

nell'attesa...

da un'idea del Dott. Diego Fabra



anno 8 - n.31 del 5 agosto 2013 - distribuito in 1004 punti della Sicilia - 0,35 euro
Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale
D.L.353/2003 conv. in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, Palermo

Sanit Card
Il circuito della tua salute.

Preziosa come la salute.

La prima card che consente a tutta la famiglia di usufruire di sconti nel settore "Salute e Benessere".

ODONTOIATRI
CENTRI DIAGNOSTICI
CENTRI BENESSERE

ALIMENTI PER CELIACI
MEDICI SPECIALISTI
PALESTRE

FARMACIE
LABORATORI DI ANALISI
CLINICHE PRIVATE
e tanto altro ancora...

Chiamata il numero verde 800 974 456

Una burocrazia poco attenta ai bisogni della gente

di **Diego Fabra**
medico



Mi meraviglia non poco il fatto che continuiamo ad arrivare, ad un ritmo praticamente quotidiano, comunicati dagli organi competenti inerenti la "prescrivibilità o meno... e in talune fasce o talaltre... con autorizzazioni o no... da linee-guida o protocolli... attraverso parere o solo in riferimento a... fino al raggiungimento di" e l'elenco potrebbe essere di tali proporzioni da stancarvi. E, infatti, siamo stanchi di veder ridotta la gestione della nostra salute ad un carteggio passato di mano da burocrati puri a burocrati improvvisati, quali purtroppo siamo diventati anche noi medici. A volte sembra di vedere un film, o semplicemente uno sketch, recitato da comici di costume, che denunciano, accentuando gli aspetti grotteschi di una triste realtà. Ma, come dicono molte persone, nella realtà, sovente, c'è ben poco da ridere.

E penso a quel giovane che ha combattuto una strenua e nobile battaglia accanto alla moglie invasa dal cancro, che doveva lasciare il proprio lavoro per far la fila presso gli uffici di un'Asp (Azienda sanitaria provinciale): molto spesso, esasperato dalle stupide opposizioni da parte di impiegati zelanti, doveva minacciare anche fisicamente, nella speranza di ottenere l'autorizzazione al farmaco o alla prestazione, o al presidio. Il



Domenico Daoli (1971): Burocrazia

gioco, che si gioca criminosamente in questi casi, è lo

diego@fabra.biz

"scaricabarile"... Mai sentito? Sicuramente sì. Le regole del gioco sono: mettere sul tavolo una serie cospicua di norme, codici, decreti, disposizioni e mescolarli. Appena il malcapitato vuole giocare con la modalità "URGENTE" o "NECESSARIO", si pesca dal tavolo di gioco una qualsiasi delle carte suddette e la si mette sotto il naso del disperato. Poi si prosegue facendo delle smorfie sempre più brutte, rispondendo così alle lagnanze del fastidioso utente. Vince chi perde la faccia e la dignità, cioè l'impiegato burocrate. Io personalmente ricevo disposizioni che vorrebbero coinvolgermi, per diventare anch'io una tessera di un così orrendo puzzle. Prendo atto, "obbedisco" mostrando necessaria solidarietà, sperando sempre che crolli un sistema inutile che offende la sensibilità di chi ha bisogno, e che al suo posto nasca una vera, profonda, umana educazione alla salute, dispensatrice di buoni consigli, di aiuti alle reali necessità, di rispetto per la sofferenza, di attenzione e di cure personalizzate.

**"nell'attesa..." va in vacanza. Ci rivediamo sabato 31 agosto
A tutti i nostri lettori auguriamo un sereno periodo di ferie
e, se invece non vanno in vacanza, buon lavoro.**

FARMACIA FATTA DOTT.SSA CLEMENTINA

Nella **NUOVA SEDE**, mantiene la stessa disponibilità e cortesia nei confronti dei pazienti.
Il personale, qualificato e costantemente aggiornato, offre consulenze pertinenti a: farmaci, prodotti fitoterapici, veterinari, salutistici ed omeopatici



SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATO

Via dell'Orsa Minore 102, Palermo
tel. 091447268 - posta@farmaciafatta.it

INAP
LAZIO CAMPANIA SICILIA

PRIMO CENTRO IN ITALIA DAL 1973 SPECIALIZZATO NELLE PRATICHE PER IL RICONOSCIMENTO DI
INVALIDITA' CIVILE - INPS - INAIL

- PRESENTAZIONE DOMANDE AMMINISTRATIVE
- ASSEGNO DI INVALIDITA' (74%)
- PENSIONE DI INABILITA' (100%)
- INDENNITA' DI ACCOMPAGNAMENTO
- INDENNIZZO PERIODI DI CHEMIOTERAPIA
- PRATICHE PER MINORI, CIECHI CIVILI E AUDIOLESI
- BENEFICI ASSIST. PER I PORTATORI DI HANDICAP (L.104)
- PENSIONE DI INABILITA' AL LAVORO (INPS - INPDAP)
- ASS.ORDINARIO DI INVALIDITA' (INPS)
- RICORSI AMMINISTRATIVI E GIUDIZIARI
- RICOSTITUZIONE PENSIONE (RISCHIO AMIANTO)
- RECUPERO VECCHIE PRATICHE INEVASE O RESPINTE
- ASSISTENZA DOMICILIARE MEDICA E LEGALE
- IN CASO DI INTRASPORTABILITA' DELL'ASSISTITO
- INFORTUNI SUL LAVORO E MALATTIE PROFESSIONALI (INAIL)
- CONSULENZA MEDICA IN SEDE
- RICONOSCIMENTO DELL'INVALIDITA' SUCCESSIVA AL DECESSO CON RECUPERO DEGLI ARRETRATI

NESSUNA SPESA DI TESSERAMENTO

TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI

NUOVO UFFICIO DI CAPACI IN CORSO SOMMARIVA N. 22

MEDICO IN SEDE PER LA COMPILAZIONE DEI CERTIFICATI (GRATUITO)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI TELEFONA AL NUMERO VERDE O VISITA IL SITO
WWW.INAP.IT

Palermo - VIA ROMA 489 (90139)
Tel. 091 322624 - Cel. 346 0424837

Numero Verde - Sicilia
800 134 851
Lunedì - Venerdì 9.30-13.00 / 15.00-18.00

Assifin Italia,
la facilità di avere credito.

CESSIONE QUINTO - PRESTITI PERSONALI - MUTUI SU MISURA

RIFINANZIAMENTO DI PRESTITI
IN CORSO CON ALTRI ISTITUTI E INPDAP.

DELEGA DOPPIO QUINTO STIPENDIO
IN CONVENZIONE E NON.

P
Parcheggio gratuito per i clienti

800 267709
Numero verde gratuito anche da cellulari.

