

vivir sano

JULIO 2019 | Nº 84



85 años al servicio de la salud y de las personas

Apps IMQ y Zorrotzaurre, tu salud online

Seguro de dependencia, un futuro sin sorpresas

Sobrepeso y obesidad infantil

 **IMQ**
Cuidamos de ti

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



Seguimos cuidando de ti

Seguimos dando pasos de la mano de las nuevas tecnologías para ofrecer a nuestros clientes servicios que faciliten un cada vez más rápido y fácil acceso a la atención sanitaria. Dentro del esfuerzo permanente que conlleva la digitalización, hemos renovado la app de IMQ con nuevas funcionalidades que seguirán cada día creciendo. Es ya, por ejemplo, posible llevar en el móvil la tarjeta IMQ de toda la familia, acceder por huella digital a los datos de la historia clínica o encontrar de manera fácil al profesional sanitario a través del nuevo buscador médico, con cada vez mayor nº de profesionales con cita online y videoconsulta.

Hemos puesto también en marcha una nueva app para la Clínica IMQ Zorrotzaurre, que permite mantenerse en todo momento informados, tanto si se es paciente como si se es un familiar, del proceso que se está viviendo dentro de la clínica ofreciendo guía y acompañamiento durante la estancia hospitalaria.

Seguimos también invirtiendo en nuevos servicios e infraestructuras e incrementando nuestro cuadro médico. Abriremos pronto un nuevo centro IMQ en Deusto con servicio de odontología y de rehabilitación, al que seguirá otro en Barakaldo. Hemos adquirido, tres nuevos ecógrafos de última generación para Zorrotzaurre y Virgen Blanca, estamos trabajando para avanzar en el diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama y contratado a 43 nuevos especialistas médicos para aumentar las posibilidades de libre elección entre el mayor cuadro médico de la sanidad privada vasca. Lanzamos, además, un nuevo seguro de dependencia y ampliamos de 65 a 70 años la posibilidad de contratar algunas de nuestras pólizas sanitarias en una sociedad cada vez más envejecida que requiere prestaciones y servicios de calidad y seguridad.

Celebramos también este año el 85º aniversario de IMQ y el 50º de la Clínica Virgen Blanca, y nos congratula, seguir recibiendo premios y acreditaciones, a través de la clínica Zorrotzaurre, como el premio nacional Siglo XXI a la mejor atención hospitalaria, premio al plan de humanización de su UCI, premio europeo de medio ambiente y reconocimiento como uno de los centros hospitalarios mejor valorados por los pacientes en experiencia emocional. Contamos ya también con la acreditación como hospital universitario que nos permitirá desarrollar el proyecto de una nueva Facultad de Medicina junto con la Universidad de Deusto. Dentro todo ello de un gran y permanente objetivo: seguir mejorando, creciendo y cuidando de la mejor manera posible de nuestros clientes.

Zu zaintzen jarraitzen dugu

Teknologia berrien alorrean aurrerapausoak ematen ari gara gure bezeroei funtzionaltasun eta zerbitzu gehien eskura jartzeko; osasun-laguntzarako sarbidea arina eta erraza izan dadin. Digitalizazioak eskatzen duen etengabeko ahalegina kontuan hartuta, IMQ appa berri du funtzionaltasun berriak txertatzeko. Esaterako, orain posible da IMQ txartela mugikorrean eramatea, zeurea eta zeure familia osoarena, hatz-aztarnaren bitartez gure aplikazioan sar zaitezke, osasun-datu guztiak ikusi, gordetako historia klinikoa begiratu edo medikuen bilatzaileari esker, nahi duzun profesionala aurki dezakezu, online hitzorduak hartu eta bideo kontsultak egiteko.

IMQ Zorrotzaurre Klinikaren app berria jarri dugu abian, aldi oro informazio osoa eskura egon dadin, pazienteentzat zein senitartekoentzat.

Zerbitzu berriak eta azpiegiturak garatzeko eta gure mediku taldea handitzeko laneangaude. Laster IMQ zentro berri bat zabalduko dugu Deustun, odontologia eta errehabilitazioa zerbitzuekin, eta ondoren Barakaldon zabalduko dugu beste bat. Bestalde, punta-puntako hiru ekografo berri erosi ditugu Zorrotzaurre eta Virgen Blanca; bularreko minbiziaren diagnosian eta tratamenduan aurrerapenak egiteko lanean dihardugu, 43 mediku espezialista berri kontratatu ditugu, mediku talde zabalena eskaintzen duen Euskadiko osasun-sare pribatuan libreki hautatzeko aukera emanaz. Mendekotasun aseguru berri bat ere atara dugu, eta zenbait osasun-poliza kontratatatzeko adin tartea 65etik 70era zabaldu dugu, gero eta zahartuagoa dagoen gure gizarteak kalitatezko eta asegurudun laguntza eta zerbitzuak eskatzen baititu.

Gainera, aurten IMQren 85. urteurrena eta Virgen Blanca klinikaren 50. urteurrena ospatzen ditugu eta pozgarria da, sariak eta akreditazioak jasotzen jarraitzea. Bestek beste IMQ Zorrotzaurrek bai ospitaleko arretari eskainitako estatuko saria eta ingurumenaren europar saria. Gainera, gure klinika esperientzia emozionaleko pazienteek ondoen baloratu duten ospitale bat izan da eta unibertsitate-ospitale izateko egiaztatzea lortu du, Deustuko Unibertsitatearekin batera Medikuntza Fakultate berri bat abiarazteko. Hori guztia, helburu zehatz eta iraunkor batekin: gure bezeroak ahalik eta ondoen zaintzeko hobetzen eta handitzen jarraitzea.

Miguel Angel Lujua

Grupo IMQko Kontseilari Zuzendari Nagusia
Consejero Director General Grupo IMQ



IMQ DECESOS

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

Elige IMQ.

