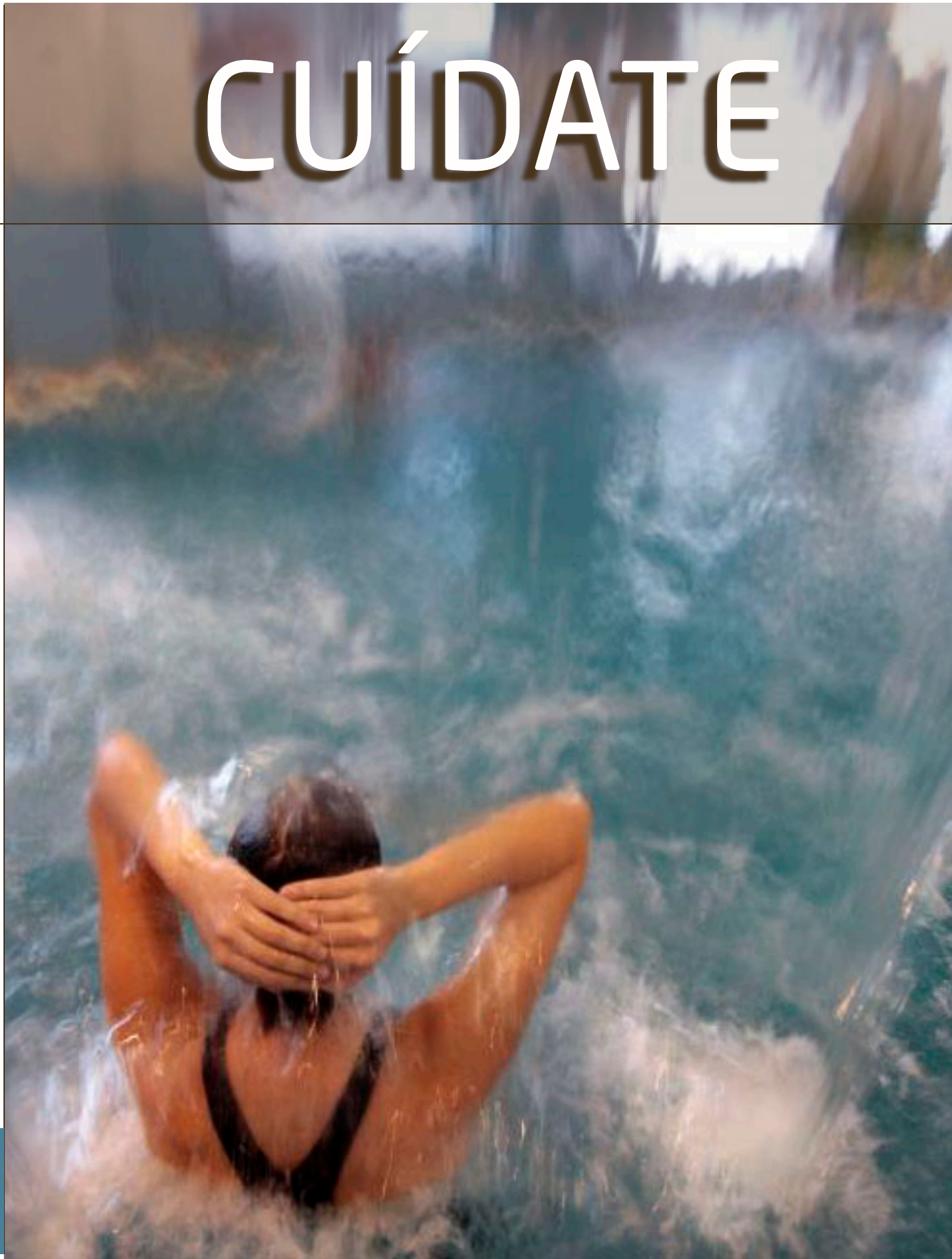


CUÍDATE

I F E M A EL MUNDO / JUEVES 29 DE ABRIL DE 2021



ENRIQUE GONZALEZ

CARREFOUR

Carrefour, empresa referente en compras seguras para el cliente de Castilla y León

