

PANORAMA

LA REVISTA DEL GRUPO ASISA
VOLUMEN 19_NÚMERO 1_FEBRERO 2016



ASISA, ELEGIDA SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE DEL AÑO



EL PRESIDENTE DE ASISA RECIBE EL PREMIO A LA EXCELENCIA SANITARIA

ENTREVISTA CON VALERIANO TORRES, DIRECTOR TERRITORIAL SUR DE ASISA

ENTREGA DE LOS PREMIOS Y BECAS DE LAS CÁTEDRAS UNIVERSITARIAS



SUMARIO

FEBRERO 2016



EDITORIAL

03.- Centrados en cada cliente



ACTUALIDAD

04.- ASISA, elegida "Servicio de Atención al Cliente del Año"

05.- El sistema sanitario ante el reto de humanizar la asistencia

06.- ASISA y el laboratorio Esteve analizan los últimos avances frente a la diabetes // Premio de Ucomur por el compromiso de ASISA con el cooperativismo sanitario // Clausura del 2º Curso Superior de Desarrollo de Proyectos realizado con la Universidad Nebrija

07.- El presidente de ASISA recibe el Premio a la Excelencia Sanitaria // El MARQ de Alicante, primer Premio Entorno Inclusivo Dr. Francisco Carreño

08.- George R. Seage (Harvard): "Se puede atisbar un final para el VIH" // El Aula Montpellier inicia su XVI ciclo de conferencias sobre temas sanitarios

09.- ASISA entrega los premios y becas de sus Cátedras universitarias // Sesión sobre la expedición de la vacuna de la viruela

10.- Entrevista con Valeriano Torres, director territorial Sur de ASISA



A TU SERVICIO

12.- Eeva, la última tecnología en las Unidades de Reproducción de ASISA

13.- Hallazgo de Vistahermosa para prevenir la hidrocefalia // Dos gemelas idénticas nacen en El Ángel tras compartir bolsa amniótica y placenta

14.- Hospital Inmaculada estudia las alteraciones del sueño en pacientes con cáncer // Clínica Santa Isabel mira al futuro e inicia una reforma integral para ampliar servicios // El Policlínico San Carlos incorpora en 2016 tres nuevas unidades especializadas

15.- Nuevas oficinas de ASISA en Barcelona y Tenerife // Oftalvist abre en Madrid una clínica oftalmológica



VIDA SALUDABLE

16.- El estrés, factor de riesgo para la vista

17.- Gastronomía saludable: Fardo de calamar con pisto 'al momento'

18.- Las mejores apps para hacer deporte

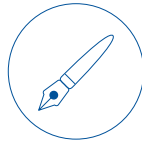


REDACCIÓN

Departamento de Comunicación
Corporativa del Grupo ASISA
panorama@asisa.es
C/ Juan Ignacio Luca de Tena, 12
28027, Madrid
Telf.: 91 595 76 67
www.revistapanorama.es

Se informa de que la aparición de cualquier referencia, anuncio o imagen sobre algún producto, servicio o empresa no implica, en ningún caso, que la editora, autores o colaboradores de la misma entienden su contratación, adquisición o utilización.

D.L: M-10862-1999



EDITORIAL

Centrados en cada cliente



DR. FRANCISCO IVORRA
Presidente de ASISA

Lograr reconocimiento en cualquier ámbito requiere constancia, esfuerzo y tenacidad, establecer una buena definición de los objetivos que se persiguen y contar con un equipo sólido, preparado y convencido de lo que hace cada día. Por eso, para ASISA es un orgullo haber sido elegida la compañía aseguradora de salud que cuenta con el mejor Servicio de Atención al Cliente del Año.

Si algo define al Grupo ASISA es la búsqueda constante de la calidad y la excelencia en la atención que damos a nuestros clientes. Ese es el motivo por el que este reconocimiento es tan importante para nosotros y para nuestros clientes: porque los resultados del estudio independiente en el que se basa avalan nuestro empeño diario para colocar a los clientes en el centro de todo lo que hacemos, acompañándoles y facilitándoles la mejor experiencia posible en su relación con nuestra compañía.

Las nuevas oficinas que hemos abierto en Barcelona y Tenerife; la apertura en Madrid de una clínica oftalmológica Oftalvist moderna y dotada de la última tecnología; o las inversiones permanentes en nuestros hospitales para modernizar

sus infraestructuras, la puesta en funcionamiento de nuevas unidades y la incorporación de las técnicas más avanzadas, nos ayudarán a seguir manteniendo los altos niveles de calidad que nuestros clientes nos demandan y valoran.

En paralelo, seguimos comprometidos con el apoyo a la investigación y la formación. Nuestras Cátedras universitarias se han convertido en una referencia del debate sanitario en nuestro país y acogen mesas redondas y jornadas científicas con ponentes de alto nivel. Además, los premios y becas que entregamos cada año y que reconocen el trabajo de jóvenes investigadores en el ámbito de las Ciencias de la Salud y la gestión sanitaria, son una herramienta imprescindible para seguir innovando y aplicando nuevos enfoques que nos permitan ser más eficaces y eficientes en la gestión de los recursos y en el cuidado de la salud.

En las próximas páginas encontrarán ejemplos de todo esto. En definitiva, del trabajo que realizamos cada día en ASISA para ser mejores y lograr nuestro principal objetivo: cuidar y proteger la salud de cada una de las personas que confía en nosotros.



Jaime Ortiz, director Comercial y Marketing de ASISA, tras recoger el galardón que reconoce a la aseguradora como "Servicio de Atención al Cliente del Año" y entregado por el actor Álex O'Dogherty.

ASISA, ELEGIDA "SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE DEL AÑO"

LA COMPAÑÍA OBTIENE LA PUNTACIÓN MÁS ALTA ENTRE LAS ASEGURADORAS DE SALUD TRAS UN ESTUDIO QUE INCLUYE 200 TEST 'MYSTERY SHOPPER' Y 2.000 ENCUESTAS

ASISA ha sido elegida como la aseguradora de salud con el mejor Servicio de Atención al Cliente del Año 2016, galardón que entrega anualmente Sotto Tempo Advertising con el objetivo de promover la calidad del servicio de las compañías y ayudar a los clientes a elegir las compañías que les ofrecerán mejor atención en 15 sectores diferentes.

La elección del Servicio de Atención al Cliente del Año está basada en una metodología rigurosa, realizada a través de las técnicas de 'mystery shopper' (clientes misteriosos) mediante la herramienta tecnológica eAlicia. En total, se realizaron 200 test: 130 llamadas telefónicas, 50 contactos por e-mail o formularios web, 12 navegaciones libres por la web (desde PC, móvil y tablet) y 8 consultas a través de redes sociales. Para cada canal de comunicación se establecen diferentes criterios de evaluación que se engloban en Gestión de la Disponibilidad, Criterios Relacionales y Calidad de la Respuesta tanto a nivel técnico como humano.

El estudio se completó con el resultado de las encuestas de satisfacción enviadas por TNS, multinacional líder en investigación de mercados, a 2.000 personas representativas de la población española.

