerle un sombrero o una gorra provista de una amplia visera. En ningún caso, debe estar expuesto prolongadamente al sol con la cara descubierta.
- Debemos desconfiar de los días nublados. Los rayos solares actúan durante todo el día, haya nubes o no.

En resumen, al igual que se insiste en la protección de la piel frente a las radiaciones solares, en Oftalmedic insistimos en que hay que proteger los ojos ya que entre los principales factores que hemos comentado y que pueden dañar los ojos encontramos la alta luminosidad ambiental, la exposición al sol y el cloro de las piscinas, así como las altas temperaturas, la sequedad del ambiente y una deficiente protección a la hora de practicar determinados deportes.

“Una persona que tiene **baja visión** encuentra dificultad en hacer tareas diarias”

¿Qué es Baja Visión?

Una persona que tiene Baja Visión, es una persona que tiene una agudeza visual inferior a 0.5, o un campo visual inferior a 10°, que además es por los dos ojos y no es posible paliar esa dificultad visual con ningún tratamiento médico ni óptico convencional. Una persona que tiene baja visión encuentra dificultad en hacer tareas diarias como leer, escribir, reconocer caras, pasear.

¿Qué enfermedades pueden causar baja visión?

Entre las patologías más comunes que causan baja visión están DMAE (Degeneración Macular Asociada a la Edad), Glaucoma, Retinopatía Diabética, Retinosis Pigmentaria, Stadgar, (la mayoría de ellas de la retina), y algunas cataratas que no son operables, etc.

¿Qué soluciones hay para estas personas?

Desde Óptica Alfonso intentamos dar a dichos pacientes una solución para que, en la medida de lo posible, realicen actividades que debido a su patología han dejado de hacer y mejorar así su calidad de vida. Para conseguir esto, hay diversas soluciones, algunas de ellas muy sofisticadas, como pueden ser mecanismos de lectura electrónicos, y otros más sencillos como una guía para leer sin saltarnos los renglones. También hay una serie de consejos o pautas muy sencillas para que estos pacientes puedan realizar tareas de la vida cotidiana con mayor soltura y fluidez. Otra solución es la adaptación de filtros de corte selectivo, muy buenos tanto para los pacientes que tiene Baja Visión, como para los que no, ya que aumentan el contraste, producen mayor visión y protegen a la retina de los rayos dañinos.

¿Qué medios tienen en Óptica Alfonso?

Desde nuestro centro aconsejamos la prevención, por lo que re-

Luis Alfonso Gómez Escudero es diplomado en Óptica y Optometría por la Universidad Complutense Experto en Optometría Geriátrica y Baja Visión por la Universidad Europea de Madrid. Trabajo en Ulloa Óptico desde el año 1992 a 2012 desempeñando las funciones de Optometrista y audioprotesista, y a partir del año 1997 director de la sucursal de dicha cadena de ópticas en Palma de Mallorca. Desde Septiembre de 2012 propietario de Óptica Alfonso.



¿QUÉ SERVICIOS OFRECEN EN ÓPTICA ALFONSO?

- Revisiones de la vista y del oído.
- Adaptación y revisión de Lentes de Contacto.
- Amplio surtido de monturas y gafas de sol, para todos las edades y todos los presupuestos.
- Trabajamos con los mejores fabricantes de cristales graduados, monofocales, bifocales, progresivos, cristales para la práctica de deportes.
- Revisión y adaptación de audífonos y tapones para

comiendo una revisión de la vista como mínimo una vez al año.

En Óptica Alfonso somos Optometristas colegiados, y miembros de la Sociedad Española de Baja Visión. Contamos con un retinógrafo, que nos facilita una fotografía del fondo de ojo del paciente y nos mide la Presión Intraocular, además de trabajar con los proveedores más importantes, que nos suministran todas las novedades en productos para los pacientes de Baja Visión.


Óptica Alfonso
Centro auditivo

C/Longeta nº 5
971 713 668
www.opticaalfonso.es

El trasplante de **córnea**

EL TEJIDO CORNEAL SE TRASPLANTA UNA VEZ HA FALLECIDO

EL DONANTE Y TIENE MUY BAJO RIESGO DE RECHAZO

La córnea es un tejido transparente que se sitúa en la parte delantera del ojo. Actúa como una lente, transmite la luz y ayuda a enfocarla. Cuando esta parte del ojo se vuelve opaca o sufre una alteración, como el queratocono, hay que trasplantarla para seguir viendo bien.

Las córneas que se utilizan en los trasplantes proceden de personas que han decidido donarlas cuando llegue la hora de su fallecimiento. Con los avances médicos en este área, la córnea es trasplantable incluso habiendo pasado horas de la muerte del donante. Además, se pueden almacenar hasta cuatro días para su posterior implantación en los Bancos de Ojos locales.

El primer trasplante de córnea con éxito en España lo realizó Ramón Castroviejo, en 1936. Consiguó curar un caso de queratocono (córnea en forma de cono) avanzado. Castroviejo fue también quien introdujo en España los Bancos de Ojos. En nuestro país contamos ya con 23 Bancos de Ojos.

BAJO RIESGO AL RECHAZO

Una de las características del trasplante de córnea (o queratoplastia) es el bajo riesgo al rechazo. La córnea no tiene vasos sanguíneos en su interior, no hay contacto directo entre la sangre y el tejido donado, por lo que el cuerpo del paciente suele aceptarlo con facilidad. Aunque existe el riesgo de rechazo, éste es muy bajo.

La técnica tradicional conlleva el trasplante de todas las capas de la córnea (queratoplastia pene-

LOS AVANCES
MÉDICOS Y
TÉCNICOS PERMITEN
REEMPLAZAR SÓLO
LA CAPA AFECTADA,
REDUCIENDO
RIESGOS

trante). El problema es que este tratamiento puede inducir un alto astigmatismo. Los avances médicos y técnicos permiten que actualmente sea posible reemplazar sólo la capa afectada -interna o externa-(queratoplastia lamelar). Esta última técnica reduce las posibles complicaciones y favorece la rápida recuperación del paciente.

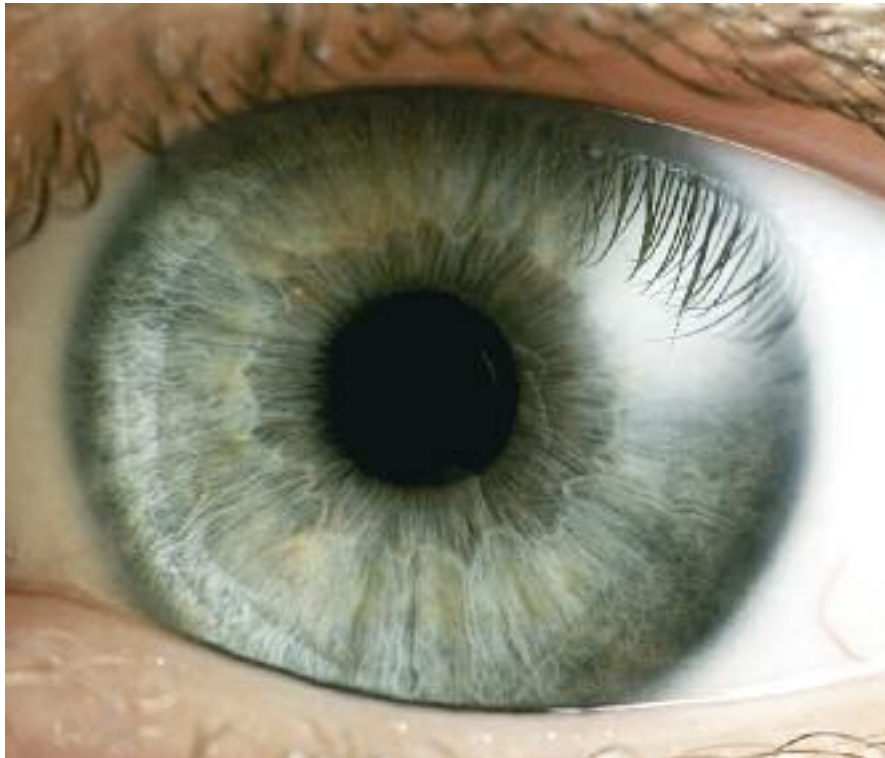
Los trasplantes de córnea cuentan con una elevada cifra de éxito, pero no deja de ser un tejido vivo que proviene de otro ser humano, por lo que siempre existe la posibilidad de rechazo, incluso años después de la intervención. Los síntomas de rechazo del injerto son: dolor, ojo rojo y disminución de la agudeza visual.

“España es el país con mayor tasa de donación de todo el mundo”, según la Organización Nacional de Trasplantes. De hecho, el modelo español de funcionamiento de trasplantes se considera un ejemplo a seguir a nivel mundial. Desde los últimos 25 años, España ha realizado ya cerca de 60.000 trasplantes de córnea.

