

vivir sano

ABRIL 2019 | Nº 83

IMQ Viaje, disfruta con seguridad

Canal Mujer, la salud en clave femenina

Adiós a las varices

El uso del móvil en la infancia

 **IMQ**
Tu seguro médico



IMQ ACCIDENTES

Puestos a elegir,
mejor con
una buena indemnización.

Elige IMQ.

DESDE TAN SOLO
2'40
€/mes

Ahora
UN MES
GRATIS*

Máxima
protección
hasta
750.000 €

900 81 81 50 | imq@imq.es | imq.es



Retos, avances y mucha salud

Al igual que otros muchos, el sector asegurador está viviendo tiempos de constantes cambios, en línea con la transformación que vive hoy el mundo. Las nuevas tecnologías, un mercado cada vez más exigente, la importancia de acompasar con importantes inversiones los avances farmacológicos, técnicos y terapéuticos, el impacto de la cronicidad y el envejecimiento, así como la necesidad de atender nuevos perfiles de consumo y de consumidor constituyen grandes desafíos a los que como compañía IMQ también se enfrenta.

Para darles respuesta, venimos haciendo un gran esfuerzo de adaptación e innovación. Queremos ofrecer a nuestros y nuestras clientes la mejor de las experiencias, premiando su fidelidad y confianza con eficacia, cercanía y aporte de valor. De ahí el creciente desarrollo de servicios digitales gratuitos, la apuesta por la calidad, la seguridad y mejora permanente de nuestros centros, la ampliación de nuestro cuadro de profesionales o incluso la contención de primas con subidas muy por debajo del IPC sanitario y del sector.

En esa línea de constante mejora, me satisface anunciar en este Vivir Sano la reciente puesta en marcha del chat médico online, la posibilidad de llevar la tarjeta IMQ en el móvil, el nacimiento de Canal Mujer o del nuevo seguro IMQ Viaje, junto a la liberalización en el acceso a cada vez más especialidades médicas, un proyecto éste conducente a la futura prescripción electrónica que será un hecho en 2020 permitiendo que nuestros y nuestras clientes no necesiten siquiera acudir a nuestras oficinas.

Importantes también los planes de humanización que vienen desarrollando nuestras clínicas para mejorar la atención y el confort durante la estancia hospitalaria, los nuevos servicios puestos a disposición en Amárica, Zurriola y Colón, el nuevo servicio de valoración neuropsicológica de IMQ Amsa o la implantación de la videoconferencia de la que disfrutaran nuestros/as residentes de Igurco y sus familias.

Por encima de todo ello, hablamos en esta revista de salud, la preocupación que a todos nos une. ¿De qué depende el insomnio?, ¿cómo puedo salvar la vida a mi hija o hijo en caso de atragantamiento?, ¿cómo hacer frente a los ácaros si se empeñan en ponérmelo difícil?, ¿cuánto tiempo puedo dejar que los niños/as utilicen el móvil y a partir de qué edad?, ¿qué hacer para mejorar las varices? ¿caminar es también hacer deporte?, ¿qué avances hay contra el cáncer de próstata? Muchos temas que esperamos sean de interés y que hemos preparado pensando, como siempre, en ofrecer recomendaciones que ayuden y aporten, en estar ahí cuando se nos necesite y ser tus compañeros de viaje para una vida más sana y mejor.

Erronkak, aurrerapenak eta osasuna

Beste sektore batzuetan bezala, aseguruen sektorean ere etengabeko aldaketak izaten ari dira, munduak gaur egun bizi duen eraldaketarekin bat datozenak. Ez dira makalak IMQk aurre egin beharreko erronkak: teknologia berriak; gero eta zorrotzagoa den merkatua; aurrerapen farmakologikoak, teknikoak eta terapeutikoak inbertsio handietara moldatzearen garrantzia; kronikotasunaren eta zahartzearen inpaktua; baita kontsumo zein kontsumitzaile profil berriak aintzat hartzeko beharra ere.

Erronka horri erantzuna emateko, egokitzeko eta berritzeko ahalegina egiten ari gara. Gure bezeroei esperientziarik onena eskaini nahi diegu, erakutsi duten fideltasuna eta konfiantza gertutasunarekin eta balorea duten produktu eta zerbitzuekin eskertuz. Hori dela eta, dohako zerbitzu digital gehiago ditu, gure zentroetan etengabe ari gara kalitatea, segurtasuna eta hobekuntza jorratzen, ugariagoak dira gure profesionalen taldeak, eta primei eutsi diegu (osasun arloko eta sektoreko KPItik beherako igoera).

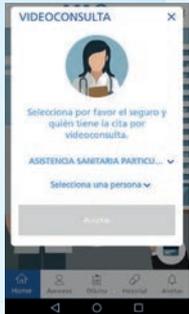
Etengabeko hobekuntzarekin jarraituz, Vivir Sano ale honetan atsegin handiz adierazi nahi dizuet honako hauek berriki abian jarri ditugula: online txat medikoa, IMQ txartela mugikorrean eramateko aukera, Canal Mujer sortu izana, IMQ Bidaia aseguru berria, eta zenbait espezialitate medikoen liberalizazioa. Azken proiektu honek etorkizuneko preskripzio elektronikora eramango du eta 2020an gauzatuta egongo da. Horrela, gure bezeroek ez dute gure bulegoetara etorri beharrik izango.

Gure klinikak jorratzen ari diren humanizazio-planak ere garrantzizkoak dira, helburua izanik ospitaleratzean arreta eta erosotasuna hobetzea. Honako hauek ere azpimarratzekoak dira: Amárican, Zurriolan eta Colónen eskuragarri dauden zerbitzu berriak, IMQ Amsako balorazio neuropsikologikoa egiteko zerbitzu berria, edo bideokonferentzia Igurcoko erabiltzaileentzat eta beraien senideei.

Horrez gain, gehien nabarmendu behar duguna osasuna da. Mintzagai aldizkari honetan: zeren mendean dago insomnioa?, nola salbatu bizia semeari edo alabari eztarrian zoezer tratatuz gero?, nola egin aurre akaroiei?, zenbat denboraz erabili behar dute umeek mugikorra eta zein adinetatik aurrera?, zer egin barizeak hobetzeko? ibiltzea kirola da?, zer egin hortzik falta izanez gero?, zenbat aurreratu da prostatak minbiziaren aurka? Gai asko dira, zuen interesa piztuko dutenak. Zuen ondoan egon nahi dugun laguntza behar duzuenetan eta bidaide izan nahi zaituztegu bizimodu osasuntsu eta hobe baten alde.

Miguel Angel Lujua

Grupo IMQko Kontseilari Zuzendari Nagusia
Consejero Director General Grupo IMQ



Vídeo consulta

Un canal de atención entre médico y paciente, con los más altos requisitos de seguridad. Te permite conectar con nuestros médicos y realizar tus consultas online fácil y cómodamente.



Gestor/a personal

Ahorrate desplazamientos y esperas innecesarias porque tu gestor/a personal te asesora sobre el acceso a los servicios, autorizaciones médicas y coberturas de tu póliza.

Centrados en ti



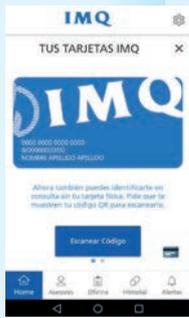
Chat médico

Ya puedes chatear con un médico de familia para resolver dudas y buscar orientación médica fiable.



Médico/a asesor

Ya puedes hacer consultas a un médico asesor a través del teléfono, vídeo o chat.



Tarjeta en el móvil

Ya puedes ir al médico sin necesidad de llevar la tarjeta física. Los profesionales médicos pueden identificarte desde la APP.



Historia clínica

Reúne toda tu historia clínica, informes médicos, pruebas diagnósticas, radiografías. También podrás subir nuevos datos e informes aun que no se hayan realizado en nuestros centros.

Y pronto, **IMQ BienSTAR**



Un mundo de servicios sanitarios, sociosanitarios y de bienestar para hacerte la vida más fácil.

Cita online

Consulta tus citas médicas solicitadas vía web. También puedes anular citas solicitadas online.



App IMQ

Todos los servicios online de IMQ siempre contigo en tu móvil.



Oficina online

Con solo registrarte podrás hacer las mismas gestiones que en la oficina presencial. Obtener autorizaciones, consultar recibos, descargar el certificado de asistencia en viaje...

RECETA
MEJORADA

Kaiku

KAIKUCOL

Reduce el colesterol



MISMA EFICACIA AHORA CON VITAMINA B1



sumario

3 EDITORIAL

8 EN PORTADA

Servicios diferenciales a precios contenidos

10 EN PRIMERA PERSONA

“Profesionales que siempre están ahí, a tu lado, incluso en los momentos más difíciles”

Rosario Cal: Médicos online siempre a tu servicio

Mikel Ariztimuño: IMQ ere enpresan jartzera animatu ginen

16 TU IMQ

Canal Mujer IMQ, la salud en clave femenina

Prescripción electrónica, hacia el fin de las autorizaciones

Tu gestor personal para todo lo que necesites

Nuevo seguro IMQ Viaje

Tu App IMQ, creciendo en ventajas

24 AVANZANDO POR TI

Clínicas IMQ, humanidad y cercanía

Utilidad de las ondas de choque en la consulta de rehabilitación

Biomarcadores en el cáncer de próstata

Adiós a las varices

¡Hola aitatxu! Kaixo ama!

Análisis clínicos, también a la de tarde en IMQ Colón

Cómo saber si los “olvidos” son algo más

38 POR TU SALUD

Dime cómo eres y te diré cómo duermes

Cómo salvarle la vida en caso de atragantamiento

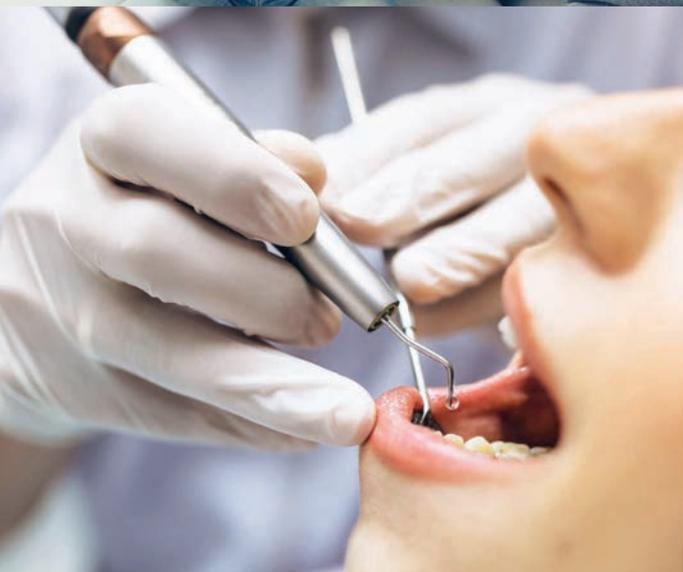
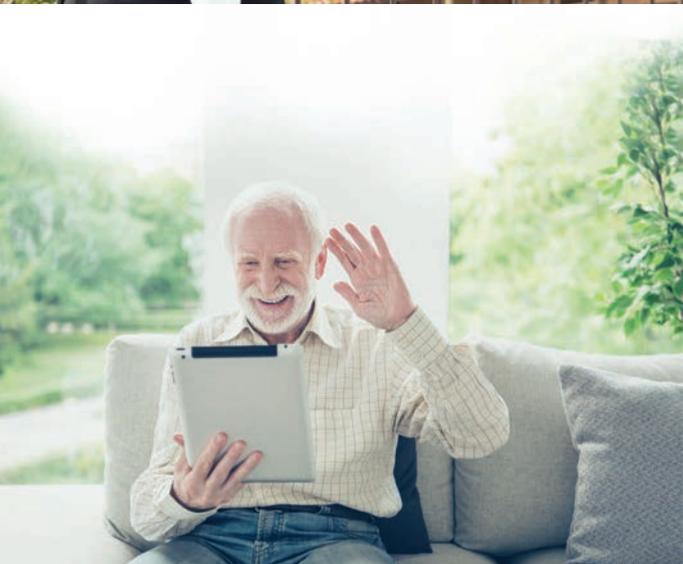
Hacer frente a la obesidad

Alergia a los ácaros, malestar constante todo el año

El uso del móvil en la infancia

Caminar también es hacer deporte

Anomalías dentarias, dientes de menos





SERVICIOS DIFERENCIALES a precios contenidos

El IPC de los seguros de salud subió en 2018 un 5,8% y en los dos primeros meses de este año se ha incrementado ya el 5% interanual, siguiendo una progresión que viene siendo tendencia en el sector como consecuencia del envejecimiento, las dolencias crónicas, la carestía de los nuevos fármacos o la necesidad de invertir en tecnología.

Pese a esta circunstancia, IMQ viene haciendo en los últimos años un importante esfuerzo por contener el incremento de sus precios sin subidas en los copagos y aplicando a las primas subidas modestas que se sitúan incluso por debajo del IPC general. Así, para los seguros de particulares el aumento de las primas en 2019 ha sido de apenas un 1,47% y para los colectivos de entre el 1,87% y el 2,10% de media.

Una subida obligada, no solo para poder mitigar en algo el incremento anual del IPC, sino también para intentar paliar los otros elementos que vienen tirando de los precios al alza dentro del sector y que también afectan a IMQ:

- ✓ Aumento de los costes sanitarios (material quirúrgico, quirófano, hospitalización, honorarios médicos, medicación etc). Solo con haber necesitado estos servicios en alguna ocasión a lo largo del año se amortizaría, de hecho, ampliamente lo pagado para cualquier póliza.
- ✓ Mayor afluencia de los pacientes a las consultas de los especialistas (medicina preventiva), con el consiguiente aumento de pruebas y actos asociados a la consulta.

- ✓ Evolución en la demanda de pruebas diagnósticas a aquellas con mayor resolución y, por tanto más costosas.

- ✓ Innovación tecnológica que obliga a una continua inversión en tecnología de vanguardia y en la mejora de instalaciones y servicios a disposición de los usuarios.

Cuando la subida experimentada ha sido superior ello ha venido motivado por saltos en el tramo de edad o por la finalización de las promociones o descuentos temporales que habían sido aplicados.

Descuentos para familias

Por otro lado, IMQ dispone de importantes descuentos por forma de pago o por número de beneficiarios de los

que poder también beneficiarse. Las familias con 4 miembros asegurados en salud cuentan, por ejemplo, con descuentos del 5% sobre el precio de la póliza y las de 5 o más miembros con un 10%. IMQ dispone, además, de un producto dental familia con una prima conjunta para 3 o más miembros de 12,98 euros al mes para clientes, cuando una póliza individual sale ya a 5,99 euros. La póliza de decesos es, por otra parte, gratuita para los menores de 14 años y en IMQ Viaje, el nuevo seguro de IMQ, se aplicará, igualmente, un descuento del 10% para familias y grupos.

Es habitual que algunas compañías publiciten precios exageradamente bajos como gancho de captación para después aplicar incrementos desmesurados, de hasta un 400% en los primeros años. La medicina es costosa para todas las compañías y el servicio no suele tener la misma calidad cuando los costes que se ofertan no lo cubren.

Es preciso, por otra parte, tener en cuenta que un cambio de compañía, implica que ésta no se haga cargo de patologías adquiridas en el pasado y que si se decide volver a la compañía originaria ésta tampoco lo cubra al considerarse nueva la póliza. Hay que tener mucho cuidado también en la decisión de cambio con las enfermedades congénitas o hereditarias que son cubiertas cuando el asegurado lo es desde su nacimiento, pero no si se cambia de compañía.

Ventajas diferenciales

IMQ está, por otra parte siempre al lado de sus clientes y a diferencia de lo que sucede en otras compañías, no rescinde nunca el contrato por el mayor uso de los servicios sanitarios o cuando se cumple determinada edad.