ASSIFIN ITALIA
Assifin Italia srl - Corso Tukory, 250 - Palermo
www.assifinitalia.it

Sc. Reg. Imprese P.Iva. 146288 - C.C.I.A.A. n. 183229 - Agenzia in attività finanziaria. D.A.M. n° 37676 - Finanziamenti salvo approvazione entità erogatrice assicuratori - come per legge consegniamo, prima della stipula del contratto, l'adempimento informativo europeo di base sul credito al consumatore. Fogli informativi delle assicurazioni in sede - per verificare il merito creditizio personale dello stesso. Per la sottoscrizione con gli intermediari finanziari: www.assifinitalia.it. Sul nostro sito www.assifinitalia.it si può consultare l'elenco TIC con gli utili per la scelta del quadro finanziario.

Impariamo a prevenire i tumori della pelle I medici della Lilt spiegano come evitare i rischi

a cura della LILT
Provinciale Palermo

La sezione provinciale di Palermo della Lilt ha riproposto la campagna di prevenzione dei tumori alla pelle "Se hai cara la pelle...". Il successo dell'iniziativa dell'anno precedente, ha spinto la nostra sezione a sensibilizzare nuovamente la popolazione sull'importanza della prevenzione dei tumori della pelle. I dermatologi Caterina Sammartino e Daniele Rizzo hanno effettuato 40 visite alla cute delle persone (a partire dai trent'anni di età) che ne hanno fatto richiesta. La dott.ssa Sammartino, da sempre impegnata in prima linea nella diffusione della cultura della prevenzione oncologica, ha fortemente voluto questa giornata e si è impegnata con le volontarie ad organizzare minuziosamente un evento che si è trasformato da momento di condivisione a servizio utile per gli utenti. Si è occupata anche della redazione di un vademecum contenente informazioni e consigli sull'esposizione al sole e sulle caratteristiche dei nevi che possono rappresentare un pericolo per la salute; ha per-

sonalmente contattato informatori medico-scientifici che hanno aderito con entusiasmo all'iniziativa, fornendo campioni gratuiti di creme solari per adulti e per bambini, nonché integratori alimentari che sono stati distribuiti a chi si è sottoposto alla visita.

La giornata è stata organizzata su due filoni tematici: una corretta esposizione al sole e la prevenzione dei tumori alla pelle basata sul controllo dei nevi. A coloro che sono intervenuti sono stati consegnati un test per l'individuazione del proprio fototipo ed un foglio con consigli utili sulle norme da seguire per l'esposizione al sole e sulle caratteristiche dei nevi potenzialmente pericolosi per la salute. Gli utenti hanno compilato il test, i medici hanno individuato il loro fototipo e informato gli stessi che l'esposizione al sole non è solo un piacere, ma un'attività nella quale si estrinseca il dovere di avere cura della propria salute. Sono stati illustrati studi che dimostrano come l'aumento del valore dell'indice UV aumenta la probabilità d'incidenza, per



Caterina Sammartino
e Domenico Rizzo

tempi di esposizione prolungati, di danni alla pelle e agli occhi; è stato, comunque, fatto presente come un grado moderato di esposizione ai raggi UV sia necessario perché stimola la produzione di vitamina D che protegge le ossa, ma che si deve assolutamente evitare il danneggiamento delle cellule cutanee, la cui degenerazione può portare a tumori della pelle. Sono stati illustrati anche quali sono i segnali di rischio e di pericolosità dei nevi e sono state date informazioni su come effettuare un autoesame al fine di essere in grado di individuare quelli che possono essere dannosi per la salute e non sottovalutarne la pericolosità.

www.legatumori-palermo.it

Ha presenziato alla giornata il Presidente della Lilt, Prof. Giuseppe Palazzotto, che ha accolto gli utenti, ha supervisionato le attività realizzate durante la giornata e ha dispensato ai presenti notizie sull'importanza della prevenzione in campo oncologico e sulle visite periodiche, non solo quelle volte alla prevenzione dei melanomi e dell'invecchiamento precoce della pelle, ma anche tutte le altre che sono il perno dell'attività della Lilt, impegnata a guidare i propri utenti verso una vita qualitativamente migliore e verso una cultura del rispetto della salute propria e degli altri, la cui tutela dev'essere appannaggio di ogni cittadino.

Le adesioni sono state molte; pur con limitati mezzi di promozione dell'evento, sono arrivate numerose richieste di adesione, purtroppo, non tutte esaudite per i limiti di budget a disposizione.

Il successo di quest'esperienza ha radicato la consapevolezza che questa campagna dev'essere riproposta e coinvolgere anche utenti di altre fasce di età.

LE PROPOSTE SANIT CARD PER LA PREVENZIONE

L'importanza della prevenzione in campo medico è riconosciuta da tutti, e la Sanit-Card, sempre attenta alla salute, ha selezionato, per i suoi titolari di card, alcune proposte che permetteranno di effettuare check-up e controlli gratuiti o a tariffe estremamente vantaggiose.

Questa è la prima di numerose proposte legate alla salute che vi proporremo periodicamente.

Ringraziando i nostri partner per la loro sensibilità e disponibilità, ecco, qui di seguito, le proposte per tutti coloro che prenoteranno o rinnoveranno una Sanit-Card entro il 15 settembre 2013.

PAMAFIR - Centro Medico Plurispecialistico

via Villa Rosato n.2

Visita dietologica ed una impedenziometria (valutazione della composizione corporea) gratuita tutti i lunedì dalle 15.00 alle 18.30 e i mercoledì dalle 14.30 alle 17.30 (previa prenotazione al numero 091 6891195)

CENTRO AMA - Polimedico

Via P.pe di belmonte n 102.

Check-Up Cardio Respiratorio (Visita + Elettrocardiogramma + Spirometria) a Euro 40,00 previa prenotazione al numero 091 321026

Prenota la tua card a soli 10 Euro al numero verde 800 974 456 o collegandoti al sito www.sanitcard.it

L'armonia tra corpo e mente è un traguardo difficile da raggiungere, ma non impossibile

AIUTACI AD AIUTARTI

destina il tuo 5 per mille
all'Associazione Nell'attesa Onlus

Codice Fiscale 05681320825

PARTNER NELL'ATTESA

Lemarfarma s.p.a.
distribuzione farmaci

ricezione ordini 091 6517544 pbx 6 linee

AL SERVIZIO DEL FARMACISTA



CONSORZIO SICILIA SALUTE

Il Consorzio Sicilia Salute collabora con

TEVA ratiopharm

Sifilide, gonorrea, epatiti "B" e "C" tornano prepotentemente a colpire la nostra società

di Giusy Egiziana Munda



Se m - brava - n o scom - parse, ma, in realtà, erano presenti in Paesi apparentemente lontani da noi. Oggi, grazie al sesso facile d'importazione, sono riapparse. Parliamo della sifilide e della gonorrea, malattie a trasmissione sessuale, che assieme all'Aids, alle epatiti B e C, o alla candida, tornano prepotentemente a colpire indiscriminatamente uomini e donne occidentali di tutte le età.

A cos'è dovuta questa recrudescenza?