En el Congreso Mallorca Facorefractiva 2015, reali-

zado en enero en Oftalmedic, Clínica Salvà, el Dr. Gaya, director tècnic del Banc de Teixits de la Fundació Banc de Sang i Teixits de Balears (FBSTIB), explicó que Baleares obtiene más de 100 córneas anuales de sus donantes. De hecho, muchas comunidades autónomas del territorio español recurren al FBSTIB para obtenerlas, puesto que las Islas Baleares han sido durante años la Comunidad Autónoma con más donantes de córnea de toda España.

LAS ISLAS BALEARES
HAN SIDO DURANTE
AÑOS LA
COMUNIDAD
AUTÓNOMA CON
MÁS DONANTES DE
CÓRNEA DE TODA
ESPAÑA



Embryoscope

La tecnología que aumenta en un 20% los embarazos

Aumenta las posibilidades de embarazo, permite una mejor selección del embrión y evita la natalidad múltiple, éstas son sólo algunas de las ventajas del incubador Embryoscope. La última tecnología en técnicas de reproducción asistida que ya está disponible en Fertility Center Mallorca. Este revolucionario incubador supone un antes y un después en tratamientos de fertilidad, distintos estudios aseguran que incrementa hasta en un 20% las posibilidades de éxito.

Casi el 3% de los bebés que nacen en España son el resultado de tratamientos de reproducción asistida, según datos de la Sociedad Española de Fertilidad. A estos tratamientos se le une ahora un nuevo aliado, el incubador Embryoscope, recientemente adquirido por Fertility Center Mallorca. Felipe Gallego, embriólogo y director del laboratorio del centro, explica: “El EmbryoScope es el incubador más avanzado que existe en la actualidad. Combina la máxima estabilidad con un sistema de time-lapse que permite la grabación en video de cada embrión durante todo su desarrollo, proporcionando no solo un embrión de mejor calidad, sino la mejor selección al tener en cuenta su cinética, y no solo su morfología. Estos dos parámetros son vitales, ya que la tasa de embarazo depende en gran medida de la calidad embrionaria y de la correcta selección del embrión a transferir”. Además señala que: “La principal característica de este incubador es que nos permite tener al embrión en un medio ambiente más controlado y seguir minuto a minuto su evolución embrio-



Integrantes del equipo de Fertility Center Mallorca.



Adriana Landazábal

na, grabando su crecimiento en todo momento. Esto nos permite observarlo a tiempo real, con mucho más detalle y así transferir al útero materno los embriones más aptos para lograr un embarazo exitoso”.

Gracias a su sistema de captura de imágenes a través de un microscopio -vídeo time-lapse- permite visualizar el embrión al segundo desde la fecundación in vitro hasta su transferencia al útero materno, pudiéndolo controlar y evaluar constantemente. Para la embrióloga y coordinadora del laboratorio, María José Gil: “El simple hecho de no tener que sacar el embrión del incubador, aumenta las posibilidades de embarazo. Al extraerlos para valorarlos hay cambios en la temperatura y CO2 del cultivo, lo cual es perjudicial para el desarrollo óptimo del embrión”.

Según indica Gil: “Hasta la llegada de este incubador a los centros de reproducción asistida, siempre se había pensado que los embriones que se dividían por primera vez de manera temprana eran óptimos para la transferencia. El Embryoscope ha permitido ir más allá y determinar que los embriones que se dividen entre las 24-28 horas tienen una tasa de implantación un 15% superior”.

Los expertos coinciden en que esta sofisticada tecnología per-



mite seleccionar embriones con una precisión sin precedentes. Además, a todas las ventajas técnicas se le une también un fin recreativo, ya que los padres pueden pedir el video de los primeros días de su embrión y llevárselo a casa como si de una ecografía se tratara. Así que olvide que la primera imagen del álbum de fotos de un 3% de los españoles, sea la de una ecografía. Si el incubador Embryoscope tuvo algo que ver en el proceso, dispondrá de una imagen del momento exacto en el que se produjo la fecundación.

POLICLÍNICO
Salud 4

Todos los servicios médicos
mucho más cerca



Un Policlinico multiespecialidad dedicado principalmente a la Urgencia Ambulatoria

Dispone de un gran Servicio de Rehabilitación y un Gabinete de Odontología, además de una amplia gama de especialidades.

Paseo Mallorca, 17 | Palma | Baleares | Teléfono: 971 222 435

Horario: de lunes a viernes de 8:00 a 21:00 horas

El Mal del 'clic'

Cuadernos sustituidos por tablets, teléfonos relegados a un segundo plano por móviles, ordenadores protagonistas de la jornada laboral y juegos que se trasladan a pantallas de televisión junto a música que suena a todas horas a través de los auriculares de un MP3. Este es el presente, aunque el mal uso de estas nuevas tecnologías, ya empieza a tener consecuencias perjudiciales para la salud. Son conocidas como oído de Ipod, esqueleto de portátil o codo de móvil...

Las nuevas formas de trabajar, comunicarnos y divertirnos son las responsables de nuevas dolencias que comparten un 89% de los españoles. Según los datos del estudio encargado por Fellowes, empresa tecnológica líder, se calcula que los usuarios pasan, de media, 7,2 horas diarias ante estos dispositivos. Esta cifra es la más alta de Europa y la responsable de que en los últimos 3 años los españoles hayan sufrido diversas dolencias de espalda o articulaciones por utilizar ordenadores, portátiles y tabletas.

El doctor Juan Manuel Moreno, traumatólogo de Juaneda, asegura que habitualmente la espalda y la columna vertebral se quejan después de jornadas maratónicas ante la pantalla del ordenador. Y alerta sobre lo que ya se conoce como esqueleto de portátil (dolor en la espalda y cervicales) provocado por posturas inadecuadas. Las dolencias más comunes que atiende en sus consultas de Palma – Clínica Juaneda, Palma Centre- y Muro – Clínica Juaneda Muro- están relacionadas con el dolor en los hombros, que aparece al trabajar todo el día con el ordenador. También trata muchos casos de tendinitis del supraespinoso – la



Juan Manuel Moreno, traumatólogo de Juaneda.

LA CONSULTA MÁS HABITUAL ES LA DEL PACIENTE QUE PRESENTA DOLOR CERVICAL QUE SE TRANSMITE A LOS TRAPECIOS Y QUE SE PUEDE ACOMPAÑAR DE DOLORES DE CABEZA O CEFALEAS. PARA EVITAR LA FRECUENTE Y MOLESTA CONTRACTURA CERVICAL, EL CONSEJO DEL DR. MORENO ES EL DE ADOPTAR FRENTE AL ORDENADOR UNA POSTURA ADECUADA.



inflamación del músculo del hombro —. Pero la consulta más habitual es la del paciente que presenta dolor cervical que se transmite a los trapecios y que se puede acompañar de dolores de cabeza o cefaleas. Para evitar la frecuente y molesta contractura cervical, el consejo del Dr. Moreno es el de adoptar frente al ordenador una postura adecuada.

Pero no sólo la espalda y las cervicales, se están viendo afectadas por el mal uso de las nuevas tecnologías. El doctor Carles Diago, traumatólogo especialista en las enfermedades de la mano con consulta en Clínica Juaneda Muro, atiende a pacientes con lesiones provocadas por esfuerzos repetitivos. Para el Dr. Diago el gran “enemigo” de mano y dedos son los teclados en todas sus versiones, desde el del ordenador al del móvil, y ya sea táctil o manual. El problema es el uso repetitivo de dichos dispositivos, a veces con teclados diminutos que provocan un mayor esfuerzo de los dedos. Añade, también, que las videoconsolas no están exentas de estos problemas. Los diferentes botones de los mandos y la utilización del movimiento en el juego, a pesar de darle un mayor realismo, provocan sobre esfuerzos y movimientos bruscos de las extremidades que pueden producir dolores e inflamación. Estructuras como tendones, articulaciones y nervios están expuestas a una inflamación por estos movimientos repetitivos. Se conocen como síndrome de túnel carpiano, tenosinovitis, artritis inflamatorias, calcificaciones, etc.

El doctor Diago destaca también la alta prevalencia del síndrome doloroso del codo, o codo de móvil, en este caso lo provoca una mala postura al hablar por teléfono. Una acción que se repite una y otra vez a lo largo del día, y que se puede provocar por una flexión del codo junto a una compresión del nervio cubital. Se manifiesta además con calambres en el cuarto y quinto dedo con cierta pérdida de fuerza y un entumecimiento de la mano. Si la dolencia se prolonga, el nervio cubital puede dañarse de modo permanente y requerir una operación.



Carles Diago, traumatólogo especialista en las enfermedades de la mano

PARA EL DR. DIAGO EL GRAN “ENEMIGO” DE MANO Y DEDOS SON LOS TECLADOS EN TODAS SUS VERSIONES, DESDE EL DEL ORDENADOR AL DEL MÓVIL, Y YA SEA TÁCTIL O MANUAL. EL PROBLEMA ES EL USO REPETITIVO DE DICHS DISPOSITIVOS, A VECES CON TECLADOS DIMINUTOS QUE PROVOCAN UN MAYOR ESFUERZO DE LOS DEDOS.