Ser asegurado o asegurada de IMQ implica también poder decidir con libertad a qué profesional, centro o clínica se desea acudir, en comparación con los cuadros médicos limitados de otras aseguradoras o las trabas de

acceso a servicios que en ocasiones ni siquiera pueden ser prestados en centros del País Vasco. IMQ cuenta, en cambio, con la red sanitaria más extensa del País Vasco y con el mayor cuadro médico, compuesto por más de 2.400 consultas de profesionales, todos los centros sanitarios concertados y la red de centros propios más extensa de Euskadi. Fuera de Euskadi ponemos también a disposición de nuestros clientes más de 40.000 médicos y 1.150 centros sanitarios, entre ellos los más prestigiosos del país.

La calidad de los centros propios de IMQ no cuenta por otra parte con rival en Euskadi, siendo, por ejemplo, la Clínica IMQ Zorrotzaurre el único centro que dispone, entre otros numerosos reconocimientos, de la Joint Commision International, la certificación de calidad y seguridad del paciente más prestigiosa del mundo.

IMQ cuenta por otro lado con coberturas exclusivas y diferenciales respecto a la competencia: hospitalización domiciliaria, técnica de láser

Ohikoa da konpainia batzuek hartze-kako bezala prezio oso baxuak jartzea gero gehikuntza neurrigabeak egiteko lehen urteetan, % 400eko igoerak askotan. Medikuntza garestia da konpainia guztientzat eta eskaintzen diren kostuek ez dutenean zerbitzua estaltzen ez du kalitatea bera izaten.

Euskaditik kanpo 40.000 mediku baino gehiago eta 1.150 osasun-zentro jartzen ditugu gure bezeroen eskura ere, haien artean Estatuko prestigiotsuenak.

IMQ zerbitzu digital aurreratuenak doako eran eta betiko eskaintzen duen asegurataile bakarra da. Honela arreta bizkorragoa, pertsonalizatuagoa eta erosoagoa eskainiz.

verde en urología, rehabilitación cardíaca, endoscopia y urología avanzada, microcirugía para reconstrucción mamaria postmastectomía...en el ámbito de la salud, así como más de 50 sociedades que cubren no solo servicios sanitarios sino también socio-sanitarios, de prevención de riesgos laborales y de bienestar.

IMQ es también la única aseguradora que ofrece de forma gratuita y para siempre los servicios digitales más avanzados para facilitar una atención más ágil, personalizada y cómoda (médico asesor on line, chat médico, cita online, video consulta, historia clínica en movilidad, oficina online, gestor personal, servicios de ehealth, alertas de medicamentos, geolocalización de centros, la tarjeta en el móvil... muchos de ellos desde la comodidad de una app.

Teléfonos gratuitos

Somos también la primera aseguradora del País Vasco que ofrece teléfonos gratuitos de atención al cliente 900 81 81 50 y de urgencias domiciliarias el 900 53 50 47, así como una amplia información de carácter divulgativo en materia de salud en sus blogs Canal Salud, Canal Gaztea y el nuevo Canal Mujer.

El diferencial de IMQ, reside del mismo modo, en otros valores intangibles que la han hecho única dentro del sector como, por ejemplo, que se trate de una compañía vasca y en la que los propietarios son los propios médicos, algo que siempre añade un plus de cercanía, atención y afán por la excelencia en el servicio al cliente.

Tal vez por todo ello, la OCU nos distinguió en 2017 como la compañía con el seguro de salud más satisfactorio de cuantos se ofrecen a nivel estatal, nos situamos en el Top Ten de las aseguradoras españolas con mejor reputación y el 98,3% de nuestros clientes está satisfecho o muy satisfecho con nuestra atención con una permanencia media en la compañía de 21 años.



**“PROFESIONALES
QUE SIEMPRE
ESTÁN AHÍ,
A TU LADO,
INCLUSO EN
LOS MOMENTOS
MÁS DIFÍCILES”**

Marisol nos sorprendió recientemente con una carta de agradecimiento publicada en el periódico El Correo. Una carta que nos emocionó. Por eso hemos querido acercarnos a su protagonista para conocerla un poco mejor y agradecerle su escrito.

Marisol trasladaba al personal de la residencia IMQ Igurco José M^a Azkuna, en Amorebieta, su gratitud por el trato recibido por su madre hasta el día de su muerte. Su ama estuvo viviendo en nuestra residencia 3 años y el vínculo creado con el personal de José M^a Azkuna es ya, según declara, más que familiar. Por la residencia pasó también su aita, fallecido allí hace 7 años y a día de

hoy continua siendo atendido en ella su tío.

Agradecimiento que empieza “por la directora, M^a José, que conoce a todos los residentes y familiares frecuentes por su nombre y que se desvive para hacerles actividades y excursiones unas cuantas veces al año para que los residentes estén motivados”.

Y que sigue por la médica Miren Niño, “una profesional como la copa de un pino. Puede haber parecidos, pero dudo que mucho mejores, dedicada a sus residentes sin mirar si ha llegado la hora de finalizar su jornada y tiene que quedarse más horas y atender consultas de los familiares.



Yo particularmente puedo decir que cuando a mi madre la ingresaron en Galdakao el sábado 8 de diciembre por la noche, estuve conectada telefónicamente con ella hasta más de la una de la madrugada, pues perdieron el informe con todos los datos del paciente que envía la residencia en el que figuran todas las enfermedades y medicación que precisa, y la médico que la estaba atendiendo no sabía las dosis que tomaba. Al mismo tiempo, interesándose por las pruebas que le estaban haciendo y los resultados. En las casi tres semanas que estuvo ingresada era un contacto diario para preguntarme por ama y saber cómo me encontraba”.

“No puedo dejar de mencionar a las enfermeras -Charo, Irati, Iraia y

Carmen- pues tampoco tengo palabras suficientes para agradecerles su labor. Siempre con un trato de mucho cariño y atendiéndola en todo momento pues ella requería muchos cuidados sobre todo este último mes”, explica.

“Cuando estubo ingresada en Galdakao relacionaba a las chicas cuando les oía hablar con las que le atendían diariamente en la residencia y por su nombre. Pensaba que estaba en su casa pues así se consideraba ella, se encontraba muy contenta y muy integrada”.

Tampoco olvida en su escrito a “Miren, la gobernanta; Idoia e Iratxe, de recep-

ción; Irene, trabajadora social; Iratxe, administrativa; Ainara, la psicóloga; el de rehabilitación y la animadora que también les tiene muy ocupados”.

**Gustatuko
litzaidake eskerrak
ematea Azkuna
egoitzako langile
guztiei nire amari
eskainitako
arretagatik**

Marisol agradece “infinitamente todos los ratos buenos que ella ha podido pasar con todo el personal y como me han hecho sentirme a mí que considero ya la residencia como mi segunda casa y no dejaré de seguir teniendo una buena relación”.

Muchas gracias a ti M^a Sol por tus palabras. Nos alegra mucho haber podido prestarte durante este tiempo el acompañamiento y apoyo necesario.



MÉDICOS ONLINE

siempre a tu servicio

ROSARIO CAL. Especialista en Medicina General de IMQ Colón

La doctora Rosario Cal lleva ejerciendo como especialista de medicina general 37 años, los últimos 7 colaborando en la urgencia ambulatoria y en la atención continuada en medicina de familia del Centro IMQ Colón donde también forma parte de los profesionales que actualmente atienden varios de los servicios online que IMQ ofrece gratuitamente a sus asegurados y aseguradas, en concreto, el servicio de mensajería (resolución de las dudas sanitarias de los asegurados/as vía email) y el nuevo chat médico.

¿Cuánto tardan en responder las dudas médicas de los asegurados/as de IMQ?

Tanto las llamadas telefónicas como las videoconsultas y chats son inmediatas. Los mensajes, sin embargo, tienen un plazo de respuesta de 24 horas.

Usted es una de las profesionales que atienden el chat médico, ¿qué tipo de dudas son las que más están recibiendo?

La puesta en marcha del chat médico se realizó a principios de enero, coincidiendo con la temporada de gripe, con lo que la mayoría de preguntas estuvieron relacionadas con esta patología y fueron muy sencillas de atender.

De todas formas, conviene dejar claro, tal y como se indica en el propio chat, que se trata de un servicio de mera orientación médica basándose en la información que haya sido facilitada por el usuario.

¿Qué cantidad de dudas resuelven a través del chat?

Una media de cuatro al día, pero

cada vez se percibe más movimiento y vamos atendiendo más.

¿Qué método de resolución de dudas vía online de los que usted atiende le resulta más cómodo?

El servicio de mensajería, sin duda. Tenemos más tiempo para responder y, además, acceso al historial clínico del paciente que nos está exponiendo su duda médica con lo que la respuesta es mucho más precisa y detallada.

¿La imagen que ofrece la videoconsulta ayuda a establecer un diagnóstico más preciso?

Realizar un diagnóstico por foto o video es muy difícil. La videoconsulta resulta útil para aclarar dudas, por ejemplo, de los resultados de una analítica. Es un formato de contacto más directo con el paciente pero no el método más adecuado para el diagnóstico. Eso sí es de gran ayuda para aquellos pacientes que en ese momento tienen dificultades para desplazarse a su médico y no cuentan con una patología compleja.

¿Algún caso de consulta online especialmente complicado?

Recuerdo el caso de una asegurada que se iba de viaje a Sudáfrica y necesitaba saber qué tiempo prudencial debía transcurrir antes de quedarse embarazada tras la medicación que debía suministrarse para el viaje. Y claro, yo no soy Siri.

La pregunta fue mediante mensajería con lo cual me dio margen para hacer varias consultas. Y es que depende de la zona de Sudáfrica a la que vayas hay tres tipos de medicación y de ellas depende el tiempo

de espera para quedarse embarazada. De todos modos, este medio de comunicación no está previsto para solucionar este tipo de preguntas tan complejas. Para ello es mejor que el paciente acuda a su médico de cabecera.

¿Usuario tipo de los servicios de consulta médica online?

Personas de mediana edad, de 65 años para abajo, en general. Las de más edad utilizan, sobre todo, el servicio de mensajería. Se ve que redactan con más calma y una vez en casa, a la noche, desde su ordenador. Son textos más elaborados, más detallados, pensados. Suelen ser, sobre todo, para segundas opiniones. El chat, sin embargo, lo utiliza la gente más joven, que está más acostumbrada a una respuesta inmediata.

¿Considera que la digitalización de las consultas es un paso necesario?

Sin duda. Si nos paramos a pensar esta dinámica viene de lejos. Es muy habitual entre los médicos de cabecera que demos nuestro teléfono móvil a los pacientes para que nos den un resultado, nos consulten en caso de empeoramiento... para un sinfín de cuestiones que no hacen sino redondear la consulta y completar su historial clínico. Estos nuevos servicios online ofrecen ese mismo servicio pero de un modo mucho más eficiente y organizado.

Ahora, eso sí, las visitas presenciales ni se pueden ni se podrán quitar jamás. El contacto directo es necesario. Las nuevas tecnologías no dejan de ser un complemento, una ayuda.

IMQ SEGUROS DE SALUD

Puestos a elegir,
mejor asegurar tu salud con
la mayor red sanitaria.

Elige IMQ.



Atención sin esperas.



El mayor cuadro médico a tu elección.



Tecnología de vanguardia.



La mayor red de oficinas y centros propios.



Cobertura nacional e internacional.

TU SEGURO MÉDICO DESDE

23'52
€/mes

Y AHORA HASTA

20% Si contratas antes del 31 de diciembre de 2019.
DESCUENTO



MIKEL ARIZTIMUÑO, IMQko bezeroa

“IMQ ERE ENPRESAN JARTZERA ANIMATU GINEN”

Oraingoan ere positiboan gatorkizue. IMQrekin pozik dauden milaka asegurudunen lekukotasuna lagatzen dizuegu hemen berriz ere. Gipuzkoa aldera joan gara Mikel Ariztimuñorekin hitz egitera. Mikel IMQko aseguruduna da eta baita bere familia ere baina bere enpresan ere osasun zerbitzua giza-onura bezala sartzea erabaki zuenean gutaz akordatu zan. Eskerrik asko, Mikel.

Pozik al zaude IMQk eskaintzen dizun zerbitzuarekin? Zeozer faltan botatzen duzu?

IMQk eskainitako zerbitzuarekin oso gustora gaude familian eta 8 urte dira jada. Guk, IMQrekin osasun zerbitzuak direla eta hasi genuen gure arteko harremana. Lehen beste talde batekin geneukan osasun aseguru eta egia esan, lehen egunetik jasotako zerbitzuarekin ezin dugu inongo kexarik izan. Aldaketa egiterako orduan izan zuten harreta maila oso altua izan zen bai telefonoz, bai karentziak, konpainia aldaketa dela eta kudeatzeko orduan eta orokorrean adostutako guztia betetzeko orduan.

Zerbait faltan botatzekotan, barne aldeko herrietan, hiriburuetan. IMQk duen bezainbateko espezialista kopurura denborarekin hurbiltzeko eskatuko nuke. Zerbait faltan botatzekotan, horixe esango nuke.

IMQrekin izandako esperientzia bereziren bat?

Familian izan ditugun osasun arazo guztiakin primeran lagundu digute beti. Orokorrean, hasi komertzialetatik eta atenditu gaituzten sendagile, erizain, idazkari... taldeko edozein pertsonak adierazten dizun hurbiltasuna eta zalantzak argitzeko gaitasuna benetan eskertzen dira.

Badugu, Euskal Autonomitiko kanpo gure alaba gazteak izandako arazo bat dela eta, oso bizipen positibo bat. Ikasketak direla eta, bakarrik zegoen ikasle pisu batean eta ongi-eza sumatu zuenean, etxetik kanpo, ezagutzen ez zuen herri batean eta gaueko ordutan sartuak, gure asegurua kudeatzen duen pertsonari (Garbiñeri) telefono dei bat egitea nahiko izan zen; nora joan eta nola kudeatu adierazi zigun eta joan orduko jasotako harreta ere ikusgarria izan zen.

Lehenik larrialdietako atentzioa eman zioten bere egoera pixkat egonkortu arte eta hurrengo egunean nondik etor zitekeen arazoa ikertzen hasi ziren. Egin beharreko frogak guztiak egin zizkieten, esfortzu frogak, bihotza goitik behera aztertu, arnaste sistema begiratu, alergia frogak guztiak egin... beharrezko ikusten zuten dena arazoa aurkitu eta dagokion tratamendua jarri arte.

Zergaitik aukeratu IMQ zure

enpresarentzat baita?

IMQk enpresetarako dituen zerbitzuak planteatu zizkigun eta enpresatik kanpo izandako esperientzia hain ona izanik, bai osasun zerbitzuak eta baita ere prebentzio kudeaketa IMQren esku jartzea erabaki genuen. Lehen, zerbitzu hauek eskaintzen zizkigun taldeak ez zuen IMQk duen bezala, gure enpresan bertan osasun zentru bat, eta hau puntu garrantzitsua izan zen erabakia hartzeko orduan.

IMQko enpresa izatearen abantaila nagusia langile eta enpresaren arteko harremana asko xamurtu dela izan liteke. Gure lantaldean adin ezberdinetako jendea dago eta orokorrean denak eskertu dute zerbitzu hau enpresak bakoitzari eskaintzea. Batzuk diru saria baino gehiago eskertu digute. Osasun zerbitzuekin hasi ginen eta prebentzioa ere IMQren esku dago.

Esperientzia zehatzik arlo honetan?

Baditugu langileek izandako osasun arazoak azkar eta ondo kudeatu izan direlako IMQren zerbitzua enpresak jarri izana eskertzerako etorriak.

Prebentzio mailan, edozein lanposturen ebaluaketarekin edo edozein produktu kimikorekin ditugun zalantzak, berehala argitu izan dira IMQren pertsonen aldetik gure langileekin harreman zuzenean. Honek lasaitasuna ematen digu denoi.



IMQ DECESOS

Puestos a elegir,
mejor toda la tranquilidad
para ti y los tuyos.