En un contexto en el que el consumidor valora las diferentes alternativas de compra a consecuencia de la situación derivada de la COVID-19, la compañía pone a disposición de los clientes de Castilla y León múltiples propuestas que permiten elegir entre distintos canales de compra

EL MUNDO / VALLADOLID

Carrefour presente en Castilla y León desde 1981, fecha en la que inauguró su hipermercado en Valladolid, tiene la prioridad absoluta de proteger a sus clientes de Castilla y León con los espacios de compra más seguros, y para ello, cuenta con el mayor plan de medidas preventivas de seguridad y salud en esta comunidad. Una serie de iniciativas excepcionales que la compañía ha implantado en todos sus centros de la región (11 hipermercados, cinco supermercados Carrefour Market y 75 Carrefour Express), convertidos en los primeros de España en conseguir el certificado AENOR frente a la COVID-19.

Desde el inicio de la pandemia Carrefour ha llevado a cabo un estricto control de aforo en sus centros, garantiza el mantenimiento de la distancia mínima de seguridad entre sus clientes, pone a su disposición guantes en la secciones de frutería y facilita dispensadores de gel desinfectante tanto a la entrada y salida de sus centros como en los principales pasillos. Además, también ha instalado mamparas de metacrilato en los mostradores de frescos y en sus líneas de cajas. Finalmente, pro-



mueve el pago contactless así como el ticket de compra digital a través de la opción Papel 0 en 'Mi Carrefour', su aplicación para dispositivos móviles.

Carrefour completa toda esta batería de medidas otorgando preferencia en todas sus tiendas a colectivos vulnerables como personas mayores, embarazadas, personas con discapacidad y personal sanitario de la región entre otros.

EMPRESA OMNICANAL CON ADAPTACIÓN LOCAL

En un contexto en el que el consumidor valora las diferentes alternativas de compra a consecuencia de la situación derivada de la COVID-19, la compañía pone a disposición de los clientes de Castilla y León múltiples propuestas digitales que permiten elegir entre distintos canales de compra. De hecho, ha sido el único distribuidor que ha mante-



La compañía pone a servicio de los clientes dispensadores de gel desinfectante en los principales accesos. EL MUNDO

nido en activo su servicio online durante todos estos meses, dando servicio prioritario a los colectivos más vulnerables facilitando su acceso a bienes básicos y garantizando una experiencia de compra segura.

Con objeto de satisfacer las necesidades de sus clientes de Castilla y León, Carrefour ha reforzado su servicio online (www.carrefour.es), habilitó pedidos telefónicos y ha facilitado además vías de comunicación a través de WhatsApp o videollamada.

Además, ha intensificado su apuesta por servicios gratuitos de recogida como Click & Collect. Una opción de entrega en tienda de pedidos

de no alimentación en un máximo de 2 horas que la compañía ofrece en sus 11 hipermercados de Castilla y León: Ávila, Burgos, León, Palencia, Ponferrada, Salamanca, Segovia, Valladolid y Zamora.

Finalmente, también cuenta con Drive, que permite una rápida recogida de la compra de alimenta-

ción desde el coche y que ha supuesto la mejor alternativa para garantizar un contacto cero a sus clientes. En este sentido, y con motivo de la situación generada por el COVID-19, Carrefour ha incrementado los puntos de recogida de 26 a 100 implantado este servicio en localidades de todo el país.

Unos servicios que conviven con la compra tradicional y que completan la propuesta omnicanal de Carrefour para adaptarse a las necesidades y circunstancias de sus clientes de Castilla y León, garantizando en todo momento una compra segura gracias a las estrictas medidas de seguridad y salud que aplica.