DESDE TAN SOLO

1'50
€/mes

Y AHORA

10%
DTO*

+

10%
DTO

MÁS PARA
CLIENTES DE IMQ



sumario

3 EDITORIAL

6 EN PORTADA

Nuevos servicios y funcionalidades para la app IMQ
APP Zorrotzaurre, acompañandote en la estancia hospitalaria

10 EN PRIMERA PERSONA

Aitana hace girar la ruleta de la fortuna
Proyecto solidario en Senegal: ir, ayudar, enseñar y que quede constancia

Virginia Vallejo: *"Poder estar los seis hermanos juntos en una habitación sin que nadie moleste se valora mucho"*

18 TU IMQ

85 años al servicio de la salud y de las personas

Renovamos la leyenda de nuestra marca

Respaldo unánime a la actividad y gestión de IMQ en su última Junta General de accionistas

Reconocimiento para una atención hospitalaria excelente

Nuevo seguro IMQ Dependencia, tranquilidad pase lo que pase

Ampliamos la edad de contratación de nuestro seguro de salud

24 AVANZANDO POR TI

Sobrepeso y obesidad infantil

Últimos avances contra el cáncer de mama

Incorporamos ecógrafos de última generación

Una ayuda cuando más se necesita

Apertura de un nuevo centro IMQ en Deusto

30 POR TU SALUD

¿Por qué se nos duermen manos y pies?

¿Cuándo hay que operar de la próstata?

Una de cada seis personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida

Neurosonografía fetal, estudiar el cerebro de tu bebé

Niños vacíos

El color de tu sonrisa

Alimentación y envejecimiento saludable

48 RESPONSABILIDAD SOCIAL

Alex Txikon, alpinista: *"La montaña es la excusa para ser la persona que soy"*

Asier Aseginolaza: *"Lo que realmente me preocupaba era tener mi salud a buen recaudo"*

Nuevos servicios y funcionalidades para la APP IMQ

IMQ está en constante evolución incorporando nuevos y mejorados servicios digitales para sus clientes. Por ello, hemos actualizado nuestra app para hacerla aún más intuitiva, operativa y útil, incorporando, también, nuevas funcionalidades. La app, disponible en Play Store para Android y en App Store para iOS, es una excelente puerta de entrada al ecosistema digital de IMQ con acceso tanto a servicios médicos como a otros de asesoramiento e información.

La página de inicio de la app incorpora ahora un nuevo buscador médico para que sea más sencillo encontrar y contactar con el especialista que se necesite (una vez encontrado se podrá llamar directamente o solicitar una video-consulta o una cita online). Además, se podrán ir guardando los contactos en la también nueva sección de "mis favoritos".

¿Qué me ofrece?

La App ofrece ya desde hace un tiempo también muchos otros servicios que se han ido implementando. Es posible, por ejemplo, contar con el historial médico y descargar éste en caso de necesitarlo, hacer las

gestiones habituales en la oficina online, chatear con el asesor médico para aclarar dudas o recibir sus consejos, acordar una cita online o una videoconsulta con los profesionales, cada vez más, que dispongan de ella. También se puede contactar con el gestor personal para que nos ayude en cualquier trámite administrativo con IMQ, establecer alertas de citas médicas y medicación para que no se nos olvide nada o acceder al portal web de IMQ y a la guía médica.

Además posibilita llevar en el móvil tanto la tarjeta de asistencia sanitaria propia como la de los otros asegurados de nuestra póliza (si eres el tomador o el asegurado principal), identificarse en consulta por código QR, localizar los centros IMQ más cercanos a nuestra ubicación o acceder a los blogs IMQ para informarse sobre infinidad de temas relacionados con la salud, entre otras muchas opciones. Los accesos directos son más fáciles y visibles y, se intuye un acceso directo a la nueva app de la Clínica IMQ Zorrotzaurre.

Solicitar autorizaciones

Hay también un acceso directo desde la Home a la consulta de autorizacio-

nes desde donde el botón "+" nos facilitará la solicitud.

Desde el botón de configuración se puede al mismo tiempo elegir el idioma: castellano o euskera

Acceso por huella dactilar

Además, es posible acceder a la aplicación simplemente con nuestra huella dactilar. El sistema reconoce si nuestro móvil dispone de esa funcionalidad y directamente nos propondrá esa posibilidad.

Adjuntar informes y analíticas

De igual modo nos permite subir informes médicos o analíticas a la historia clínica desde nuestra galería, directamente desde la cámara de fotos o desde cualquier carpeta compartida en la nube. Estos informes son validados previamente a su publicación por parte de nuestro asesor médico personal para que tengan toda la garantía médica necesaria.

También existe la posibilidad de descargar y visualizar la analítica completa en pdf (integrada directamente desde los sistemas de laboratorio o incluida manualmente en Info33+ por un médico).

Centrados en ti

Centrados en ayudarte a cuidar tu salud y tu bienestar. En hacerte la vida más fácil.

Ahora también en el mundo digital, donde tienes soluciones rápidas y sencillas para pedir cita online, chatear con un médico, solicitar una autorización, hacer gestiones administrativas...



Cita online

Recuerda, consulta o anula tus citas médicas también on line




Gestor/a personal

Ayuda personalizada sobre servicios, coberturas etc.



Historia clínica
Médico/a asesor

Informes médicos, pruebas diagnósticas, radiografías etc. siempre a tu disposición



Oficina online
Autorizaciones

Ahorra tiempo: puedes hacer online las mismas gestiones que en la oficina presencial



Tarjeta en el móvil

Para ir al médico sin la tarjeta física



Vídeo consulta

Habla con tu médico sin desplazarte, con privacidad, de forma fácil y cómoda



Chat médico

Orientación básica de la mano de un médico de familia a través del chat

Lo que dicen quienes han probado la app de IMQ

★★★★★ 10 de abril de 2019

super útil, muy intuitiva y te ahorra mucho trámite de la página web.

★★★★★ 18 de abril de 2019

funciona genial y para buscar especialista filtra muy bien

★★★★★ 14 de mayo de 2019

muy buena app.

★★★★★ 28 de noviembre de 2018

Muy útiles el recordatorio de citas y la videoconsulta

DESCÁRGATELA



iOS

Acompañándote durante la estancia hospitalaria

La clínica IMQ Zorrotzaurre ha lanzado recientemente su primera aplicación para móvil. La nueva app está disponible tanto para Android como para iOS y su principal objetivo es ayudar a pacientes y acompañantes a reducir la incertidumbre que se genera en ocasiones a lo largo del viaje del paciente por urgencias u hospitalización. Tienen de aportar un punto de contacto tecnológico permanente y dinámico mediante el que guiar a familiares y pacientes durante la estancia dentro de la clínica.