Elige IMQ.

DESDE TAN SOLO

1'50
€/mes

20% DTO.*

para clientes de seguro
de salud de IMQ

y **10% DTO***
para no clientes
de seguro de
salud de IMQ

900 81 81 50 | imq@imq.es | imq.es

Home > Menopausia Y Madurez

Pubertad y adolescencia

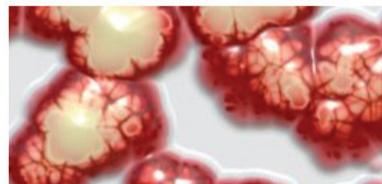
Embarazo y fertilidad

Menopausia y madurez

Envejecer



Un corazón sin riesgo de infarto



Ictus: qué es y cómo prevenirlo



Tratamientos para la caída del pelo



Colesterol alto, el enemigo silencioso del corazón



Hipertiroidismo: cuando las hormonas se rebelan

Canal Mujer IMQ, la salud en clave femenina

Debido a las diferencias biológicas y sociales, el hecho de pertenecer a uno u otro sexo ejerce un significativo impacto en la salud. A nivel biológico la mujer tiene necesidades de salud específicamente relacionadas con su propia fisiología que requieren un lenguaje, atención y tratamiento diferencial. Aliviar el dolor menstrual, recuperar el suelo pélvico tras el embarazo, conocer y controlar los síntomas de la menopausia... son solo algunas de las muchas cuestiones que exigen cuidados y atención especializada en clave de género.

En el ámbito social, empieza también a suscitarse una especial preocupación por el hecho de que las muje-

res, por la sobrecarga que a menudo implican los diferentes roles que juega en la sociedad actual, postergan o no realizan en muchas ocasiones los controles preventivos convenientes a su franja de edad, bien por falta de conocimiento, dejadez, falta de tiempo o las más de las veces por primar otros intereses o la salud del resto de la familia antes que la propia.

A pesar de que las estadísticas siguen evidenciando que las mujeres viven de media más que los hombres, tam-

bién lo es que esta diferencia va disminuyendo año tras año y que no es lo mismo cantidad que calidad. Las mujeres viven más que los hombres, pero vivir más no es sinónimo hoy de vivir mejor.

Resulta a este respecto muy ilustrativo que entre las consultas médicas realizadas por las vascas no sean las derivadas de su salud física sino las psíquicas las que copen los primeros puestos. Ansiedad, cansancio, insomnio, estrés, depresión son, de hecho, patologías cada vez más recurrentes en las consultas médicas.

La Dra. Marta Verde, psiquiatra y responsable de la Unidad de la Mujer de

**Eguneko zereginoko
gainkargak
askotan emakumeek
bere osasunaren
ardura atzera
dezatela eragiten du**

IMQ Amsa, pone también de relieve que dentro de los problemas de salud mental específicos del colectivo femenino están los relacionados con el periodo perinatal (embarazo, parto y postparto) incluyendo las dificultades pre-gestacionales y las pérdidas de embarazos. Según destaca *“una de cada cinco mujeres padece algún tipo de trastorno del ánimo o ansiedad durante su embarazo o su maternidad y la mayoría no se diagnostican ni reciben la ayuda adecuada”*.

Si bien es habitual que las mujeres antepongan la salud de su familia a la personal postergando la visita al médico para controles preventivos o síntomas menores, también lo es que son precisamente ellas las que más contenidos de salud buscan en internet con el objetivo, muchas veces, de atajar el problema rápidamente autodiagnosticándose y medicándose, con el riesgo que ello implica. Y no sólo por el hecho de jugar a ser médicos con algo tan delicado como nuestra propia salud sino porque, además, muchas de las páginas consultadas ni siquiera están firmadas por verdaderos profesionales médicos.

Conscientes de que la red está llena de bulos y de informaciones no contrastadas pero de que a día de hoy constituye una de nuestras principales fuentes de consulta y con la intención de poder ofrecer información fidedigna que sirva de guía y prevención, así como ayudar a las mujeres a mejorar sus hábitos de vida saludable y a prevenir patologías, IMQ ha creado Canal Mujer, un espacio digital enfocado específicamente al cuidado de la salud femenina cuya información cuenta con el aval de los profesionales de su cuadro médico, el más amplio de entre las aseguradoras médicas del País Vasco.

Se trata de la primera plataforma de estas características con que cuenta



una compañía aseguradora en España poniendo a disposición de las mujeres un amplio abanico de temas y servicios pensados específicamente para ellas: análisis de las patologías más frecuentes, controles preventivos y pruebas diagnósticas convenientes en cada edad, consejos de nutrición, bienestar y un largo etcétera.

Ofrece, además, la posibilidad de acceder a información multimedia y

navegación en 3D a través del cuerpo femenino en línea con algunas tendencias de vanguardia en el ámbito de la e-salud. Asimismo, pretende ser una herramienta viva, cuyos contenidos se irán ampliando y enriqueciendo continuamente y que en muy breve plazo contará con su propia app para facilitar su visibilidad móvil.

Canal Mujer se suma a los otros dos espacios de salud de que ya dispone IMQ (Canal Salud y Canal Gaztea).

**Estresa, antsietatea,
nekea eta
loezinarekin
erlazionatutako
patologiek
gora egin dute
emakumeen artean**



PRESCRIPCIÓN ELECTRÓNICA, hacia el fin de las autorizaciones

Transformar la operativa de procesos clave mediante el uso intensivo de la tecnología, la búsqueda de una mayor agilidad y eficiencia y, sobre todo, el aporte de valor, flexibilidad y comodidad para un cliente cada vez más digital se encuentran en la base de algunas de las importantes iniciativas que IMQ está poniendo en marcha para favorecer una nueva forma de relacionarse con sus clientes.

Uno de los ámbitos donde esa transformación se está produciendo es el acceso a los servicios médicos, con la puesta en marcha de programas como Troya o Erraza. En el primer caso ha permitido a los asegurados

desentenderse de la gestión de autorizaciones durante su ingreso hospitalario y en el segundo liberalizar el acceso a determinadas especialidades. Todo ello en beneficio de una atención más rápida y simplificada coherente con el proceso de transformación digital que está llevando a cabo IMQ.

El proyecto Erraza ha evitado ya a nuestros clientes tener que solicitar más de 72.800 autorizaciones antes necesarias para acceder a algunos especialistas. En sus inicios en

2017, la liberalización comprendió tres especialidades referentes: cardiología, cirugía oral y maxilo-facial y oftalmología. En 2018 se incorporaron a este proceso la especialidad de traumatología, con la eliminación de casi 21.000 autorizaciones, y la de urología, con otras 7.000.

Erraza proiektuaren ondorioz liberalizatu diren espezialitateak: kardiologia, ahoko eta aurpegi-masailtako kirurgia, oftalmologia, traumatologia eta urologia

Erraza es un primer paso hacia un objetivo aún más ambicioso que llegará en el arranque del 2020 con la implantación del proyecto de Prescripción Electrónica.



nica. Gracias a él, la petición de autorizaciones la realizará directamente el profesional médico a través de una plataforma digital evitando que el asegurado tenga que efectuar trámite administrativo alguno en su relación con los médicos de la compañía.

Una vez se culmine el proyecto de Prescripción Electrónica, éste afectará a la totalidad de las prestaciones de las distintas especialidades simplificando con ello la actividad tanto de los profesionales sanitarios, como, sobre todo, de nuestros clientes; se trate de pruebas diagnósticas, cirugías, ingresos hospitalarios, etc. Todo ello, manteniendo a las y los asegurados informados en todo momento

de las gestiones realizadas, mediante el canal elegido, (email, sms, oficina virtual, app IMQ, gestor personal...).

IMQ busca con ello ser la primera compañía que elimina los trámites administrativos para el asegurado, instaurar un proceso lo más transparente posible, reducir tiempos de espera y aportar tranquilidad y confianza. Se evitará, del mismo modo, la pérdida de prescripciones, y se garantizará la calidad en la transmisión de la información, al tiempo

que se aporta trazabilidad electrónica a los trámites y a futuro una automatización que reduzca los tiempos de espera. La eliminación del papel permitirá también avanzar en el compromiso de gestión socialmente responsable que como compañía IMQ trata de fomentar.

2020an, preskripzio elektronikoari esker, IMQko bezeroek ez dute autorizaziorik eskatu beharko ezertarako

A futuro nuestros clientes no tendrán que preocuparse, pues, por trámites que no aporten valor, conocerán en todo momento la información que fluya por el circuito de autorizaciones, contando, además, con un servicio de alertas que indique los trámites gestionados.

TU GESTOR PERSONAL PARA TODO LO QUE NECESITES

Una de las prioridades de IMQ es facilitar la vida a nuestros clientes. Con esta finalidad creamos en 2017 la figura del gestor/a personal, un concepto de atención basado en la cercanía con el que queremos aportar comodidad a la hora de resolver las gestiones relacionadas con los seguros IMQ. En la actualidad, más de 53.000 clientes de IMQ cuentan ya con un gestor asignado.

En 2018, el equipo de gestores/as tuvo 23.592 contactos con clientes, siendo los trámites más demandados los relacionados con la aclaración de dudas sobre productos y coberturas, y la gestión de la póliza (cambios, altas y bajas, documentación, recibos...). La vía de contacto más utilizada fue el email (58.5%).

¿Cómo contactar con mi gestor?

Nuestro servicio de gestión personal está disponible tanto en castellano como en euskera y permite contar con una persona de confianza, siempre la misma, con la que contactar cómodamente a través del teléfono, del correo electrónico o de la app de IMQ.

Si aún no te has dado de alta en este servicio, hacerlo es muy sencillo. Tan solo debes escribir un email al correo electrónico tugestorpersonal@imq.es. También lo puedes solicitar presencialmente en cualquiera de las oficinas IMQ, o a través de la web y la oficina online.

¿Qué servicios te ofrece?

- ✓ Resuelve gestiones tales como la inclusión de beneficiarios, el cambio de médico de familia o de los datos de domiciliación bancaria....
- ✓ También te echa una mano a la hora de hacer uso de nuestra oficina online para que, si lo prefieres, puedas hacer los trámites

por tu cuenta o resolver incidencias durante el uso.

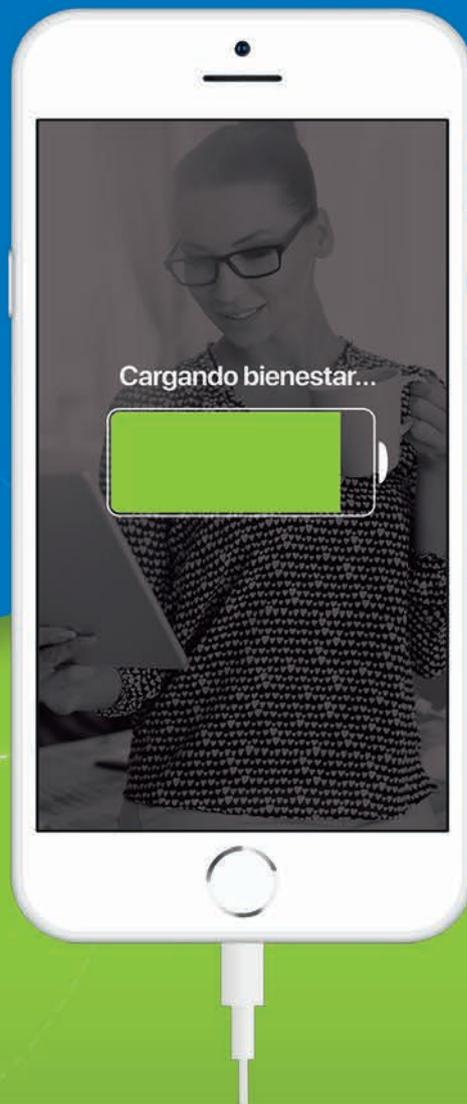
- ✓ Te facilita el alta y actualización de datos en nuestra plataforma digital de salud y de la app IMQ, a través de la cual puedes contactar tanto con tu gestor/a personal como con tu asesor médico y realizar todas las gestiones que estimes oportunas con o sin ayuda.
- ✓ Te facilita las autorizaciones de servicios médicos de acceso directo y diferido.
- ✓ Puedes contar con tu gestor a la hora de plantear incidencias, reclamaciones, sugerencias, contratación de nuevos seguros ajustados a tus necesidades concretas...
- ✓ Resuelve todas tus dudas sobre el funcionamiento de IMQ y, al ser alguien que te conoce y colabora habitualmente contigo, te aconseja y puede también facilitarte información saludable (suscripción a los diferentes blogs de IMQ: Canal Salud, Canal Gaztea, canal Mujer; envío de contenidos de interés para ti...).

En definitiva, queremos ofrecer el mejor trato personalizado y cercano porque para IMQ cada persona cuenta. Puedes contactar con tu gestor/a con la máxima seguridad a través de su teléfono directo en un amplio horario, por correo electrónico o desde la app de IMQ en cualquier dispositivo.

Con su ayuda, evitarás desplazamientos y esperas innecesarias, con la comodidad y ahorro de tiempo que esto supone. Ganas también en confianza al tener a tu disposición una persona que te conoce, se implica, te escucha y te ofrece la mejor solución para tus necesidades individuales.

¿QUIERES CARGARTE DE BIENESTAR?

MUY PRONTO TU VIDA SERÁ MÁS FÁCIL



Una
INNOVADORA
plataforma digital

Ventajas
EXCLUSIVAS
para clientes

Más de
200
centros
asociados

UN SINFÍN DE SERVICIOS SELECCIONADOS

SANITARIOS: chequeos, cirugía estética, cirugía de la obesidad, medicina deportiva...

SOCIALES: acompañamiento, cuidadores, ortopedia, recadería, residencias...

BIENESTAR: belleza, cultura, deporte, mascotas, ocio... y muchos más

IMQ BienSTAR

imqbienstar.es

NUEVO SEGURO IMQ VIAJE

¿Viajas de manera muy frecuente al extranjero por trabajo? ¿Te gusta hacer escapadas a otros países en tus vacaciones? ¿Eres estudiante y has pensado cursar tus estudios fuera? En IMQ queremos que en todos estos casos nuestros clientes se sientan igual de protegidos que en casa, independientemente de dónde viajen y por cuánto tiempo, por eso ponemos a su disposición el nuevo seguro IMQ Viaje.

Con él nuestros clientes tienen la oportunidad de ampliar su actual cobertura de asistencia en viaje al extranjero (12.000 € de capital asegurado por un máximo de 90 días) con mayor capital para que cualquier urgencia médica quede cubierta, mayores coberturas y durante más tiempo, en función de cuales sean las necesidades de cada viaje.

El nuevo seguro de asistencia en viaje creado por IMQ es muy completo y hecho a la medida del cliente, ya que cubre, entre otros, los gastos médicos, farmacéuticos y hospitalarios hasta 60.000 € o 200.000 € a elección del cliente y se puede contratar de forma flexible, por días o para estancias de hasta un año.

Máxima tranquilidad garantizada

Ofrece, además, nuevas e importantes coberturas tanto en asistencia médica como en incidencias en viajes y vuelos (gastos de anulación de viaje, pérdida o robo de equipaje...), para estar totalmente protegidos y sin preocupaciones. IMQ Viaje se ofrece a clientes y no clientes de IMQ a precios muy competitivos y con descuentos para unidades familiares y grupos. Y, además, si eres cliente de IMQ siempre tendrás un 10% de descuento cuando contrates el seguro. Una ventaja adicional es que puede contratarse directamente, ya que no es necesario cumplimentar cuestionario de salud. Para estar totalmente cubierto estés donde estés, como en casa, con la garantía de IMQ.

TU APP IMQ, creciendo en ventajas

La nueva versión de la app IMQ ha cumplido ya seis meses con un balance positivo que nos anima a continuar incorporando nuevas mejoras y utilidades. Recientemente se han sumado a sus ventajas el chat médico y la tarjeta en el móvil.