SEGURIDAD. / Carrefour cuenta con el mayor plan de medidas preventivas de seguridad y salud para garantizar espacios de compra seguros a sus clientes de Castilla y León. / EL MUNDO

¡Redescubre!



Sabor
Original

**100%
Natural**

¡Tu Bifrutas
de SIEMPRE!

Nuevo



BIENESTAR

Cinco claves para cuidar la salud y el equilibrio en tiempos de pandemia

Es necesario mantener unas pautas básicas para hacer frente al agotamiento mental provocado por la pandemia/ El grupo de población más vulnerable son los mayores debido al aislamiento y soledad que han soportado este tiempo

H.M.P. / VALLADOLID

Es uno de los mayores desafíos a los que se ha enfrentado la sociedad mundial. La pandemia por el Covid-19 está causando estragos en la población, que acusa el largo periodo que lleva soportando el nuevo escenario en el que nos hemos visto obligados a vivir. Una situación nada fácil para nadie. En noviembre del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) comenzaba a alertar acerca de un nuevo síntoma provocado por los efectos del coronavirus: la fatiga pandémica. Un término que sirve para describir el cansancio mental derivado del estrés provocado por la pandemia, y en el que destaca la apatía y la desmotivación, junto a la irritabilidad o la tristeza. Recientemente, el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) publicaba una encuesta sobre la salud mental de los españoles durante la pandemia. Entre otros datos, destaca que el 23,4% de la población ha sentido mucho o bastante «miedo a morir debido al coronavirus», y un 68,6% ha sentido mucho o bastante «miedo a que pueda morir algún familiar o ser querido». Además, el 41,9% de los encuestados «ha tenido problemas de sueño», el 51,9% ha reconocido «sentirse cansado o con pocas ener-

gías» y el 38,7% ha tenido dolores de cabeza y otros problemas como taquicardias, mareos o desmayos.

Si hay un grupo de población más vulnerable ese es el de las personas más mayores, franja de edad en la que han aumentado los síntomas depresivos y las ideas suicidas debido a los sentimientos de aislamiento y soledad exacerbada que han sentido, según han advertido los expertos en salud mental. Una circunstancia que también se ha hecho especialmente difícil para la población adolescente, otro grupo de edad que se ha sentido aislada en un momento de sus vidas donde la aceptación y la inclusión social son de vital importancia.

Para ello, debemos ponernos una serie de obligaciones diarias para cuidar cuerpo y mente y sobrellevar la situación de la forma menos dañina posible para nuestro bienestar.

1. DESCANSO Y SUEÑO

El incremento de los trastornos del sueño está siendo una de las consecuencias más generalizadas de la actual pandemia de covid-19, que ya antes de la crisis sanitaria constituían un problema frecuente entre la población española. La falta de descanso está directamente asociado a problemas de salud como cansancio, fallos de memoria y de razonamiento,

peor humor, irritabilidad, ansiedad, un menor rendimiento en el trabajo o la escuela...

Un problema que puede provocar incluso, el riesgo de sufrir accidentes de tráfico, domésticos y laborales. Es recomendable seguir manteniendo una rutina de sueño lo más estable posible. Incluso, aunque no tengamos que despertarnos para ir a trabajar al día siguiente, hemos de procurar acostarnos y levantarnos a la misma hora, siguiendo el ritmo de sueño adaptado a la tendencia natural de nuestro organismo y al resto de actividades cotidianas (comidas, posible trabajo, ocio...). Durante el día, es preferible evitar las siestas largas. También es importante irnos a la cama cuando tengamos sueño. En cuanto a los factores ambientales, debemos intentar cuidar la temperatura, el ruido y la luz de nuestra habitación, contar con un buen colchón y almohada.