Para definir las funcionalidades de la app se organizaron sesiones de trabajo con pacientes y personal de las clínicas y se realizaron visitas a las áreas de urgencias y de hospitalización. Algo que ayudó a entender mejor las dificultades e inquietudes que en mayor medida se plantean y enfocar el esfuerzo hacia los aspectos y soluciones de mayor interés y utilidad para los pacientes. El de la incertidumbre fue, el aspecto que con más fuerza emergió en ese análisis.

Para resolver este punto, la app incorpora un sistema por el que cualquier paciente de la clínica puede invitar a sus contactos a compartir su recorrido en hospitalización y/o urgencias. Los contactos invitados pueden conocer en tiempo real, la ubicación de sus familiares o amigos (urgencias, habitación, URPA...). Una información que se toma directamente del registro de datos que los profesionales hacen en sistema de gestión de la clínica.

Además, la aplicación tiene otras útiles funcionalidades para cualquier persona (paciente y no paciente) que disponga del seguro médico IMQ:

- ✓ Conocer la ocupación de las urgencias de la clínica (alta, media o baja).
- ✓ Plano de la clínica que indica de forma clara e intuitiva dónde está ubicado cada servicio.
- ✓ Horarios con información sobre los horarios de consultas externas, entrada de hospitalización, justificantes, oficinas IMQ.
- ✓ Teléfonos más relevantes.

Nueva APP IMQ Zorrotzaurre

Una nueva app que te ayudará a informar a tus familiares de un ingreso hospitalario, hacer seguimiento de la ubicación de un paciente en clínica (habitación, boxes, UCI...), conocer antes de acudir al centro el nivel de ocupación de las Urgencias o los teléfonos de mayor interés, entre otras funcionalidades.

Descubre ya esta nueva herramienta de comunicación **pensada para que en los momentos difíciles todo sea más fácil.**



CLÍNICA
IMQ Zorrotzaurre
KLINIKA

DESCÁRGATELA



Andorid



iOS



Foto: Oskar M. Bernal (Deia).

Aitana hace girar la ruleta de la fortuna

Aitana tiene 11 años. Es de San Ignacio, cursa 4º de Primaria y sufre el síndrome de Joubert, una rara anomalía de carácter genético que se caracteriza principalmente por presentar pérdida del tono muscular, aumento anormal de la profundidad y la rapidez de la respiración (a veces acompañada de apnea del sueño), descoordinación del movimiento troncal, displasia y el movimiento anormal de los ojos.

Síntomas éstos que no le han impedido a Aitana hacer realidad un sueño: girar *La Ruleta de la Suerte* del programa de Antena 3, en Madrid, gracias al acuerdo de colaboración entre IMQ y la Fundación Pequeño Deseo, que pretende que la ilusión y la alegría formen parte del tratamiento de los pequeños pacientes más pequeños.

Está demostrado científicamente que el cumplimiento de un deseo genera emociones positivas que tienen un efecto enorme en su bienestar y en la manera de afrontar la enfermedad, perdurando el efecto 9 meses.

¿Cómo surgió la oportunidad de visitar el programa?

A través de IMQ, de la doctora Nélida García, que nos llamó para ver si queríamos participar en esta iniciativa. A nosotros, desde el principio nos pareció una buena idea y siempre le estaremos agradecidos, a ella, a IMQ y a la Fundación Pequeño Deseo.

¿Cómo se le ocurrió a Aitana pedir este deseo?, ¿valoró algún otro?

Aitana suele ver todos los días al mediodía este programa porque coincide en el horario que viene del cole-

gio a casa a comer. Le gusta ver el programa de cocina de Karlos Arguiñano y la Ruleta de la Suerte. Llevaba tiempo diciéndonos que quería ir a la tele a ver estos programas.

Unos días antes de que Elsa -la chica de la Fundación Pequeño Deseo que vino a entrevistarnos a Aitana- viniera a casa, nosotros habíamos estado cenando en el restaurante de Zarautz de Karlos Arguiñano celebrando el cumpleaños de Aitana. Arguiñano no pudo estar pero le regalaron a la niña unas fotos firmadas y un muñeco que el propio Karlos le presentó en un video que grabaron para ella. Fue también muy bonito y emotivo. Por lo tanto, cuando nos dijo Elsa que estaba dudando entre llevarla al programa de Arguiñano o a la Ruleta de la suerte, le dijimos que mejor a este último ya que habíamos estado hacía poco en el

restaurante de Arguiñano y ya había tenido una bonita experiencia allí aunque no estuviera Karlos.

¿Hasta Madrid os desplazasteis sólo los tres?, ¿aprovechasteis el viaje para realizar alguna otra actividad?

Sí, fuimos los tres solos. Llegamos a Madrid el sábado 4 de junio a la tarde. Nos alojamos en un hotel céntrico y vimos un poco los alrededores: el Palacio Real, la Almudena, el Teatro Real... El domingo, que era el día de la madre, nos fuimos de compras a las tiendas outlet de Las Rozas Village. El lunes 6 estuvimos en el zoo-aquarium de Madrid que nos gustó mucho y, como había poca gente, lo pudimos ver fenomenal. Ese día a la tarde fuimos ya al hotel de San Sebastián de los Reyes que nos había reservado la Fundación Pequeño Deseo para acudir al día siguiente a los estudios de Antena 3.

¿Qué tal la experiencia?

La experiencia, en general, fue buenísima. Aitana tenía mucha ilusión y ganas de ver cómo funcionaba la televisión por dentro, como se hacía el programa de la Ruleta de la suerte y de conocer a sus protagonistas. Para ella fue algo muy especial y no perdió detalle de nada. La vimos muy contenta y emocionada y disfrutó de cada momento que vivió ese día.

Antes de entrar en el plató del programa, Aitana se emocionó tremendamente. Llevaba despierta desde las 5 de la madrugada y no paraba de preguntar qué hora era. Nos daba miedo que se pusiese a gritar al entrar y ver a Jorge y a Laura en pleno programa porque ya soltó un grito al entreabrirse la puerta y verse dentro a Jorge en mitad del plató, pero cuando estuvimos dentro se comportó perfectamente aunque se le veía que continuaba emocionada.

En cuanto acabó la grabación del primer programa Laura vino corriendo donde estábamos y dio un fuerte abrazo a Aitana llamándola por su nombre. Yo creo que Aitana no lo olvidará nunca, fue un detalle pre-



cioso. Seguido se acercó Jorge y las regidoras del programa, la directora... todos ellos se portaron de 10 con la niña.