“Ci troviamo nel mezzo di una vera epidemia iniziata già da tempo, ovvero da quando la sessualità viene vissuta in modo più allegro, favorita da fattori come il turismo sessuale, i frequenti cambi di partner, la prostituzione. E' in particolare al termine dell'estate che osserviamo un picco d'incremento del fenomeno dovuto al fatto che in questo periodo sono maggiormente favoriti i rapporti occasionali

a rischio, gravati dal mancato uso del preservativo. Il ritorno alla ribalta di diverse malattie sessualmente trasmissibili (note anche come MTS), oggi, più che al turismo sessuale, sembra essere dovuto soprattutto al sesso d'importazione. L'apertura di frontiere che una volta erano chiuse ha comportato, infatti, una diffusione della sifilide in quantità allarmante: il problema è dato dal mancato costante e capillare controllo di soggetti provenienti da alcune aree del globo, per cui, spesso, non si sa chi siano, da dove esattamente arrivino e se e quali malattie abbiano. E visto che il problema non si riesce a risolvere, sarebbe più opportuno incrementare i controlli obbligati verso queste persone e un'assistenza sanitaria adeguata”.

Quali sono, oggi, le malattie sessualmente trasmesse più diffuse?

“La sifilide, la gonorrea, l'herpes genitale, la candida, i condilomi, l'epatite B e C, per citarne alcune. Possono essere di natura batterica o virale, come nel caso delle



Il Dott. Angelo Raffaele Cinque è specializzato in Dermatologia e malattie sessualmente trasmesse. Esegue penoscopia, diagnosi e terapia degli HPV, mappatura nevica, esame in epiluminescenza dei nei, diagnosi e terapia del linfedema, linfodrenaggio, diatermocoagulazione, crioterapia. Ha studio a Palermo

condilomatosi o della sifilide. Come dice il nome, si tratta di malattie che si trasmettono durante l'atto o il contatto sessuale, ossia attraverso rapporti vaginali, anali e orali”.

Quali sono i segni clinici di una MTS e dopo quanto tempo dal contagio si mani-

festano?

“In alcuni casi, la patologia decorre in maniera asintomatica, ma chi ne è affetto può comunque trasmettere l'infezione in occasione di contatti sessuali di varia natura. Dopo il contagio, alcune malattie veneree possono produrre sintomi entro 48 ore, pochi giorni o a distanza di alcune settimane; in tal caso, si parla d'infezione primaria. Malattie con tempi brevi d'incubazione come questi (tipici, per esempio, della sifilide o della gonorrea) diventano tempestivamente riconoscibili e curabili, spesso in modo risolutivo e in breve tempo. Altre, invece, come, per esempio, quelle prodotte da infezioni da papilloma virus o dall'Hiv, impiegano molto più tempo per produrre i primi segni clinici, manifestandosi in modo più grave quando la malattia è ad uno stadio avanzato e, quindi, molto più complessa da curare. Nell'uomo alcune tipiche manifestazioni delle MTS includono sintomi diversi a seconda del tipo di patologia

segue a pagina 7

Un prodotto naturale per l'apparato cardiovascolare

Angiovein è un prodotto della Piam Farmaceutici utile per il circolo, il microcircolo, il trofismo dei tessuti, nell'insufficienza veno-linfatica e per contrastare l'invecchiamento. E' un integratore alimentare di estratti vegetali secchi che contiene acido lipoico, sei estratti vegetali ad elevata concentrazione e ad azione sinergica e due vitamine ad azione protettiva degli epitelii. Tra i suoi componenti sono presenti i più potenti antiossidanti ed antiradicali liberi naturali conosciuti. Ha un'azione coadiuvante il circolo venoso, arterioso e linfatico, di rinforzo e protezione della parete vasale, antiedemigena, fluidificante il sangue e chelante i metalli pesanti. Un apparato vascolare integro significa una corretta circolazione nella cute, nei tessuti sottocutanei, negli arti, nel cuore, nell'apparato oculare e dell'udito, nel cervello e in tutti gli altri organi. Migliorare la circolazione è importante in numerose malattie vascolari e



metaboliche e durante l'assunzione di contraccettivi orali, la scleroterapia, per contrastare l'invecchiamento cutaneo precoce, per proteggere l'organismo nei viaggi e nella vita sedentaria. Le alterazioni del microcircolo possono provocare un abnorme aumento della permeabilità endoteliale con conseguente eccessivo passaggio di acqua e proteine plasmatiche negli spazi interstiziali.

Angiovein contiene estratti vegetali purissimi, a concentrazione elevata, senza conservanti. Tutti gli estratti e l'acido lipoico svolgono un'azione antiradicali liberi, antiedemigena, ed antinfiammatoria. L'acido lipoico

co e la Vitis vinifera sono tra i più potenti antiossidanti naturali. La Centella asiatica, l'Ippocastano, l'Andrographis e la Vitis vinifera svolgono un'azione favorente il trofismo delle pareti vascolari e dei tessuti sottocutanei. Il Ginkgo biloba, l'Allium sativum, l'Andrographis e la Vitis vinifera facilitano e migliorano la circolazione con quattro differenti meccanismi di azione. L'Allium sativum ed il Ginkgo biloba aumentano la capacità di deformazione plastica dei globuli rossi che penetrano più facilmente nei capillari, migliorando l'ossigenazione dei tessuti. L'Andrographis, l'Acido lipoico, Allium sativum ed il Ginkgo biloba hanno un'azione vasoattiva sul microcircolo. La Vitis vinifera e l'Allium sativum hanno un'azione anticolesterolemica. L'Acido lipoico, l'Allium sativum e la Vitis vinifera proteggono l'organismo dai metalli pesanti con tre diversi meccanismi d'azione. L'Ippocastano e la Centella esercitano un'azione contrastante la formazione di

edemi e di stimolo sulle cellule che formano fibre elastiche e collagene. Grazie all'equilibrata e sinergica miscela dei suoi componenti naturali, può essere utile nel trattamento di inestetismi come la PEFS “cellulite” e l'invecchiamento cutaneo precoce, che dipendono da un imperfetto microcircolo e dall'effetto dei radicali liberi sulle membrane cellulari e sulle fibre elastiche e connettivali. Il prodotto è indicato per fornire un apporto supplementare di nutrienti, antiossidanti e antiradicali liberi che possono essere utili per migliorare il trofismo dei tessuti e l'attività del microcircolo e del circolo venoso. La capsula vegetale è gastroresistente. **Angiovein** può essere assunto anche alla sera perché non contiene estratti vegetali che inducono insonnia. L'assunzione di **Angiovein** durante l'attività muscolare, accompagnata da una dieta idonea, può indurre una più rapida riduzione del pannicolo adiposo.