En septiembre del pasado año lanzamos una nueva versión de nuestra app para clientes con el objetivo de ofrecer un mejor servicio, tanto para trámites relacionados con la póliza (autorizaciones, consulta de recibos) como para acceder a servicios sanitarios digitales (videoconsulta, gestión de citas online...). El balance de los primeros seis meses de funcionamiento de la nueva app IMQ es más que positivo.

La plataforma puede utilizarse tanto en castellano como en euskera y cuenta ya con más de 20.000 descargas.

La valoración que los usuarios y usuarias, han dado a nuestra app es también muy positiva habiendo obtenido desde su renovación una valoración de 4,08/5 en Play Store y de 4,3 sobre 5 en Apple Store. Si aún no conoces la app, te animamos a descargarla de forma gratuita para empezar a disfrutar de sus ventajas y acceder cómodamente a numerosos servicios de gran valor:

- ✓ Solicitud de citas online.
- ✓ Guía médica.
- ✓ Videoconsulta.
- ✓ Tu médico asesor para resolver dudas y consultas médicas.
- ✓ Un espacio privado para guardar tu historial médico, acceder a él y descargarlo en PDF siempre que lo necesites.

- ✓ Alertas para recordar tus citas médicas y alarmas de medicación.
- ✓ Tu gestor personal para ayudarte con todos los trámites relacionados con tu póliza.
- ✓ Solicitud de autorizaciones.
- ✓ Consulta de tus recibos.
- ✓ Acceso directo a la oficina online.

Nuevos servicios

Además, durante estos últimos meses se han ido incorporando mejoras y nuevas utilidades como el chat médico, que pone a tu disposición por ser cliente de IMQ la posibilidad de resolver tus dudas de salud con un médico de familia en horario de lunes a viernes de 9 a 19:30 horas.

El sistema es muy sencillo, tras identificarte en la app IMQ, mediante un solo clic y tras aceptar las condiciones del servicio, puedes ser orientado por un médico de familia a través de un chat. El servicio es atendido por especialistas en medicina de familia de los centros IMQ.

La app permite ya también que lleves siempre contigo tu tarjeta IMQ en el móvil. Para identificarte en consulta, sin necesidad de tarjeta física, gracias a un sistema de lectura de códigos QR. Una vez dentro de la app puedes localizar tu tarjeta en la parte inferior derecha. Para hacer aún más cómoda y segura la identificación, la app permite el acceso mediante la lectura de tu huella digital.



CLÍNICAS IMQ, humanidad y cercanía

Dentro de su apuesta por la calidad asistencial las clínicas IMQ llevan tiempo recorriendo el camino de la humanización en la prestación de sus servicios sanitarios, con el convencimiento de que los elementos que la conforman ayudan, además, a obtener mejores resultados en la salud de los pacientes.

El plan de humanización de nuestras clínicas integra con más de 50 proyectos diferentes y centra sus esfuerzos en extender este objetivo dentro del conjunto de la organización, pero en especial en la UCI, la estancia hospitalaria, la pediatría, el parto, el paciente oncológico y los cuidados al final de la vida por ser estos ámbitos donde su desarrollo resulta más necesario si cabe.

A los profesionales de las clínicas se les ofrece también formación para capacitarse en competencias específicas como la escucha activa, comunicación

efectiva y afectiva, presencia y actitud empática...

Se trabaja, igualmente, por facilitar flexibilidad y confort a las familias de los pacientes en la UCI, por desarrollar herramientas que aseguren el correcto traspaso de la información relevante entre todos los implicados, así como potenciar el bienestar físico, psicológico y espiritual del enfermo.

Son también elementos prioritarios el mantenimiento de una adecuada accesibilidad hospitalaria, la calidad en el descanso de los pacientes, identificar y priorizar espacios físicos que necesiten reformas relacionadas con aspectos de humanización; evaluar y optimizar la experiencia percibida por familiares y acompañantes o minimizar los procesos generadores de dolor o incomodidad.

Especial atención merece, igualmente, aportar atención humanizada a los

pacientes pediátricos a lo largo de todo el proceso asistencial así como a la madres gestantes y sus parejas ofreciendo desde habilidades y conocimientos sobre embarazo, parto, lactancia o cuidado del recién nacido, hasta un recorrido previo por las instalaciones y planes personalizados, entre otras facilidades.

Otro campo de trabajo sensible es el de la asistencia al paciente oncológico a fin de disminuir el impacto del diagnóstico y su tratamiento, favorecer la gestión de citas y la coordinación entre estamentos con figuras como la enfermera de enlace y también, muy importante, facilitar el proceso del final de la vida y del duelo.

Estos y otros proyectos constituyen, sin duda, aportaciones positivas, pero solo una etapa dentro del largo camino que las clínicas IMQ, y en general el sector sanitario han de fomentar para dar respuesta al reto de la humanización.



ASISTENTZIREN KALITATEA HUMANIZAZIOA DA BAITA

IMQ Zorrotzaurre klinikak hirugarren QH izarra jaso berri du, hain zuzen, Osasuna Garatu eta Integrazteko Institutuaren (IDIS Fundazioaren) QH-Quality Healthcare Egiaztagiria. Honela ba, Euskadin 3 izarrek duen klinika pribatu bakarra da Mutualiarekin batera.

Sistema aitzindaria eta berritzailea da QH (Quality Healthcare) Egiaztagiria; bakarra da Europan, eta kalitatea eta erantzukizuna etengabe hobetzeko buru-belarri ari diren eta ahalegin hori ziurtatzen duten egiaztagiriak dituzten asistentzia-erakundeak aintzat hartzen ditu.

Egiaztagiri hori lortzeko, erakundeek hautagaitza eta agiri-frogak bidali behar izaten dituzte ahalegina eta konpromisoa frogatzeko. Eta Batzorde Auditorea arduratzen da maila egiaztatu eta emateaz: izar 1eko QH egiaztagiria, 2 izarduna edo 3 izarduna. Hiru izardun egiaztagiria maila gorena izanik.

IMQ Taldearen bereizgarri da estatuan nahiz munduan entzutetsuak diren kalitate-ereduen alde egitea eta, hori dela eta, exigentzia handiz lan egitera bultzatzen gaitu Taldeak, osasun-arretako estandarrik betetzeko, hots, inbertsio ekonomiko handiak egiteko nahiz Taldeko pertsona guztiek eta asistentzia-zentro guztiek konpromiso, ezagutza eta profesionaltasuna izateko.

ALGUNOS PROYECTOS RELEVANTES

SUEÑO: Tratar de evitar o disminuir las molestias físicas y favorecer la recuperación motora precoz. Se busca preservar el sueño y descanso de los pacientes, trabajando en diferentes áreas: disminución del ruido ambiental -por ejemplo, ajustando las alarmas de los equipos de monitorización-, control de la iluminación -ajustando la luz ambiental nocturna con posibilidad de disminuir la intensidad de los controles de enfermería durante la noche-, medidas para disminuir actividades asistenciales (según la patología de cada paciente y salvaguardando en todo momento la seguridad clínica) a efectos de propiciar su descanso. Ejemplo de ello, son los cambios posturales, o el control de las constantes vitales, toma de temperatura, etc.

DISTRACCIÓN DE LOS/LAS PACIENTES: Con el objetivo de potenciar una pronta recuperación y asegurar una buena orientación del paciente, los elementos de distracción contribuyen en gran medida a dicho objetivo. Se les facilita el móvil, para que puedan comunicarse con sus familiares, ipad, tablet, revistas/libros, así como la personalización de los espacios, con fotos o dibujos de sus seres queridos...

UN HOSPITAL SIN DOLOR: Distintos proyectos y protocolos dirigidos a aliviar el dolor agudo y postoperatorio de los pacientes ingresados. Identificar estrategias de inclusión de nuevas medidas farmacológicas que demuestren un impacto en la eficacia o disminución del dolor.

PEQUEÑO DESEO: Contribuir a la Fundación "Pequeño Deseo" atendiendo a la posibilidad de contribuir a hacer realidad los deseos de niños y niñas con enfermedades crónicas o de mal pronóstico con el fin de apoyarles y hacer más llevadera su enfermedad.

MENORES EN LA UCI: Permitir que cualquier menor pueda acceder a visitar a un familiar, siempre que este consensuado y supervisado no solo por padres o tutores, sino también por parte del personal de la Unidad, estableciendo criterios que permitan identificar que el menor no sufrirá repercusiones negativas.

UN HÉROE EN QUIRÓFANO: diplomas, globos, llevarles al quirófano en coche eléctrico... una celebración y un reconocimiento a los peques para tranquilizarles y animarles.



Utilidad de las ondas de choque en la consulta de rehabilitación

Una onda de choque es una onda acústica que se eleva por encima de la presión atmosférica en nanosegundos y después decrece exponencialmente pasando por una fase de presión negativa. En medicina se utilizan ondas de presión que se denominan ondas de choque extracorpóreas.

trado ser eficaz y seguro para el tratamiento de la patología músculo-esquelética localizada.

Existen, de hecho, dos tipos de ondas de choque y cada una de ellas se utiliza con un objetivo y para una patología específica:

- ✓ **Focales.** Dirigen las ondas generadas hacia un solo punto de actuación. Existe muy poca dispersión de la energía. Mayor penetración. Provocan más dolor que las radiales en el momento de la aplicación. Las ondas focalizadas deben ser guiadas por ecografía o radioscopia para determinar el foco y la profundidad de la patología a tratar. Deben ser aplicadas por un médico y se requiere

El término “terapia con ondas de choque” se refiere a los pulsos de presión mecánica que se expanden como una onda en el cuerpo humano. En 1980, el método de ondas de choque se utilizó por primera vez para desintegrar cálculos renales en un paciente y durante las últimas dos décadas, este método no invasivo ha demos-

**Errehabilitazio
arloan
talka-uhinak
patologia
nahikotan
erabiltzen dira**



DRA. CRISTINA AYALA ORTUETA.
Médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación del Centro IMQ América

consentimiento informado para media-alta energía.

- ✓ **Radiales.** Se aplica sobre tejidos blandos superficiales. Técnica no invasiva, segura y de carácter ambulatorio. El efecto llega aproximadamente a 3,5 cm de profundidad. Aplica baja y media energía. El punto más focalizado se encuentra en la punta del aplicador. Requieren valoración e indicación del tratamiento por un médico previa a su aplicación.

Efectos fisiológicos

Los efectos fisiológicos pueden estar producidos tanto por el cambio de densidad (efecto directo) como por cavitación (indirecto). Siendo el más efectivo este último y consiguiéndose los siguientes efectos:

- ✓ Analgésico. Bloqueo de receptores nociceptivos -emisión de señales de dolor al sistema nervioso central-. Estimulación de endorfinas.
- ✓ Antiinflamatorio.
- ✓ Activación celular secundaria a la estimulación mecánica (incluso con baja energía).
- ✓ Fragmentación de depósitos de calcio.
- ✓ Falta de consolidación fracturas, fracturas por estrés (en estos casos se utilizan las ondas de choque focales).
- ✓ Efecto gradual, progresivo. Se trata de un proceso de regeneración que puede durar meses.

Inicialmente, se adoptó un modelo mecánico para aplicar las ondas de choque. Estas ondas causaban micro-lesiones en el área tratada, iniciando así el proceso de curación del tejido.

La constante investigación ha permitido, sin embargo, un aumento del conocimiento sobre las respuestas biológicas y los mecanismos de acción de las ondas de choque. Diversos grupos de investigadores han rea-



lizado estudios demostrando que las ondas de choque provocan una respuesta biológica en el tejido tratado.

Indicaciones de tratamiento más frecuentes en rehabilitación

1. Tendinosis calcificante de hombro
2. Epicondilitis
3. Epitrocleitis
4. Trocanteritis
5. Fascitis Plantar
6. Tendinosis Rotuliana
7. Tendinosis Aquilea

Contraindicaciones y efectos adversos

La aplicación de ondas de choque en el campo de la rehabilitación están contraindicadas en los siguientes supuestos: procesos inflamatorios e infecciosos agudos, procesos hemorrágicos y tratamientos anticoagulantes, alteraciones sensitivas en la zona de aplicación, neoplasias, enfermedades reumáticas sistémicas, zona de crecimiento óseo en los niños, fibromialgia, embarazo y marcapasos.

Por otro lado, los efectos adversos que pueden aparecer por su aplicación son los hematomas subcutáneos, enrojecimiento y/o dolor leve en el punto de aplicación.

ONDAS DE CHOQUE EN IMQ AMÉRICA

El Centro IMQ América ofrece desde abril tratamientos con ondas de choque dentro de su Unidad de Rehabilitación y Fisioterapia que, liderada por la Dra. Cristina Ayala, ayudó a la recuperación de más de mil pacientes en 2018.

Este tratamiento está destinado sobre todos aquellos/as pacientes que padecen tendinitis, bursitis, calcificaciones, epicondilitis, fascitis plantar, etc. Habitualmente la terapia se realiza en cuatro o cinco sesiones, en función de la patología y gravedad de las lesiones, siendo la duración de cada sesión de apenas cinco minutos. Los efectos principales del tratamiento son un alivio rápido y efectivo del dolor, la aceleración de la curación y la restauración de la movilidad.

Los tratamientos de ondas de choque están a disposición tanto de clientes como de no clientes de IMQ.



BIOMARCADORES en el cáncer de próstata

Decenas de urólogos de los más prestigiosos centros de España y de diversos países del extranjero, como Canadá, Francia, Suiza, Alemania e Italia, se dieron cita recientemente en Bilbao en la VI Reunión Multidisciplinar de Cáncer de Próstata, organizada por Urología Clínica de IMQ Zorrotzaurre y el Grupo Urológico San Rafael de Madrid. La cita, que se ha convertido en una de las más importantes en su ámbito, contó una vez más con el respaldo de la Asociación Española de Urología y de la Sociedad Vasca de Urología.

Durante el evento científico, los más importantes expertos sobre cáncer de próstata pusieron de manifiesto en el salón de actos de la Clínica IMQ Zorrotzaurre, que el PSA (antígeno prostático específico) es una referencia útil que ha demostrado su eficacia tanto en Europa como en Estados Unidos, sin embargo también tiene sus limitaciones. Frente a éstas, hoy los urólogos cuentan con un amplio y eficaz abanico de biomarcadores que les ayudan a realizar

un mejor y más rápido diagnóstico, así como a un mejor pronóstico de cada tumor.

Gizonek 50 urtetik aurrera –eta familian aurrekaririk badago, 45 urtetik aurrera– PSA azterketa egin behar dute

Entre los marcadores de orina que más se emplean ya en las consultas de urología, se pueden citar tres: el PCA 3, el Select MBx y el MIP Score. Con ellos, por ejemplo, los urólogos pueden determinar si hay una mayor o menor probabilidad de que se trate de un tumor más o menos significativo.



Por otro lado, los urólogos también disponen de biomarcadores en sangre, como el 4K Score, que permiten mejorar el rendimiento diagnóstico del valor del PSA, y el PHI (prostate health index) que, es también otro biomarcador relacionado con el PSA.

En los casos en los que en la biopsia se constata la existencia de un tumor de próstata se pueden emplear test genéticos que permiten a los urólogos caracterizar el tumor, discriminando entre aquellos que precisan de un tratamiento agresivo de aquellos en los que es suficiente atenderlos mediante una vigilancia activa.

Asimismo, la "biopsia líquida" en sangre periférica denominada CTC (células tumorales circulantes) ha validado su capacidad de pronóstico, determinando, por ejemplo, si el tratamiento

EL DE MAYOR INCIDENCIA

El cáncer de próstata es el cáncer con una mayor incidencia en el hombre, con 30.076 casos en 2017 en España, más de 3.500 casos por encima del cáncer de mama, en el caso de la mujer. Aparece normalmente entre los 65 y los 74 años de edad y la edad media de diagnóstico se sitúa en los 66 años, mientras que la edad media de fallecimiento por este tipo de tumor se sitúa en los países del occidente europeo en los 80 años. Por su parte, la mortalidad general del cáncer de próstata en pacientes entre los 55 y los 64 años es del 8%. Unos 1.500 vascos son diagnosticados cada año de este cáncer, que es el más prevalente entre los varones y en Euskadi, presenta una tasa de supervivencia de más del 91%.

es eficaz o no (lo que puede acortar su duración) o si el tumor muta.