Una vez ponderadas ambas partes, el estudio concluyó que la atención al cliente de ASISA obtiene una valoración global de

EL ESTUDIO DESTACA LA ALTA CALIDAD DE LA ATENCIÓN QUE LOS ASEGURADOS RECIBEN EN LOS CANALES DIGITALES

8,66 puntos sobre 10, muy por encima de la media de las aseguradoras de salud analizadas (7,43). La puntuación obtenida es especialmente buena en el entorno digital: la atención a través del canal web obtuvo 9,68 puntos y la atención a través de las redes sociales, 9,14 puntos, la segunda puntuación más alta de todas las compañías analizadas en las 15 categorías.

Esfuerzo para cuidar al cliente

Tras recibir el galardón, Jaime Ortiz, director Comercial y Marketing de ASISA, destacó que "ASISA es una aseguradora de salud que dedica todos sus esfuerzos a cuidar de sus clientes. Por eso, este reconocimiento refuerza más si cabe nuestro compromiso con la orientación al cliente y con la calidad del servicio y nos anima a seguir trabajando para seguir mejorando a diario la atención que reciben nuestros clientes cada vez que necesitan algo de nosotros".

EL SISTEMA SANITARIO Y EL RETO DE HUMANIZAR LA ASISTENCIA

ASISA REÚNE A TRES RESPONSABLES AUTONÓMICOS DE SANIDAD PARA DEBATIR SOBRE "NUEVAS POLÍTICAS SANITARIAS. EL PACIENTE COMO PROTAGONISTA"

El Aula de Gestión Sanitaria de la Cátedra ASISA-Universidad Europea de Ciencias de la Salud reunió en un debate a las consejeras de Sanidad de Baleares y La Rioja, Patricia Gómez Picard y María Martín Díez de Baldeón, y al vicepresidente de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Manuel Molina. Todos ellos coincidieron en la necesidad de humanizar la asistencia sanitaria, poniendo al paciente en el centro del sistema.

En la mesa redonda, moderada por la directora de Planificación y Desarrollo de ASISA, Dra. María Tormo, bajo el título "Nuevas políticas sanitarias. El paciente como protagonista", Patricia Gómez Picard se refirió a las preferencias, necesidades y valores de los pacientes como aspectos "a tener siempre en cuenta en el proceso de toma de decisiones clínicas". La consejera balear cree que "todavía no se ha avanzado lo suficiente en poner al paciente en el centro del sistema, aunque sí que hay interés".

En este contexto, apuntó como una obligación de las organizaciones sanitarias la incorporación de la evidencia científica a la práctica clínica "de una forma ágil y eficaz". También ve necesario hacer más efectiva la comunicación en la relación médico-paciente y fomentar la prescripción de aplicaciones móviles y sitios web de calidad en las consultas. Las rutas saludables alrededor de los centros de salud o el Programa Autonómico de Cuidados Paliativos son algunas de las iniciativas puestas en marcha por la Consejería de Sanidad de Baleares en este ámbito.

Gran pacto sanitario

Por su parte, la consejera riojana expuso una serie de reflexiones relativas al sistema sanitario español. Entre ellas destacó la "necesidad de hacer corresponsables a todos los agentes implicados en el buen funcionamiento del mismo", con especial alusión a un uso responsable por parte de los pacientes, y el deseo de "alcanzar un gran pacto por la sanidad que deje este ámbito al margen de la confrontación política de una vez por todas y nos permita avanzar más rápidamente en su transformación y reorganización". La cohesión, la ética, la transparencia, la sos-



Manuel Molina, María Martín Díez de Baldeón y Patricia Gómez Picard junto al presidente de ASISA, Dr. Francisco Ivorra.

LOS EXPERTOS COINCIDEN EN QUE ES NECESARIO ESCUCHAR MÁS A LOS PACIENTES

tenibilidad, la medición y publicación de resultados y la innovación han sido otros aspectos aludidos María Martín, quien puso como ejemplo de iniciativa regional destacada la integración de Atención Primaria y Especializada, por medio de la Historia Clínica Única. "El siguiente paso será la unificación de la Historia Clínica Sociosanitaria".

El vicepresidente de Sanidad de la Comunidad de Madrid defendió que "escuchar la voz de los pacientes puede contribuir a humanizar la sanidad". A esta necesidad responde precisamente la creación de la Dirección General de Coordinación de Atención al Ciudadano y Humanización de la Asistencia Sanitaria de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid y el Plan Integral de Humanización, según explicó Manuel Molina. El Plan de Atención Integral al

Paciente Oncológico y el acompañamiento en urgencias son dos medidas puestas en marcha en el marco de esta acción estratégica. Paralelamente, "el paciente debe estar más y mejor informado", señala. El Observatorio de Resultados del Servicio Madrileño de Salud "intenta resolver esto". Por último, Molina ha destacado la "enorme relevancia" de la prevención y promoción de la salud con el objetivo de no enfermar.

En el acto también participó el presidente de ASISA, Dr. Francisco Ivorra, que defendió la importancia de potenciar el papel activo de los pacientes para mejorar la calidad y eficacia de la atención que reciben. Además, agradeció a los tres ponentes su presencia en el Aula de Gestión Sanitaria de la Cátedra ASISA-UE, que se ha convertido en una referencia en el debate sanitario.

PIDEN UN PACTO PARA IMPULSAR LA REFORMA QUE TRANSFORME EL SISTEMA SANITARIO

ASISA y el laboratorio Esteve analizan los últimos avances frente a la diabetes



ASISA, a través de su Dirección Médica Asistencial, y Esteve organizaron las “Jornadas de Actualización en Diabetes”, que reunieron a medio centenar de especialistas para trasladarles los últimos avances en la prevención y tratamiento de esta enfermedad, que afecta a un 12% de la población en España. La jornada se articuló en torno a tres ponencias en las que se abordó esta enfermedad crónica desde el punto de vista farmacológico, a través de casos clínicos concretos y, por último, con una revisión de lo expuesto en los diferentes congresos sobre diabetes a lo largo de este año.

La primera ponencia correspondió al Dr. Juan J. Gorgojo de la Fundación Hospital Alcorcón, que realizó un recorrido por los antidiabéticos no insulínicos, prestando especial atención a los últimos 15 años, en los que se ha producido un gran avance en el desarrollo de este tipo de fármacos. Por su parte, la Dra. Teresa Lajo, responsable de Endocrinología del Hospital Universitario Moncloa, se centró en los casos clínicos y expuso su experiencia en el tratamiento. Por último, el Dr. Miguel A. Brito, del Hospital Universitario Puerta de Hierro, hizo una revisión de las principales conclusiones extraídas del congreso anual de la Asociación Americana de Diabetes. La sesión estuvo moderada por Dr. José Luis Baptista, Medical Science Liaison de Esteve.

Por su parte, el Dr. Enrique de Porres, consejero delegado de ASISA, fue el encargado de inaugurar la jornada, donde señaló que “ASISA está comprometida como institución con el impulso de este tipo de encuentros con profesionales para compartir diferentes puntos de vista sobre la asistencia sanitaria en general y, además, porque entre todos tenemos la obligación de encontrar fórmulas para atender mejor al paciente crónico”.