CAMINAR. Realizar rutas de senderismo y disfrutar de la naturaleza es un hábito que reporta múltiples beneficios para la salud física y mental. Nos permite desconectar de la rutina y pasar un rato en compañía de familiares y amigos. / ICAL

2. ALIMENTACIÓN

Está intrínsecamente ligado a la salud. Al final y al cabo, tal y como reza el mantra, «somos lo que comemos». Por ello es más importante que nunca mantener a raya principios básicos de alimentación, vigilando que nuestra dieta sea equilibrada y baja en grasas, aumentando las cantidades diarias de ingesta de frutas, verduras y agua. Beber agua ayuda a perder peso. Y no es solo una creencia popular. Los expertos señalan que el consumo de agua está directamente relacionado con el incremento de la velocidad del metabolismo hasta en un 30%. Beber agua es fundamental para mantener el cuerpo en niveles óptimos de hidratación, además de contribuir a tener una piel más bonita y prevenir dolores de cabeza. Junto a ello, contribuye a metabolizar mejor las grasas y realiza una efecto drenante y depurativo. Es recomendable hacerlo en ayunas y entre horas.

3. EJERCICIO FÍSICO

La falta de movilidad y de ejercicio físico que nos ayude a quemar calorías y acelerar el metabolismo ha favorecido el sobrepeso. Debemos retomar la práctica de actividades saludables al aire libre. Dicen que lo mínimo recomendable es caminar 10.000 pasos al día, lo que equivale a entre 7 y 8 kilómetros según la longitud de la zancada. Una recomendación que ha mantenido la Organización Mundial de la Salud (OMS). Además de mantener la mente activa, mejora la circulación, acelera el metabolismo y contribuye a fortalecer la musculatura. Los expertos recomiendan hacerlo a paso ligero, manteniendo una postura erguida, apretando el abdomen e incluso con alguna carga como unas pesas en la mano.

4. DESCONEJIÓN TECNOLÓGICA

Los avances tecnológicos nos han facilitado la vida pero también nos han sometido a una esclavitud y sobreexposición, en muchos casos innecesarias, llegando a caer en la dependencia. Es necesario por salud mental desconectar los móviles y dispositivos para mantener la mente en calma, descansar mejor y reducir los niveles de ansiedad y estrés.

5. TOMAR EL SOL PARA AUMENTAR LA VITAMINA D Y LA SEROTONINA

Mucho se ha hablado de la importancia de tomar el sol como fuente de Vitamina D para reducir las complicaciones del Covid. A ello se suma las investigaciones médicas que señalan que el déficit de Vitamina D puede llegar a producir complicaciones trombóticas y a potenciar la tormenta de citoquinas, que generan un estado proinflamatorio y malos resultados pulmonares. Tomar el sol con cuidado, dosificando la exposición nos ayuda además a mejorar los niveles de serotonina, la hormona de la felicidad.



CLINICA BAVIERA

«No es preciso esperar para operar las cataratas»

La prevalencia de esta enfermedad visual está aumentando en los últimos tiempos / Se trata de una patología asociada a la edad y al envejecimiento de la población / Más de un 25% de los castellanos y leoneses supera la barrera de los 65 años, edad en la que se opera con más frecuencia

H.M.P. / VALLADOLID

Pregunta.- Doctora, a partir de cierta edad, es muy común tener cataratas, ¿por qué aparece ese problema visual?

Respuesta.- El cristalino actúa como una lente en el interior del ojo que nos permite enfocar para ver las cosas con nitidez. Con el paso de los años sufre un deterioro progresivo que se empieza a notar entre los 40 y los 45 años con una dificultad para enfocar los objetos cercanos, lo que conocemos como vista cansada o presbicia. Posteriormente empieza a perder la transparencia, esa opacificación progresiva es lo que conocemos como cataratas.

P.-¿Qué síntomas padece un paciente con cataratas?

R.- El síntoma principal es que se produce una pérdida de claridad en la visión, que normalmente es progresiva. Puede ocurrir un cambio de graduación más frecuente de lo normal en aquellos que usan gafas o, incluso, que se precise el uso de gafas cuando antes no hacía falta. Es frecuente también que molesten más las luces de las farolas y los coches por la noche o que durante el día nos moleste más la luz.