También en preocupante aumento se encuentra el síndrome de la pantalla o molestias y sequedad ocular, visión borrosa y doble por fijar la vista en la pantalla durante horas. Otras afecciones, como el oído de iPod, por oír música a más de 80 decibelios, puede acabar con una gran pérdida de audición o hipoacusia. Como consecuencia llegan hasta la consulta de Otorrinolaringología del doctor Manuel Tomás Barberán en Clínica Juaneda Palma, chicos que han estado utilizando durante años sistemas MP3. El doctor Tomás constata un aumento de estos casos en los últimos años, asegura que se trata de chicos jóvenes que tienen como hábito utilizar estos sistemas y durante muchas horas al día. Además aunque todavía no se aprecian, es de preveer que cuando estos pacientes avancen en edad previsiblemente oirán peor que los ancianos de hoy. Tomás alerta también sobre la enfermedad más habitual, se trata del barotrauma o trauma acústico, que es aquel en el que coincide una predisposición familiar y la sobre exposición a ambiente ruidoso.

La recomendación del Dr. Tomás es la de acudir al médico si nota que oye ruidos o si pierde frecuencias agudas, es decir, no oye algunas alarmas que si oyen otros compañeros. Así como no utilizar MP3 que no sean europeos, ya que estos están limitados a 100mb y no utilizarlos más de 4h/día. Conocer cómo puede afectar las nuevas tecnologías a la salud, permite poder prevenir sus efectos antes de que aparezcan.

El consejo de los expertos para evitar lesiones:

MÓVIL: CAMBIE EL TELÉFONO DE MANO DURANTE LA LLAMADA, REDUZCA SU DURACIÓN Y SI LA CONVERSACIÓN VA SER LARGA, OPTE POR UN MANOS LIBRES.

ORDENADORES: VIGILE QUE EL MONITOR ESTÁ BIEN COLOCADO, APOYE LOS PIES EN UN SOPORTE ELEVADO Y REGULE LA SILLA A LA ALTURA DE LA PANTALLA. PARA FINALIZAR ADOpte UNA POSTURA CORRECTA.

MP3: NO LO USE DE FORMA CONTINUADA MÁS DE 4 HORAS Y MODULE EL SONIDO.

VIDEOCONSOLAS: EN EL CASO DE QUE LOS JUEGOS IMPLIQUEN MOVIMIENTO, CALIENTE EL CUERPO CON ESTIRAMIENTOS ANTES Y DESPUÉS DE JUGAR.



Manuel Tomás Barberán, otorrinolaringólogo de Juaneda Palma.



LA RECOMENDACIÓN DEL DR. TOMÁS ES LA DE ACUDIR AL MÉDICO SI NOTA QUE OYE RUIDOS O SI PIERDE FRECUENCIAS AGUDAS, ES DECIR, NO OYE ALGUNAS ALARMAS QUE SI OYEN OTROS COMPAÑEROS.

LA TEVA SALUT **A MANACOR**

**DEMANA
UNA CITA
971 844 844**

- ✓ **CONSULTA EL NOSTRE COMPLET QUADRE MÈDIC**
- ✓ **TREBALLEM AMB ASSEGUANCES NACIONALS I INTERNACIONALS**
- ✓ **URGÈNCIES ELS 7 DIES DE LA SETMANA**

CLÍNICA DE DOLOR

Dr. Marchelo Meli

CIRURGIA

Dr. Carlos Ruiz Lozano

CIRURGIA

ORTOPÈDICA I TRAUMATOLOGIA

Dr. Werner Brill Kremer

Dr. Antonio Corral Munar

Dr. Carles Diago Guiral

Dra. Ma Cinta Escuder Capafons

Dr. Isidre Marimón Juan

Dr. Guillermo Mateos Jiménez

Dr. Miquel Rius Dalmau

Dr. Ignacio De Miguel Herrero

DERMATOLOGIA:

Dr. Joan Garcias Ladaria

FISIOTERÀPIA - REHABILITACIÓ

Neus Bonet Estrany (Fisioterapeuta)

Maria Mesquida Gomila

(Fisioterapeuta)

ENDOCRINOLOGIA

Dr. Guillermo Serra Soler

MEDICINA INTERNA

Dr. Jordi de Otero Blasco

MEDICINA GENERAL, URGÈNCIES MÈDIQUES, URGÈNCIES LABORAL

Dra. Eusebia Rosa Bayer Úbeda

Dilluns - divendres de 9 a 18 h.

OFTALMOLOGIA

Dr. Luís Salvá Ladaria

Dr. Diego Richards

Dr. Manuel de Timoteo Barranco

Dr. Jorge Garcia Garcia

Dra. Bozena, Mankowska

Dra. Cristina Bofill Surribas

Dr. Scott Garcia Pacheco

OTORRINOLARINGOLOGIA

Dr. Javier Garcia Rodriguez

PEDIATRIA

Dr. Dolors Juan Jaume

PODOLOGIA

Podoactiva

PREPARACIÓ AL PART

Anabel Mesas Laserna

PSICOLOGIA

Antonia Mir Cirer,

Lidia Sánchez Prieto

RADIOLOGIA

Dr. José Ramón García Abril

(Radiòleg)

Antonio Ramis Lluch

(Tècnic-infermer)

Dr. José María Susacasa Candreva

(Ecografias-Diagnòstic per la imatge)

RECONeixEMENTS MÈDICS

(Renovació permís de conduir)

Dra. Eusebia Rosa Bayer Úbeda

Dilluns - divendres de 9 a 18 h.

UROLOGIA

Dr. Antoni Vicens Vicens

Podoactiva, a la vanguardia de la Podología

Siempre relacionado con los últimos avances biotecnológicos y biomecánicos, el Servicio de Podología Juaneda, Podoactiva, acaba de inaugurar dos nuevos servicios. Por un lado se une al proyecto de la primera Unidad de Pie diabético de la sanidad privada balear y por otro, se especializa en la reconstrucción y embellecimiento del pie. Además este Servicio de Podología, liderado por Conchi Salom, pone a disposición de todos los deportistas de las islas sus nuevas espinilleras y máscaras faciales protectoras, totalmente personalizadas.

Destacan por sus tratamientos en Podología Deportiva y sobre todo por su capacidad para adaptarlos al ciudadano de a pie. Con el reto de seguir innovando, la Responsable de Podoactiva en Baleares, la podóloga Conchi Salom, señala: “Nuestra meta es poder ofrecer cada vez un mayor número de servicios y adaptarnos a lo que demandan nuestros pacientes. Actualmente estamos colaborando con nuevos proyectos como la Unidad de Pie diabético de Clínica Juaneda de Palma, fundamentalmente en la prevención. El pie es una de las partes del cuerpo que puede verse afectada por la diabetes Mellitus dando lugar a lo que conocemos como Pie Diabético. Una enfermedad que afecta a un 15% de estos pacientes y que puede terminar con una amputación. La clave está en la prevención. Por eso, recomendamos realizar una vez al año un cribaje neuropático y vasculopático para comprobar el estado y evolución de la enfermedad, y en pacientes de riesgo,



EL PIE ES UNA DE LAS PARTES
DEL CUERPO QUE PUEDE
VERSE AFECTADA POR LA
DIABETES MELLITUS DANDO
LUGAR A LO QUE CONOCEMOS
COMO PIE DIABÉTICO.



Conchi Salom del Servicio de Podología,



cada seis meses. Además del uso de plantillas personalizadas a partir de un completo estudio biomecánico que evita la aparición de cualquier problema potencial”.

El Estudio Neuropático y vascular consiste en diferentes pruebas dirigidas a determinar el grado de afectación en la sensibilidad del pie y el grado de aporte sanguíneo. Según apunta la podóloga Conchi Salom: “Gracias a este completo estudio somos capaces de detectar la aparición de la úlcera, antes incluso de que ésta aparezca. Además, si sabemos que la causa principal de la ulceración es la presión mantenida en un punto concreto del pie y somos capaces de detectarlo antes de que se forme la úlcera, podemos, mediante una plantilla personalizada, eliminar los puntos de sobrecarga y minimizar en gran medida el riesgo de ulceración. A la vez, es muy importante que el paciente diabético extreme las precauciones respecto al calzado. Insistimos en que éste no oprima ni desajuste y que pese poco, que sea transpirable, que en su interior no lleve costuras o que la suela sea de goma y antideslizante...entre otros. La prevención es muy importante, por eso aconsejamos a los pacientes realizar una vez al año el cribaje neuropático y vasculopático para comprobar el estado y evolución de la enfermedad. Para los que se encuentren en una situación de riesgo, es recomendable que nos visite cada seis meses.”