Premio de Ucomur por el compromiso de ASISA con el cooperativismo sanitario

ASISA ha recibido un Premio Arco Iris, que entrega la Unión de Cooperativas de Trabajo Asociado de la Región de Murcia (Ucomur) y que reconoce a aquellas personas, organizaciones e instituciones que más han destacado y que mejor representan los valores del cooperativismo. Este premio fue recogido por el Dr. Diego Lorenzo, vicepresidente de ASISA y delegado de la compañía en la Región de Murcia. Para la concesión de este galardón en el ámbito sanitario, Ucomur destaca la trayectoria de ASISA, cuyo accionista único es Lavinia, la mayor cooperativa médica española, que agrupa a más 12.000 profesionales.



Clausura del 2º Curso Superior de Desarrollo de Proyectos realizado con la Universidad Nebrija

El consejero delegado de ASISA, Dr. Enrique de Porres, junto al decano de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nebrija, Fernando Tomé, y a Joaquín González del Pino, socio director de GFS, empresa colaboradora del programa, clausuraron, en el Campus de La Berzosa, la 2ª Edición del Curso Superior de Desarrollo de Proyectos con la entrega de diplomas a los 15 alumnos. Los empleados que han participado en el curso han abordado diferentes temáticas que permiten el aprendizaje en técnicas y habilidades con el objetivo de completar una formación integral en el desarrollo de proyectos.



EL PRESIDENTE DE ASISA RECIBE EL PREMIO A LA EXCELENCIA SANITARIA

EL GALARDÓN LO CONCEDE EL INSTITUTO EUROPEO DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL, ENTIDAD COLABORADORA DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

El Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, entidad colaboradora de la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha galardonado al Dr. Francisco Ivorra, presidente de ASISA, con el Premio a la Excelencia Sanitaria. La entrega de este reconocimiento se realizó durante la sesión de clausura de la 9ª edición del Congreso Europeo de Pacientes, Innovación y Tecnologías Sanitarias, que estuvo presidida por el consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Jesús Sánchez Martos, y en la que participó el secretario general de Sanidad, José Javier Castrodeza. Además, representantes del mundo de la sanidad participaron en el acto de entrega del galardón.

Con este premio, el Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social ha reconocido la aportación del Dr. Ivorra en el ámbito de la gestión sanitaria y ha destacado su labor al frente de la modernización de ASISA. Igualmente, el Instituto ha puesto en valor su compromiso como mecenas en numerosas actividades sociales y sanitarias.

Durante su intervención, el Dr. Ivorra ha agradecido este reconocimiento y ha destacado “el trabajo en equipo y la capacidad de escuchar y de asumir riesgos, además de la suerte” como factores esenciales de la gestión empresarial.

Otros galardonados

Junto al Dr. Ivorra, el Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social ha entregado el Premio a la Excelencia Sanitaria a la Dra. María Blasco, directora del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO); a Dña. Luisa Fernanda Panadero, presidenta de AFIBROM (Asociación de Fibromialgia de la Comunidad de Madrid); al Dr. Bernat Soria, Ministro de Sanidad (2007-2009), Investigador del CABIMER y del CIBERDEM; y al Dr. Rubén Moreno, ex secretario General de Sanidad y Consumo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Anteriormente este premio ya lo habían recibido, entre otros, destacadas autoridades, como los ex ministros de Sanidad, Dña. Ana Pastor y D. José Manuel Romay Beccaria, o D. Enrique Múgica, ex Defensor del Pueblo.



El consejero de Sanidad de Madrid entrega el premio al Dr. Ivorra.

El MARQ de Alicante, primer Premio Entorno Inclusivo Dr. Francisco Carreño

La Cátedra ASISA-Universidad Miguel Hernández de Accesibilidad Universal y Entorno Inclusivo entregó al Museo Arqueológico de Alicante (MARQ) el primer Premio Dr. Francisco Carreño Entorno Inclusivo, que reconoce el esfuerzo que realizan diferentes personas e instituciones para mejorar la calidad de vida y la accesibilidad de las personas con discapacidad.

Con este premio, la Cátedra reconoce la importante labor dentro del campo de la accesibilidad que realiza el MARQ desde hace años y que le ha convertido en museo de referencia en este campo. El premio, un busto realizado por el conocido escultor José Díaz Azorin, fue entregado por el Presidente de ASISA, Dr. Francisco Ivorra, al vicepresidente de la Diputación de Alicante y responsable de Educación y Cultura, César Augusto Asencio, que agradeció

el galardón como un reconocimiento al esfuerzo del MARQ para divulgar la cultura.

El Premio Francisco Carreño Entorno Inclusivo se enmarca en las actividades de la Cátedra que lleva el mismo nombre en homenaje al Presidente de Honor de ASISA, para concienciar a las personas sobre las dificultades y retos de la vida diaria de los discapacitados. Por ello, el Dr. Francisco Ivorra destacó que “ASISA mantiene un fuerte compromiso con la integración de la discapacidad y esta Cátedra, además de ser un homenaje al Dr. Francisco Carreño, un gran médico y una gran persona, ayudará a mejorar la calidad de vida de muchas personas”.

Por su parte, el Ayuntamiento de Alicante fue obsequiado con la placa de Nivel 0 escrita en braille para colocar junto a la placa original que mide la referencia de altitud a nivel del mar.

GEORGE R. SEAGE (HARVARD): "SE PUEDE ATISBAR UN FINAL PARA EL VIH"

El profesor de la Escuela de Salud Pública de Harvard George R. Seage impartió la conferencia '30 plus Years of HIV/AIDS: The Beginning, the Middle, the End?' organizada por la Cátedra ASISA-Universidad Europea de Ciencias de la Salud. En ella explicó la historia de la epidemia del VIH, cómo ha cambiado la visión de la sociedad y los avances en el tratamiento y prevención y aseguró que "se puede atisbar un final para el VIH".

El profesor Seage, director del Programa de Epidemiología de Enfermedades Infecciosas en la HSPH y uno de los epidemiólogos de referencia a nivel mundial, ha dedicado los últimos 30 años a investigar diferentes aspectos sobre el VIH. Optimista respecto a las investigaciones para encontrar retrovirales más efectivos o la implantación de nuevas fórmulas para la concienciación de la protección/medicación, el profesor Seage señaló que "uno de los aspectos más importantes es la prevención de transmisión del VIH de madre a hijo para crear una generación libre de SIDA".



Los doctores Enrique de Porres, Elena Gazapo y María Tormo junto al profesor George R. Seage, en el centro, uno de los epidemiólogos más reconocidos en el mundo.

EL AULA MONTPELLIER INICIA SU XVI CICLO DE CONFERENCIAS SOBRE TEMAS SANITARIOS



Dr. Alfredo Pérez Lambán, José Manuel Cardiel, Sebastián Celaya, consejero de Sanidad de Aragón, Javier Castillo y Manuel Bueno en la inauguración del Aula Montpellier.

El Aula Montpellier alcanza su XVI edición, que comenzó en noviembre con una conferencia de Carlos Carnicer, presidente del Consejo General de la Abogacía, sobre "Los Servicios y Colegios Profesionales. El Artículo 36 de la Constitución Española" y que desarrollará siete sesiones académicas hasta el próximo mes de junio.

Organizada por Clínica Montpellier (Zaragoza), en esta edición, el Aula abordará conferencias sobre prevención y tratamiento de fracturas osteoporóticas; patología dermatológica; tabaco y cáncer de laringe; lesiones deportivas; genética de la obesidad; o patología neurológica por priones. Todas ellas contarán con ponentes de gran prestigio.