P.-¿Se puede prevenir su aparición?

La mayoría de los casos de cataratas no se pueden prevenir por-



Doctora
Miriam Isasi,
oftalmóloga
de Clínica
Baviera
Valladolid./
EL MUNDO

que, como hemos dicho, forma parte del proceso del envejecimiento. Pero, si podemos actuar sobre otras causas conocidas, como puede ser utilizando gafas de sol, y así evitar la exposición a los rayos solares, o podemos actuar sobre el control de la diabetes (en aquellos pacientes que sufran esta enfermedad) o incluso evitarlo el consumo de tabaco. Lo que

sí que está demostrado es que la solución más efectiva es la intervención quirúrgica.

P.- ¿Cómo es el tratamiento para las cataratas?

R.- Se trata de una cirugía normalmente sencilla en la que el fin es realizar el intercambio de esa lente estropeada (cristalino opacificado) por una nueva lente artificial que consigue hacer ver de

25 años de innovación oftalmológica

Clínica Baviera es una institución oftalmológica fundada hace más de 25 años por el doctor Julio Baviera. Su equipo médico, formado por más de 200 oftalmólogos, está organizado en diferentes unidades especializadas en las que ofrece un servicio integral para el tratamiento de los problemas visuales basándose en criterios de calidad y en el uso de las últimas técnicas de microcirugía. La compañía dispone de 60 clínicas en España, tres de ellas en Castilla y León (Valladolid, Palencia y Burgos).

P.- ¿Cuándo es recomendable realizar la intervención?

R.- El momento de la intervención es algo que se debe decidir entre el paciente y el oftalmólogo. No todos los pacientes tienen las mismas necesidades visuales y, por ello, se debe de estudiar de forma individualizada. Lo que sí es verdad es que, gracias al perfeccionamiento de la técnica, ya no debemos esperar a perder la visión totalmente como ocurría antiguamente. Ahora se tiende a hacer de forma temprana para que así la cirugía sea más sencilla y logremos la mejor calidad de vida posible de nuestros pacientes.

P.- ¿Qué resultados se obtienen con esta operación?

R.- Con esta intervención logramos restaurar la transparencia perdida con la aparición de las cataratas. Sólo con esto conseguimos solucionar el problema por el que acude el paciente.

Pero además, en los casos que se realiza el implante de una lente intraocular multifocal, podemos conseguir que el paciente ya no dependa constantemente de sus gafas de cerca para realizar sus actividades cotidianas. Una vez logrado esto, si no aparecen nuevas patologías en el paciente, esta situación suele ser permanente y altamente satisfactoria.

nuevo a los pacientes con claridad. Es una operación donde, en la mayoría de los casos, la anestesia a utilizar es mediante gotas y no precisa puntos de sutura. Se hace de forma ambulatoria, logrando habitualmente una recuperación rápida a la vida normal. Además, es una de las cirugías más frecuentes a nivel mundial por lo que se ha comprobado su seguridad y eficacia.



CLINICA BAVIERA

CATARATAS



Cataratas, ¿por qué esperar?

RESERVA YA
TU CONSULTA
OFTALMOLÓGICA

TELÉFONO GRATUITO
900 180 100

clinicabaviera.com

AFEMEFA

El seguro que te permite dormir sin quebraderos

AFEMEFA es una mutualidad de seguros de asistencia sanitaria, experta en el cuidado de la salud, que cuenta con más de 90 años de experiencia en el sector