La dieta va bene, ma qual è la quantità giusta di cibo da assumere?

di Diego Fabra
medico



Quando ci avviciniamo ad una dieta a scopo dimagrante, o per motivi di salute, ci accorgiamo che uno dei punti più controversi è la quantità di cibo e, dunque, di calorie che esso genera, che è consigliabile assumere. I sacri testi spesso ci sorprendono e scopriamo che mangiamo anche poco (ma male!). Un ricercatore del Dipartimento di sanità alimentare, Luigi Fontana, sta conducendo un interessante studio alla Washington University School of Medicine

di St. Louis. I risultati dimostrano una riduzione del rischio di sviluppare diabete, ipertensione arteriosa, arteriosclerosi con dieta che introduce tra 1100 e 1900 calorie al dì. Oltre a migliorare tutti i parametri, sembra che le aspettative di vita siano molto superiori. L'accortezza sta nella scelta dei cibi, sempre naturali e sani, e nell'evitare l'uso di fast-food, lattine e cibi industriali. Questo vuol dire che le abituali 2000 - 3000 calorie al giorno cui i testi classici fanno riferimento e che ci vedono spesso sulla soglia dell'obesità, ingolfano in qualche modo il nostro organismo, creando



il presupposto per andare incontro alle cosiddette "malattie del ricambio". Attenzione, dunque, a non considerare scarso un regime che ci conceda 1500 calorie al giorno: il più delle volte è più che sufficiente.

PURE' DI FUNGHI

Ingredienti: 250 gr di funghi

diego@fabra.biz

Champignon, 1 cipolla, olio d'oliva q.b., 90 gr di tofu morbido o panna vegetale, sale q.b., fette di pane casereccio tostato

Preparazione: Tritate le cappelle dei funghi finemente, fatele rosolare con la cipolla per 3 minuti fino a quando risultano teneri. Versate i funghi trifolati nel frullatore, unite il tofu (o panna) e l'olio e continuate a frullare fino ad ottenere una crema omogenea. Aggiustate di sale e trasferitelo in una ciotola da portata. Mettetelo nel frigo fino al momento di servirlo. Presentatelo in tavola accompagnato da fette di pane casereccio tostato.

L'ansia si combatte anche con il pensiero positivo

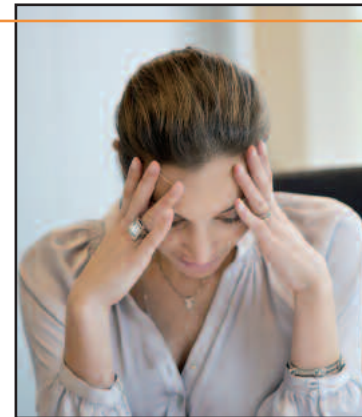
di Maria Grazia Costantino
naturopata riflessologa



L'apprensione prima d'un esame o di un invito importante a cui si tiene molto è un comportamento normale. Ma, se si manifesta in ogni momento della giornata, magari accompagnata da sensazione di dolore e oppressione al cuore, fame nervosa e altre manifestazioni fisiche e psichiche non giustificate dalla situazione, è un evidente stato nevrotico per il quale è indispensabile l'aiuto di uno specialista. E che la situazione non vada presa sotto gamba è sottolineato dai disturbi che accompagnano le

nevrosi: mancanza di sonno, irritabilità, agitazione, fino allo stato patologico, con caratteristiche diverse da individuo a individuo e che interessano l'organo "bersaglio", quello, cioè, più debole nella struttura psicofisica personale.

Uno dei problemi maggiormente dibattuti dagli studiosi è se esiste un nesso di causa ed effetto tra l'ansia e le malattie cardiache. Oggi sembra dimostrato che una crisi d'ansia può assumere l'aspetto di un attacco cardiaco. In realtà, si tratta solo di un attacco di panico scatenato dall'ipersensibilità ansiosa della persona. Un'altra caratteristica degli stati ansiosi in certi individui è la fame ansiosa.



mgrazia.costantino@libero.it

accelerata, colon irritabile, frequente minzione, ipertensione, tremore, tensione muscolare, stanchezza, cefalea, irrequietezza, dolori al petto, confusione mentale, vertigini, formicolii diffusi in tutto il corpo, dolori al bacino simili agli attacchi di artrosi. Ma come si può curare uno stato patologico d'ansia?

Ci sono diversi rimedi proposti dalla medicina allopatrica, ma altrettanto efficaci sono quelli della medicina naturale. La bioenergia, ad esempio, con tutte le metodiche del caso. A questo punto, in qualità di professionista nel settore, vorrei dare qualche consiglio basilare.

Non pochi obesi sono afflitti da questo stato patologico che si manifesta soprattutto in certi momenti della giornata.

Ricapitolando, le spie che il corpo accende quando la persona è in uno stato d'ansia sono: sudorazione eccessiva, tachicardia, respirazione

— segue a pagina 5 —

**NOI VEDIAMO
TUTTO A COLORI**

grafica e impaginazione
stampa offset e digitale
dal piccolo al grande formato

libri ed opuscoli, riviste e giornali,
cataloghi, depliant, adesivi,
manifesti 70x100, 100x140 e 5x3,
banner, roll-up

sprint
PALERMO - Via Telesino 18/a
Tel/Fax 091 405411-091 405163
e-mail: amministrazione@tipografiasprint.it
grafica@tipografiasprint.it

Centro Dialisi

**CENTRO EMODIALITICO
MERIDIONALE**

Direttore Sanitario
GRAZIA LOCASCIO
Specialista in Nefrologia

ASSISTENZA MEDICA 24 ORE SU 24 ORE

PALERMO - via Generale Cantore 21 - Tel. 091 302741 - 091 302451
Fax 091 301243 - e-mail: centroemodialitico@libero.it

I suggerimenti dell'Alfa per evitare problemi con i medicinali durante le vacanze estive

di Francesco Sanfilippo



Con l'approssimarsi della stagione calda, l'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) suggerisce alcune semplici precauzioni sulla conservazione, il trasporto e la corretta assunzione dei medicinali durante l'estate.

La prima precauzione riguarda l'aspetto del medicinale che richiede la consultazione di un medico o di un farmacista, se appare diverso dal solito o presenta alterazioni. Queste ultime possono presentarsi come particelle solide in sospensione o sul fondo, o un cambio di colore o odore, o una modifica di consistenza che potrebbe causare malesseri. Inoltre, è preferibile usare farmaci solidi rispetto a quelli liquidi, poiché questi sono maggiormente sensibili alle alte temperature.