La sacaron al plató y estuvo viendo todo con Jorge y Laura, el panel, la ruleta... Jorge le ayudó a tirar de la ruleta porque pesaba bastante y Laura incluso le invitó a su camerino para que viera todos sus vestidos... Aprovechando que había una pantalla estuvo imitando a Laura en su labor en el panel y lo hacía tan bien que Laura le dijo que le iba a quitar el puesto, que le dejaba los zapatos de tacón para que saliera ella el siguiente programa... ¡estaba en su salsa, feliz!

Al día siguiente le hice un álbum de fotos de lo que vivió en el programa y desde entonces lo lleva casi siempre con ella y se lo ha enseñado a todos los amigos y familiares con los que hemos estado.

¿Próximos pasos?

Ahora, lo más inmediato que tenemos es una operación del ojo izquierdo para bajarle y centrarle el ojo ya que debido al estrabismo que tiene adopta una mala postura a la hora de enfocar la mirada y le está generando problemas de torticollis en el cuello y contracturas en la espalda. A ver si con esta operación conseguimos que centre mejor la mirada y corrija su

postura para mejorar esos problemas de cuello y espalda.

Después de esto, lo más significativo va a ser que desde el 19 de agosto hasta el 13 de septiembre vamos a ir a Valladolid donde Aitana va a someterse a una terapia intensiva de fisioterapia llamada Therasuit, que ya hizo hace 7 años y gracias a la cual comenzó a andar. Aunque ahora anda más o menos bien, creemos que le va a venir muy bien para reforzar su débil musculatura y corregir esos problemas posturales que tiene de espalda además de mejorar en aspectos de movimientos a nivel general, debido a la hipotonía muscular que padece en todo su cuerpo.

¿Y el ánimo?

El ánimo creo que no lo perdemos nunca, aunque va por rachas... Hay momentos en los que ves más progresos y nos sentimos más animados y con más fuerzas y otros que parece que se estanca y no evoluciona y te dan más bajones, pero no se puede decaer, hay que seguir adelante y buscar otras posibles terapias o fuentes de motivación para seguir trabajando y que llegue lo más lejos posible. Ella es una gran luchadora y es la que más nos enseña a que querer es poder. Si insistes y no decaes en el empeño puedes conseguir muchas metas a veces impensables.

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



PROYECTO SOLIDARIO EN SENEGAL

“IR, AYUDAR, ENSEÑAR Y QUE QUEDE CONSTANCIA”

Alicia Sancho apenas cuenta con 26 años, tiempo suficiente para darle sentido a su vida. Trabaja en el centro IMQ Ajuriaguerra como rehabilitadora de suelo pélvico y pertenece a ese escasísimo porcentaje de gente cuyo sueño no es ayudarse a sí misma sino al resto y que, además, es capaz de hacerlo realidad con tesón, con trabajo y con voluntad. Mucha voluntad y las alianzas necesarias.

Nuestra protagonista forma parte de un proyecto que surgió en 2017 de su unión con otras 3 fisioterapeutas especialistas en pelvipereineología:

Carolina Forcén, Diana Moreu y Lidia Novoa. Proyecto al que consiguieron que se adhiriesen Fatou Dieng presidenta de la asociación de mujeres Firekutzen, Mamadou moustapha Ngom, mediador intercultural en Médicos del mundo y Soraia Chacón de Haresiak.

Juntos decidieron nombrar el proyecto “*Teranga sisa yaram*” que significa “*Hospitalidad en tu cuerpo*”, invitando así a las mujeres a la atención y cuidado de su propio cuerpo.

El trabajo de campo se está llevando a cabo principalmente en los servicios

de obstetricia del Hospital de Khombole, en Senegal y en maternidades de pequeños centros situados en los alrededores de la ciudad (Thiénaba, Touba-Toul y Nangalma).

¿Cuál es el objetivo del proyecto *Teranga sisa yaram*?

Ir, ayudar, enseñar y que quede constancia de aquello que hemos compartido. Que cuando nos vayamos no lo hagamos sólo con la satisfacción de haber ayudado con el material llevado y el servicio prestado, sino con la seguridad de que lo que hemos enseñado ha sido útil, se va a aplicar y va a ayudar a la salud de las mujeres.



Zentruko eta eskualde hurbileko emaginekin heziketak antolatzen ditugu euren lanaldien ostean. Egunero, gai desberdinak lantzen ditugu

Antes de ir a Khombole por primera vez, nos planteamos cómo transmitir lo que queríamos enseñar teniendo en cuenta que muchas mujeres no pueden ir a la escuela y no saben leer. Hicimos dossiers y carteles de sensibilización y los mandamos a traducir tanto al francés como al wolof. Son carteles muy, muy gráficos, con no más de tres palabras que abarcan temas como el parto, postparto, embarazo, menopausia, cuidados de higiene y las diferentes patologías en el campo de la mujer.

¿Cómo se consigue el dinero para sacar adelante este tipo de proyectos solidarios?

Este es el tercer año que vamos ya y nos autofinanciamos haciendo y vendiendo pulseras y dando charlas.

El primer año sacamos 1.500€ entre los seis y los utilizamos para comprar guantes, material para las camillas, geles de ultrasonido, carteles, medicamentos y material médico en general para las matronas.

Llevamos todo a Khombole, al hospital principal del pueblo, pero luego también hicimos reparto por las pequeñas unidades que hay en las aldeas de los alrededores.

Organizamos formaciones con las matronas del centro y de las zonas de alrededor después de su jornada laboral, que tela, ¡vaya jornadas tienen!, y cada día tratamos un tema diferente.

También atendimos y vimos cómo atendían a pacientes. Las matronas allí ejercen de matronas, de ginecólogas, de enfermeras y de lo que se tercié...

Ayudamos también a algunas mujeres en la sala de dilatación. El primer año nos horrorizamos porque dejan a las parturientas solas en la sala de dilatación, con mucho miedo, pero el origen del problema es que las matronas no dan más de sí porque están saturadas de trabajo. "El primer día lloras, luego te haces de piedra, esto es África" nos decían...

Este es el tercer año que vais, ¿habéis conseguido haceros de piedra vosotras también?

Te haces a muchas cosas pero hay otras que siguen impactándote tremendamente. Hay, por ejemplo, una sola sala de eco en toda la comarca. Muchas mujeres no acuden a hacerse una eco las veces aconsejadas porque no tienen medios, hasta que aparece un problema y la mayor parte de las veces supone un aborto. Lo peor es que viven tan resignadas que apenas les cambia la expresión facial.