EL MUNDO / VALLADOLID

Nació con el objetivo de garantizar a sus mutualistas una asistencia médica de calidad, con una atención integral que contribuya en todo momento a mejorar su bienestar y salud. AFEMEFA, la Asociación Ferroviaria Médico-Farmacéutica, es una Mutualidad de aseguramiento sanitario, sin ánimo de lucro, fundada en Mayo de 1921, por un centenar de Ferroviarios entusiastas de pertenecer al incipiente nacimiento del mutualismo en España, y que en aquellos momentos era de vital importancia para la defensa de la salud de un importante colectivo, desfavorecido en esta materia. En aquellos tiempos fueron creadas a su vez, inspirados por los mismos motivos pero con distintos fines, dos Asociaciones Ferroviarias más, como el Colegio de Huérfanos Ferroviarios y la Asociación para Residencias de Pensionistas Ferroviarios, que aunque totalmente independientes en su función y economía, caminaron durante muchos años codo con codo, bajo los auspicios de la Asociación General de Empleados y Obreros de los Ferrocarriles de España, como entidades hermanadas y que no dudaron en tenderse la mano mutuamente para salir adelante en los momentos difíciles.

Como toda obra importante, no está exenta en principio de dificultades y vicisitudes, para sacar adelante tan insigne proyecto, dos años más tarde, es declarada por el Gobierno Entidad de Beneficencia Particular por Real Orden, por lo que la eximió del pago de algunas cargas fiscales que indudablemente la favorecerían para seguir adelante. Durante años era condición indispensable

ser ferroviario o provenir de otro de otro carné de socio para poder pertenecer a la Asociación, requisito eliminado en los años 80, pudiendo pertenecer ya a nuestra Mutualidad, toda aquella persona que lo desee.

opciones en prevención y tratamiento con una atención integral que contribuya en todo momento a mejorar su bienestar y salud. Además de sus Seguros de Salud, ofrece Seguros de Decesos, Seguro Dental, Seguro Médico, Seguro de Salud Jo-



Oficinas de Afemefa en la calle Regalado 8 de Valladolid capital. / EL MUNDO

UNA MUTUALIDAD QUE VELA POR EL FUTURO DE SUS ASOCIADOS

Este año cumple un siglo de servicio a sus asegurados manteniendo firme el mismo compromiso de velar por la salud de y calidad de los servicios prestados, el trato humano, la cercanía y responsabilidad, valores que distinguen a esta nueva etapa de AFEMEFA y que aportan un modo de hacer a todas las personas que forman parte de la entidad.

En la actualidad pone a disposición de sus asociados las mejores

ven y Seguro de Salud Estándar. AFEMEFA es una Mutualidad consolidada, con vistas al futuro y a las nuevas tecnologías. Podemos acceder a su página web (www.afemefa.com) y hacer un cálculo personalizado de nuestra póliza. También cuenta con dependencias en Madrid (Paseo de las Delicias, 48, 1º) y en Valladolid capital (C/ Regalado, 8) donde su personal atiende de forma presencial a todo aquel interesado bajo cita previa como exige el protocolo de seguridad.

MEDITACIÓN

Poner la mente a cero como medicina para evitar el estrés

Cada vez son más las personas que prueban la práctica de la meditación diaria como método autocurativo que refuerza las defensas y ayuda a superar los desafíos

EL MUNDO / VALLADOLID

La pandemia ha puesto a prueba nuestra capacidad de resistencia y de fortaleza mental. Una nueva situación que ha provocado un repunte significativo de los casos de ansiedad y depresión en los centros de salud. Las restricciones a la movilidad, los límites al contacto social, el miedo a estar contagiado, las hospitalizaciones, el proceso de duelos sin despedidas por el Covid, ertes y merma de ingresos por la crisis sanitaria, son alguno de los múltiples motivos que generan incertidumbre, miedo y sensación de angustia entre la población.

Para evitar uno de los principales problemas de salud mental es recomendable ejercitar la desconexión, poner a cero los pensamientos negativos desencadenantes de esos cuadros de estrés. Para ello existen distintas prácticas de meditación o mindfulness que se han convertido en la principal aliada para el bienestar emocional.