Por otra parte y pensando en los deportistas, ya está en marcha un Servicio de Reconstrucción y Embellecimiento del pie. Los que practican deporte saben bien cómo puede afectar a su rendimiento deportivo la aparición de lesiones que provocan la pérdida de uñas, desperfectos estéticos, deformaciones en las uñas... Para todos ellos se ofrecen todo tipo de tratamientos que van desde la reconstrucción de uñas, a la pedicura. La podóloga Conchi Salom explica: “Lo hemos incorporado debido al



gran número de peticiones. Muy a menudo los pacientes que tratábamos en consulta nos demandaban este servicio. Una vez recibían el tratamiento que solucionaba el problema en sus pies, nos pedían reconstrucciones de las uñas y tratamientos de estética en general. Por eso, hemos incorporado a nuestro equipo a una esteticista especializada en Podología.”

Para el deportista amateur y de élite, este Servicio ofrece además de sus estudios biomecánicos y de sus plantillas personalizadas para mejorar la pisada, dos nuevos productos. Las nuevas espinilleras a medida fabricadas en fibra de carbono y las máscaras faciales protectoras. En palabras de la podóloga Conchi Salom: “Las espinilleras son las más ligeras del mercado. Se realizan a medida de la pierna del paciente, a partir de un escaneo de las tibia

bias en 3D y se diseñan en la posición y con el tamaño que el deportista quiera. Su adaptación a la fisiología de la pierna es total y posibilita que, en caso de impacto, la energía resultante se distribuya en toda la superficie de la espinillera disminuyendo el riesgo de lesión. En el caso de la máscara protectora facial, partimos del escaneo de la cara del jugador en 3D utilizando un desarrollo propio a partir de tecnología Kinect de Microsoft. Para posteriormente diseñar y calcular la geometría que tendrá la protección, en caso de impacto, la nariz queda protegida y la pieza se adapta a la perfección a la cara del jugador, sin afectar al ángulo de visión que no se ve reducido. En ambos casos estas protecciones pueden customizarse al gusto de cada deportista.”

Con estas nuevas iniciativas el Servicio de Podología de Juaneada, ubicado en la Policlínica Miramar, vuelve a colocarse a la vanguardia de la Podología. A la vez que garantiza el tratamiento integral y personalizado del paciente.

**PARA EL DEPORTISTA AMATEUR Y DE ÉLITE,
ESTE SERVICIO OFRECE ADEMÁS DE SUS
ESTUDIOS BIOMECÁNICOS Y DE SUS
PLANTILLAS PERSONALIZADAS PARA MEJORAR
LA PISADA, DOS NUEVOS PRODUCTOS.**

Dr. Luis Salvà,
director
médico de
Oftalmedic,
Clínica Salvà



Las ventajas de operar cataratas **sin bisturí:** personalización, **precisión** y seguridad

**EL DR SALVÀ, DIRECTOR MÉDICO DE OFTALMEDIC, CLÍNICA SALVÀ,
EXPLICA SU AMPLIA EXPERIENCIA EN OPERACIÓN DE CATARATA SIN BISTURÍ,
EN EL PRIMER CONGRESO CANARIO SOBRE LÁSER DE FEMTOSEGUNDO**

La intervención de catarata sin bisturí ya es posible. El Dr. Luis Salvà, director médico de Oftalmedic, Clínica Salvà, expuso el pasado 13 de marzo su elevada experiencia personal en operación de cataratas con láser de Femtosegundo (Femtóláser), en el Primer Congreso de expertos en esta técnica organizado por la Sociedad Canaria de Oftalmología (SCO). El encuentro reunió en Fuerteventura a los mayores expertos del país en esta novedosa e indolora técnica.

¿Qué son las cataratas?

La catarata es la pérdida de transparencia del

**EL FEMTOLÁSER
PERMITE OPERAR
CATARATAS CON
ELEVADA PRECISIÓN,
REDUCIENDO EL
TIEMPO DE
INTERVENCIÓN Y
LOS TRAUMATISMOS
QUIRÚRGICOS, Y
ELIMINANDO EL USO
DEL BISTURÍ.**

cristalino (la lente transparente situada detrás de la pupila y que nos ayuda a enfocar las imágenes de una forma nítida). Algunos de sus síntomas iniciales son la visión borrosa o el aumento de la sensibilidad a la luz. El único método de resolver esta patología consiste en la extracción del cristalino y su posterior sustitución por una lente intraocular.

Ventajas de la técnica relacs

La innovadora técnica ReLACS (con Femtóláser) ha sido diseñada específicamente para intervenir esta afección y ofrece una serie de ventajas sobre las técnicas tradicionales. El Femtóláser permite ope-

rar cataratas con una elevada precisión, reduciendo considerablemente el tiempo de intervención y los posibles traumatismos quirúrgicos, y eliminando el uso del bisturí.

Otra de las posibilidades que abre este tipo de tratamiento, tal y como destaca el Dr. Salvà, es la personalización: "Todos los pasos importantes de la cirugía de catarata pueden ser planificados y personalizados, ofreciendo una precisión sin precedentes, una repetibilidad y una consistencia en los resultados quirúrgicos".

Cada persona tiene unas características y peculiaridades diferenciadas, y esto también se traduce a su estructura ocular. Por ello es de gran importancia adaptar el tratamiento todo lo posible a cada individuo. ReLACS incorpora un sistema de Tomografía de Coherencia Óptica de alta resolución, que escanea de forma micrométrica las estructuras de cada ojo a tiempo real.

Una vez queda escaneado, el láser se encarga de preparar el cristalino dañado para su extracción, fragmentándolo en pequeños segmentos para favorecer su posterior aspiración y sustitución. La cirugía tiene una duración de unos 15 minutos, y tras su realización no son precisos puntos de sutura, la cic-

trización se produce de manera natural. Además, el paciente recupera la visión de manera prácticamente inmediata y sin molestias en el post-operatorio.

El tratamiento con Femtoláser ofrece así ventajas en cuanto a personalización, precisión y seguridad. Además, reduce las posibilidades de edema corneal postoperatorio (inflamación de la córnea) y los posibles traumatismos quirúrgicos, y se elimina el uso del bisturí.

Rápida expansión mundial

Los beneficios que ofrece este nuevo tratamiento han provocado su rápida expansión: el número de máquinas de este tipo se han multiplicado exponencialmente a lo largo del mundo en los últimos dos años, tal y como apuntó el Dr. Salvà en el Primer Congreso sobre Femtoláser en Fuerteventura.

Oftalmedic, Clínica Salvà, es un centro pionero en esta técnica y el único en todas las Islas Baleares que dispone de la tecnología de Femtosegundo actualmente. Si desea mayor información sobre este tratamiento o si desea conocer si es el adecuado para usted, no dude en contactar.

¿Sabías qué?

LA CATARATA ES LA PÉRDIDA DE TRANSPARENCIA DEL CRISTALINO

"TODOS LOS PASOS IMPORTANTES DE LA CIRUGÍA DE CATARATA PUEDEN SER PLANIFICADOS Y PERSONALIZADOS, OFRECIENDO UNA PRECISIÓN SIN PRECEDENTES"

LA VISIÓN SE RECUPERA DE MANERA PRÁCTICAMENTE INMEDIATA Y SIN MOLESTIAS EN EL POST-OPERATORIO



El doctor Luis Salvà, director médico de Oftalmedic, Clínica Salvà, durante una intervención de cataratas

Con la **vista** puesta en las personas más **vulnerables**

LA FUNDACIÓN BONA LLUM OFRECE ATENCIÓN MÉDICA A PERSONAS QUE NO DISPONEN DE RECURSOS PARA SALVAGUARDAR SU SALUD VISUAL

Como uno de tantos inmigrantes subsaharianos, Lamine Mbenge abandonó su Dakar natal con un claro objetivo: saltar la valla de Melilla, la barrera física que, sin cambiar de continente, le abriría las puertas de Europa y de esa nueva vida que tanto necesitaba.

«Dejé mi país porque soy diabético, estaba sin trabajar y no tenía acceso a la sanidad. Un compañero me dijo que en España me podrían tratar y decidí probar suerte», explica Lamine, quien debido a la falta de tratamiento de su enfermedad ha sufrido la amputación de un pie.

Corría el mes de noviembre de 2011 cuando el joven llegó a Melilla. Afortunadamente logró saltar la valla y entrar en territorio español sin ser detenido. Ya en nuestro país, Lamine llamó a un amigo que tenía en Mallorca, que le prestó la ayuda necesaria para llegar hasta la isla.

«Al principio vivía en el Centro Turmeda pero cerró y desde entonces estoy en Casa de Familia, donde una monitora me habló de Bona Llum», cuenta el joven, además de destacar la ayuda que ha recibido de Cáritas, donde ha aprendido a hablar español.

Cuando llegó a España, Lamine apenas veía a causa de unas cataratas derivadas de su diabetes. Al entrar de forma irregular en nuestro país no tenía acceso a la seguridad social y, por tanto, ninguna posibilidad de operarse y recuperar la vista.

«A pesar de su juventud, Lamine tenía unas cataratas que le dejaban ver sólo un 10%. Le operamos y ha recuperado gran parte de la visión», detalla Diego Richards, oftalmólogo de la Clínica Salvá y de Bona Llum.