Un altro aspetto importante è la conservazione dei farmaci, che deve rispettare le temperature previste nelle informazioni del prodotto. Infatti, il congelamento dei farmaci come l'insulina a temperature inferiori ai 2 gradi o l'esposizione a gradi di calore superiori alle prescrizioni può, comunque, danneggiare i medicinali. È sempre bene evitare l'esposizione a fonti di calore e l'irradiazione solare diretta e l'uso di contenitori non esplicitamente destinati al trasporto di farmaci che potrebbero facilmente surriscaldarsi o rilasciare sostanze nocive, alterando così le caratteristiche del medicinale.



le. Se si ha bisogno di conservare i medicinali di emergenza in auto, è meglio richiedere al farmacista un contenitore sicuro per mantenere il farmaco alla corretta temperatura. Anche farmaci comuni possono produrre effetti potenzialmente dannosi, se esposti a temperature troppo elevate. I farmaci per la tiroide, i

contraccettivi e altri medicinali che, invece, contengono ormoni sono particolarmente sensibili alle variazioni termiche, così come l'insulina già citata. Essi sono, a volte, a base di proteine che, per effetto del calore, cambiano proprietà, perciò, anche in questo caso, occorre conservarli in ambienti freschi e a

SEGUITI

segue da pag. 4 **L'ANSIA SI COMBATTE (...)**

- 1) Un'arma importantissima è il pensiero positivo. Questo non significa chiudere gli occhi di fronte alla realtà, ma non pensare mai di essere sfortunati. Semmai, pensare che è possibile farcela, che la fortuna ci accompagna e non ci è nemica.
- 2) A volte, basta un sorriso. Il sorriso disarmava. È un segno di simpatia, di pacificazione; è una sorta di barriera positiva che eleviamo tra noi e l'ambiente circostante, proteggendoci dall'ansia (nostra o degli altri, riducendo, così, la nostra vulnerabilità. E poi, sorridere fa bene perché i nostri muscoli trasmettono al cervello impulsi benefici con il risultato che si ha una migliore disposizione d'animo, si alleggerisce la mente, si allentano la tensione e il ritmo cardiaco.
- 3) È importante credere che una buona dose d'ottimismo può migliorare la qualità della vita. Pensare che oggi sia meglio di ieri e domani andrà ancora meglio può aiutarci ed aiutare chi si occupa della nostra salute. Un po' d'ottimismo è la migliore medicina contro l'ansia e la depressione. Basta desiderare di guarire...

temperatura costante. Oltre tutto, qualsiasi tipo di striscia per test diagnostici, come, ad esempio, quelle utilizzate per verificare i livelli di zucchero nel sangue, la gravidanza o l'ovulazione, è estremamente sensibile all'umidità. Ciò potrebbe causarne l'alterazione e dare una lettura non corretta. Per questo motivo è preferibile evitare di conservarle in luoghi umidi o eccessivamente caldi.

In caso di viaggio, occorre non inserire farmaci diversi in una sola confezione e non mescolarli in uno stesso contenitore per risparmiare spazio in valigia, poiché si potrebbero avere delle difficoltà a riconoscere la data di scadenza, la tipologia e il dosaggio del medicinale. Inoltre, è preferibile trasportare i farmaci nell'abitacolo condizionato e/o in un contenitore termico durante un lungo viaggio in auto, scartando il bagagliaio che potrebbe surriscaldarsi eccessivamente.

Durante il viaggio in aereo, è più funzionale collocare i farmaci nel bagaglio a mano, ma, se si è in terapia con farmaci salvavita, è meglio portare in cabina tali medicinali con le relative ricette di prescrizione, poiché potrebbe essere necessario esibirle nelle fasi di controllo. Infine, è bene evitare l'esposizione al sole dopo l'applicazione di gel/cerotti a base di ketoprofene fino a due settimane dopo il trattamento o di creme a base di prometazina, così da evitare la comparsa di macchie o, peggio, di vere e proprie ustioni.



LA RIVOLUZIONE DELLA MOBILITA' A PALERMO!

**con 2 €/ORA
e 0,40 €/Km**

UN'AUTO A TUA DISPOSIZIONE 24 ORE SU 24
NON PAGHI IL CARBURANTE
ACCESSO CONSENTITO NELLE ZTL
NON PAGHI PARCHEGGIO NELLE ZONE BLU
PUOI CIRCOLARE LIBERAMENTE LUNGO LE CORSIE DEI BUS

info e abbonamenti
346.6118205

Cappellino & Cappellino s.n.c.
Specialisti Radiologi

Via Roma, 386/388 (90139) Palermo - Tel. 091.6117891

**Radiologia digitale - RX a domicilio - Ortopantomografia
Telecranio per Ortodonzia - Mammografia H.F. digitale
Stereotassi - TAC spirale - Risonanza Magnetica Aperta
Ecotomografia 3D/4D live**
(Internistica, Senologia, Ginecologia, Ostetricia 3D, pediatrica, muscolo-tendinea ed osteoarticolare)

Eco-Color Doppler e PWR-Doppler
(vascolare, oncologico, fetale)

**Ecocardiografia, Cardiologia, Morfometria vertebrale digitale,
Senologia, Mineralometria ossea computerizzata**
(M.O.C. - D.E.X.A. - Dual Energy X-ray Absorption)

**Si riceve per appuntamento tutti i giorni escluso il sabato
dalle ore 9,00 alle 13,00 e dalle 15,30 alle 18,00**

Pioggia di domande per la social card a Palermo, ma solo 1500 famiglie potranno usufruirne

di Anna Sampino



Sono più di 5 mila le richieste per la tanto discussa nuova social card, ma meno di un terzo, in realtà, potrà beneficiare del contributo e delle attività previsti. Il 10 settembre saranno pubblicate le graduatorie degli aventi diritto sul sito del Comune di Palermo. Per l'esattezza, sono 5225 le domande per la nuova carta acquisti presentate da quei nuclei familiari a rischio indigenza. A distanza di due settimane il numero delle pratiche è praticamente raddoppiato, se si pensa che le domande registrate in un primo conteggio, datato 5 luglio, erano circa 2.700.

Non sono poche però le famiglie rimaste escluse per mancanza dei requisiti, sebbene fossero tutte senza lavoro. Secondo il Comune, "sono almeno tremila quelle respinte già al momento della presentazione" che andava fatta alla sede della circoscrizione di appartenenza.

Oltre a quelle mai presentate, poi, seguiranno quelle escluse successivamente e che saranno almeno i due terzi. Ad usufruire del nuovo strumento potranno, infatti, essere circa 1500 famiglie palermitane,



praticamente meno di un terzo degli attuali richiedenti.

Che i criteri di accesso, definiti dal ministero del Lavoro e delle Politiche sociali, fossero abbastanza restrittivi è stato sottolineato anche dall'amministrazione comunale.

"Questi numeri confermano quanto avevamo previsto dopo che il Ministero aveva diffuso i criteri per l'accesso a questo servizio - afferma l'assessore comunale alle

Politiche sociali, Agnese Ciulla - i numeri finali non sono poi così alti come per altri servizi di tipo socio-assistenziale".

Obiettivo della nuova carta acquisti, che si affiancherà, comunque alla social card tradizionale, ma che sarà molto più sostanziosa (arrivando sino ai 400 euro per i nuclei familiari numerosi), è quello di evitare che le famiglie in difficoltà rispetto al mercato del lavoro possano

annasampino@nellattesa.it

spromovere in uno stato di povertà assoluta. Tra i requisiti centrali sono considerati la condizione lavorativa, dando, ad esempio, accesso a chi ha perso il lavoro da non più di 3 anni, e la condizione economica e patrimoniale. A pesare sui punteggi finali saranno, poi, altre variabili, come il valore dell'auto, l'eventuale disagio abitativo o la presenza di minori disabili.