Dedicar tan solo 10-15 minutos de nuestro día a la meditación es un hábito muy saludable que te aportará un gran bienestar en tu vida. Como cualquier otro hábito, adquirir la costumbre de practicar meditación requiere constancia y dedicación, pero si el paciente lo consigue enseguida percibirá cómo su estrés se reduce.

Los beneficios de la meditación van más allá de lo psíquico; se trata de una auténtica medicina natural pues está constatado que mejora el sistema inmunitario, reduce la presión arterial, mayor vitalidad y energía, produce un efecto antiinflamatorio mejor funcionamiento del sistema digestivo y aumento de la capacidad de concentración, memoria, imaginación o creatividad.

Los expertos recomiendan practicar meditación siempre a la misma hora del día, realizarlo en una posición cómoda y en una actitud abierta, observando los pensamientos sin retenerlos.



Sesión de yoga al aire libre. / ICAI

— EL MEJOR SEGURO DE SALUD —

para toda tu familia
desde hace más de 90 años



Precio Final

Sin Copago

Amplio Cuadro Médico

Atención Personalizada



www.afemefa.com

☎ 983 306 416

GULLÓN

Galletas Gullón relanza su gama sin azúcares

La galletera, con más de 30 años de experiencia en productos sin azúcar, afianza su liderazgo de del segmento sin azúcar con más del 60% de la cuota de mercado

EL MUNDO / VALLADOLID

Galletas Gullón reinventa su gama sin azúcares con el objetivo de democratizar el consumo de este segmento de galletas. La compañía ha actualizado con el nombre de ZERO toda su cartera de productos Diet Nature sin azúcares respondiendo a la creciente preocupación de los consumidores. Una oferta actualizada que ha dado a conocer en una campaña publicitaria 'VIDA ZERO', sin preocupaciones, ni monotonía, ni límites y con mucho sabor. Bajo la premisa de no prescindir del placer y normalizar el consumo de estos productos, la compañía ofrece más de 20 tipos diferentes de galletas sin azúcares, la mayor oferta del mercado, entre las que se encuentran las variedades Dorada, María, Digestive, Avena, Sandwich, Choco Tablet, Twins o Barquillos entre otras. De esta forma, Galletas Gullón hace una decisiva apuesta y afianza su liderazgo en el segmento 'sin azúcar' con más del 60% de la cuota de mercado.

La gama ZERO reinventa también el envasado de sus productos incluyendo el sistema de etiquetado Nutri-Score y enmarca la mayoría de las referencias en las letras A y B, con mejor perfil nutricional. De hecho, en 2020 la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ya ponía en el primer lugar de su ranking independiente de galletas-salud las Desayuno y en tercer y quinto puesto las variedades Digestive y María respectivamente. Además, incluye en todas las variedades la certificación europea V-Label que garantiza que sus ingredientes son de origen vegetal.

Con más de 30 años en el campo de las galletas sin azúcares, Gullón vuelve a reforzar su apuesta con este relanzamiento de la gama. La galletera fue pionera en dedicar esfuerzo inversor en innovación e I+D+i al que dedica el 2% de su facturación y



Spot 'VIDA ZERO', sin preocupaciones, ni monotonía, ni límites y con mucho sabor / E.M.

suma un nuevo hito histórico tras introducir en el mercado la primera galleta integral del mercado español hace más de 40 años (1979) y elaborada con aceites vegetales en 1986.

«Somos la vanguardia del mercado de las galletas sin azúcares gracias a nuestra continua inversión en innovación y a una apuesta por este segmento que se remonta a principios del milenio. La reinención de la gama ZERO, que incluye un cambio de denominación y de packaging, responde a las reivindicaciones de unos consumidores cada día más exigentes con su alimentación y su salud», explica José Luis Jiménez, director de Marketing de Galletas Gullón.