También se constata ya la importancia que el análisis masivo de datos de salud, conocido popularmente como "big data", va a tener en el futuro, tanto para acortar el tiempo de diagnóstico, como para afinar su precisión.

Los urólogos animaron durante la reunión científica a que todo varón se realice un análisis de PSA a partir de los 50 años de edad (algo muy barato y fácil de hacer) y, en el caso de tener antecedentes familiares, a partir de los 45 años. A partir de ahí, con un PSA bajo, inferior a 1, la persona puede controlarse cada cuatro o cinco años; con un valor de 2, es recomendable hacer el análisis cada dos años; y para valores cercanos a 4, es aconsejable hacerse la prueba del PSA cada año.

TRAMITA TU CARNET DE CONDUCIR Y OTROS CERTIFICADOS EN IMQ PREVENCIÓN

TU CARNET DE CONDUCIR POR

38€*

+tasas de tráfico

CERTIFICADOS PSICOTÉCNICOS

- ▶ Conducción
- ▶ Armas: caza y tiro deportivo
- ▶ Animales peligrosos
- ▶ Patrón de embarcación
- ▶ Seguridad privada

MEDICINA AERONÁUTICA

- ▶ Pilotos Privados
- ▶ Personal de Cabina
- ▶ Pilotos de DRONES

Tu certificado, RÁPIDO Y FÁCIL

- ▶ Expedición, revalidación y renovaciones.
- ▶ Precios especiales para clientes de IMQ.
- ▶ Realízalo en nuestras instalaciones de BILBAO: 944 252 525.


IMQ
Prevención
imqprevención.es

*Consultar condiciones del servicio en el teléfono 944 252 525. Este servicio se realiza únicamente en las instalaciones de IMQ Prevención en Bilbao: Alameda Recalde 24, 2ª Planta.



DR. JOSE MARÍA EGAÑA Y DR. FRANCISCO ORTIZ.
Especialistas en Angiología y Cirugía Vascular del
Centro IMQ Zurriola



ADIÓS a las varices

La insuficiencia venosa crónica de los miembros inferiores es una enfermedad muy frecuente que afecta hasta el 30% de los hombres y el 50% de las mujeres, y que en sus estados más avanzados puede provocar la aparición de ulceraciones cutáneas en las piernas de difícil manejo, que pueden permanecer sin cicatrizar varios meses o incluso años, lo que conlleva un deterioro de la calidad de vida con situaciones a veces incapacitantes. Se trata de un proceso crónico y siempre es evolutivo en el tiempo.

La manifestación más frecuente y visible son las varices, que son venas dilatadas en mayor o menor medida y que no actúan como conductoras de la sangre venosa desde los miembros inferiores hasta el corazón, que sería su función en condiciones normales, sino que dependiendo del grado

de degeneración de la pared y de las válvulas puede ocurrir que al ser insuficientes o incompetentes haya un reflujo hacia la periferia, incluso masivo, de esta sangre en sentido contrario al fisiológico y se provoque una hipertensión venosa sobre todo en las piernas, que es la causante de la sintomatología típica de este proceso.

**Urritasun zaintsu
kronikoa jasaten
dute gizonen
% 30ak eta
emakumeen
% 50ak**

Los factores de riesgo para la aparición y la progresión de este proceso, además del sexo femenino, serían los antecedentes familiares (genética), el sobrepeso, los embarazos (multiparidad), el estilo de vida (bipedestación o sedestación prolongada con actividad física deficiente), y el estreñimiento, entre otros.

Las venas de entidad que más frecuentemente suelen verse afectadas son los ejes safenos (vena safena larga o interna, que discurre por toda

la cara interna del miembro desde el tobillo hasta la ingle, y la vena safena corta o externa, que discurre por la parte posterior de la pantorrilla hasta la rodilla). Además de ellas, puede haber problemas también en las venas perforantes y en venas colaterales de todas las anteriores que a veces sirven de conexión entre ellas.

Además de lo anterior, que serían las causantes de la enfermedad como tal, tenemos que citar las "venitas cutáneas", que la mayoría de las veces suponen sólo un problema estético, pero que otras veces pueden ser secundarias a la existencia de algún problema en las venas más profundas.

Tratamientos

Dado que se trata siempre de un proceso evolutivo en el tiempo, existe un consenso de que la enfermedad venosa crónica debe ser tratada desde sus fases iniciales, para enlentecer esta progresión hasta las fases más incapacitantes. El primer



paso consiste en realizar un estudio ecográfico (eco-doppler) para identificar la vena o venas implicadas en el proceso, pues dependiendo de cuáles sean, se planificará el tratamiento subsiguiente.

La primera medida consiste en utilizar una media de compresión (individualizándola para cada caso y situación) con la que estaremos “exprimiendo” las venas y disminuyendo el contenido de sangre “acumulada”. También son útiles los fármacos venotónicos en este sentido, y sobre todo en épocas calurosas.

El tratamiento “curativo” requiere actuar sobre las venas implicadas en cada caso particular dependiendo de los hallazgos ecográficos previos.

El tratamiento consiste en “anular” las venas superficiales implicadas, que nunca se pueden reparar ni reconstruir, y que tampoco aportan ningún beneficio para el funcionamiento del miembro. En la cirugía clásica, que aún mantiene su papel siendo de elección en algunos casos y/o circunstancias, se extirpa el eje venoso implicado mediante heridas quirúrgicas en los sitios adecuados. Aunque hoy en día se tiende a minimizar la agresión quirúrgica y es posible conseguir anular las venas en sus lechos sin tener que extirparlas, con medios físicos y/o químicos, realizados con anestesia local con o sin sedación:

TÉCNICA LÁSER Y MICROESPUMA EN EL CENTRO MÉDICO QUIRÚRGICO IMQ ZURRIOLA

El servicio de Cirugía Vasculardel Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola ha realizado en 2108 más de 700 consultas. En enero de este año amplió sus servicios ofreciendo, además, intervenciones quirúrgicas de varices mediante técnica de láser y de microespuma.

La intervención quirúrgica de varices mediante técnica láser o mediante microespuma está indicada en todo tipo de pacientes con varices en las piernas, tras realización de un correcto diagnóstico (consulta y ecografía doppler). Aporta la ventaja de ser una intervención quirúrgica que no requiere ingreso hospitalario, al tratarse de una técnica mínimamente invasiva, pudiendo marcharse el paciente a su domicilio tras unas horas de estancia en el centro. Así mismo permite la reincorporación laboral y/o la realización de una vida normal de forma precoz, mucho antes que con las intervenciones clásicas.

✓ **Termoablacion laser ó radiofrecuencia:** Se destruye la vena con calor (quemadura) mediante un catéter que se introduce en el interior de ella habitualmente por punción percutánea. Con el tiempo esa vena tenderá a retraerse e incluso a desaparecer. También se emplea en algunos sitios el vapor de agua.

✓ **Flebosclerosis:** En sus distintas variedades provoca una irritación química en la pared de la vena mediante punciones locales y a veces también en ejes venosos con catéteres intravenosos para actuar a distancia. Es el procedimiento de elección para las venas más superficiales y tratamientos estéticos, así como para venas colaterales. También se está utilizando para los ejes venosos aunque en muchos casos los resultados no son duraderos, dado que no se destruye todo el espesor de la pared venosa, sobretudo en las venas de mayor calibre. Se inyectan diversas sustancias en forma de espumas.

✓ **“Pegamentos”:** El fundamento consiste en pegar las paredes de la vena con sustancias adhesivas para sellarla, aunque hay poca experiencia a largo plazo, los resultados son esperanzadores.

ZURRIOLA OSASUN ZENTROAK KALITATEAREN ETA PAZIENTEAREN SEGURTASUNAREN ARLOKO ZIURTAGIRIAK LORTU BERRI DITU

Pazientearen segurtasunaren arloko UNE179003 eta kudeaketa-sistemaren arloko ISO 9001:2015 kalitate onespentak eskuratu berri izan ditu IMQ Zurriola Osasun eta Kirurgia Zentroak.

Inplementatutako hobekuntza ekimen orokorren artean, azpimarratzekoa da langileen ia % 100 prestatu eta trebatu dela bihotz-biriketako bizkortze maniobretan, zentroko

historia klinikoa digitalizatu da, pazienteen identifikazio aktiborako sistema inplementatu da, eta infekzio hedakorra prebenitzeko protokoloak aktibatu dira zentroan.

IMQ ZURRIOLA OSASUN ETA KIRURGIA ZENTROA

Zentroak ia 700 m²-ko instalazioak ditu, 9 kontsultan banatuta, 27 espezialitate baino gehiagorekin; fisioterapia gune bat, 6 boxekin eta erabilera

anitzeko gimnasioarekin; erradiologia gunea (mamografia, dentsitometria, erradiologia arrunta, ortopantomografia eta erresonantzia magnetiko irekia); erizaindegia eta kirurgia handi anbulatoriorako ebakuntza gela, bizkortzeko 3 boxekin.

Halaber, diziplina anitzeko lantalde-dun 10 unitateren aldeko apustua egiten du, patologiak ikuspegi integralerik tratatzeko.

NUEVO SEGURO IMQ VIAJE

PARA QUE SOLO LLEVES
TRANQUILIDAD EN TU MALETA

- **Gastos médicos**
hasta 200.000 €
- **Máxima cobertura en viaje:**
pérdida o robo de equipaje,
gastos de anulación...
- **Contrátalo por días o por**
estancias de hasta un año
- Sin franquicias
- **Con la garantía de IMQ**

Desde solo **1,18€/día**

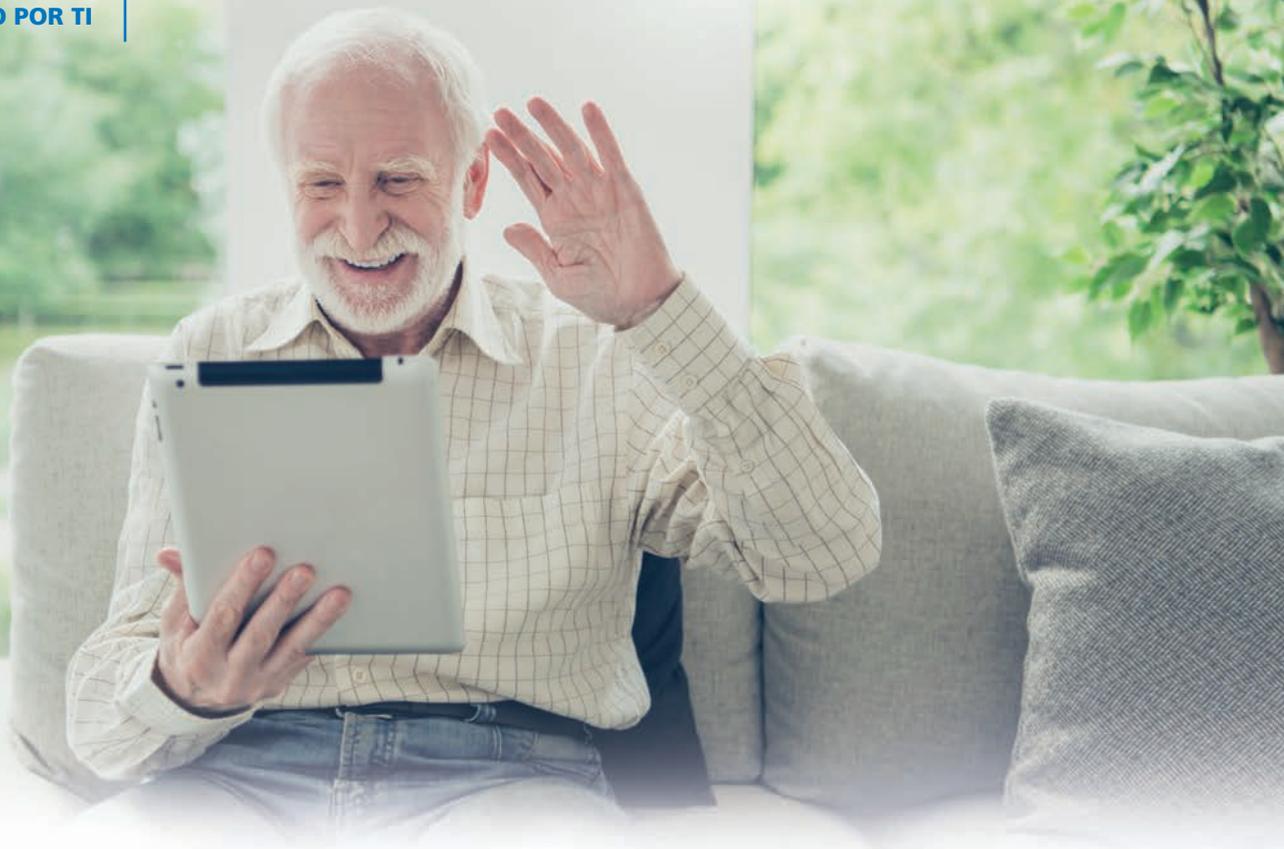


TE CUBRE PASE LO QUE PASE,
VAYAS DONDE VAYAS

TENGAS O NO UN SEGURO IMQ

Ver condiciones generales del seguro. Precios 2019. Impuestos y descuentos no aplicados. RPS: 171/17 *Para unidades familiares y grupos.

900 81 81 50 | imq.es



¡HOLA AITATXU! KAIXO AMA!

IMQ Igorco implanta en sus centros el servicio de videoconferencia

Bego es residente de IMQ Igorco Orue desde prácticamente la inauguración del centro. Cada semana, recibe la visita de Isabel, una amiga suya de la familia a la que Bego quiere como a una hija. En ocasiones, las obligaciones de Isabel no le permiten tener todo el tiempo que desearía para efectuar el desplazamiento hasta la residencia aunque desee ver y hablar con Bego. Algo parecido le pasa a Santi. Desde que se ha ido a vivir a Nueva York por cuestiones de trabajo ya no puede estar con su aita todo lo que le gustaría y ambos se echan mucho de menos. Ahora, IMQ Igorco ha querido facilitar esas comunicaciones y esa relaciones, poniendo la tecnología al servicio de las personas y con el residente mayor como protagonista.

El nuevo servicio de videoconferencias, que es totalmente gratuito para los residentes y usuarios de IMQ Igorco, comprende un sistema móvil que es capaz de adaptarse tanto a

residentes autónomos, como con movilidad reducida e, incluso, pacientes encamados. El sistema incluye dispositivos como pantallas gigantes de televisión, con imagen y sonido en alta calidad, altavoces y micrófonos. Todo ello, con el fin de compensar los posibles déficits visuales y auditivos que puedan presentar los residentes.

Con esta iniciativa se trata de facilitar al máximo la relación de los familiares con los residentes, ofreciéndoles una herramienta que les permite ver y conversar en tiempo real con su ser querido, desde cualquier lugar en el que se encuentren. Este sistema permite a los distintos familiares, especialmente los que viven a más distancia, estar en contacto con la persona mayor siempre que quieran. Incluso, si se vive en el extranjero es una opción muy fácil y accesible.

Las videoconferencias se pueden realizar desde cualquier dispositivo informático con conexión a Internet,

como teléfonos inteligentes, tabletas y ordenadores portátiles o de sobremesa.

Cuando un familiar desea darse de alta en el servicio de videoconferencia, es atendido por una trabajadora social, que verifica todos los aspectos necesarios, tanto para la correcta prestación del servicio como para la salvaguarda de los datos de carácter personal. A partir de ahí, el familiar solicita a la residencia, presencialmente o través del teléfono, el día y hora que desea hacer la videoconferencia, sea ésta puntual, diaria, semanal, etcétera.