Qué duro...

Sí, este tipo de proyectos te hacen vivir situaciones realmente duras. Recuerdo a una niña de 18 años que venía con sangrado, estaba de 8 meses, el bebé no tenía latido... le mandaron sola a la sala de dilatación hasta que pudieron provocarle el parto. Van solas, sin marido, sin madre... normalmente con la suegra que está allí más por trámite que por cualquier otra cosa... Estaba fatal... y lo malo es que, si el caso se complica, tienen que llamar a la ambulancia y tarda media hora como poco en llegar y otra media en ir al hospital más cercano, que es el único que cuenta con banco de sangre, por tanto, entran mucho en riesgo sus vidas.

Muchas mujeres no tienen más remedio que dar a luz en casa porque no pueden pagar los gastos del parto poniendo así en riesgo su salud. Por otro lado, en el hospital sólo cuentan con un médico y faltan medios para poder mantener una buena higiene.

El año pasado volvimos a llevar 1.500€ en material médico y destinamos otros 1.400 € en un autoclave, un aparato que sirve para esterilizar los utensilios médicos y que, por tanto, era más que necesario.

¿Cómo conseguís llevar el material?

Parte lo llevamos nosotras en las maletas y el resto lo va llevando gente que va allí. Conocemos a mucha gente de



la zona de San Francisco, en Bilbao La Vieja, que va allí a ver a la familia y nos hace el favor de transportar todo lo que vamos consiguiendo al hospital. Tardan como dos semanas en llegar, pero llegan.

Terminemos con una gran noticia. Háblanos del nuevo centro de mujeres

Las autoridades nos han donado 300m² de terreno en Khombole para construir un centro de mujeres. Estamos mirando subvenciones y nos hemos puesto en contacto con la ONG Arquitectos del Mundo que van a acompañarnos este año a ver el terreno in situ.

La principal motivación del proyecto y nuestro mayor deseo es poder disponer de un espacio destinado a la atención y el cuidado de la mujer. Un espacio auto-gestionado donde poder escucharlas, atenderlas, apoyarlas y cuidarlas. Queremos concienciar a las mujeres de la importancia de quererse, respetarse y cuidarse, y aportar recursos y herramientas para ello. Además, pretendemos ampliar la formación del personal sanitario senegalés (en materia de salud femenina integral, lactancia, parto respetado...) y mantener el centro abierto y activo durante todo el año.



VIRGINIA VALLEJO, CLIENTA IMQ

“Poder estar los seis hermanos juntos en una habitación sin que nadie moleste se valora mucho”

Virginia es cliente de IMQ de toda la vida. Entró, como la gran mayoría, de la mano de sus aitas cuando era niña y en estos momentos tiene su propia póliza sanitaria como autónoma. Un seguro que le permite cuidar tanto de su salud como de la de su familia.

¿Tus primeros recuerdos en IMQ?

Mis primeros recuerdos son de cuando era niña. Cada vez que necesitábamos a nuestro pediatra, a nuestro médico de cabecera, acudía a casa. Recuerdo no tener que esperar colas pero sobre todo recuerdo eso, ver a mi médico en casa con el vínculo que ello genera.

Además, cuando eramos niñas operaron a una de mis hermanas y el poder estar los seis hermanos en la misma habitación junto a mis padres fue importante para todos. Se crea un clima mucho más familiar, mucho más íntimo. Nada que ver con cuando íbamos a visitar a algún amigo ingresado donde todo era mucho más rígido e impersonal para no molestar al paciente de la cama contigua ni a sus familiares y amigos .

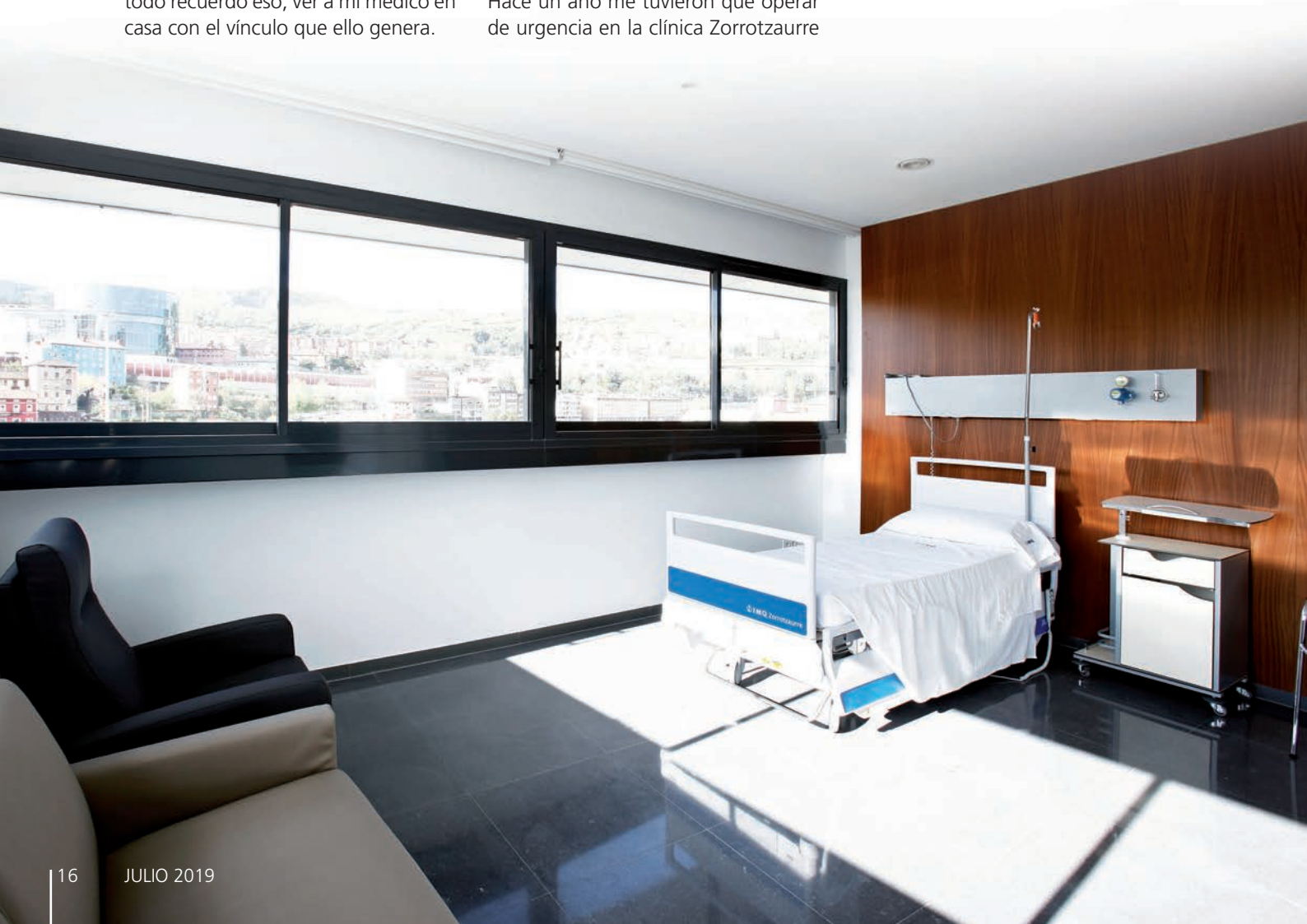
¿Alguna experiencia reciente que quieras compartir?