COMPROMISO CON EL ENVASADO SOSTENIBLE

Dentro del planteamiento estratégico empresarial alineado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU, los envases de la gama ZERO cuentan con la certificación FSC (Fo-

rest Stewardship Council) que asegura que los materiales usados proceden bosques gestionados de forma responsable y de materiales reciclados. Este certificado garantiza al consumidor que los materiales usados en el envasado proceden de montes con aprovechados de manera racional y la procedencia del papel reciclado.

Según el Plan Director de Negocio Responsable de la compañía, Galletas Gullón contribuye al cumplimiento de 11 de los 17 ODS, específicamente con este relanzamiento a: ODS 3 Salud y Bienestar, ODS 9 Industria, Innovación e Infraestructura ODS 12 Producción y Consumo Responsables y ODS 15 Vida de Ecosistemas Terrestres.

«En Galletas Gullón concebimos el negocio desde un punto de vista de la sostenibilidad y por ello trabajamos con un plan que garantiza el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas», asegura, Jiménez.

AUDIKA

Audika detecta un aumento en pacientes con pérdida auditiva

El uso de la mascarilla provoca incertidumbre e inseguridad en pacientes que sufren esta patología

EL MUNDO / VALLADOLID

Todas las personas aprendemos a hablar mediante la repetición de sonidos que recibimos a través de nuestro sistema auditivo. Por ello, el uso de la mascarilla ha provocado que cada vez más personas acudan a un profesional de audiolgía. El aumento del tiempo con personas convivientes se ha traducido también un aumento en el número de familiares preocupados por la salud auditiva de sus seres queridos. «El uso de la mascarilla ha fomentado que realmente las personas con o sin pérdida auditiva abriesen los ojos y han podido darse cuenta de la importancia que tiene cuidar nuestra audición», tal y como indica Paula Pastor, audioprotesista de Audika España en Valladolid. Ella conoce bien las repercusiones que tiene esta patología. Su padre tuvo problemas de audición. «Lleva audífonos desde hace años y esa es una de las razones por la que yo me dedico a esta profesión», indica. No es la única situación que afecta a especialista de Audika, que recuerda una anécdota maravillosa, «un paciente que llevaba años haciéndose revisiones con Audika Valladolid tomó la decisión finalmente de ponerse sus audífonos. Tras meses de aislamiento debido a la pandemia, el reencuentro con sus nietos fue mucho más emotivo al sentir que podía escuchar

con claridad sus voces», sostiene. Sin duda, volver a escuchar a sus seres queridos cambió su vida y situaciones como estas son realmente gratificantes como profesionales de la audición.

Aparte del uso de la mascarilla hay que tener en cuenta otros factores. El COVID-19 ha afectado a nivel auditivo a muchos pacientes de estos centros, especialmente en las personas más mayores. Por un lado, el confinamiento y los cierres perimetrales o de lugares de encuentro ha provocado que las relaciones sociales hayan disminuido mucho y por tanto ha afectado a las condiciones cognitivas de las personas. Dentro de ellas, la estimulación auditiva se ha visto muy

afectada y, por tanto, se ha incrementado el número de pacientes con problemas de audición.

Por todo ello, los centros de Audika España están adaptados con todas las medidas de seguridad e higiene para que la visita a los centros cumpla con todas las garantías. La audición sigue siendo un estigma para muchas personas, sin embargo, «se deben tomar medidas lo antes posible dado que se producirá una mejora en la salud y el bienestar del paciente y de su entorno», según señala Paula Pastor.

También podemos consultar su página web (www.audika.es) para informarnos en todo momento y realizarnos un test auditivo online.



Paula Pastor, audioprotesista en Audika Valladolid / EL MUNDO

DESCUENTO ESPECIAL
Día de la Madre
-75%
EN TUS AUDÍFONOS

Audika
Centros Auditivos

www.audika.es | f i y t

Pide tu cita **900 622 134**

*Descuento aplicable en la 2ª unidad de las categorías Superior y Premium. Campaña válida hasta el 2/5/21.

gullón



**Disfruta de unas galletas
con zero azúcares
y mucho sabor**



www.gullonzero.es