"Il Decreto Ministeriale, che assegna a Palermo poco più di 6 milioni di euro - aggiungono dal Comune - prevede che un terzo delle famiglie benefici sia del contributo economico tramite la Social card, sia di un progetto personalizzato di presa in carico, finalizzato al superamento della condizione di povertà, al reinserimento lavorativo e all'inclusione sociale. La sperimentazione si rivolge a famiglie in condizioni economiche e lavorative di estremo disagio, in cui siano presenti dei minori".

Il beneficio sarà calcolato in base al numero di famiglia. I restanti due terzi, invece, potranno accedere soltanto ai percorsi personalizzati elaborati dai Servizi sociali comunali, per attività come la ricerca di un lavoro, corsi di formazione professionale e inclusione lavorativa o progetti di frequenza scolastica.

Nuovo centro aggregativo per anziani a Palermo

Il Comune di Palermo, nell'ambito del Piano di Zona della Legge 328, ha affidato la gestione di un nuovo Centro aggregativo per anziani all'interno della VII Circostrizione. Il Centro sarà gestito dall'Associazione Shalom, che opera da circa un ventennio nel quartiere. Il Centro rimarrà aperto quattro giorni a settimana per una durata complessiva di 12 mesi e potranno essere accolti fino a 200 utenti. Le attività previste offriranno occasioni di svago, socializzazione e sostegno psicologico. Il centro è a Palermo in via Ludovico Bianchini 30, 32, 36, 38, 40 - quartiere S.Filippo Neri.

CONSIGLIATI

ALLERGOLOGIA

DOTT. CLAUDIO RAGNO

Specialista in Allergologia e immunologia clinica. Centro di Allergologia e Immunologia clinica "Dott. Claudio Ragno", diagnosi e cura delle allergie. Presso il centro si effettuano: Test allergologici per la diagnosi delle malattie respiratorie, delle allergie alimentari, per allergie a farmaci, per allergie ad anestetici locali; spirometria, diagnosi delle malattie Immunologiche. **Dal mese di marzo fino a fine budget, Ticket visita Euro 34,50.** Riceve a Palermo in via XII Gennaio 16. Per prenotazioni, telefonare ai numeri. 091 584114 - cell. 337 895499

ANDROLOGIA-UROLOGIA

DOTT. EMILIO ITALIANO

Specialista in Urologia e Andrologia. Consulente Sessuologo. "Fellow of European Committee on Sexual Medicine". Diagnosi e cura delle disfunzioni sessuali maschili e fem-

minili. Diagnosi e terapia dell'infertilità e delle patologie andrologiche. Diagnosi e cura delle patologie urologiche maschili e femminili. Presso il centro si effettuano: Ecografie dell'apparato urinario e riproduttivo, Spermogramma, Ecocolor-doppler penieno e scrotale, Ecografia apparato urinario, FIC Test, Uretrocistoscopia, Penoscopia. Riceve a Palermo in via Fr. Paolo di Blasi 35. www.emilioitaliano.it - eitaliano@gmail.com. Per prenotazioni, telefonare ai numeri. 091 346563 - cell. 338 8546604

ASSISTENZA

IRIS - SERVIZI ALLA PERSONA ASSISTENZA DOMICILIARE

Assistenza anziani, malati, disabili inclusi farmaci a domicilio, consegna di spesa, riordino e piccole pulizie della casa. Via Pitrè 164/A - Tel. 0917026528 - 329 9504144 - www.irispalermo.com - www.paginegialle.it/irispa - iriscooperativa@libero.it **Il costo del servizio di**

assistenza domiciliare da noi fornito è deducibile dalle tasse

CASE DI RIPOSO

COMUNITA' ALLOGGIO PER ANZIANI "GRETA"

Assistenza 24 ore. Servizio lavanderia. Pasti. Attività ricreative e religiose a richiesta. Ambienti climatizzati. TV in camera. Via Simone Cuccia 1 (angolo via Libertà). Tel. 0916268045 - Cell. 3481511882/3293324702

DERMATOLOGIA

DOTT. ANGELO RAFFAELE CINQUE

Dermatologia e malattie sessualmente trasmesse. Penoscopia, diagnosi e terapia degli HPV (condilomi), mappatura nevica, esame in epiluminescenza dei nei, diagnosi e terapia del linfedema, linfodrenaggio, diatermocoagulazione, crioterapia. Via R. Wagner 9, Palermo, tel. 091335555

GASTROENTEROLOGIA

DOTT. SERGIO PERALTA

Dirigente Medico U.O. di Gastroenterologia ed Epatologia - Responsabile U.O.S. di Endoscopia Digestiva Policlinico, Piazza delle Cliniche 2, tel. 0916552186 - Cell. 338 6963040 - e-mail: peralta.sergio@yahoo.it www.gastroenterologiaiperalta.it

MEDICINA OLISTICA E BIOENERGETICA

DOTT. FRANCESCO OLIVIERO

Specialista in Psichiatria e in Pneumologia. Medico esperto in Medicina centrata sulla persona, Medicina bioenergetica, Medicina biologica integrata. Test EAV delle intolleranze alimentari e respiratorie. Test kinesiologico. Studio in Via Florestano Pepe 6 90139 Palermo. tel. 091/335830 (orari: da lunedì a giovedì dalle 9.00 alle 17.30). Sito web: www.omegastargate.com, e-mail: francesco.oliviero@email.it

segue da pag. 3 **SIFILIDE, GONORREA (...)**

come la fuoriuscita dall'uretra di un liquido più o meno purulento e di colore che varia dal giallo al verde, a seconda del tipo di patologia; la comparsa di ulcere sulle aree di contatto sessuale (genitali, anali od orali) dopo poco tempo dal rapporto con soggetto infetto (come nel caso della sifilide) e che non guariscono da sole; la comparsa di herpes sempre nelle aree di contatto sessuale o, come nel caso delle condilomatosi, di escrescenze carnosse pluridigitate facilmente riconoscibili, o segni clinici meno evidenti che ne rendono più difficile l'individuazione tempestiva, favorendo la possibilità di complicanze tardive".

L'incremento delle MTS riguarda alcune fasce d'età in particolare?

"No, il contagio è a tappeto, non esiste né sesso né fascia d'età che ne sia immune. Un dato preoccupante è però osservare che l'insorgenza

delle MTS, oggi, è sempre più precoce, riscontrando sintomi tardivi, per esempio, da infezione da Papilloma virus, già nei ventenni. Il che significa che il contagio è avvenuto almeno quattro anni prima. Fondamentale e necessario diventa, quindi, operare una capillare diffusione dell'informazione, soprattutto tra i giovani sulle malattie sessualmente trasmissibili, sulle modalità di contagio, su come riconoscerle, sull'importanza di non sottovalutare i sintomi e sugli strumenti di prevenzione".

Come si possono prevenire?