Tras la operación, la fundación le facilitó gafas para ver de lejos,



Equipo de profesionales y voluntarios en la sede de la fundación.

de cerca y también de sol, procedentes del taller de reciclaje que tiene la entidad, donde los voluntarios revisan y clasifican todas las lentes donadas por particulares.

«Llevaba casi tres años sin poder ver y para mí ha sido como volver a nacer. Es otra manera de vivir», declara agradecido Lamine, al tiempo que insiste en la humanidad con la que le ha tratado en todo momento el equipo de profesionales de Bona Llum. Creada en 1998 por iniciativa del oftalmólogo Luis Salvá Ladarria, la Fundación Bona Llum proporciona atención ocular a personas sin recursos de Baleares y de países del Tercer Mundo, como Guatemala, Etiopía o Perú.

«Empezamos haciendo revisiones a menores saharauis, niños de la Fundación Riu y gente que no podía costearse los tratamientos», explica el doctor Salvá, en cuya clínica cada año tratan a más de 250 usuarios residentes en Mallorca.

«A través de la campaña Una Mirada Local, con la colaboración de distintas entidades sociales, tratamos de atender a los colectivos más vulnerables que de otro modo no tendrían acceso a la salud visual», explica Tolo Camps, vicepresidente de la entidad.

Además de Una Mirada Local, la entidad cuenta con proyectos de cooperación internacional en Guatemala, Etiopía y Perú, países en los que trabaja de manera conjunta con Voluntaris de Mallorca y una contraparte local, para así poder dar continuidad y sostenibilidad a las iniciativas que llevan a cabo.

«Desarrollamos nuestra actividad en lugares donde hay una estructura mínima. No podemos ir a un sitio, operar y que por una infección el paciente pierda el ojo», explica el oftalmólogo Diego Richards, director del proyecto de ayuda a Guatemala.

En la primera toma de contacto con los usuarios de los proyectos internacionales, la optometrista Belén Sánchez realiza una selección de los pacientes para determinar si sufren alguna patología o si se trata de un simple problema de visión.

«Siempre empezamos con los niños porque la visión se desarrolla hasta los ocho años. Si detectas un problema antes de esa edad, se puede arreglar; si es más tarde, es mucho más difícil», argumenta Belén.

Tras ese primer cribado, el doctor Richards proporciona el correspondiente tratamiento a cada usuario, dando así respuesta a la patología visual que padecen en cada caso.

«Operamos con médicos de allí, para que puedan aprender y seguir ofreciendo atención médica una vez nosotros nos vamos», detalla Diego Richards, quien no duda en asegurar que su colaboración altruista en la fundación le aporta una enorme satisfacción personal. «Cuanto más das, más te devuelve la vida», afirma.

Desde sus inicios, Bona Llum desarrolla su labor con la única ayuda de empresas privadas –fundamentalmente Grupo Ofalmedic y Endesa–, además de la colaboración de entidades sociales, que se encargan de derivarles a los usuarios.



En el taller de reciclaje, las gafas recogidas se revisan una a una para poderlas reutilizar o reciclar.

«Nuestros recursos son limitados, pero siempre tratamos de llegar al mayor número de personas», recalca Tolo Camps, quien insiste en que desde el Patronato luchan a diario para conseguir los medios necesarios para seguir llevando a cabo su actividad local e internacional.

Reportaje cedido por El Mundo-El Día de Baleares - Maria Antònia Cantallops



El doctor Luis Salvá -impulsor de la iniciativa- haciendo una revisión a Lamine Mbengue, uno de los pacientes que atiende a través de la Fundación Bona Llum.
REPORTAJE GRÁFICO: JORDI AVELLÀ

La Fundació Bona Llum ha atendido en 2014 a más de 300 pacientes, en un año marcado por la colaboración entre entidades

LA FUNDACIÓ BONA LLUM SE SIGUE CONSOLIDANDO COMO LA ORGANIZACIÓN CON MAYOR ACTIVIDAD ASISTENCIAL A PERSONAS SIN RECURSOS Y EN ACCIONES DE PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN DE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA PREVENCIÓN DE LA CEGUERA

La Fundació Bona Llum ha dado continuidad a todos los proyectos de cooperación tanto de ámbito nacional como internacional.

COOPERACIÓN INTERNACIONAL

La cooperación internacional ha sumado un nuevo proyecto. Al BUENA VISTA ZACUALPA (Guatemala), y BUENAVISTA MILAGRO (Perú), se ha añadido el proyecto LIVING MEKI (Etiopia).

BUENA VISTA ZACUALPA (GUATEMALA)

En colaboración con la FUNDACIÓN OJOS DE GUATEMALA se ha realizado una campaña de intervención quirúrgica de cataratas, que llevo a cabo Dr. Richards el mes de marzo y durante la cual se atendió en el ambulatorio a pacientes con diferentes problemas visuales. Durante el 2014 se ha desarrollado el programa de atención ambulatoria "in situ".

BUENAVISTA MILAGRO (PERÚ)

La Fundación Bona Llum ha formado a santiarios de Trujillo que han podido revisar la vista a los alumnos de los colegios Aroldo Otegui y Toni Real. Posteriormente, en el mes de Noviembre la optometrista Belén Sánchez y el voluntario Juan Mateos, se desplazaron a Trujillo para revisar la vista a los alumnos con patologías detectadas.

LIVING MEKI (ETIOPIA)

Es el nuevo proyecto iniciado este año. Se están llevando a cabo las acciones iniciales. El proyecto se desarrolla en la Escuela Católica de La Salle de Meki y lo patrocina Boston Consulting Group (BCG) en colaboración con PROYDE.

ACCIONES DE COOPERACIÓN EN BALEARES UNA MIRADA LOCAL

El proyecto da cobertura médica a pacientes sin recursos. El convenio firmado con la Clínica Slavà-Oftalmedic ha permitido dar cobertura médica a pacientes derivados desde la Fundació Bona Llum. La colaboración con entidades que realizan labores en el campo de la atención a colectivos necesitados ha reforzado este





proyecto. Al mismo tiempo el convenio firmado con la Clínica Salvà- Oftalmedic ha permitido dar atención sanitaria a los pacientes atendidos mediante esta iniciativa.

UNA MIRADA NOVA

La campaña UNA MIRADA NOVA, ha incrementado la recogida y reciclaje de gafas usadas mediante la colaboración con farmacias y ópticas, además de acciones específicas dirigidas a colegios y empresas.

Se han realizado recogidas de gafas en las oficinas centrales de ENDESA en Madrid y Baleares y en el colegio Sagrat Cor de Palma, así como en farmacias y ópticas.

El éxito continuado de estos proyectos de cooperación se ha visto reforzado con la colaboración del grupo Oftalmedic y gracias a sus voluntarios. Toda las acciones han contado, además, con el patrocinio de ENDESA, PROMELBA y LA CAIXA.

UN AÑO MARCADO POR LA COLABORACIÓN ENTRE ENTIDADES

Organizaciones y entidades de reconocido prestigio han unido su esfuerzo al de la Fundació Bona Llum mediante colaboraciones o convenios. CÁRITAS, FUNDACIÓ DEIXALLES, VOLUNTARIS DE MALLORCA, ÒPTICS DEL MÓN, APOTECARIS SOLIDARIS o ZAQUEO son algunas de las instituciones con las que se ha colaborado. También los proyectos internacionales han contado con la cooperación de organizaciones locales como el caso de OJOS DE GUATEMALA.



Asisa

cuida mi salud

¡deja que cuide la tuya!

Es el compromiso de Asisa, una compañía con una larga trayectoria en la sanidad privada; estar al lado de sus asegurados en todo momento, cuidando su salud con todos los medios y la mejor atención. Es la responsabilidad de un líder en seguros de salud.

TALLER DE RECICLAJE DE GAFAS

Estas colaboraciones han permitido, entre otras muchas cosas, crear un taller de reciclaje de las gafas recogidas dentro de la campaña UNA MIRADA NOVA. Como ya se ha mencionado la recogida de gafas se ha llevado a cabo en las oficinas de ENDESA en Madrid y Baleares y en el colegio Sagrat Cor. Siguiendo los protocolos marcados por ÒPTICS DEL MÓN y con la ayuda de los voluntarios de VOLUNTARIS DE MALLORCA, se ha seleccionado, catalogado, reparado y clasificado todo el material recogido en la campaña. ÒPTICA ALFONSO ha sido la encargada de confeccionar y montar los cristales graduados en las monturas recogidas.

JORNADAS SOBRE COOPERACIÓN

La Clínica Salvà celebró en el mes de mayo una Jornada sobre Cooperación. En ella Cáritas Mallorca presentó su programa de actividades, el colegio Sagrat Cor sus acciones de cooperación y solidaridad y el Dr. Richards expuso el trabajo realizado en Zacualpa. La jornada visualizó el gran trabajo que realizan estas organizaciones y puso de manifiesto los excelentes resultados de la cooperación entre ellas.