Otra de las ventajas del software consiste en que desde IMQ Igorco se envía por correo electrónico la confirmación de la solicitud de videoconferencia; y haciendo clic en esa misma confirmación, se puede activar, directamente, la videoconferencia, sin necesidad de descargarse ninguna aplicación.

Errehabilitazio birtuala

IMQ Igurco, Evolv Rehabilitation Technologies osasun digitaleko konpainiaren eskutik, metodologia zientifikoko ikerlan bat abiarazi du etxeko errehabilitazio birtualeko sistema baten bidez adinekoengan erorikoak prebenitzeko.

Azterlan horren helburu nagusienera bat da, sistema horren bitartez, adinekoak errehabilitazio funtzionaleko unitateetan ospitaleratuta dauden denbora laburtzeko aukera aztertzea.

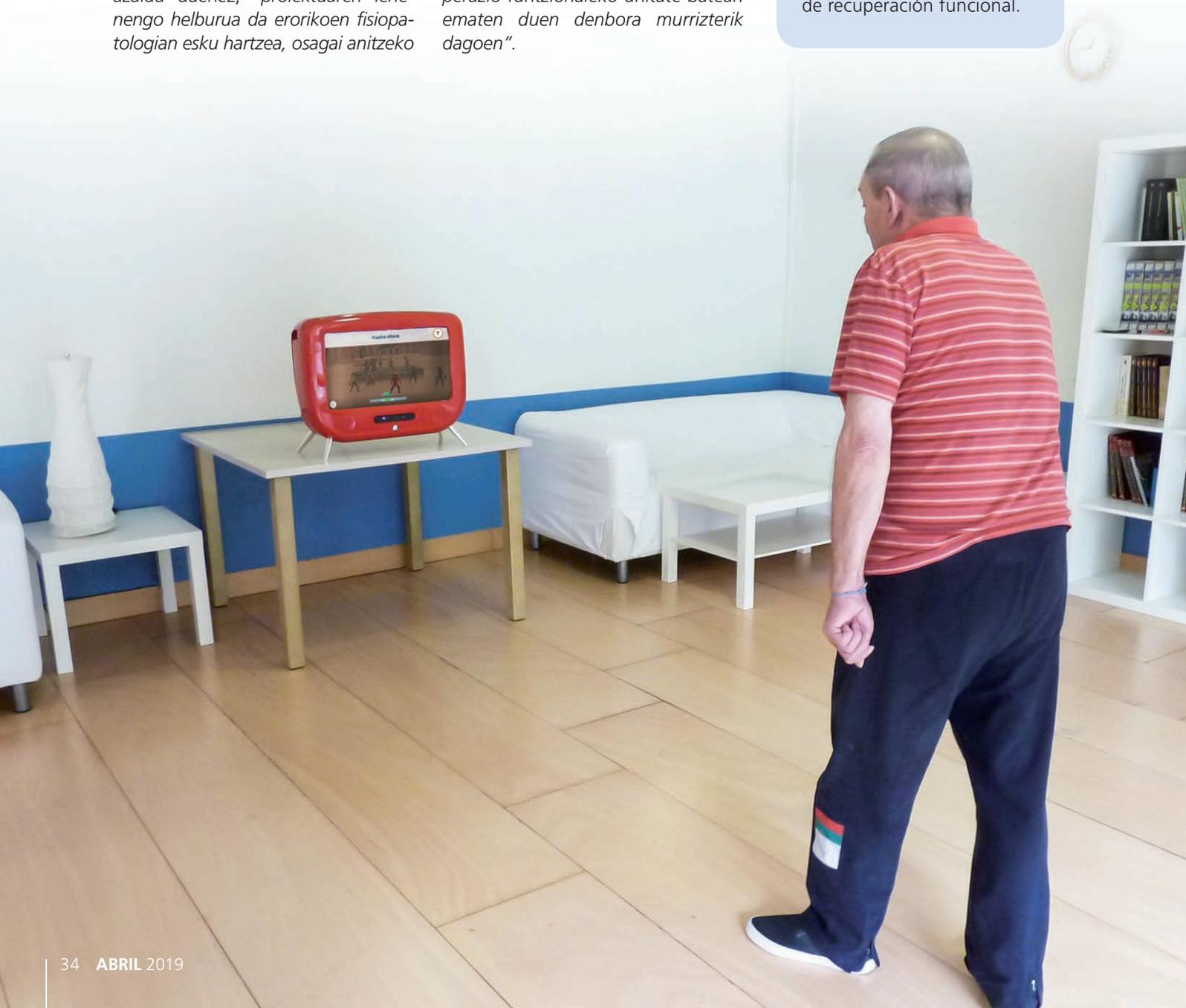
IMQ Igurcoko Geriatriako espezialista eta asistentzia-mediku Iñaki Artazak azaldu duenez, "proiektuaren lehenengo helburua da erorikoen fisiopatologian esku hartzea, osagai anitzeko

arriketa modu baten bidez, hain zuzen ere, etxean, bideojokoekin batera, VirtualRehab izeneko errehabilitazio birtualeko sistema bat erabiliz".

Proiektuaren bigarren helburuari dagokionez, adituak hauxe adierazi du: "baliozkotu beharra dago paziente batek, errehabilitazio funtzionaleko unitatean alta hartu eta hurrengo hiru hilabeteetan, etxean errehabilitazio funtzionaleko osagarri baten laguntzaz –erorikoak prebenitzeko programa baten barruan dagoena– eta IMQ Igurco-ko profesionalen gainbegiradapean, errehabilitazio funtzionaleko unitate batean ematen duen denbora murrizterik dagoen".

REHABILITACIÓN VIRTUAL

IMQ Igurco ha puesto en marcha un estudio de investigación para la prevención de caídas en las personas mayores mediante el empleo de un sistema de rehabilitación virtual en el domicilio. Uno de los principales objetivos es acortar el tiempo de estancia de pacientes mayores ingresados en las unidades de recuperación funcional.



ANÁLISIS CLÍNICOS, también por la tarde en IMQ Colón

El servicio de Análisis Clínicos del Centro Médico Colón ha ampliado a la tarde su horario de extracciones de sangre para aquellos pacientes que no requieran ayuno ni condiciones especiales. Además, a los pacientes de atención continuada y urgencias ambulatorias que acudan por la tarde se les podrá entregar el resultado de las analíticas ese mismo día, siempre que la extracción se haga antes de las 18:30h.

De esta manera, el paciente que lo necesite, podrá salir del centro con

**Odol erauzketa
arratsaldean
ere, baraurik ez
baldintza berezirik
eskatzen ez
duten
pazienteentzako**

los resultados de los test solicitados y su médico disponer a las 10:30 del día siguiente de la información en Info 33+, la herramienta de gestión de la historia clínica de IMQ.

ria. En este caso los resultados de los análisis, si el médico asignado utiliza Info 33+ para la gestión de su consulta y prescribe a través del programa, estarán disponibles en la his-

Por la mañana el horario también se ha ampliado, siendo ahora de 8:00h a 12:00h tanto para las consultas programadas como para el servicio de atención urgente ambulatoria.

toria clínica del paciente a las 16:00h y los urgentes a partir de las 13:30.

También se ha ampliado el catálogo de pruebas rápidas que se realizan en el centro:

- ✓ EGA (B-hemolítico), Virus Respiratorio Sincitial y Gripe en exudado nasofaríngeo.
- ✓ Test de embarazo en orina.
- ✓ SO en Heces.
- ✓ Estudio de la orina por tira reactiva.

El tiempo de espera para la realización de estas pruebas es como máximo de 30 minutos y su realización está disponible tanto en horario de mañana como de tarde.



SERVICIOS SOCIOSANITARIOS
IMQ Igurco
ZERBITZU SOZIOSANITARIOAK

Consultas de geriatría

Valoración Clínica · Cognitiva · Funcional · Social

CENTRO EZKURDI | 946 81 81 81

Askatasun etorbidea, 23 bajo - 48200 Durango

CENTRO IMQ LAS MERCEDES | 944 73 42 11

Las Mercedes, 23 - 3º - 48930 Las Arenas

900 10 70 61 | igurco.imq.es



CÓMO SABER SI LOS “OLVIDOS” SON ALGO MÁS

Habitualmente la aparición de síntomas de declive cognitivo constituye una de las consultas más frecuentes en atención primaria. Una condición que aumenta progresivamente con la edad y que requiere intervenciones específicas para evitar su avance y mejorar el rendimiento de la persona.

IMQ Amsa ha puesto en marcha un nuevo servicio de valoración neuropsicológica y neurorehabilitación que tiene como principal objetivo evaluar las funciones mentales superiores y el estado afectivo-comportamental de quienes

puedan padecer estos u otros síntomas así como identificar problemas en las diferentes áreas cognitivas: orientación y atención, funciones lingüísticas, funciones espaciales y visoperceptuales, habilidades viso-motoras y constructivas, memoria, y funciones ejecutivas, entre otras.

Se intenta aportar así una herramienta añadida para que neurólogos, médicos de cabecera o las propias familias tengan opción de

detectar y localizar posibles afecciones cerebrales de escasa gravedad, el inicio de procesos degenerativos, disfunción cerebral mínima, ayudar a determinar un diagnóstico precoz o un diagnóstico diferencial, hacer seguimiento de la enfermedad para ver la evolución, etc.

Una vez diagnosticada una enfermedad neurológica, en IMQ Amsa se realiza un estudio completo

Paula Herrero, psicóloga por la Universidad de Deusto especializada en neuropsicología y máster en gerontología, es quién realiza estas exploraciones e intervenciones exhaus-



tivas cuyo fin es mantener o incrementar la autonomía del paciente dentro de sus posibilidades para mejorar su calidad de vida. También pretende ralentizar el deterioro cognitivo y compensarlo a través del aprendizaje de otras habilidades en aras de mejorar o restaurar las funciones cognitivas.

Una vez diagnosticada una enfermedad neurológica como alzheimer, párkinson, demencia frontotemporal, accidentes cerebrovasculares, ictus, traumatismos craneoencefálicos etc., en IMQ Amsa se realiza un estudio completo de las áreas cognitivas para identificar cuáles están conservadas y cuáles afectadas para posteriormente

implantar un programa de neurorehabilitación personalizado, procurando facilitar la autonomía funcional y calidad de vida.

El programa de neurorehabilitación personalizado permite mejorar la autonomía funcional y calidad de vida del paciente

En estos programas se trabaja la estimulación cognitiva para mejorar los déficits que presentan y, por tanto, se dota a los pacientes de las técnicas y estrategias necesarias para lograrlo. También la terapia está orientada para aquellas personas, sobre todo mayores, que perciben que su rendimiento cognitivo cotidiano no es el mismo de antes y que observen olvidos y/o distracciones frecuentes no justificadas por una condición médica.

Behin alzheimer, parkinson, demenziafrontotemporal, istripu zerebrobaskularrak, iktusa, traumatismo kraneoenzefalikoak, etab. bezalako gaixotasun neurologikoak diagnostikatu eta gero, IMQ Amsan area kognitiboen ikerketa sakon bat egiten da ze atal ondo dagozen eta zeintzuk ez jakiteko eta ondoriozko neuroerrehabilitazio programa pertsonalizatu bat ezartzeko.



Psiquiatría y psicología pensada para ti

Consultas de psicología y psiquiatría
Adultos e infantil · Hospital de día
Unidad de hospitalización · Urgencias 24 horas



RPS 147/18

¿Necesitas ayuda?

900 49 40 38 | Urgencias 24 h: 900 49 40 97
info@imqamsa.es | imqamsa.es

PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

IMQ Amsa

Con la garantía de Grupo IMQ

DIME CÓMO ERES Y TE DIRÉ CÓMO DUERMES

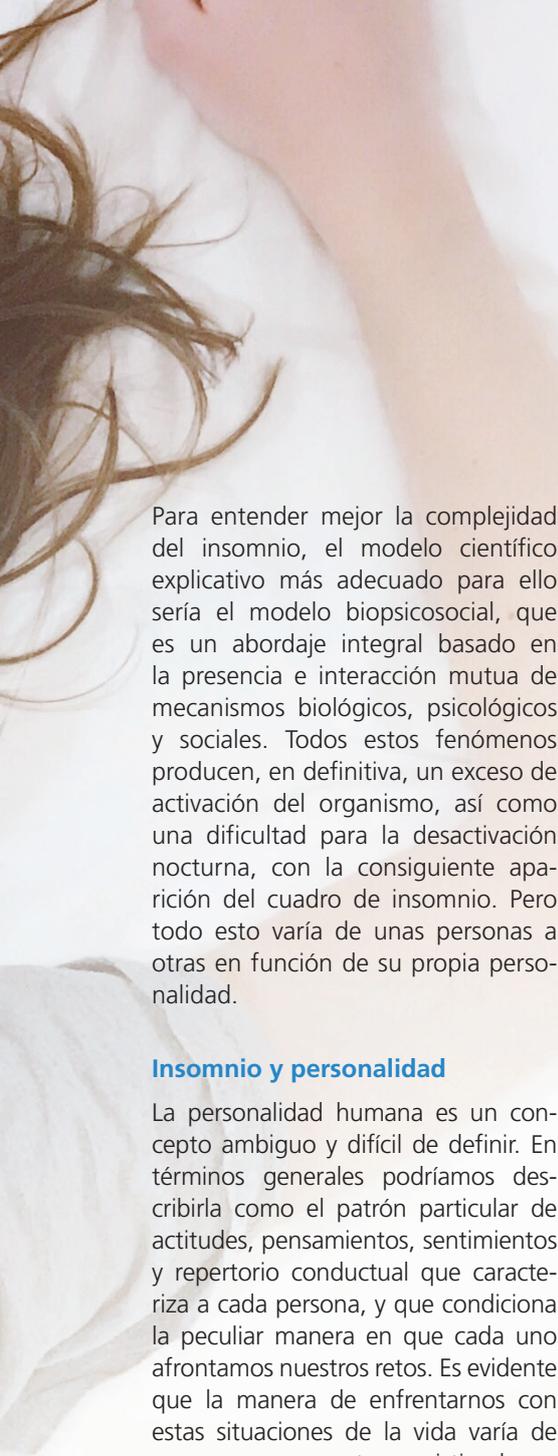
El insomnio es el trastorno del sueño que más frecuentemente encontramos los médicos en nuestra práctica clínica y el que tiene cifras más altas de prevalencia en los estudios epidemiológicos en la población general.

Insomnio quiere decir literalmente 'falta de sueño' durante la noche. Durante el día, el enfermo con insomnio tiene problemas que afectan tanto a su salud, como a su funcionamiento social. Por una parte, se presentan sín-

tomias en los ámbitos emocional, cognitivo, comportamental y de deterioro en los ámbitos social y laboral, con un aumento del absentismo; por otra parte, aparece una tendencia mayor a tener accidentes de trabajo y de tráfico. Todo ello redundará en una peor calidad de vida. En general, los enfermos con insomnio hacen un mayor uso de los servicios asistenciales, lo que supone un aumento de los costes sanitarios. Además, si el insomnio se vuelve crónico, se asocia con un aumento de la morbilidad y mortalidad.



DR. RAFAEL TÉLLEZ,
Responsable de la Unidad del Sueño
de la Clínica IMQ Virgen Blanca



Para entender mejor la complejidad del insomnio, el modelo científico explicativo más adecuado para ello sería el modelo biopsicosocial, que es un abordaje integral basado en la presencia e interacción mutua de mecanismos biológicos, psicológicos y sociales. Todos estos fenómenos producen, en definitiva, un exceso de activación del organismo, así como una dificultad para la desactivación nocturna, con la consiguiente aparición del cuadro de insomnio. Pero todo esto varía de unas personas a otras en función de su propia personalidad.