El Aula Montpellier, que cumple 16 años, es pionera en el sector sanitario y acumula una gran experiencia en el abordaje de asuntos de relevancia y actualidad médica con una finalidad divulgativa, formativa y educadora y se ha convertido en una referencia del debate sanitario.

ASISA ENTREGA LOS PREMIOS Y BECAS DE SUS CÁTEDRAS UNIVERSITARIAS

LA ASEGURADORA IMPULSA LA INVESTIGACIÓN A TRAVÉS DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID Y LA UNIVERSIDAD EUROPEA

ASISA ha entregado los premios y las becas de las Cátedras universitarias que mantiene activas con la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) y con la Universidad Europea (UE) en los ámbitos de la Gestión Sanitaria y de las Ciencias de la Salud. Con estos reconocimientos, ASISA pretende impulsar la investigación y colaborar en la formación de diferentes profesionales y en el desarrollo de proyectos innovadores que permitan mejorar tanto el conocimiento como la gestión sanitaria.

En la edición de 2015, el Premio a la Mejor Tesis Doctoral de la Cátedra ASISA-UAM se concedió al trabajo “Evaluación Económica de Experiencias de Telemedicina y Programas de Atención Farmacéutica en Andalucía”, del Dr. Francisco Jódar Sánchez. En cuanto al Mejor Trabajo sobre Gestión Sanitaria y Economía de la Salud publicado en revistas especializadas ha sido concedido a la investigación “Evaluation of an education and training intervention to reduce health care waste in a tertiary hospital in Spain”, publicado en la American Journal of Infection Control.

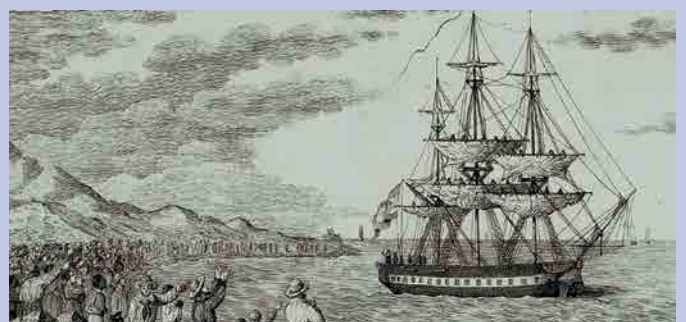
Por su parte, la Cátedra ASISA-Universidad Europea de Ciencias de la Salud entregó el premio al mejor expediente académico del curso 2014/2015, a Claudia Morán del Pozo, graduada en Enfermería. En cuanto a las Ayudas a la Investigación, han recaído en dos proyectos centrados en los ámbitos de Metagenómica y Oncología y a la plataforma digital “4U Healthy Life para la evaluación de estilo de vida, adherencia a la dieta mediterránea, salud respiratoria y propuestas de actividad física”.



Los galardonados con los premios y becas de las Cátedras de ASISA con las Universidades Europea y Autónoma tras recibir sus reconocimientos.

Sesión sobre la expedición de la vacuna de la viruela

La Cátedra ASISA-Universidad Rey Juan Carlos (URJC) de Medicina Humanitaria organizó en la Real Academia Nacional de Medicina la sesión “La Expedición Filantrópica de la Vacuna de la Viruela: una experiencia de Medicina Humanitaria”, que representa un hito en la historia de España, ya que sentó las bases para las campañas de vacunación, de un Programa de Educación-Sanitaria y de la institucionalización de un programa de Salud Pública.



VALERIANO TORRES, DIRECTOR DE RED Y TERRITORIAL SUR DE ASISA

“EL RETO ES DISEÑAR SEGUROS DE SALUD TOTALMENTE ADAPTADOS A LAS NECESIDADES CADA CLIENTE”

VALERIANO TORRES APUESTA POR SEGUIR POTENCIANDO EL CRECIMIENTO DE ASISA, APOYADO EN LA CALIDAD DE SU GRUPO HOSPITALARIO Y EN UNA POTENTE RED COMERCIAL, Y POR CONSOLIDAR LA RELACIÓN CON CLIENTES Y PROFESIONALES MÉDICOS



¿Cuál es la situación actual de la Dirección Territorial Sur de ASISA?

La Dirección Territorial Sur representa en torno a un tercio de la facturación y de los asegurados totales de ASISA. En los últimos años, su evolución ha sido muy positiva: hemos incorporado un importante volumen de nuevo negocio, tanto en primas como en asegurados. Hemos consolidado una amplia red de distribución que nos permite ser competitivos en la captación de colectivos. Además, nuestro negocio es más sostenible tras haber conseguido cambiar el mix de la composición de nuestra cartera de clientes, con la incorporación de nuevos asegurados privados, que ya superan a los procedentes de las mutualidades públicas. Esta evolución es producto de una apuesta por el crecimiento en base a una muy buena oferta asistencial y la consolidación de nuestras redes de distribución. Un ejemplo claro es nuestra Delegación de Sevilla donde hemos duplicado la cartera de clientes en los últimos cinco años.

¿Y en Castilla y León y Galicia, dos comunidades que también forman parte de su Dirección?

Igualmente estamos consolidando nuestra presencia en unos territorios que históricamente han sido complicados para nosotros. Ahora mantenemos

una apuesta decidida por potenciar el crecimiento de ASISA, especialmente en colectivos privados.

Desde el punto de vista estratégico, ¿qué representa la Dirección Territorial Sur para ASISA?

La Territorial Sur es una apuesta muy clara de la compañía para potenciar la presencia de ASISA y seguir creciendo, tanto por el volumen de negocio que representa como por las fuertes inversiones que estamos haciendo en nuestros centros hospitalarios propios. No olvidemos que el Grupo Hospitalario tiene presencia en todas las provincias de Andalucía y que llevamos varios años de un intenso esfuerzo inversor para mejorar su calidad asistencial, modernizar infraestructuras e incorporar la tecnología más avanzada y a los mejores profesionales.

¿Qué aporta esa red propia de clínicas y hospitales a ASISA?

El grupo hospitalario, en Andalucía, y en el resto del país, es una carta de presentación magnífica con la que nuestra red de distribución cuenta a la hora de captar clientes. Buena parte del prestigio que podemos tener, y que no para de crecer, se debe a la calidad de los hospitales propios y a las mejoras de los últimos años. Nuestra red hospitalaria es garantía de éxito tanto en calidad asistencial como en eficiencia para tratar las patologías de las personas que depositan su confianza en nosotros.

ASISA ha integrado su red hospitalaria en el Grupo HLA. ¿Qué valor añadido aportará este holding?

HLA nos va a aportar más eficiencia, eficacia y mayores posibilidades de gestión. Además, nos permitirá ser más competitivos y aprovechar mejor algunas

oportunidades de negocio tanto dentro como fuera de España.

ASISA ha crecido por encima del sector de manera sostenida en los últimos seis años. ¿A qué cree que se debe?

A cuatro factores fundamentales. Primero, ASISA ha sabido readaptarse, encontrar su sitio en el sector y ajustar los costes de una manera decisiva para poder competir en un mercado muy duro. En segundo lugar, ha encontrado produc-

dico muy competitivo, en el que están incluidos los mejores profesionales de cada especialidad y los mejores centros asistenciales, además, de nuestro propio grupo hospitalario. Contamos con una cartera de productos muy flexible, que nos permite adaptarnos a las demandas concretas y específicas de cada cliente. Y existe una orientación clara de servicio y atención a los clientes, lo que nos permite mejorar la fidelización y aumentar la notoriedad de la marca ASISA.