EL ARTE CONTRIBUYE A LA SOLIDARIDAD

La Fundació Bona Llum ha creado un fondo de obras de arte proveniente de donaciones realizadas por diferentes artistas. El objetivo de este fondo es obtener recursos económicos para la Fundación mediante la subasta o sorteo de los mismos.



Óptica Argentina
Calle Simó Ballester nº2
(esquina Avda. Argentina nº18)
Tel. 971 452 291



Federópticos Novolent,
Calle Alfons el Magnànim nº13
(frente a la Cruz Roja).
Tel. 971 715 324



PREMIO ONDA CERO A LA SOLIDARIDAD 2014

La labor de la Fundació Bona Llum ya recibió el año 2104 el reconocimiento público en los premios Onda Cero Mallorca. El premio a la solidaridad fue entregado a la Fundación en un acto en el Auditorium de Palma en el mes de noviembre y fue el broche de oro a un año de intensa labor solidaria en el campo de la asistencia sanitaria visual.



“El coleccionismo y el arte es una tradición que p

HA CAMBIADO EL CONCEPTO DE DECORAR LAS CASAS, NO HACE TANTO EN LAS CASAS NO FALTABA UN CANTERANO O DOS CUADROS EN EL COMEDOR

ENTRAMOS EN MANEL PUNT D'ART, EN CECIL METEL, UNA CALLE CÉNTRICA DE PALMA, Y ALLÍ NOS RECIBE MANEL JUNTO A FRANCISCA, SU ESPOSA. DE PRONTO NOS INTRODUCIMOS DE SU MANO EN UN MUNDO QUE DESPRENDE UNA FRAGANCIA DE ARTE Y ENTUSIASMO, DE VALOR POR RECUPERAR TODO AQUELLO QUE ENGALANÓ LA VIDA COTIDIANA DE NUESTROS ANTEPASADOS. ES UNA SALA DE EXPOSICIONES Y SUBASTAS, DONDE PODEMOS ENCONTRAR DIVERSIDAD DE OBJETOS Y OBRAS DE ARTE DE RECONOCIDOS AUTORES QUE DECORARON ESAS VIVIENDAS MALLORQUINAS QUE DESTILABAN INQUIETUD Y SENSIBILIDAD POR LA CREACIÓN DE NUESTROS ARTISTAS Y ARTESANOS.



Manuel Llabrés Perelló

¿Cuáles son sus orígenes y cuál es la herencia de Maneu?

Es una sala enfocada a las subastas y a la venta de obras de arte. Tiene 24 años de vida, desde el año 91. Primero empezó como sala de exposiciones, dedicada principalmente a autores nuevos y después se fue dirigiendo más hacia las subastas y la venta de remanentes de herencias y cosas así, porque un anticuario te puede comprar un objeto, una cerámica, pero ¿qué hago con

PRIMERO EMPEZÓ COMO SALA DE EXPOSICIONES, DEDICADA PRINCIPALMENTE A AUTORES NUEVOS Y DESPUÉS SE FUE DIRIGIENDO MÁS HACIA LAS SUBASTAS Y LA VENTA DE REMANENTES DE HERENCIAS

todo lo que tengo en esta casa? Y eso nos llevó a hacer subastas y a vender remanentes en la tienda, aquí no había quien plasmará esta idea de hacer de comisionista y poner a la venta objetos y muebles que los clientes querían vender, y no había un anticuario que se dedicara específicamente a eso. Esa fue la idea, el planteamiento de Maneu. Yo pienso que Palma, así como está montada, como otras capitales de provincia, no puede asumir una casa

erés por las antigüedades Casa de **padres a hijos**”

de subastas que haga una subasta mensual ni bimensual, eso solo es aceptable en Madrid o Barcelona, aquí no hay un público fiel y tan grande para eso, de ahí la idea de reducir el número de subastas a dos al año y fomentar el día a día.

Ahora está en proceso de cambio de imagen ¿Es un cambio solo de decoración o también de planteamiento? ¿Hacia dónde quieren ir? ¿Cómo define la galería actualmente?

El planteamiento será el mismo y la forma también, yo soy de pocos cambios, si una cosa funciona no la toques. No soy de grandes cambios y, de hecho, el nombre prácticamente ni se ha cambiado de Maneu a Manel, casi no cambia. Lo que si es cierto es que potenciaré más el día a día aprovechando más el espacio que a veces no le dábamos utilidad fuera de las subastas y le vamos a dar más actividad cada día. Seguiremos haciendo dos subastas al año con un nivel mucho más alto del que teníamos

antes, siempre hablando de pintura y, puntualmente, si surge un tema o una pintura para montar una subasta o una casa de una herencia que pueda tener 40 o 50 cuadros importantes, el proveedor así siempre gana más que vendiendo a un profesional para revender. Ese es el éxito que ha tenido esta sala que quien ha confiado en dejar las piezas para subasta siempre ha sacado más que a través de profesionales de compra-venta de arte.

Galería o casa de subastas, ¿Cómo conviven ambas actividades?

Nosotros como galería, galería pura, hace muchos años que no funcionamos. Nosotros lo que es potenciar a los artistas no lo hemos hecho nunca, siempre hemos sido más casa de subastas que es una cosa muy diversa, donde puedes encontrar desde un cuadro de Anglada Camarasa hasta una litografía de 50 euros y es mucho más diverso, una galería se marca una línea o es figurativa o contempo-



NOSOTROS LO QUE ES POTENCIAR A LOS ARTISTAS NO LO HEMOS HECHO NUNCA, SIEMPRE HEMOS SIDO MÁS CASA DE SUBASTAS QUE ES UNA COSA MUY DIVERSA, DONDE PUEDES ENCONTRAR DESDE UN CUADRO DE ANGLADA CAMARASA HASTA UNA LITOGRAFÍA DE 50 EUROS Y ES MUCHO MÁS DIVERSO



ránea, y aquí nunca hemos marcado una línea, cuando una entra en la sala puede encontrar un grabado de Miró y al lado una marina. Una galería tiene una línea marcada y unos artistas vinculados a la galería que promociona, no es nuestro caso, nosotros hacemos de intermediarios entre la gente que tiene cosas para vender y el cliente final. A veces vienen pintores que empiezan a preguntarnos si pueden exponer pero no es nuestra actividad y reconozco que los artistas que empiezan ahora lo tienen muy difícil.

¿Tiene Palma una especial tradición galerista y de promoción del arte?

Sí, nuestro arte ha sido siempre muy local, pero siempre muy fiel. Yo creo además que es algo que pasa de padres a hijos, el padre que compraba arte tiene un hijo que ha seguido comprando arte, pintura, o si compraba antigüedades, el hijo ha seguido comprando antigüedades, sí hay una tradición. Palma siempre ha sido una ciudad muy abierta y Mallorca, por aquí han pasado miles de artistas y ha quedado un poco de todos, por desgracia cada vez menos, la gente joven desprecia un poco el arte. El arte que se promociona ahora es muy vanguardista, pero la pintura del XIX o el XX, los pintores de toda la vida, los que han pintado la serra de Tramuntana o la ruta de el Archiduque, en mi opinión los tenemos muy olvidados. Hay que tener en cuenta los artistas que salen nuevos y la pintura contemporánea, pero creo que los

muchos artistas que han pasado por aquí sobre todo en el XIX y principios del XX, tanto galeristas como instituciones los tienen muy olvidados. Se pueden contar con los dedos de la mano los galeristas que quedan de este tipo de pintura en palma y anticuarios igual.

¿Cómo es el perfil de su cliente? ¿Tiene sus clientes fieles? ¿Vienen buscando algo concreto? ¿Son mallorquines?

Básicamente son coleccionistas, gente entendida que cuando entra aquí y ve un cuadro entre cincuenta o sesenta cuadros sabe ver la sustancia de ese cuadro, no es esa persona que le tengas que explicar tu quién es aquel pintor. Es gente que colecciona, sabe de arte y viene a esta sala porque sabe que es un concepto que no es el de galerista y que puede comprar a otro precio muy diferente al de una galería. Y básicamente son mallorquines y vienen buscando cosas, me dicen Manel, me gustaría encontrar una acuarela de Erwin Hubert pues cuando sale esa acuarela la busco o a veces, sin buscar una cosa concreta, vienen cada quince días, porque aquí entran cosas nuevas constantemente y vienen a mirar qué hay..

PALMA SIEMPRE HA SIDO UNA CIUDAD MUY ABIERTA Y MALLORCA, POR AQUÍ HAN PASADO MILES DE ARTISTAS Y HA QUEDADO UN POCO DE TODOS, POR DESGRACIA CADA VEZ MENOS, LA GENTE JOVEN DESPRECIA UN POCO EL ARTE.

Su oferta quiere llegar a todos los bolsillos ¿Está suficientemente popularizada la cultura de comprar arte?