Hace un año me tuvieron que operar de urgencia en la clínica Zorrotzaurre

y la verdad es que la experiencia fue súper positiva. Cómo se me atendió en urgencias, cómo se portaron los médicos, las atenciones de las enfermeras, la habitación... no sé, todo en general. Muy contenta, de verdad.

¿Cuáles los beneficios de IMQ que más valoras?

En general la comodidad y facilidad para todo, pero, sobre todo, la comodidad a la hora de elegir médico. También el no compartir habitación en la clínica si hay ingreso.



NUEVO

Kaiku

KAIKUCOL
plus Reduce el colesterol



EL MÁS EFICAZ

ÚNICO con
+56% de ingrediente
CONTRA el
COLESTEROL

Indicado exclusivamente para personas que quieren reducir su colesterol. Nutricionalmente no adecuado durante el embarazo, la lactancia ni menores de 5 años. Si toma medicamentos para reducir el colesterol consulte a su médico. Mantenga una dieta saludable con frutas y verduras. No apto para alérgicos a la proteína de leche de vaca. Ingesta de 1.5 a 3g/día de esteroides vegetales. Evite un consumo superior a 3g/día de esteroides vegetales.*En comparación con el resto de referencias de kaikucol.



85 AÑOS AL SERVICIO DE LA SALUD Y DE LAS PERSONAS

IMQ está de enhorabuena. Este año celebramos nuestro 85º aniversario y el 50º de la Clínica Virgen Blanca.

Aniversarios que nos visibilizan como una de las pocas empresas vascas que quedan ya con esta solera y que sobreviven como compañías locales en un escenario complejo y competitivo, manteniendo en nuestro caso una sólida posición como la principal aseguradora sanitaria de Euskadi, gracias, sobre todo, a la confianza de los más de 365.000 asegurados/as y más

IMQk zorionez dago. Aurten 85 urte betetzen ditu eta Birjina Zuria klinikak 50 urte

de 1.000 empresas que dan sentido a nuestro quehacer.

Calidad, eficiencia, compromiso con el cliente y con la sociedad, tecnología y vanguardia... La suma de estos y otros muchos factores explica que 85 años después continuemos creciendo y renovando cada día nuestra responsabilidad y vocación hacia la salud y hacia las personas. El mismo compromiso que en 1934 demostraron 44 médicos vizcaínos con un objetivo común: apor-

tar a la sociedad una infraestructura sanitaria que diera acceso y cobertura a necesidades asistenciales que la población no podía entonces satisfacer de otra forma al no existir siquiera la seguridad social pública.

Médicos que pusieron de su bolsillo no solo aquellas 100 pesetas que requirió como capital inicial la puesta en marcha de la Asociación del Igualatorio Quirúrgico y de Especialidades, el primer Igualatorio de todo el Estado y modelo para el resto de las sociedades médicas nacionales, sino que también supieron imprimir al proyecto la ilusión, la entrega y la vinculación con una comunidad a

PRESIDENTES DE IMQ



Vicente San Sebastián Arana
1934 - 1939



Daniel García Hormaeche
1939 - 1951



Julián Guimón Rezola
1951 - 1957



Carlos Otaduy Larrea
1957 - 1965



Landa Gana-Sandeliz
1965 - 1966



Jesús Zaldúa Alberdi
1966 - 1975



Jesús Ansoleaga Menchaca
1975 - 1977



Miguel Zubizarreta Ipiña
1977 - 1989



Francisco Goyarrola Clavería
1989 - 1991



Guillermo Olaizola Fuertes
1991 - 1998



Pedro Ensunza Lamikiz
1998 - Actualidad

la que hoy seguimos desde IMQ sirviendo.

Aniversario Virgen Blanca

La Clínica Virgen Blanca, con 50 años ya de andadura, es la evolución natural de la Sociedad Clínica Virgen Blanca, e inició su actividad en 1969 como continuación de la constitución

de dicha sociedad bajo el acuerdo de veinticinco miembros, fundamentalmente médicos, cuatro años antes.

A día de hoy, la clínica cuenta con tres unidades asistenciales con tecnología de última generación atendidas por profesionales altamente cualificados que ofrecen un servicio de gran calidad resolutive. Y es, ade-

más, referente sanitario ya que fue la primera clínica del Estado en ser acreditada con el modelo europeo de calidad asistencial y seguridad clínica, DIAS.

En 2018 se registraron 5.834 ingresos y 12.540 estancias, y se atendieron 13.539 urgencias.

RENOVAMOS LA LEYENDA DE NUESTRA MARCA

IMQ, tu seguro médico, pasa a ser IMQ, Cuidamos de ti para centrarnos aún más en el cliente.

Después de 18 años con nuestro actual lema, hemos decidido potenciar un concepto mucho más enfocado al cliente y visibilizar que si algo nos mueve y nos impulsa es estar muy pegados a sus necesidades y a su cuidado a lo largo de todas las etapas de la vida. Queremos que sintáis todavía en mayor medida que trabajamos por y para vosotros y vosotras, que estáis en el centro de nuestras preocupaciones y que constituís nuestra principal razón de ser.