“EL PRESTIGIO DE ASISA SE DEBE EN PARTE A LA CALIDAD DE NUESTROS HOSPITALES Y A LAS INVERSIONES DE LOS ÚLTIMOS AÑOS”

“ASISA CRECE POR ENCIMA DEL SECTOR GRACIAS A SU CAPACIDAD PARA AJUSTAR LOS COSTES Y PODER COMPETIR EN UN MERCADO MUY DURO”

“INTERNET Y LAS REDES SOCIALES JUEGAN UN PAPEL CENTRAL EN EL PROCESO DE COMPRA Y FIDELIZACIÓN DE LOS ASEGURADOS”

tos acordes a las necesidades actuales de los clientes y muy competitivos, tanto en precio como en coberturas. En tercer lugar, ha reforzado sus recursos humanos y redes de ventas para poder llegar a dónde no estábamos. Y, por último, ha mejorado la capacidad de gestión y de análisis mediante una serie de herramientas tecnológicas que permiten analizar con mucho más detalle diferentes aspectos del negocio.

¿Qué diferencia la oferta de ASISA respecto a la competencia?

ASISA tiene un cuadro mé-

¿Hay margen para seguir creciendo a medio plazo?

Sí, sin duda. Crecer debe ser una apuesta clara. Para ello hay que seguir potenciando la red de distribución y mejorar la capacidad de prescripción, tanto de los clientes como de los profesionales médicos que trabajan con nosotros.

¿Cuáles son los retos a los que se enfrenta ASISA de cara al futuro?

El gran reto para ASISA es saber estar en un mercado definido por una fuerte competencia que empuja a reducir los precios, lo que nos obligará a compensar

los bajos precios con una mejor gestión y con un mejor análisis de las necesidades concretas que puedan precisar nuestros potenciales clientes.

¿Es posible mantener la calidad asistencial y en el servicio que ofrecen el seguro de salud y seguir bajando los precios?

Es muy complicado. La realidad es que el precio se puede bajar más, pero a costa de dar peor servicio y esto, nosotros no lo vamos a hacer. Nuestro objetivo es diseñar productos adaptados a las necesidades de cada uno de los clientes con una prima adecuada en función de las coberturas contratadas.

Otro de los retos para las aseguradoras de salud es mejorar la capacidad de fidelización de sus clientes en un mercado cada vez más complejo...

La fidelización es uno de los retos más importantes de la compañía en los próximos años. Para seguir avanzando, tenemos que trabajar en dos ámbitos: mejorar la atención a nuestros clientes y construir una magnífica relación con los profesionales de nuestros cuadros médicos.

¿Qué efecto tienen las redes sociales y las nuevas formas de comunicación en el mercado del seguro de salud?

Internet y las redes sociales juegan actualmente un papel central en el proceso de compra y de fidelización de los clientes: en la actualidad, nadie contrata un seguro de salud sin haber leído antes experiencias de otros usuarios, comparado coberturas, cuadros médicos... Hoy, el cliente está mucho mejor informado de qué es lo que necesita y debemos adaptarnos y aprovechar las oportunidades para ganar el futuro.



A TU SERVICIO



Las Unidades de Reproducción de ASISA ayudan a parejas en edad reproductiva con problemas para tener hijos.

EEVA, LA ÚLTIMA TECNOLOGÍA EN LAS UNIDADES DE REPRODUCCIÓN DE ASISA

ESTE SISTEMA, RECIÉN LLEGADO A EUROPA, PERMITE MEJORAR LA SELECCIÓN DE EMBRIONES Y MULTIPLICA LAS POSIBILIDADES DE ÉXITO DE LOS TRATAMIENTOS

Alrededor del 20% de las parejas en edad reproductiva tiene problemas a la hora de tener un hijo. Por ello, cada vez más personas solicitan ayuda para convertirse en padres y es imprescindible ofrecerles soluciones avanzadas que permitan darles una respuesta eficaz, rápida y segura. Aunque hay muchos factores que contribuyen al éxito de un proceso de reproducción asistida, uno de los más críticos es la selección de los embriones con el máximo potencial de desarrollo para que sean transferidos a la futura madre.

Conscientes de esta realidad, las Unidades de Reproducción del Grupo ASISA han incorporado el sistema Eeva™, una innovadora tecnología que acaba de llegar a Europa. Gracias a su utilización, resultará más sencillo seleccionar los mejores embriones, aumentando las tasas de embarazo y de niños nacidos totalmente sanos.

“Este sistema informático de selección embrionaria es el más novedoso que existe. Ha sido desarrollado en la universidad de Stanford Silicon Valley y con él se ha comprobado que puede aumentar la tasa de embarazo en un 10%”, asegura el doctor Eugenio López, director de la Unidad de Reproducción de Hospital La Vega.

Este método diagnóstico se está utilizando en los países más avanzados en técnicas de reproducción asistida y ha co-

EEVA PERMITE AUMENTAR LA TASA DE EMBARAZO EN UN 10%, SEGÚN LOS ESTUDIOS REALIZADOS SOBRE SU EFICACIA

menzado a comercializarse en España recientemente. Con su llegada a los laboratorios de las UR del Grupo ASISA, la compañía demuestra su compromiso con la mejora de los resultados en los pacientes, destacando por su carácter innovador tanto en el contexto nacional como mundial.

Mucha más precisión

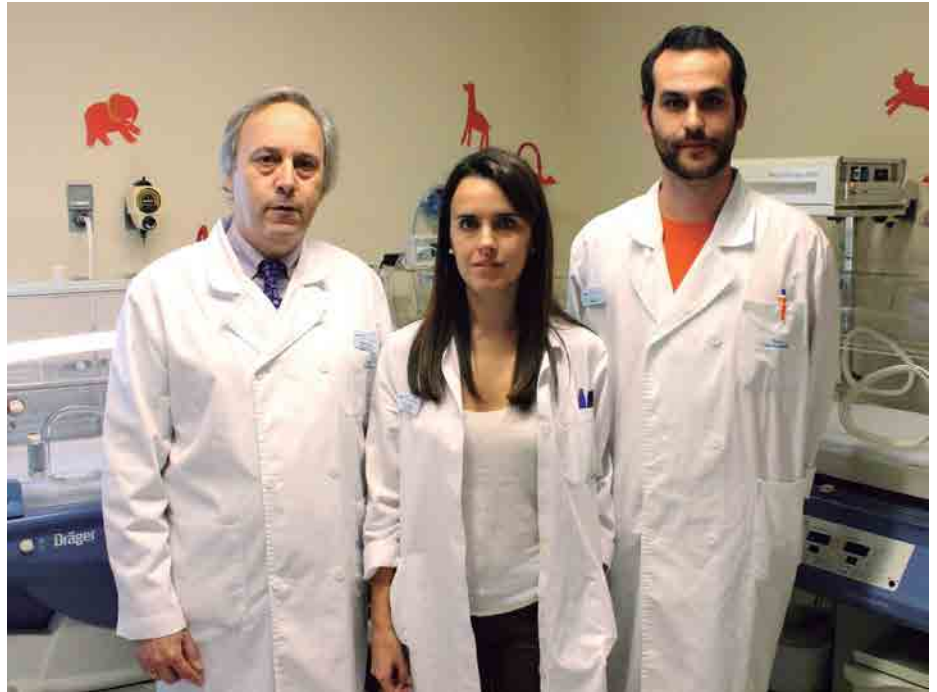
El trabajo realizado en el laboratorio resulta decisivo en el éxito del tratamiento. El método clásico era la valoración morfológica de los embriones por biólogos bajo visión directa en el microscopio, algo que respondía a criterios subjetivos y provocaba que la selección de unos u otros embriones variara según el especialista. Ahora, la valoración la realiza el sistema informático con secuencias de fotografías cada 5 minutos sin necesidad de sacar a los embriones de la incubadora, eliminando posibles daños en el laboratorio.