Sí, yo creo que sí, pero es verdad que las instituciones podrían hacer un poco más, sobre todo por lo que decíamos antes, por lo



FRANCISCA RODRÍGUEZ
Y MANUEL LLABRÉS, EN
UNA DE LAS SALAS DE
MANEL PUNT D'ART

que ha sido la isla desde un punto de vista pictórico y nos lo tenemos que proponer, lo que hemos tenido y lo que ha pasado por la isla, no está suficientemente representado, ya sea en museos, el Museo de Mallorca o el Baluard, hay que dar más importancia a los que tuvimos, porque no creo que lo volvamos a tener, no tendremos otro Gelabert en Mallorca, ni un Anglada Camarassa o un Ankerman o un Ribes y también un Barceló que tenemos ahora, pero nos tenemos que acordar de estos pintores, no se tienen que quedar en el nombre de una calle, la gente tiene que saber quienes eran Ankerman y Ribes, no nos tenemos que quedar con los frescos del Parlament y el nombre de una calle, son pintores que deberían tener una sala solo para ellos, hay que apostar por lo nuestro porque son nuestras raíces.

También engloba objetos más allá de la pintura y la escultura, muebles o antigüedades.

Aquí puedes encontrar mobiliario, cerámicas, escultura, puedes comprar hasta una romana si quieres, tenemos cosas muy diversas, vaciamos una casa y encontramos balanzas, lámparas, tapices, alfombras.

¿Cómo es su fondo artístico?

Fondo no tenemos, tenemos algunos pintores que siempre pro-

**AQUÍ PUEDES ENCONTRAR
MOBILIARIO, CERÁMICAS,
ESCULTURA, PUEDES COMPRAR
HASTA UNA ROMANA SI
QUIERES, TENEMOS COSAS
MUY DIVERSAS, VACIAMOS
UNA CASA Y ENCONTRAMOS
BALANZAS, LÁMPARAS,
TAPICES, ALFOMBRAS.**

curamos tener, autores del XIX, de la escuela de Pollença, que siempre nos gusta tener pintura, pero el material va entrando y saliendo, así como la gente va dejando cuadros para poner a la venta.

¿Tiene alguna preferencia personal?

Para mí hay dos pintores muy importantes en Mallorca uno es Antoni Gelabert y el otro Antoni Fuster

¿Cómo define la relación de la gente de Palma y de Mallorca en general con el arte, con la pintura y la escultura? ¿Cree que ha cambiado con los años?

Sí, ha cambiado porque el concepto de decorar las casas y la forma de construir ha cambiado muchísimo. No hace tanto en las casas no faltaba un canterano o dos cuadros en el comedor y eso ha cambiado, también por el ritmo de vida que lleva la gente más frenético se vuelve más simple y las decoraciones son más minimalistas, a la gente no le gusta tener las casas recargadas, yo digo que a la gente le gustaba tener en casa parte de su persona, un cuadro herencia de su abuelo o uno que su padre le había regalado y había restaurado, las casas tenían un carácter familiar y personal y ahora las casas no, ahora las casas son todas iguales, vacías, y eso hace que la gente pierda un poco la afición por el coleccionismo. Cambiar la manera de decorar las casas ha perjudicado mucho a este sector de las antigüedades y las obras de

arte. Antes una persona que coleccionaba platos si no tenía cien colgados en su casa, tenía ciento cincuenta, ahora eso es impensable, que alguien de treinta años o cuarenta años tenga cien platos de Manises colgados en su casa es impensable.

¿Y los artistas, han cambiado? ¿Surgen nuevos nombres de calidad?

Sí, yo creo que sí, estos últimos años han salido artistas con mucha fuerza. No es algo que nosotros tengamos aquí, artistas noveles, pero veo que en las galerías hay savia nueva. Y sí que han cambiado, ahora todo son instalaciones y trabajan mucho con fotografía, luces, metacrilatos..., cuando nosotros pensamos en pintura pensamos en bastidor, tela, óleos, acrílicos y ahora hay otra forma de plasmar el arte.

¿Cree que Mallorca sigue atrayendo artistas y sigue generando artistas?

No de aquella manera, no como aquellos artistas que venían aquí enamorados de la luz y el paisaje mallorquín, eso ya no, ahora puede que un artista se instale aquí por el tipo de vida que llevamos en Mallorca o porque le guste la isla, pero no como en los años 20 o 40 que los artistas se establecían aquí porque no se cansaban de pintar rincones de Mallorca, pero ahora ¿quién pinta figurativo? no quedan artistas figurativos. Ahora puede venir un artista aquí, porque desconecta, porque aquí en muchos pueblos estás a una hora del aeropuerto pero estás completamente desconectado. Pero los artistas actuales buscan estudios grandes donde puedan utilizar un soplete pero no saldrán a las 6 de la mañana a pintar una marina por la luz que hay a esa hora y salgan otra vez al día siguiente porque encuentran la misma luz, eso ya no volveremos a verlo.

¿Cómo afecta a la actividad artística y galerística que Palma sea una ciudad tan turística, con un número tan elevado de visitantes cada día?

Yo creo que en este mundo nuestro el factor turístico no nos afecta. El turista de paso no nos afecta. Luego está el que viene y se compra una residencia para pasar temporadas, pero que rara vez



**LOS ARTISTAS ACTUALES
BUSCAN ESTUDIOS GRANDES
DONDE PUEDAN UTILIZAR UN
SOPLATE PERO NO SALDRÁN A
LAS 6 DE LA MAÑANA A
PINTAR UNA MARINA**

quieren conservar el estilo mallorquín de la casa. Puede pasar por la tienda y ver una marina que le recuerda el paisaje que ve desde su chalet y comprarlo, pero el extranjero rara vez se involucra en el arte local.

¿Qué próximas subastas/exposiciones puede adelantarnos? ¿En qué proyectos está trabajando?

El proyecto es continuar con la línea del día a día y hacer dos subastas al año. La próxima subasta está por definir, seguramente reduciremos mucho el número de lotes, así como en las últimas subastas que hacíamos con Maneu podíamos subastar 300 o 350 lotes por subasta, yo ahora lo reduciré a unos 100 lotes algo más selectos, de un nivel algo más alto de lo que estábamos subastando estos últimos años.

¿Cómo lo organizas, cómo avisas a los clientes?

Tenemos un mailing de clientes, de correo electrónico, se anuncia en prensa. Así durante los cinco días que dura la exposición de una subasta lo damos a conocer. Y en el día a día lo que más funciona es el boca a boca, alguien comenta que ha pasado por aquí y ha podido comprar un cuadro sin subasta y se va creando una rueda.





GUILLERMO REUS, FUNDADOR DEL RESTAURANTE S'ORIENT CAN TOMEU Y SU HIJO, SEBASTIÁN, QUE HA SEGUIDO LA TRADICIÓN EN EL RESTAURANTE REUS EN EL CENTRO DE PALMA.

GUILLERMO REUS, FUNDADOR DEL RESTAURANTE S'ORIENT CAN TOMEU Y SU HIJO, SEBASTIÁN, QUE HA SEGUIDO LA TRADICIÓN EN EL RESTAURANTE REUS EN EL CENTRO DE PALMA. SEBASTIÁN REUS TORRES SE DEDICA PROFESIONALMENTE AL MUNDO DE LA RESTAURACIÓN DESDE 2001, PARA CONTINUAR UNA SAGA FAMILIAR DEDICADA A LA COCINA CASERA DESDE EL AÑO 1965. NOS RECIBE EN EL RESTAURANTE EN LA CALLE CECILIO METELO, CON LA ILUSIÓN INTACTA DE QUIEN SE ENTUSIASMA CADA VEZ QUE SE PONE ANTE LOS FOGONES. SIN DUDA ES UNA DE LAS MEJORES ARROZERÍAS DE PALMA, CON UN GRANO SUELTO Y AL DENTE, TEXTURA HÚMEDA Y ABUNDANTE VERDURA. NOS SENTAMOS PARA LA ENTREVISTA Y NOS TRASLADAMOS A LA COCINA CASERA MALLORQUINA DEL SIGLO XX.

“La **paella mixta ciega** es el plato estrella en nuestra carta, **desde 1965**”

¿Cuándo empezó la familia Reus en el mundo de la restauración?

Surge cuando mi padre, Guillermo Reus, llega de Andratx a Palma y empieza a trabajar en la cocina del aeropuerto de Son Bonet, el único que había en Palma en aquel momento. Luego marchó a Valencia durante un tiempo y allí aprendió a cocinar el arroz. Al volver de Valencia trabajó en el Bahía con mestre Tomeu Esteva.

GUILLERMO REUS APRENDIÓ A COCINAR EL ARROZ EN VALENCIA, Y EN 1965 ABRIÓ CON SU CUÑADO EL MÍTICO S'ORIENT CAN TOMEU DE LA PLAÇA DE LES TORTUGUES

En 1965 mi padre y su cuñado Bernardo Balaguer, marido de Catalina Reus, abrieron el mítico S'Orient Can Tomeu en la Plaça de les Tortugues. En este momento iniciamos la singladura con la paella mixta ciega como plato estrella en nuestra carta, algo que actualmente aun mantenemos con la misma receta del año 1965. Estábamos situados en el número 7 de la plaza, en el año 1985 se restauró el edificio y se instaló una multinacional de la hamburguesa.