"Per prevenire il contagio di tutte le forme di malattia dalla più lieve alla più grave, occorre assolutamente usare in maniera costante e puntuale il profilattico prima di qualsiasi tipo di rapporto sessuale, a partire già dalla fase di petting e al di là di qualunque altra misura anticoncezionale. In commercio se ne trovano per tutti i e per

tutte le esigenze, ragion per cui non vi è motivo per non usarlo. Se oggi molte malattie veneree sono tornate a colpire non è solo a causa del sesso d'importazione da Paesi terzi, ma perché troppa gente, pur conoscendo quali siano gli atteggiamenti corretti da tenere per la propria sicurezza, continua a praticare il sesso senza il profilattico".

Come si procede dal punto di vista terapeutico?

"Dipende dal tipo di patologia. Una breve cura antibiotica mirata e per via sistemica consente di debellare la maggior parte delle malattie veneree provocate da batteri, soprattutto se si interviene precocemente. Assai più complicato risulta, invece, il trattamento delle MTS di origine virale, per le quali non esiste una vera e propria cura, ma una serie di trattamenti in grado di limitare i sintomi. Indipendentemente dal tipo di malattia venerea contratta,

si deve assolutamente evitare di trascurare qualunque sintomo. Ricordiamoci che la diagnosi ed il trattamento precoce aumentano le opportunità di cura. Un intervento tempestivo, tra l'altro, è molto importante perché riduce l'infettività del paziente e limita il contagio. Alla comparsa di un sintomo sospetto o del minimo dubbio circa un possibile contagio, è fondamentale parlarne con il proprio medico o con lo specialista (un dermatologo specializzato in venerologia, o un venereologo o un urologo), evitando di aspettare di guarire da soli, di ricorrere al *faida te* o a consigli di persone non qualificate".

A Palermo a quale centro è possibile rivolgersi?

"Al Centro di riferimento di malattie sessualmente trasmesse del Policlinico, oppure presso un dermatologo venereologo o un urologo e, innanzitutto, al proprio medico di famiglia".

RANBAXY
Trusted medicines. Healthier lives
FARMACI DI QUALITA'



E' in distribuzione il terzo numero di **Medicina Metropolitana**, il magazine che ti aiuta a conoscere i migliori specialisti della salute e ti informa sulle nuove terapie. Nel magazine la **Guida del circuito Sanit Card** per aiutarti nella scelta del medico, del centro di cura o di analisi e del negozio specializzato più adatti alle tue esigenze.
Cercalo in farmacia o dal tuo medico

CONSIGLIATI

NATUROPATIA

MARIA GRAZIA COSTANTINO
Naturopata: riflessologia plantare, digitopressione, bioenergia, shatsu, massaggio terapeutico - Cromoterapia - Efficacia nei risultati del trattamento della cellulite - Benessere totale del corpo.
Si organizzano corsi formativi. Per consultazioni chiamare: Tel. 091201881 - 338 9151537 - 327 1627887

NEUROLOGIA

DOTT. MARIO GUARINO
Specialista in Neurologia, Psichiatria, Medicina Legale. Riceve per appuntamento a Palermo in via Ariosto 22 (telefono 0917303177 cellulare 333 6957892). A Monreale, chiasso C. Menotti 3. Tel. 0915506399. E-mail marioquarino.mg@libero.it

NEFROLOGIA

DOTT.SSA GRAZIA LOCASCIO
Specialista in Nefrologia. Direttore

sanitario del Centro Emodialitico Meridionale di Palermo in via Generale Cantore, 21. Terapia conservativa e terapia sostitutiva dell'insufficienza renale. Tel. 091302451 - 091302741

ODONTOIATRIA

DOTT. GIUSEPPE NOCERA
Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari - Kinesio-elettromiografie - Ortodonzia. Riceve per appuntamento in via Massimo D'Azeglio, 9/B Tel.: 091343308 - e-mail: info@nocera.odontoiatra.it. www.nocera-odontoiatra.it

**ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA
AMBULATORIO POLISPECIALISTICO DI ORTOPIEDIA - TRAUMATOLOGIA E MEDICINA DELLO SPORT L'EMIRO**

Responsabile: Dott. Sergio Salomone. Trattamenti patologie ortopediche e traumatologiche - Prevenzione - diagnosi e cura dell'osteoporosi - densitometria ossea. Medicina legale. Certificazioni sani-

tarie. Recapiti telefonici. 091213197 - 211223 - Fax 0917025983. Via Eugenio L'Emiro 22 (zisa). Parcheggio riservato interno. www.centroemiro.it

OSTEOPATIA

DOTT. FABRIZIO LA ROSA
Osteopata membro del R.O.I. Trattamenti strutturali, fasciali, viscerali, cranio-sacrali. Si effettuano valutazioni kinesiologiche-posturali. Riceve a Roma ed a Palermo in Via Croce Rossa 222 previo appuntamento ai numeri Tel. 091. 25.23.786 e 347.716.74.79. Sito web: www.fabriziolarosarosa.it

PODOLOGIA - POSTUROLOGIA

DOTT. GIUSEPPE ALAGNA
Specialista in Podologia sportiva - Posturologia - Esame Baropodometrico - Ortesi Plantari. Riceve per appuntamento in via Sciuti 15 Palermo. Tel 0915079998 - cell. 366 5395738. sito web: www.podoposturologiadottalagna.it.

E-mail: pepalagna@gmail.com

PSICOLOGIA

DOTT. CATERINA D'ANNA
Psicologa - Psicoterapeuta. Specialista in Psicologia del Ciclo di Vita Università di Pavia - Psicoterapia del bambino, dell'adolescente e della famiglia. Via Tripoli 18 Palermo. Recapiti telefonici: t0916121290 - 329 4321204

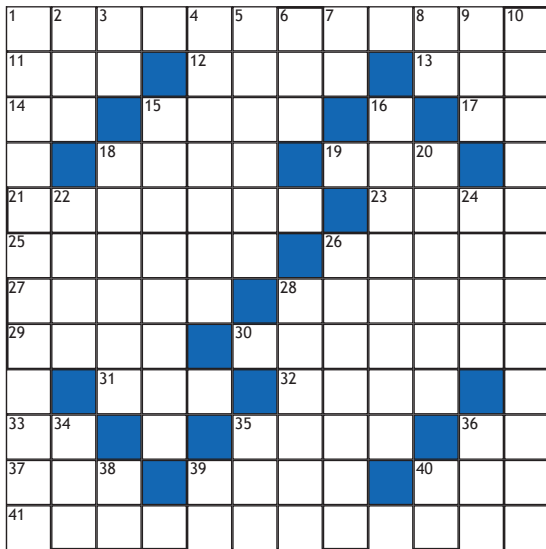
DOTT.SSA GISA MANISCALCO

Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo sistemico-relazionale. Diagnosi, consulenza, sostegno e psicoterapia individuale, di coppia e familiare. Riceve per appuntamento in viale Lazio 64 (angolo via delle Alpi) a Palermo. La prima consulenza psicologica è gratuita. Tel.: 333 3025287 - E-mail: info@gisamanscalco.com. sito web: www.gisamanscalco.it

Per il tuo annuncio invia una mail a: commerciale@nellattesa.it o telefona al numero 38996981720

Un po' di relax...