HALLAZGO DE VISTAHERMOSA PARA PREVENIR LA HIDROCEFALIA

Los doctores Isabel Ochando, Antonio Urbano y Joaquín Rueda, miembros de la Unidad de Genética del Hospital Clínica Vistahermosa de Alicante, del Grupo Hospitalario ASISA, han identificado una nueva mutación en el gen *LICAM*, que juega un papel importante en la génesis de la hidrocefalia y la agenesia del cuerpo caloso.

El trabajo, realizado en colaboración con las doctoras Gascón, Acién y Vidal, del Servicio de Ginecología del Hospital Universitario de San Juan, ha permitido identificar la causa de la hidrocefalia diagnosticada prenatalmente en varios miembros de una familia, lo que puede prevenir su aparición en subsiguientes gestaciones.

La hidrocefalia es una acumulación de líquido cefalorraquídeo dentro del cráneo, que puede causar importantes daños cerebrales y que está presente en 1 de cada 1.200 gestaciones. El trabajo desarrollado en Vistahermosa aparece publicado en el último número de la revista *Journal of Obstetrics and Gynaecology*.



Los doctores Joaquín Rueda, Isabel Ochando y Antonio Urbano lideraron la investigación que ha identificado una nueva mutación en el gen *LICAM*, vinculado con la hidrocefalia.

DOS GEMELAS IDÉNTICAS NACEN EN EL ÁNGEL TRAS COMPARTIR BOLSA AMNIÓTICA Y PLACENTA



Catalina y Teresa pesaron poco más de un kilo cada una y tras el parto su desarrollo ha sido plenamente normal, sin que presenten ninguna deficiencia.

Catalina y Teresa nacieron en el Área Materno Infantil del Hospital El Ángel (Málaga) y 43 días después, recibieron el alta tras dejar huella en la Unidad de Neonatología. Es el primer caso de gemelares monocorial-monoamniótico en el centro hospitalario. Este peculiar tipo de embarazo se caracteriza por el desarrollo de embriones idénticos (poseen la misma carga genética), compartiendo tanto el corion como la bolsa amniótica. Su gestación se lleva a cabo piel con piel y con dos cordones umbilicales unidos a la misma placenta.

El Dr. Francisco Baltanás detectó en la séptima semana de gestación que se trataba de un caso mo-mo y puso en marcha un intenso seguimiento. Las niñas pesaron 1,360 kg y 1,135 kg respectivamente y su desarrollo ha sido normal: los pulmones no revelan ninguna deficiencia patológica tras el periodo de estancia en la Unidad de Neonatología, y se han descartado daños en los riñones, por los cuales se temió tras el parto.

Hospital Inmaculada estudia las alteraciones del sueño en pacientes con cáncer



Un estudio realizado por investigadores del Servicio de Oncología Radioterápica del Hospital Inmaculada ONCOSUR-Granada y el departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada advierte de las alteraciones en el sueño que padecen los enfermos de cáncer antes de recibir tratamiento con radioterapia. En su estudio, los científicos han evidenciado que los problemas del sueño son muy significativos entre los pacientes con cáncer antes de someterse a radioterapia. Además, estos problemas están asociados con estados avanzados del cáncer, tratamientos previos como la quimioterapia y otros síntomas psicosomáticos provocados por la enfermedad, como la ansiedad.

En este trabajo, publicado en la revista *European Journal of Oncology Nursing*, participaron 105 pacientes oncológicos que fueron evaluados durante su primera cita en el Servicio de Oncología Radioterápica. Las alteraciones del sueño se evaluaron mediante un cuestionario que respondieron los propios pacientes. Además, se analizaron otros datos como el impacto del dolor, la ansiedad y el cansancio sobre el sueño. Los investigadores analizaron el efecto que tienen sobre el sueño la gravedad del proceso oncológico, los tratamientos previos como la quimioterapia y la sintomatología psicosomática ya presente en estos casos, como la ansiedad. Los pacientes que participaron en el estudio comentaron niveles importantes de insomnio y también de hipersomnias, es decir, exceso de sueño diurno, al no dormir correctamente por la noche). Los expertos apuntan que los problemas del sueño "se deben explorar y recoger en la historia clínica del paciente para darle directrices adecuadas y paliar así sus efectos en la calidad de vida".

Clínica Santa Isabel mira al futuro e inicia una reforma integral para ampliar servicios

Clínica Santa Isabel (Sevilla) pondrá en marcha en este año un proyecto de reforma integral para ampliar sus servicios, duplicar sus quirófanos, ampliar la Unidad de Obstetricia, reubicar la UCI o mejorar el equipamiento tecnológico de las habitaciones. Además, la remodelación permitirá dotar al edificio de la eficiencia energética óptima convirtiendo a la Clínica Santa Isabel en una empresa comprometida con el Medio Ambiente. "Queremos enfocar el edificio al nuevo concepto de clínica que prima en la actualidad y darle un carácter de alta calidad", resume Enrique Medina Velasco, arquitecto encargado de llevar a cabo el proyecto.



El Policlínico San Carlos incorpora en 2016 tres nuevas unidades especializadas

El Policlínico San Carlos (Denia) pondrá en marcha tres nuevas unidades en 2016: Unidad de Cardiología, Unidad de Cirugía Laparoscópica de la Obesidad Mórbida, y Unidad de Ginecología y Obstetricia, que añade las varias novedades en diagnóstico prenatal como consulta gestacional, ecografía de alta resolución, ecocardiografía, test prenatal no invasivo para la detección de síndrome de Down y otros problemas cromosómicos y conservación de células Madre. Con estas nuevas unidades, el centro amplía su catálogo de prestaciones para convertirse en el hospital de referencia en Denia.





Fachada de la nueva Delegación de ASISA en Tenerife, situada en la calle Rambla de Pulido, 15.

NUEVAS OFICINAS DE ASISA EN BARCELONA Y TENERIFE

ESTAS APERTURAS SE ENMARCAN EN LOS PLANES DE EXPANSIÓN DE LA COMPAÑÍA EN CATALUÑA Y CANARIAS, Y MEJORAN LA ATENCIÓN A LOS ASEGURADOS

ASISA ha abierto una nueva oficina en la ciudad de Barcelona, lo que permitirá a la aseguradora de salud reforzar su red comercial y mejorar la atención que reciben sus clientes. La nueva agencia está situada en el barrio de Poblenou (Calle Pallars, 224) y ya opera plenamente.