Insomnio y personalidad

La personalidad humana es un concepto ambiguo y difícil de definir. En términos generales podríamos describirla como el patrón particular de actitudes, pensamientos, sentimientos y repertorio conductual que caracteriza a cada persona, y que condiciona la peculiar manera en que cada uno afrontamos nuestros retos. Es evidente que la manera de enfrentarnos con estas situaciones de la vida varía de unas personas a otras, existiendo un alto grado de diversidad interpersonal, por ejemplo, en el afrontamiento al estrés, el grado de extraversión, reactividad a la adversidad, etc.

El afrontamiento de estas situaciones de la vida repercute directamente en todas las esferas de la persona: biológica, cognitiva, emocional, conductual y espiritual. Así, todo el organismo, al unísono, se ve afectado por la peculiar manera de enfrentarse con los acontecimientos estresantes de la vida.

Esta manera de afrontar el estrés genera una activación persistente de los sistemas de alerta del organismo, basado en el eje hipotálamo-hipofisi-

sario-suprarrenal. Así, las personas con alto grado de activación corporal sufren una acusada tendencia a trastornos psicósomáticos: cefaleas tensionales, síndrome de fibromialgia, cuadros gastrointestinales, insomnio, etc. El insomnio es uno de los trastornos psicósomáticos más frecuentes.

Recientemente se ha publicado una investigación donde un equipo de científicos holandeses estudió a más de 4.300 personas, tratando de analizar la relación entre insomnio y personalidad para comprobar, primero, si existe un solo tipo de insomnio, o varios subtipos del trastorno y, segundo, de qué manera el tipo de personalidad puede influir sobre la gravedad del insomnio, sobre la evolución del mismo, la respuesta al tratamiento, y la presencia de marcadores cerebrales.

INSOMNIOA DUTEN BOST PERTSONA TALDE MOTA

1. Antsietaterako joera garaia duten pertsonak.
2. Neurriko larritasuna duten pertsonak baina kanpo sarietara sentsibilitatearekin, hau da, zirrara positiboak bizi izateko ahalmena dutenak.
3. Neurriko larritasunezko pertsonalitatea baina sari emozional positiboekin sentibera gutxiarekin.
4. Larritasun gutxiarekin, kanpoko bizitzarekin erreaktibotasun handiarekin.
5. Larritasun arina dutenak.

Así, se diferenciaron cinco grupos de personas con insomnio en función de sus rasgos de personalidad:

1. Personas con elevada tendencia a la ansiedad.
2. Personas moderadamente angustiadas pero sensibles ante la recompensa externa, esto es, con facilidad para vivir emociones positivas.
3. Personalidad moderadamente angustiada pero poco sensibles a las recompensas emocionales positivas.
4. Personas ligeramente angustiadas, con elevada reactividad al entorno externo de la vida.
5. Ligeramente angustiados, con reducida reactividad a los acontecimientos externos.

Las conclusiones de este estudio son varias. En primer lugar, como era esperable, las personas con mayor grado de ansiedad tienen mayor incidencia de insomnio. Sin embargo, también se observó que la presencia de emociones positivas hace que el trastorno aparezca con menos frecuencia. Por otra parte, las personas con menor reactividad ante los acontecimientos externos, tienden a dormir mejor.

También se pudo comprobar que las personas muy ansiosas con insomnio tienen un riesgo cinco veces superior a tener depresión en comparación con la población general.

La diferenciación de estos cinco subtipos de insomnio puede ayudar a entender mejor este trastorno, a individualizar el tratamiento según cada persona, y a prevenir mejor la aparición de depresión.



CÓMO SALVARLE LA VIDA EN CASO DE ATRAGANTAMIENTO

DRA. ESMERALDA BERMEJO. Pediatra del Centro IMQ América

Se habla de atragantamiento cuando un cuerpo extraño se introduce en la vía respiratoria, impidiendo la normal entrada y salida de aire a los pulmones. Cuando esto ocurre, el niño suele llevarse las manos al cuello, no puede hablar, se pone morado o tose intensamente por lo que debemos estar atentos a éstos síntomas.

Los episodios de atragantamiento en bebés y niños pequeños son una de las causas de muerte accidental más comunes en la infancia, por detrás de los accidentes de tráfico y los ahogamientos.

La mayor incidencia se da en niños y niñas menores de 5 años y, sobre todo, en menores de 2 años, con predominio de varones.

La prevención es fundamental y, a

este respecto, conviene recordar lo siguiente: la mayoría de atragantamientos se producen comiendo o jugando, momentos en los que se debe prestar especial atención.

Debemos evitar la ingesta de alimentos duros y de pequeño tamaño, al menos hasta los 5 años, tales como los frutos secos o caramelos duros. Entre el 60% y el 80% de los casos de atragantamiento se producen por alimentos tales como frutos secos, aceitunas, uvas, cerezas, trozos de zanahoria o salchicha y palomitas.

Sin embargo, no debemos prescindir de alimentos importantes en la dieta

de los niños/as. Por ejemplo, las uvas, cerezas, aceitunas, tomates cherry y demás frutos redondos y pequeños deben partirse en cuartos; y otros, como la manzana y la zanahoria, debemos cortarlos longitudinalmente para reducir el riesgo de atragantamiento.

Es importante enseñar a los niños a masticar bien los alimentos desde muy pequeños y un adulto debe supervisarlos mientras comen. Los niños deben estar sentados durante la comida.

También se debe evitar que jueguen con piezas pequeñas, como bolas, canicas, y monedas, así como con globos y guantes de látex.

Eztarriko trebamendua sortzen dituzten elikagaiak: fruitu lehorrak, olibak, mahatsak, gereziak, azenario edota saltxitxa zatiak, eta krispetak

Actuación (niño/a consciente)

La actuación ante un caso de atragantamiento debe ser inmediata. La Asociación Española de Pediatría, en su guía online de seguridad para familias, da importantes recomendaciones que deberían ser conocidas por toda la sociedad.

Si el niño tose con fuerza, no debemos intervenir y sí animarle. No debemos golpearle la espalda ni intentar sacar el objeto a ciegas.

Si está consciente pero tiene tos débil, no puede hablar y respira con dificultad debemos iniciar los siguientes pasos:

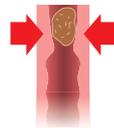
- ✓ Observar la boca y si el objeto es visible, intentar extraerlo con cuidado de no empujarlo hacia adentro.
- ✓ Si no se ve nada o no se puede extraer, se han de dar cinco golpes en la parte alta de la espalda (entre los omóplatos).
- ✓ Si no hay mejoría y se han de realizar cinco compresiones torácicas (justo debajo de la línea que une ambos pezones) en niños por debajo de un año, o compresiones abdominales en la boca del estómago (maniobra de Heimlich) en niños mayores del año. Esta maniobra se realiza colocándose por detrás del niño y pasando los brazos por debajo de sus axilas. Se coloca una mano cerrada en puño en la boca de su estómago, entre el esternón y el ombligo, se sujeta el puño con la otra mano y se realiza una presión fuerte dirigida hacia atrás y arriba.
- ✓ Estos ciclos de cinco golpes en la espalda y compresiones torácicas o abdominales deben repetirse hasta que se expulse el objeto, el niño respire mejor o pierda la conciencia.

Actuación (niño/a inconsciente)

Si el niño pierde la conciencia, hay que actuar como ante una parada cardiorrespiratoria:

Asfixia por obstrucción

Cuando la persona se atraganta debe toser para expulsar el alimento, pero **si no puede hablar ni respirar se procede con la técnica de Heimlich**



El bolo alimenticio queda bloqueado en la laringe e impide el paso de aire

Maniobra de Heimlich



1

Abrazar por detrás, colocar el puño con el pulgar recogido sobre el abdomen y cubrirlo con la otra mano

2

Presionar bruscamente hacia el centro del estómago, bajo las costillas, en posición ascendente



Consejos

Adultos



Comer **despacio**



Masticar bien antes de tragar



No hablar ni reír a carcajadas mientras se come

Niños



Evitar frutos secos y aceitunas



Enseñarles a comer **con calma**



Mantener alejadas **piezas pequeñas** de juguetes y globos



Procurar que **no salten ni corran** con comida en la boca

- ✓ Llamar al 112 para pedir ayuda.
- ✓ Poner al niño sobre una superficie dura y comprobar si se ve un cuerpo extraño en su boca. Para intentar extraer o si es accesible, con un dedo en forma de gancho.
- ✓ Abrir la vía aérea del niño, colocando una mano en la frente y, con la otra, tirar de la barbilla hacia arriba, para que quede abierta la boca.
- ✓ Comprobar la respiración (acercar la mejilla a su boca para sentir aire exhalado, oír ruidos respiratorios u observar los movimientos de tórax y abdomen).
- ✓ Si respira, colocar al niño de lado, para mayor seguridad, en la conocida como 'posición lateral de seguridad'.
- ✓ Si no respira o existen dudas, realizar cinco ventilaciones boca a boca, sellando con la boca del adulto boca y nariz del niño (cuando es muy pequeño) o pinchando su nariz y exhalando el adulto sobre su boca.
- ✓ Tras las cinco respiraciones boca a boca, si no hay resultados, se comienza con las compresiones torácicas, en ciclos de dos respiraciones seguidas de 30 compresiones torácicas. Las compresiones torácicas se realizan con dos dedos en lactantes y con el talón de la mano en niños, situándolos en el tercio inferior del esternón y deprimiendo un tercio del pecho.



HACER FRENTE A LA OBESIDAD

DR. JOSE ANTONIO PINIÉS. Endocrino de IMQ

La obesidad es una enfermedad crónica que se define como un exceso de grasa corporal. En el País Vasco tienen sobrepeso el 34% y obesidad el 17% de las personas entre 25 y 64 años. En los últimos 25 años la tasa de obesidad se ha duplicado y se espera que en 2030 afecte al 21% de nuestra población.

El aumento de peso de una persona se produce por una ingesta de calorías por encima de sus gastos energéticos. Por qué un ser humano genera más ingresos que gastos energéticos no se conoce con exactitud y habría múltiples factores implicados.

El tratamiento de la obesidad debe enfocarse de forma integral con diferentes estrategias siendo la dieta y el ejercicio los pilares básicos e iniciales que se deben abordar en primer lugar. Ambas deberán realizarse siempre bajo supervisión profesional para que el tratamiento tenga buenos resultados a largo plazo.

En contraposición a esta realidad, muchas personas con obesidad están dispuestas a realizar cualquier tipo de medida (ejercicio, fármacos, dietas milagrosas) antes de enfrentarse a un tratamiento dietético reglado. Es fácil comprender el éxito de ciertos mensajes dirigidos a la población general

en los que se promete "perder peso sin hacer dieta", "evitar ciertos alimentos como el gluten" (sin tener enfermedad celiaca), "dietas a base de proteínas" etc., que pueden poner en peligro la salud, son caras y se acompañan casi siempre del fenómeno de rebote.

Quizás los profesionales sanitarios no hemos sabido realizar una adecuada

labor educativa nutricional y no hemos prescrito convenientemente la dieta. La base del éxito está en hacer comprender al paciente que más que una dieta se trata de aprender a comer. Al ser ésta una enfermedad crónica tenemos que intentar cambiar los hábitos de vida no para una temporada, sino para siempre.

Inicialmente se trataría de crear una restricción calórica moderada (restringir entre 1/4 y 1/3 de las calorías ingeridas) con lo que se perderían entre 500 y 1000 gr. de peso a la semana. Esto es eficaz y seguro y permite al no ser agresivo que el paciente se acostumbre a comer cantidades menores, más ajustadas a sus necesidades.

Por otro lado, hay que hacer trajes a medida y adaptarnos a los diferentes escenarios, situaciones, trabajos y formas de vida del paciente para que sea fácil, cómodo y llevadero a lo largo del tiempo. No olvidemos que se trata de cambiar hábitos de forma permanente sin estigmatizar ni limitar socialmente a la persona que realiza la dieta.

La prescripción de dieta para conseguir la máxima adherencia a la misma debe ser, en cualquier caso, flexible, negociada, escalonada y personalizada.

EN EL NORTE DONDE MENOS DIETAS SE HACEN

Se calcula que el 21% de los españoles han hecho dieta en el último año. Casi la mitad de quienes han seguido un régimen lo han hecho para perder peso y un 28% para mejorar su salud.

Madrid (25%), Andalucía (25%) y Baleares (23%) son las regiones que más dieta realizan. Por el contrario en las comunidades autónomas del norte los ciudadanos prestan menos atención a esta cuestión. Así, solo el 13% de los gallegos/as ha seguido una dieta en el último año seguidos de los cántabros (14%), navarros (15%) y asturianos (15%).

El mejor confort jamás creado para un sofá cama

Críticos y asesores en descanso de todo el mundo, han quedado sorprendidos por la comodidad, funcionalidad y fácil apertura de este sofá cama



sofás cama galea

-sofás para soñar-

Especialistas en equipos de descanso.



www.sofascamagalea.com

DISTRIBUIDOR OFICIAL COLCHONES



VISITE NUESTRAS EXPOSICIONES:

SOFÁS CAMA GALEA - Avda. de Los Chopos, 81
Tel.: 94 430 28 70 | consultas@sofascamagalea.com
Algorta

COLCHONES Y SOFÁS CAMA -
Las Mercedes, 8 Bajo | Tel.: 94 685 44 55
Las Arenas

TIENDA FLEX - Las Viñas, 19
(Frente a Correos) | Tel.: 94 483 97 71
Santurtzi

TIENDA FLEX - La Florida, 2
(Esquina plaza Bide Onera) | Tel.: 94 437 70 47
Barakaldo

15% DESCUENTO CON TARJETA IGUALATORIO



DR. PEDRO GAMBOA. Alergólogo de IMQ

ALERGIA A LOS ÁCAROS, malestar constante todo el año

La alergia a los ácaros es la mayor causa de consulta por enfermedades alérgicas respiratorias en Euskadi y afecta hasta al 80% de las personas con asma en ciertos climas.

Los ácaros se encuentran sobre todo en el interior de nuestras viviendas donde encuentran su fuente de alimentación principal: escamas dérmicas humanas o de animales y unas condiciones de temperatura (entre 20 y 30° C) óptimas para su desarrollo. Además, en nuestro entorno se da un factor clave para su desarrollo: una elevada humedad ambiente, que es vital para los ácaros y que les permite obtener el agua para su supervivencia.

Ser alérgico a los ácaros del polvo implica que las persona con esta alergia contactan diariamente con los mismos y, con ello, sus síntomas son diarios y constantes durante todo el año, a diferencia de otras alergias frecuentes como las del polen de gramíneas cuyos síntomas se presentan solo durante la primavera.

Las personas con alergia a los ácaros pueden presentar tanto síntomas respiratorios (nasales y/o bronquiales) como cutáneos (dermatitis atópica), que en ocasiones pueden ser graves, como en aquellas con asma bronquial severo. En todos los casos, los síntomas son molestos y con un importante deterioro de la calidad de vida por el hecho de ser constantes y mantenidos a lo largo de todo el año.

El lugar de la casa donde hay mayor número de ácaros son los colchones, mantas, almohadas y similares, donde se dan las mejores condiciones de humedad y alimento para su crecimiento. En un colchón de nuestro

entorno puede haber de 10.000 a un millón de ácaros.

¿Cómo saber si tengo alergia?

Existen ciertas situaciones que empeoran habitualmente los síntomas nasales y bronquiales de estas personas: la manipulación de ropa almacenada (cambios de ropa de temporada) o de polvo doméstico y típicamente el aumento de síntomas cuando se entra en domicilios habitualmente cerrados o de costa, debido a la mayor humedad.

El debut de la alergia a los ácaros se puede producir a cualquier edad, pero en la mayoría de los casos se produce en la infancia (4-6 años) por el hecho de que la exposición es continua, a diferencia de la alergia al polen que suele debutar en la adolescencia o juventud porque su exposición es intermitente y corta en el tiempo.

¿Si disminuyo la presencia de ácaros mejorarían mis síntomas?