Y a partir de ese momento ¿Qué ocurre?

Ocurre que nos trasladamos a los bajos del Parlament donde abrimos el Restaurante Parlament. En esa época nuestros clientes habituales siguieron visitando nuestro restaurante ya que la cocina casera que ofrecemos mantiene su fidelidad. Bernardo y Guillermo, en su restaurante, ya habían consolidado un estilo de cocina propio acorde con la cocina casera mallorquina.

En ese momento aun debías ser joven ¿Cuándo te incorporas al negocio y a la cocina?

Bueno yo me incorporé profesionalmente en el año 2001, en ese año cambiaron la concesión del restaurante del Parlament Balear y de nuevo tuvimos que buscar un nuevo local para continuar con el restaurante. Además Bernardo Balaguer y Catalina, mis tí-

os, se jubilaron y mi padre, Guillermo, decidió iniciar una nueva etapa en solitario. Es en ese momento en el que yo decido seguir los pasos de mi padre e incorporarme a la cocina. Siempre había estado ligado al restaurante y siempre tuve esa vocación, cocinar es algo que me apasiona.

¿Entonces tú y tu padre empezáis de nuevo? ¿Dónde?

Bueno, no empezamos de nuevo ya veníamos, como ves, de una larga trayectoria que actualmente continúo. El primer restaurante que abrimos mi padre y yo conjuntamente ya lo llamamos Restaurante Reus y estaba situado en la calle Joan Miró número 1, justo frente a la entrada trasera del Auditorium. En ese año, el 2001, decidí dedicarme profesionalmente a la restauración y continuar con las recetas de mi padre en la cocina.

"CAMBIARON LA CONCESIÓN DEL RESTAURANTE DEL PARLAMENT BALEAR Y DE NUEVO TUVIMOS QUE BUSCAR UN NUEVO LOCAL (...) EL PRIMER RESTAURANTE QUE ABRIMOS MI PADRE Y YO CONJUNTAMENTE YA LO LLAMAMOS RESTAURANTE REUS"





NUESTRA COCINA NO HA CAMBIADO TANTO Y POR ELLO, AQUÍ EN EL RESTAURANTE, NOS PUEDEN ENCONTRAR CADA MAÑANA A LAS 9,30 CON LOS FOGONES ENCENDIDOS. NUESTRO ESTILO CULINARIO REQUIERE EL SISTEMA DE COCCIÓN DE TODA LA VIDA, HAY QUE DEDICAR EL TIEMPO PRECISO PARA QUE LOS PLATOS MANTENGAN LA MISMA ESENCIA QUE LA DE NUESTROS ABUELOS. POR EJEMPLO, PARA ELABORAR UNA PORSELLA NECESITAMOS ENTRE 4 Y 5 HORAS.

¿Cómo habéis acabado aquí en la calle Cecilio Metelo?

Bueno, se acercaba la jubilación de mi padre y en diciembre de 2013 decidimos cambiar un poco. En Joan Miró era más cafetería-restaurante, así que optamos por abrir un nuevo restaurante en un lugar céntrico de Palma. En febrero de 2014 abrimos en la actual ubicación el Restaurante Reus y en el mes de julio mi padre, Guillermo Reus, se jubiló a los 76 años. Ahora el restaurante lo dirigimos José María Enseñat y yo, y Manolo Ezquerro es mi segundo en la cocina.



¿Qué platos podemos encontrar en el Restaurante Reus?

Nuestro plato estrella es la paella ciega, y la hacemos tal y como la empezamos en el año 1965, con la misma receta de mi padre. Aunque nuestros clientes también pueden degustar platos mallorquines como l'escudella, la casola mallorquina, las sopas mallorquinas, peus de porc, aguiat de pilotes, cervellets, llengo amb tàperes, greixera d'ous, llom amb col y muchos más platos caseros de la cocina tradicional local. Practicamos una cocina de mercado, podemos ofrecer dentol, bacallà amb salsa de prebes, jonquillo, llampuga. En nuestra carta también pueden encontrarse carnes.

Y los productos ¿Quién les surte?

Diariamente acudimos al mercat de l'Olivar y al de Santa Catalina, siempre trabajamos con productos frescos, es un signo de distinción de nuestra cocina y por eso algunos platos sólo los cocinamos por encargo.



¿Cómo ha cambiado la cocina durante todos estos años?

Los procesos en la cocina actual han cambiado mucho pero en nuestro caso seguimos con la cocina tradicional. Nuestra cocina no ha cambiado tanto y por ello, aquí en el restaurante, nos pueden encontrar cada mañana a las 9,30 con los fogones encendidos. Nuestro estilo culinario necesita el tiempo preciso y el sistema de cocción de toda la vida, para que los platos mantengan la misma esencia que la de nuestros abuelos. Por ejemplo, para elaborar una porsella necesitamos entre 4 y 5 horas.

¿Qué vinos podemos encontrar?

Disponemos de vinos para acompañar la paella preferentemente y tenemos desde vinos Rioja, Ribera y vinos mallorquines.

Y los postres ¿Qué postres podemos degustar?

Entre nuestros postres pueden encontrar flan, puding, helado, tiramissú, banofi, cremadillo o ensaimada de tallades.

¿Qué tipo de cliente les visita habitualmente?

Normalmente nuestro cliente es mallorquín en un 90%, aunque también nos visitan extranjeros residentes, rusos, alemanes o suecos, entre otras nacionalidades. El cliente mallorquín es el que más aprecia nuestra cocina e incluso hacen el comentario de “a ver si es que ha venido mi abuela y está en la cocina”. Nuestro cliente habitualmente se deja aconsejar.

¿Cuándo podemos encontrar el restaurante abierto?

Abrimos todos los días excepto los domingos, de 8 a 17:30 horas habitualmente. Empezamos la mañana preparando desayunos y meriendas y cada mediodía servimos, además de la carta, un menú a base de platos mayoritariamente mallorquines. Por la noche solo abrimos para cenas privadas encargadas por grupos.



Paella mixta para cuatro personas

Ingredientes

- 2 cebollas
- 2 o 3 tomates de ramallet
- Ajos y perejil
- 1 muslo de pollo
- un trozo de conejo
- magro de cerdo o cabeza de lomo
- 1 sepia
- 20 gambas rojas
- 100 gramos de judías
- 30 gramos de tirabeques
- 50 gramos de guisantes
- ½ pimiento rojo asado y pelado
- 3 corazones de alcachofa
- pimienta, sal y azafrán o colorante al gusto
- 500 gramos de arroz

Elaboración

Cogemos una olla para hacer el caldo. Separamos los restos de la carne que hemos troceado previamente y añadimos 2 huesos de buey o ternera, troceamos una cebolla y 1 tomate, más 2 zanahorias. Ponemos agua, sal y empezamos la ebullición hasta conseguir un buen caldo.

A la vez podemos empezar el sofrito con la paellera. Para ello en primer lugar salteamos las gambas y las retiramos. Seguidamente salteamos la sepia troceada y la retiramos. Posteriormente empezamos a sofreír la carne troceada, añadimos la cebolla picada y, una vez está dorada, añadimos el tomate rallado, sal y pimienta. Posteriormente añadiremos las verduras, guisantes, alcachofa, tirabeques y las judías y dejamos sofreír durante 5 o 10 minutos. A continuación añadimos la sepia y las gambas peladas y una picada de mortero con el perejil, el ajo y el azafrán (opcionalmente a la picada puede añadirse media guindilla y un higadillo de conejo).

Llegó el momento de añadir el arroz, podremos entre 115 y 120 gramos de arroz por persona, dejamos sofreír un poquito el arroz. Finalmente añadimos el caldo con una proporción doble por cada una de arroz, unos

240 centilitros por persona.

Dejamos hervir durante ocho minutos sin dejar que se pegue el arroz, para posteriormente hornear la paella durante 8 o 10 minutos con el horno al máximo. Una vez sacado del horno lo dejamos reposar durante 3 o 4 minutos y la servimos.





Universitat de les
Illes Balears

LÍNICA
SALVÀ
RedAsistencialJuaneda

EXPERTO UNIVERSITARIO EN

TÉCNICAS OFTÁLMICAS Y CIENCIAS DE LA VISIÓN

Título propio de la UIB

DURACIÓN: 375 horas

LUGAR: Clínica Salvà

CONTENIDOS:

5 módulos de 75 horas:

1. Óptica General y Fisiológica
2. Oftalmología General
3. Optometría
4. Historia Clínica Electrónica, TICs, Administración, Gestión Sanitaria, Derecho Sanitario
5. Prácticas



Más información: <http://www.fueib.org/curs/toftalmiques>

CIRUGÍA SMILE

ZEISS

LO DEMÁS YA
ES HISTORIA

*CONFIANZA
nuestro mejor valor*



ReLex SMILE

la evolución de la cirugía láser
Minimamente invasiva.

100x100 láser
única en Baleares

CLÍNICA
SALVÀ

RedAsistencial Juaneda

971 730 055 www.oftalmedic.com