Además, la compañía ha abierto unas nuevas oficinas para su Delegación en Tenerife, situadas en la C/ Rambla de Pulido, 15. Junto a estas nuevas instalaciones, ASISA ha ampliado los concertos asistenciales en Tenerife para garantizar que sus asegurados reciben la mejor atención posible.

Planes de expansión

La apertura de estas nuevas oficinas, facilitará el acceso a los seguros de ASISA, así como los trámites que los asegurados realizan con la compañía (autorizaciones, modificación de datos, información sobre pólizas y coberturas, etc.) tanto en Barcelona como en Tenerife. Ambas oficinas se enmarcan en los planes de ASISA para reforzar su presencia comercial en Cataluña y las Islas Canarias, respectivamente, aumentar su cuota de mercado y seguir ofreciendo a sus clientes la mejor atención.

La Dra. Antonia Solvas Martínez, secretaria del Consejo Rector de Lavina y delegada de ASISA en Barcelona, destaca que “la calidad es un factor diferencial de ASISA. Por eso, es esencial ser competitivos y ofrecer a nuestros clientes la máxima calidad en todo el proceso de relación con nosotros, desde la contratación hasta la atención en cualquier centro asistencial”.

OFTALVIST ABRE EN MADRID UNA CLÍNICA OFTALMOLÓGICA

EL NUEVO CENTRO, DOTADO CON LA ÚLTIMA TECNOLOGÍA PARA TRATAMIENTOS OCULARES, CUENTA CON 11 OFTALMÓLOGOS ESPECIALISTAS ALTAMENTE CUALIFICADOS

Oftalvist ha abierto un nuevo centro oftalmológico en Madrid, el segundo de la compañía, participada por el Grupo ASISA, en la capital. Las modernas instalaciones, están situadas en la calle de Juan Bravo, 1, y cuentan con una superficie aproximada de 650 metros cuadrados distribuidos en tres plantas. Esta nueva clínica, que sustituye a la situada en la calle Caracas, permitirá ofrecer a los pacientes una mayor comodidad. Oftalvist cuenta ya con más de 20 centros en España.

El nuevo centro de Oftalvist en Madrid cuenta con los departamentos de cirugía refractiva, presbicia, cataratas, glaucoma, córnea, retina, plástica ocular, oftalmología pediátrica y estrabismos. Al frente de todos ellos figura un equipo médico formado por 11 oftalmólogos especialistas, capacitados para realizar las técnicas más avanzadas.

Buscando la máxima comodidad para los pacientes, el proyecto de arquitectura interior de la clínica está basado en la personalización máxima, con el objetivo de conseguir un espacio óptimo para el trabajo de los profesionales médicos, así como el máximo confort para los pacientes. Para ello, se ha dotado a las instalaciones de mobiliario y accesorios diseñados específicamente para la clínica y que cuentan con el sello de identidad de calidad propio del grupo Oftalvist. Además, el nuevo centro cuenta con cinco lienzos de Juan Olivares, pintor valenciano de prestigio internacional.



La nueva clínica Oftalvist, situada en la calle Juan Bravo, 1, cuenta con unas instalaciones de más de 650 metros cuadrados.



El estrés, factor de riesgo para la vista

Según las estadísticas casi 40.000 españoles corren riesgo de sufrir problemas de salud visual a consecuencia del estrés y un 40% de la población padecerá este problema a lo largo de su vida

Hoy en día existen muchos tipos de factores que pueden afectar a nuestra salud visual, principalmente provocados por altos niveles de ansiedad por el estrés y las exigencias a las que la sociedad se ve sometida. Los expertos de Oftalvist, la compañía especializada en salud ocular en la que participa el Grupo ASISA, recuerdan que, según datos recogidos por el Instituto Nacional de Estadística (INE), casi 40.000 españoles sufren actualmente ansiedad diagnosticada y según los expertos, un 40% de la población nacional padece o padecerá en algún momento de su vida este problema.

Algunos de estos problemas que tienen consecuencias sobre nuestra salud visual tienen una relación directa con nuestro estado anímico, debido en parte a las excesivas horas que pasamos en el trabajo y a otros factores sociales que pueden intervenir. Las manifestaciones más comunes del inicio de problemas visuales provocados por altos niveles de estrés son habitualmente la sensibilidad a la luz, la visión borrosa o los flashes de luz. Todos ellos son problemas que, si no son tratados a tiempo pueden ir en aumento causando mayores complicaciones. Por ello, los oftalmólogos recomiendan estar atentos a la presencia de estos síntomas y entenderlos como una alerta para prevenir a tiempo un problema visual mayor.

Exposición excesiva a pantallas

Como conclusión, ante el acelerado ritmo laboral que llevamos es difícil aprender a desconectar fuera de la jornada de trabajo y esto puede influir directamente en el estado de ánimo y por tanto en nuestra salud visual. No ayuda tampoco que hoy en día estemos tan conectados a los smartphones o tabletas que agravan el esfuerzo visual que hacen nuestros ojos.

Por lo tanto, los especialistas en el cuidado de la salud visual recomiendan “aprender a darle tiempo libre a nuestros ojos, que también se lo merecen”. A la vez, recuerdan que, en caso de notar algunos de los síntomas mencionados, no hay que dudar en acudir al oftalmólogo para hacerse una revisión exhaustiva.



Algunos síntomas pueden alertar sobre las consecuencias visuales del estrés

Los expertos de Oftalvist recuerdan que algunos síntomas pueden alertar a tiempo de los efectos visuales del estrés:

Sensibilidad a la luz

Altos niveles de estrés pueden provocar una dilatación temporal de la pupila. Esta dilatación suele ocurrir cuando el cuerpo considera que debe tener miedo a algún posible agente externo y provoca que la pupila permita que entre más luz al ojo mejorando la capacidad para ver. Sin embargo, cuando sufrimos ansiedad, los ojos están alerta y producen más lágrimas para defenderse.

Visión borrosa

Cuando el ojo no enfoca bien, hace que todo lo que ocurra alrededor se vea borroso ¿por qué ocurre? Los estados de nerviosismo hacen que aumente la

presión arterial y la hiperventilación del organismo. Esto es incluso un síntoma en ocasiones de un posible desmayo.

Túnel de visión

En muchos momentos se puede sentir que sólo se ve aquello a lo que se mira directamente, percibiendo un túnel de visión que no permite ver a los lados. Ocurre cuando el cuerpo considera que está ante un peligro y la vista se centra en lo que considera más importante.

Flashes de luz

Este síntoma ocurre acompañado de sensibilidad a la luz y corresponde con el intento del ojo por adaptarse cuando se ve expuesto a un exceso de luz. Es algo que suele ocurrir cuando se está nervioso o haciendo ejercicio alertando así de la aceleración en el ritmo cardíaco o de una posible deshidratación.

GASTRONOMÍA SALUDABLE

Fardo de calamar con pisto 'al momento'

El bajo aporte calórico y graso del calamar, unido a su contenido en proteínas de buena calidad, lo convierten en un alimento ideal en dietas equilibradas y saludables. El calamar, ayuda a regular el colesterol, a procesar los carbohidratos, fortalecer el cabello, la piel y las uñas, y es fundamental para el buen funcionamiento de la glándula tiroides por su alto contenido en yodo. En esta receta de Paco Roncero (dos Estrellas Michelin), se combina con verduras, consiguiendo como resultado un plato equilibrado y lleno de sabor.