El cambio de leyenda de nuestro logo obedece, del mismo modo, al deseo de englobar bajo un mismo slogan no solo a todas las sociedades del Grupo, integrado por 56 compañías de servicios sanitarios, socio sanitarios, de prevención laboral y de bien-

estar, sino también dar respuesta a la diversificación emprendida, al no ser ya IMQ una compañía que ofrece solo seguros de salud sino también de otros ramos como decesos, accidentes, viaje, hogar y vida entre otros.





RESPALDO UNÁNIME A LA ACTIVIDAD Y GESTIÓN DE IMQ EN SU ÚLTIMA JUNTA GENERAL DE ACCIONISTAS

El pasado día 13 de junio celebramos la Junta General ordinaria de la Sociedad de Médicos, sociedad propietaria de Grupo IMQ, que contó con la asistencia de 762 accionistas, entre presentes y representados, de los 1.144 que componen este órgano de gobierno de nuestra entidad.

La Junta de accionistas, compuesta en su totalidad por médicos de nuestro cuadro, dio unánime respaldo a la Memoria de actividades y de información no financiera 2018 así como a la gestión social desarrollada, aprobando también las cuentas del ejercicio.

En su informe ante los asistentes tanto el presidente de IMQ, el Dr. Pedro Ensunza, como el consejero director general, Miguel Ángel Lujua, hicieron repaso, junto a otras noticias de actualidad, de los positivos resultados registrados por el Grupo durante los últimos años y el hecho de ser la empresa del sector asegurador con la mejor gestión financiera.

Resaltaron, igualmente, el alto grado de solvencia del Grupo, 2,3 veces el

exigido para el sector, siendo IMQ, además de líder en el País Vasco, la sexta compañía aseguradora de salud de España y la tercera más solvente.

Inversiones y nuevos servicios

Se pusieron también en valor las numerosas iniciativas y esfuerzos desplegados por el Grupo dentro de un año especialmente activo en inversiones y mejora de servicios para nuestros clientes, entre ellos la puesta en marcha de nuevos centros y unidades médicas, el incremento de la participación accionarial en Igurco Servicios Socio-sanitarios, la apuesta por la calidad con nuevos reconocimientos y certificaciones para nuestros centros y clínicas como garantía de ese esfuerzo. Se dio también cuenta de que la clínica IMQ Zorrotzaurre iniciará en unos meses las obras para la ampliación de sus instalaciones así como la reciente consecución de su reconocimiento como hospital universitario.

Se analizaron, por otra parte, los esfuerzos realizados en el ámbito de

la innovación, la transformación digital, el compromiso social y medioambiental, la experiencia de cliente y el aumento y rejuvenecimiento del cuadro médico con la incorporación en el último año de 43 nuevos profesionales con una edad media de 37 años. Todo ello, según se resaltó, "con el claro objetivo de seguir aportando valor a nuestros clientes y de que la compañía valga cada día más y sea cada día mejor".

Plan estratégico

Se habló, igualmente, del nuevo Plan Estratégico 2019-21 recientemente aprobado por Grupo IMQ para ayudar a la compañía a seguir evolucionando y creciendo y que cuenta con 5 grandes prioridades: transformación digital, diferenciación y mejora en la experiencia de cliente, crecimiento rentable, la potenciación de la figura del médico como elemento clave en nuestro modelo asistencial así como el desarrollo de un modelo de gestión avanzada alineando con los objetivos de la compañía al equipo de personas y profesionales.



RECONOCIMIENTO PARA UNA ATENCIÓN HOSPITALARIA EXCELENTE

La clínica IMQ Zorrotzaurre ha recibido recientemente varios premios y reconocimientos de los que nos sentimos especialmente orgullosos. Así, la II Edición de la Gala Nacional de Premios Medicina Siglo XXI otorgó a la clínica el premio correspondiente a la categoría de mejor Atención Hospitalaria y el I Congreso Internacional de Humanización de la Asistencia Sanitaria hizo lo propio con el plan de humanización de la UCI. También recibió un premio en la Semana europea de prevención de residuos y el reconocimiento del EMO como uno de los centros sanitarios españoles mejor valorados por sus pacientes.

Premio Nacional de Medicina Siglo XXI a la atención hospitalaria

Los galardones de Siglo XXI premian la labor de profesionales, centros hospitalarios, clínicas e instituciones del sector médico nacional e internacional. La entidad organizadora realiza durante el año un seguimiento de diferentes centros y profesionales para elegir a cinco finalistas en cada categoría teniendo en cuenta tanto las recomendaciones como las noticias generadas por los candidatos durante este periodo y que acrediten su buen trabajo en la categoría. El jurado de

los premios tiene en cuenta, entre otros, los siguientes criterios: trayectoria empresarial, trayectoria médica, especialización, avances, atención al cliente/ paciente y recursos invertidos en I+D+i.

Premio europea de prevención de residuos

El proyecto "*Contaminantes emergentes, ¿y si no esperamos a que estén aquí?*" de la Clínica resultó también ganador en la categoría de empresas e industria dentro de los premios de la Semana Europea de Prevención de Residuos.

La iniciativa resultó galardonada entre más de 14.347 propuestas de más de 30 países, habiendo valorado el jurado -compuesto por personalidades del sector medioambiental reconocidos a nivel europeo, además de profesionales en el campo de la gestión de residuos- aspectos de visibilidad y comunicación; calidad del contenido; originalidad y ejemplaridad; impacto duradero y evaluación del mismo.

Premio al plan de humanización de la UCI

El I Congreso Internacional de Humanización de la Asistencia Sanitaria con-

gregó en Valencia a más de 350 expertos nacionales e internacionales que analizaron y reconocieron las últimas tendencias y mejores prácticas en lo relativo a la humanización del entorno hospitalario. Dentro de este contexto, el "*Proyecto HUCI: humanizando la asistencia en los cuidados intensivos de la Clínica IMQ Zorrotzaurre*" recibió el premio a la mejor comunicación científica, entre un total de 90 presentadas.

El Proyecto HUCI de la Clínica IMQ Zorrotzaurre se engloba dentro del Plan de Humanización que desde 2016 persigue personalizar la atención sanitaria abarcando para ello todas las áreas y categorías profesionales de las clínicas IMQ.