Benvenuti nella nostra pagina di giochi. Il gioco non è solo un passatempo, ma un utile esercizio delle facoltà intellettive. E' un'azione solo in apparenza banal: o semplice. In realtà si tratta di una palestra che stimola le cellule mentali e permette di mantenere un ottimo stato di forma, a venti come a novant'anni... e oltre.



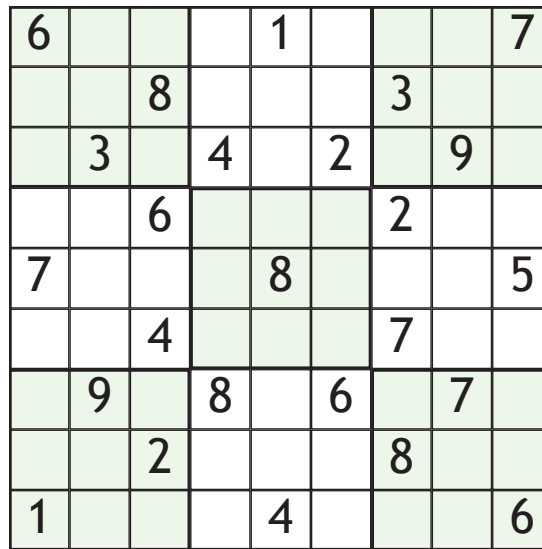
CRUCIVERBA

ORIZZONTALI

1 Una giornalista che si vende al miglior offerente 11 Altari 12 Solcano i mari 13 Esclamazione che indica un colpo secco 14 Una nota... dominante 15 La producono le api 17 Iniziali dell'attrice Cardinale 18 Tipici canti portoghesi 19 Divinità femminile 21 Pigro, indolente 23 La rocca di David 25 Si sono sposati 26 Il cortile inglese 27 Mosè guidò quello degli ebrei 28 Note, popolari 29 La pelle dei Watussi 30 Arazzo di gran pregio 31 Unità di lavoro 32 Poco comune 33 Iniziali di Ascari, famoso campione di automobilismo degli anni '50 35 Oscuro, cupo 36 Il tema agli estremi 37 Piccolo corso d'acqua 39 Pianta tropicale nota per il sapore amaro 40 Titolo di stato a breve termine 41 Lo era Guglielmo Oberdan

VERTICALI

1 Lo sono i deputati 2 Lunghi periodi 3 Negazione 4 Mai pubblicato prima 5 Ne soffrono molte donne anziane 6 Il nome della bella Longoria 7 La risposta dell'incerto 8 Un luogo fantastico, noto per un famoso mago 9 Il lago per un marsigliese 10 appagata 15 I locali con l'acqua calda nelle terme romane 16 In chimica indica un effetto di risonanza dell'atomo 18 Fortissima rabbia 20 Piccola area fiorita 22 Un lato del triangolo 24 Plantigradi ghiotti di miele 26 Una canzone resa famosa da Liza Minnelli 28 Villaggio nel South Somerset in Inghilterra 34 L'en plein degli impressionisti 35 Forte birra inglese 36 Quantità imprecisata 38 Iniziali di Respighi 39 Anno Domini 40 Iniziali di Sinclair, noto diskjockey francese



SUDOKU

COME SI GIOCA A SUDOKU

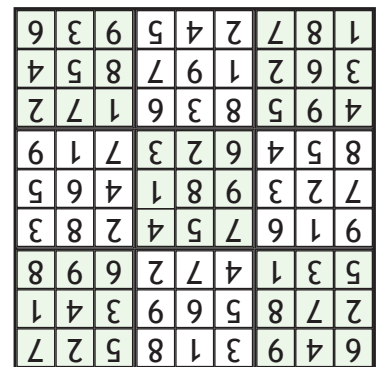
Munitevi di gomma e matita. Si devono disporre le cifre da 1 a 9 in una griglia quadrata di nove caselle per lato suddivisa in altrettanti riquadri, in maniera che in ciascuna riga, colonna e sezione ogni cifra compaia una sola volta. Per dare al solutore un punto di partenza, alcune caselle sono già riempite: la loro quantità determina il grado di difficoltà dello schema. Si procede ragionando per esclusione e scrivendo un numero soltanto quando si è sicuri, senza tirare o indovinare. Le soluzioni del sudoku e del cruciverba sono in basso in questa pagina

SOLUZIONI

CRUCIVERBA



SUDOKU



GIOCARE FA BENE ALL'UMORE E ALLA SALUTE



Settimanale di prevenzione medica e di solidarietà da un'idea del Dott. Diego Fabra
Registrato presso il Tribunale di Palermo con il n° 11 del 29/05/2006 - Iscritto al ROC con il n. 21038

editore edizioni nell'attesa di S. Fabra & C. s.a.s. Via Vaccarini 36 - Palermo - tel. 091964425 - redazione@nellattesa.it - www.nellattesa.it

Amministratore unico Sergio Fabra sergio@fabra.biz

Direttore responsabile Michele Guccione micheleguccione@nellattesa.it

Direttore editoriale Diego Fabra diego@fabra.biz

Hanno collaborato a questo numero Maria Grazia Costantino mgrazia.costantino@libero.it - **Diego Fabra** diego@fabra.biz **Giusy Egiziana Munda** giusymunda@nellattesa.it - **Anna Sampino** annasampino@nellattesa.it - **Francesco Sanfilippo** sanfilippofran@nellattesa.it

Comitato etico scientifico Diego Fabra coordinatore - **Giovanni Alberti** - **Sergio Fasullo** - **Silvia Tinaglia**

Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori. E' consentita la riproduzione anche parziale citandone la fonte.

Area commerciale Telefono: 389 6981720 - 091964425 e-mail: commerciale@nellattesa.it

Pubblicità Settimanale un modulo (mm. 48x20): Euro 25,00. **Consigliati** 4 annunci 50,00 Euro più IVA. Una pagina: 48 moduli. **Medicina Metropolitana** una pagina (mm. 210x297): Euro 400,00.

Abbonamento: Ordinario: 18,00 euro - Sostenitore: 100,00 euro ccp. n. 001010840625 - edizioni nell'attesa s.a.s. via Vaccarini 36 90143 Palermo - causale: abbonamento anno ...

Stampa Sprint s.a.s. via Telesino 18/a - Palermo
Questo numero è stato chiuso in tipografia il 23 luglio 2013

Distribuzione edizioni nell'attesa s.a.s. via Vaccarini 36 - Palermo
Lemarfarma S.p.A. via Camarda 37 - Palermo
MediClub Sicilia S.p.A. via Mazzini 40 - Palermo
Poste Italiane S.p.A. (aut. n. 31152115 del 15/03/2013)
Il giornale è distribuito in 1.004 punti della Sicilia Occidentale