Si logramos disminuir la exposición a los ácaros, la mejoría de los síntomas suele ser clara. Esto se observa en la gran mejoría de los síntomas de las personas que, por motivos vacacionales, de trabajo o estudio, se trasladan a climas secos (interior de la península, Europa Central), donde a menudo se encuentran libres de síntomas. Sin embargo, reducir el número de ácaros en nuestros domicilios no suele ser una tarea sencilla.

Todas las medidas tienen una utilidad limitada, por lo que suele ser necesario combinar varias de ellas para conseguir un mínimo alivio sintomático:

- ✓ Aspirar semanalmente el domicilio, incluyendo colchones y almohadas con aspiradoras provista de filtros HEPA.

- ✓ Lavar sólo no elimina los ácaros de la ropa o peluches. Para estos últimos es aconsejable meterlos al congelador durante 24 horas y a continuación lavarlos (proceso que se deber repetir mensualmente). Para destruir los ácaros en la lavadora, es preciso lavar la ropa a 60 grados de temperatura.

- ✓ Ventilar diariamente el domicilio ayuda a reducir la humedad ambiente.

- ✓ Utilizar humidificadores solo favorecerá el crecimiento de los ácaros. Por el contrario, es aconsejable el empleo de deshumidificadores.

- ✓ En cuanto a las mascotas como perros y gatos, suponen un incremento del soporte alimentario de los ácaros por su descamación. Las únicas alternativas lógicas serían no tener este tipo de animales en los hogares o bien extremar su limpieza para disminuir la eliminación de su descamación hacia el suelo de la vivienda.

¿Con estas medidas cesarán los síntomas?

En la mayoría de los casos, los síntomas mejorarán, pero muy raramente desaparecerán, porque estas medidas pueden disminuir el número total, pero nunca hacen desaparecer completamente a los ácaros. Por ello, los alérgicos deberán iniciar tratamientos sintomáticos o bien tratamientos con vacunas sublinguales o subcutáneas. Con estas últimas intentamos disminuir o hacer desaparecer la alergia a los ácaros.

De hecho, la alergia a los ácaros no suele curarse espontáneamente. El único tratamiento que pretende revertir esta alergia es la inmunoterapia, que trata de que el paciente vuelva a tolerar la exposición a los ácaros sin desarrollar síntomas por revertir dicha alergia.



EL USO DEL MÓVIL EN LA INFANCIA



CARLA MERINO.
Psicóloga infanto-juvenil de IMQ AMSA

Los casos de niños y adolescentes con un uso inadecuado de las nuevas tecnologías son cada vez más frecuentes debido al uso prolongado de tablets y teléfonos móviles. Sin embargo, no hay que demonizar ni generar alarmismos por su uso, sino educar en una utilización responsable. No es malo regalar dispositivos tecnológicos a los niños y niñas dependiendo de su edad. La clave está en educar correctamente en cómo deben usarlo.

Aunque las nuevas tecnologías forman parte del mundo de nuestros hijos e hijas, hay que determinar si conviene que se inicien en ellas por su cuenta

RECOMENDACIONES SEGÚN LA EDAD PARA EL USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

- ✓ Desde el nacimiento hasta los dos/tres años a pesar de que muchos niños y niñas de nuestro contexto social manejan con facilidad las nuevas tecnologías, la recomendación se centra en el no uso de ella.
- ✓ Hasta los 6 años, la recomendación podría ser sobre el uso de una hora al día y bajo supervisión parental, al igual que hasta los 9 años.
- ✓ Y en el caso de los niños y niñas de hasta 12 años, la recomendación sería no sobrepasar en exceso el uso diario de la tecnología e ir educando en el uso responsable de la misma.
- ✓ Por último, es importante revisar el aparato periódicamente. Los padres y madres tiene que conocer que existen aplicaciones de control parental. Estas herramientas limitan las páginas que los menores pueden ojear y también informan sobre todas las visitas que hacen los jóvenes a través de internet. En este sentido podría ser razonable que la familia establezca con el menor desde el principio unos acuerdos y normas respecto al uso, la supervisión que los padres deben ejercer y el nivel de privacidad que se puede exigir en función de la edad.

con un móvil, o las mismas necesidades pueden cubrirse con una tableta o un PC, que no van a llevarse a todas partes, y sobre los que los padres tendrán probablemente un mayor grado de control. Éste es, precisamente, el motivo de que exista un gran debate sobre a qué edad es aconsejable que niños y niñas tengan móvil.

Los niños de la era digital están influidos por las nuevas tecnologías a la hora de consumir y desarrollar su forma de pensar y entender el mundo. Por tanto, son niños que están creciendo en un mundo digital y es importante ayudarles a aprender conceptos saludables del uso del mismo.

Por eso, deben ser padres y madres quienes decidan cuándo un niño debe tener un móvil y quienes a su vez puedan ejercer de modelos de un uso responsable de las nuevas tecnologías.

El buen uso de los móviles en los niños/as pasa por poner límites. En este sentido, se debe limitar el tiempo de exposición. Usar el móvil de manera inadecuada a edades tempranas puede ser perjudicial para su desarrollo social, personal y emocional.

También es necesario explicar los peligros de las redes sociales como la pedofilia o el cyberbullying, todo ello ajustado a la edad tanto cronológica como madurativa de cada menor. Es importante explicar el concepto de privacidad y la importancia de no aceptar solicitudes de amistad de personas desconocidas; no dar datos personales, no indicar nombre, apellidos, etc.; no dar nuestra contraseña a nadie; limitar la privacidad del perfil y de las fotos; no publicar fotos o vídeos comprometidos ni propios ni de otros.

A grandes rasgos se estima que la edad adecuada rondaría los 12 o 15 años



DR. PABLO ARANDA. Especialista en medicina deportiva de IMQ Zorrotzaurre

CAMINAR TAMBIÉN ES HACER DEPORTE

Andar 10 km. consume las mismas calorías que correr 10 km., mientras que la sensación de esfuerzo es mucho mayor al correr

En este mundo de la competición en el que vivimos hay personas que a pesar de querer practicar deporte no encuentran el que les gusta o satisface o simplemente no se ven preparadas para realizarlos, pero hay que saber que lo más básico del ser humano, que es caminar también puede ser un deporte, solo hay que seguir unas pocas reglas para sacarle el máximo partido.

De hecho, hay autores que dicen que no hay deporte que ofrezca mejores beneficios y que sea tan sencillo como el caminar. Ni el ciclismo, ni el patinaje, ni correr se pueden comparar al ejercicio de caminar que, por cierto, es el deporte con más participación en el mundo.

Y todo ello por una sencilla razón, el caminar no requiere habilidades especiales, ni un condicionamiento avanzado o algún equipo especial. Todo lo que se necesita es un buen par de zapatos o zapatillas, ropa cómoda y un poco de constancia.

Para sacarle el máximo partido debemos de tener en cuenta varias consideraciones:

1. La postura es lo primero. Llevar la cabeza alta, mirando al frente, echar los hombros atrás manteniéndolos, levantar el pecho y adelantar la cadera. Los pies deben ir separados como la anchura de los hombros. Estarás mejorando tu educación postural sin darte cuenta. Repasa todos estos puntos y acabarás automatizándolos.
2. Es importante dar pasos cortos y rápidos. A más velocidad más entrenamiento cardiovascular se estará realizando. Acelerar el movimiento al subir y procurar que la zancada sea de longitud regular.
3. Relajar los hombros y pensar en descargar la tensión de las muñecas y los brazos. Los codos doblados a unos 80 grados y no subir las manos más arriba del pecho al moverlas.
4. El apoyo debe hacerse primero de talón, con el pie muy inclinado arriba. Poco a poco el pie va rotando, absorbiendo la energía del apoyo para acabar empujando con los dedos. No hay que olvidar presionar los glúteos en esta parte final.
5. Respirar al ritmo de la zancada. Se puede inhalar a la vez que se dan cuatro pasos y exhalar con la misma frecuencia. Al acelerar el ritmo o subir una cuesta hacer coincidir la inhalación con dos o tres pasos y la espiración también.

AMATEUR ETA PROFESIONALENTZAKO KIROL MEDIKUNTZA

Prebentziorako, orientabiderako eta sendabiderako kirol medikuntzako zerbitzu pertsonalizatua eskaintzen dugu Bilboko Zorrotzaurre Klinikian, Gasteizko IMQ Amárica Zentroan eta baita Donostiako IMQ Zurriola Zentroan ere.

Zer da?

Euskal kirol klub nagusien aseguruete mediko ofizial gisa, IMQk kirol medikuntzako aholkularitza eta arreta integraleko zerbitzu osatua eskaintzen dizu, elite kirolariak eta klubak artatzen dituen bera, esate baterako, Athletic Club, Baskonia, Gipuzkoa Basket, Deportivo Alavés, SD Eibar edo Bilbao Basket.

Zure helburuak lortzeko arreta pertsonalizatua

Profesional adituak, teknologiez hornitutako instalakuntzak eta tratamendu guztiak jartzen ditugu zure esku, kirol errendimendua hobetu eta zure helburuak lortu ditzazun.

Gainera, zure osasun egoerarekin kirola praktikatzeko aholkularitza pertsonalizatua zein kirol arloko lesio eta patologiei buruzko aholkularitza eskaintzen dizkizugu, programa espezifiko bidez.

Zeintzuk dira eskaintzen dizkizugun zerbitzuak?

Kirol azterketa mediko sorta zabala, kirolari profesionalentzat zein amateurrentzat diseinatutakoak, zeuk behar duzuna aukeratu dezazun: gaitasunarena, lehiaketarakoa, elitekoa eta jarraipenarena.

6. Media hora. Para lograr beneficios notables intentar no bajar de 30 minutos por sesión y, si es posible, hacerlo todos los días. También se puede subir a una hora y hacerlo en días alternos.

En cuanto a sus beneficios, son muchos y variados. Por un lado, ayuda a quemar muchas calorías a pesar de no tener un gasto calórico elevado, debido a que se puede mantener la actividad durante un largo periodo de tiempo, lo que permite que las calorías consumidas al final de una caminata sean tan elevadas como correr la misma distancia; así, andar 10 km. consume las mismas calorías que correr 10 km., mientras que la sensación de esfuerzo es mucho mayor al correr.

No nos lesiona, por ser un actividad innata; algo que no sucede con otros deportes, en los que como nos pasemos, sufriremos una lesión por no estar diseñados para ello. Andando lo único que nos puede suceder es que nos salga una ampolla en los pies, pero muscularmente nos recuperamos a la perfección de un día para otro.

Nos alivia los dolores de espalda, pues el gesto de caminar libera los discos intervertebrales, eliminando las tensiones producidas por posturas mantenidas en las labores de casa o en el trabajo. Y no interfiere negativamente en patologías de espalda ya instauradas, como hernias y demás lesiones.

Por último, empezar poco a poco, sin agotarse, parta evitar el desanimarse pronto y dejarlo. Hay que convertirlo en una rutina y en un tiempo para uno mismo. A medida que te vayas encontrando mejor, aumentar la intensidad de la caminata. Pronto se notaran los resultados. Variar las rutas y aprovechar para ir a sitios que apetezca visitar. De esta manera será más divertido.



ANOMALÍAS DENTARIAS, dientes de menos

DR. JAVIER PALACIOS. Odontólogo y responsable asistencial de las clínicas dentales IMQ

Se entiende por anodoncia la falta de dientes por no haberse formado su germen o por detenerse su evolución en las primeras fases embrionarias.

Dentro de las anomalías relativas al número de piezas dentarias, encontramos las que clásicamente se han definido como "únicas". En ellas, lo que ocurre es que existe ausencia de una pieza dental, como por ejemplo, un incisivo lateral. Con frecuencia esta falta es doble, es decir se da también en el otro lado del maxilar. Más raramente ocurre en la arcada contraria (es decir, faltaría dicho diente en el maxilar superior e inferior del mismo lado de la boca).

Existen componentes hereditarios y raciales en la presentación de esta anomalía. Se suele dar en incisivos laterales superiores pero también en segundos premolares y terceros molares o muelas del juicio.

La consecuencia de estas alteraciones varía en función de la pieza en cuestión. Por ejemplo, con los terceros molares y debido a que se trata de unas piezas dentarias que en muchas ocasiones no disponen del sitio necesario para su correcta erupción en boca, o tienden a provocar la patología conocida como pericoronaritis (inflamación de la encía acompañada por una infección) del cordal (muela del juicio), que cursa con dolor, pro-

cesos infecciosos... Los pacientes, cuando se les da el diagnóstico de lo que les sucede, lo reciben con alivio por lo general.

Cuando nos referimos a la falta del segundo premolar, la muela de leche puede permanecer en la boca durante más tiempo del esperado, preservando tanto el espacio como el hueso y facilitando la colocación de un futuro implante. Ocasionalmente, en los casos en que se pierde ese molar temporal, las piezas posteriores pueden cerrar el espacio, minimizando los problemas y sin repercusión (especialmente en la funcionalidad masticatoria), ni suponiendo un problema estético manifiesto.

La ausencia del incisivo lateral superior (muchas veces de modo bilateral) ocasiona un problema estético ya que, por lo general, el colmillo tiende a ocupar el espacio reservado a dicho diente, quedando de ese modo alterada la colocación de los dientes más posteriores.

Debido al tamaño y forma de dicho colmillo, la sensación visual es llamativa. El incisivo lateral es de menor tamaño que el incisivo central y mucho más pequeño que el colmillo, por lo que su presencia provoca armonía en el sector anterosuperior de la boca. Un diente en punta y de importante volumen altera considerablemente la estética de la sonrisa.

Diagnóstico: cuanto antes, mejor

Lo ideal es detectar este tipo de problema en fase temprana de la edad. Así, podremos intervenir estableciendo un correcto protocolo de actuación.

Dentro de las posibilidades terapéuticas que podemos plantear, en algunos casos irán encaminadas a intentar preservar el espacio que debería ocupar el incisivo lateral para, posteriormente, ya en edad adulta y una vez concluido el crecimiento, restaurar dicha ausencia mediante un implante osteointegrado y su correspondiente corona.

Otra manera de proceder es el correcto cerramiento del espacio del incisivo lateral, en cuyo lugar colocaremos el colmillo en su posición mediante un tratamiento de ortodoncia. Una vez conseguido dicho cierre de espacios deberemos proceder para intentar cambiar la forma del colmillo (por lo general una reducción de su tamaño y una inserción de una carilla de porcelana) para que se asemeje más a un incisivo lateral.

El desgaste necesario de dicho diente y debido a la diferencia de tamaño hace que en ocasiones presente una inflamación del tejido pulpar (nervio) que haga necesario un tratamiento de conductos (desvitalización) del mismo.

IMQ DENTAL

Puestos a elegir,
mejor con una sonrisa.

Elige IMQ.



DESDE TAN SOLO

5'99
€/mes

Importantes
descuentos
para familias

www.clinicadentalimq.es

900 81 81 50 | imq@imq.es | imq.es



Nuevo Clase B. Nada que justificar.

El nuevo Clase B de Mercedes-Benz no es para aquellas personas que necesitan justificar a los demás lo que hacen. Por eso, aquellos que lo conducen nunca te explicarán si lo eligieron para su familia por destacar en seguridad, por su sistema de inteligencia artificial MBUX, o por su espacio interior. Porque a todos los que conducen el nuevo Clase B, no les importa lo que tú, nosotros, ni nadie pensemos de ellos.

Mercedes-Benz



Aguinaga

Concesionario Oficial Mercedes-Benz

C/ Retuerto, 38.

48903 BARAKALDO.

Tel.: 94 497 00 74.

www.aguinaga.mercedes-benz.es

Parque Empresarial Boroa, Parc. 2A-3.

48340 AMOREBIETA.

Tel.: 94 630 17 47.

C/ Botica Vieja, s/n.

48014 BILBAO (DEUSTO).

Tel.: 94 447 08 40.

Avda. Iparraguirre, 90.

48940 LEIOA.

Tel.: 94 463 11 75.