Receta original

Paco Roncero

Ingredientes

(para 4 personas)

Para los fardos de calamar

3 calamares
8 cebollinos

Para el pisto al momento

1 tomate
1 pimiento rojo
1/2 calabacín
1/2 cebolla
1/2 berenjena

Para el aceite de ajo y perejil

5 dientes de ajo
25g de perejil
20ml de aceite de oliva coupage de arbequina-picudo

Preparación

Para los fardos de calamar

Separar las patas del cuerpo del calamar, limpiar los interiores y, bajo un chorro de agua fría, quitar la telilla oscura que lo recubre, tirando con los dedos hasta eliminarla totalmente. Sacar también la pluma. Cortar los calamares longitudinalmente y cortar las puntas para que nos quede un rectángulo. Cortar el calamar en tiras finas y formar bouquet de 25-30 gramos cada uno de ellos. Atar cada uno de los bouquets con una tira de cebollino, formando un fardo. Guardar en la nevera en raciones individuales de 3 fardos cada una.

Para el pisto al momento

Lavar, pelar y despepitar el tomate. Formar dados con la carne de 1 centímetro aproximadamente. Cortar las verduras en dados de 1 centímetro dejando siempre una cara con piel. Pelar la cebolla, y dividir en 2 mitades. Cortar en cuadrados de 1 centímetro de lado. Retirar el pedúnculo del pimiento y extraer las semillas que hay en el interior. Lavar y cortar en cuadrados de 1 centímetro de lado.

Para el aceite de perejil

Llevar a la ebullición el ajo 3 veces partiendo de agua fría. Deshojar el perejil, escaldar y refrescar en agua con hielo. Triturar el perejil, los ajos blanqueados y el aceite con la ayuda de un vaso americano. Poner a punto de sal.

Presentación

Sazonar los fardos de calamar y dorar en una sartén antiadherente hasta que cojan un ligero color dorado. Retirar del fuego. En la sartén de haber hecho los calamares, saltear las verduras brevemente con unas gotas del aceite de ajo y perejil. Poner a punto de sal. En el plato poner una cucharada de pisto y encima un fardo de calamar. Terminar salseando con el aceite de ajo y perejil por encima.

Encuentra más recetas como esta en la colección de libros 'Gastronomía Saludable', editados por ASISA.

Las mejores apps para hacer deporte



7 Minute Workout

Disponible para Android y iPhone

7 Minute Workout incluye un programa de siete minutos basado en 12 ejercicios (sentadillas, saltos, abdominales...) de alta intensidad que se realizan durante 30 segundos y que se mezclan con breves periodos de descanso de 10 segundos. Cualquier persona puede ponerse en marcha con este método, ya que tan solo se necesita un teléfono móvil, una pared libre, una silla y el peso del propio cuerpo.

Al variar la rutina, la app permite desbloquear logros de novato a deportista y conseguir premios y regalos relacionados con la salud. Además, permite configurar recordatorios, seguir los progresos visualmente en gráficos a color y calendarios y comparte los resultados.

Runtastic PRO

Disponible para Android, iPhone y Windows Phone

Runtastic PRO se ha convertido en todo un clásico de las aplicaciones deportivas: permite monitorizar todas las actividades físicas; registra, utilizando tecnología GPS, datos como tiempo, distancia, velocidad de todas tus actividades deportivas como correr, trotar o montar en bicicleta. Además, permite compartir las actividades en las redes sociales como Facebook o Twitter.

Recientemente renovada, entre sus opciones permite seleccionar un plan de entrenamiento desarrollado por expertos para alcanzar determinados objetivos, como perder peso, incrementar resistencia o prepararse para correr distintas distancias (10 kilómetros, la media maratón, maratón, etc.).



Nike+ Running

Disponible para Android y iPhone

La aplicación de Nike+ Running permite hacer un seguimiento de las carreras realizadas y ayuda al corredor a alcanzar sus metas, incluyendo comentarios de audio cada kilómetro mientras permaneces corriendo. Permite crear nuestros entrenamientos, carreras y ejercicios para sincronizarlos con nuestra cuenta de Nike+ y comprobar nuestra evolución. También mide las distancias recorridas usando el GPS y, en este caso, además, el acelerómetro.

La aplicación permite compartir las carreras realizadas y competir con otros corredores o desafiarlos a un reto Nike+ mano a mano. Solo es necesario establecer una distancia e invitar a los rivales.

Google Fit

Disponible para Android

Google Fit permite realizar un seguimiento de cualquier actividad. Mientras caminas, corres o montas en bici, tu teléfono o tu reloj Android Wear registrarán todos los datos automáticamente con Google Fit. La app permite acceder a las estadísticas que recoge en



tiempo real: velocidad, ritmo, ruta, elevación, etc. Igualmente, Google Fit permite fijar objetivos de pasos, tiempo, distancia y calorías a quemar, recibir sugerencias de entrenamiento y recomendaciones personalizadas para lograr tus objetivos. La app de Google permite además recopilar información de otras aplicaciones, como Android Wear, Nike+, Runkeeper, Strava, MyFitnessPal, Lifesum, Basis, Sleep as Android, Withings y Xiaomi Mi Band, para realizar un seguimiento más exhaustivo de toda la actividad diaria que realices (sueño, nutrición, peso, etc.).

Por último, los datos recogidos por Google Fit se pueden consultar desde cualquier parte y realiza un seguimiento de los progresos conseguidos desde el teléfono, la tablet, el sitio web fit.google.com y cualquier reloj Android Wear.



Yoga Studio

Disponible para iPhone y Windows 10

Yoga Studio permite seleccionar el nivel, la duración de la clase o la parte de la misma en la que el usuario se quiere centrar (estiramientos, respiración, meditación). En total más de 280 posturas y 65 sesiones de entre 10 y 60 minutos en vídeo HD. Tiene diferentes niveles y ayuda a desarrollar ejercicios de yoga de fuerza, flexibilidad, relajación y equilibrio o una combinación de los cuatro.



Con este anuncio, tú fortaleces tu cerebro y nosotros nuestros valores

Porque mientras lo lees, estableces nuevas conexiones neuronales que amplifican tu memoria, y de paso descubres la razón por la que te ofrecemos este consejo: **en Asisa solo nos importa tu salud, y por eso invertimos todos nuestros recursos en cuidarte,** empezando por este anuncio.

Descubre más consejos de salud como éste en publiterapia.com

¿A QUE TE HACEMOS SONREÍR?

FAMILIAR

Asegura a toda tu familia con independencia del nº de miembros por sólo:

13,90 €
familia/mes¹

INDIVIDUAL

Menores de 8 años gratis e incluidos en la póliza de sus padres por sólo:

7,05 €
/mes²



Próximas aperturas

Contamos con **1.600 profesionales** concertados en toda España y **22 clínicas propias**.

asisadental.es

asisa dental 

[1] Asisa Dental Familiar, oferta válida para familiares de primer grado (padres, hijos y abuelos) con independencia del número de miembros que compongan la familia. Prima válida hasta 31/12/2016. [2] Asisa Dental Individual, niños menores de 8 gratuito en la póliza de su padre/madre. Prima válida hasta 31/12/2016.