Premio a la vinculación emocional

EMO Insights International, en su 2º Estudio de Emociones en el Sector de Seguros -el primer estudio cuantitativo que ha medido las emociones que han sentido los clientes de grandes aseguradoras-, recoge que las clínicas y centros IMQ están entre los mejor valorados por los clientes. Reconocimiento que nos ha hecho merecedores del galardón a mejor "*Imagen EMOCional Hospitalaria '19*".

Nuevo seguro IMQ Dependencia, tranquilidad pase lo que pase

En Euskadi podemos presumir de tener una de las tasas de esperanza de vida más altas de Europa. A este factor se le une, además, el cambio en el modelo de familias, siendo cada vez más las personas que viven solas, disminuyendo el número de hijo, y aumentando las familias monoparentales.

No es de extrañar por ello que cada vez más gente se plantee la necesidad de asegurarse para hacer frente a posibles situaciones de dependencia, y poder contar con la ayuda y los cuidados necesarios que garanticen una vida digna.

Esta realidad ha llevado a IMQ a poner a disposición tanto de clientes como de no clientes el nuevo seguro IMQ Dependencia que tiene como objetivo fundamental garantizar una cobertura económica suficiente en caso de que, por edad, enfermedad o accidente el cliente quede en situación de dependencia.

Hablamos de una situación de dependencia cuando una persona de forma permanente no puede valerse por sí misma para realizar las tareas básicas de la vida diaria (asearse, vestirse, ali-

mentarse, usar el retrete...). Habitualmente relacionamos la dependencia con la edad, ya que es más probable que esta situación se produzca a edades avanzadas. Pero la dependencia también puede ser consecuencia de enfermedades, como un ictus, o de un accidente.

La ley de Dependencia ofrece servicios y prestaciones económicas para las personas en situación de dependencia y sus familiares. Estas prestaciones, sin embargo, no cubren el coste total de los servicios que requiere la persona dependiente. Y en consecuencia, las personas dependientes necesitan afrontar una inversión económica importante para garantizarse una adecuada calidad de vida.

El seguro de dependencia de IMQ puede contratarse entre los 18 y 69 años de edad y permite, en función de la prima elegida, capitales que van desde los 50.000 hasta los 300.000 euros. Si el beneficiario del seguro sufre una situación de dependencia obtiene el pago del 100% del capital contratado y sin franquicias. Además, en caso de gran dependencia se cobra el doble del capital contratado, pudiendo llegar a 600.000 euros la indemnización.

El seguro de dependencia cubre las llamadas gran dependencia y dependencia severa. Situaciones que generan importantes desembolsos económicos para hacer frente a estancias en residencias, centros de día, adaptación de la vivienda, contratación de personas para ayuda en el hogar...

Se trata, además, de un producto que goza de ventajas fiscales, al ser deducibles las primas. El pago de estas primas es mensual por defecto, aunque también puede optarse por la opción trimestral, semestral o anual.



¡Ya es posible contratar online tu seguro IMQ!

Llevamos tiempo escuchando que estamos ante una nueva era, la era digital, y es que cada vez usamos más la tecnología y los dispositivos conectados en todos los aspectos de nuestro día a día, en muchos de ellos incluso hemos llegado a ser “solo” digitales.

En IMQ no somos ajenos a esta situación y nos volcamos cada día en tiempo y en esfuerzo en adaptarnos a este contexto cada vez más exigente y cambiante. Por todo ello, y dentro de nuestro Plan de Digitalización, seguimos dando pasos orientados a cubrir las necesidades de nuestros clientes en este entorno.

Esta vez traemos la novedad de que ya es posible realizar la contratación online de una buena parte de nuestros seguros: IMQ Azul, IMQ Activa, IMQ Autónomos, IMQ Decesos y también IMQ Accidentes (Alta Protección).

El proceso de contratación puramente digital se une a otros pasos que la compañía ya ha dado como los lanzamientos de Info33+ (la gestión asistencial de la historia clínica digital); la Tarjeta Digital (que facilita el proceso de identificación y las gestiones desde la App IMQ) o el Gestor Personal (también accesible desde la App IMQ y que ayuda a cada cliente con todos los trámites relacionados con su póliza).

Ventajas

La contratación online, que se integra en nuestra página web (www.imq.es), se ha definido atendiendo a las necesidades de nuestros clientes en el canal digital. Como gran ventaja mostramos la información de las primas desde el segundo paso y orientamos al usuario/a durante el proceso acompañándole con información de valor dentro de todo su “viaje digital” con nosotros. Con este proceso y en muy pocos pasos el usuario puede contra-

tar en cualquier momento y sin necesidad de desplazamiento el seguro que mejor se adapte a sus necesidades.

Incorporamos un chat como ayuda

Como novedad, y siguiendo las mejores prácticas del mercado, hemos incorporado un chat como apoyo para todos aquellos usuarios y usuarias que lo quieran utilizar. Este nuevo canal está disponible desde cualquier paso del proceso y el usuario/a podrá elegir entre hacer uso de él o seguir los sencillos pasos del proceso para finalizar la contratación.

Dentro de nuestro Plan de Transformación Digital seguiremos mejorando e incorporando nuevos productos a este proceso con el objetivo de ofrecer la oportunidad de contratar en unos sencillos pasos el producto que más se adapte a las necesidades de cada cliente. Siempre con la garantía de IMQ.

AMPLIAMOS LA EDAD DE CONTRATACIÓN DE NUESTRO SEGURO DE SALUD

La esperanza de vida de las mujeres vascas es de 86,2 años, la más alta de toda la Unión Europea, mientras que la de los varones es de 80,3 ocupando de esta manera el segundo lugar junto a los italianos y solo superada por los suecos, según el último in-

dicador demográfico elaborado por el Eustat.

Queda así patente que no dejamos de ganar esperanza y calidad de vida y que las personas de 65 años de hoy poco o nada tienen que ver con las de antes.

Conscientes de ello, en IMQ se ha decidido ampliar el límite de edad para contratar en las pólizas de asistencia sanitaria a los 70 años, pudiendo elegir los nuevos asegurados y aseguradas entre las modalidades Activa y Azul.



SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL

El sobrepeso y la obesidad infantil son un importante problema de salud que afecta a más del 30% de las niñas y niños, produciendo en ellos cambios en su organismo que de no corregirse, les llevará a múltiples complicaciones en la edad adulta y a una disminución de su esperanza de vida.

Sin duda, el sobrepeso tiene una causa multifactorial: acceso fácil a infinidad de productos de alimentación, algunos de los cuales no acreditan su saludabilidad nutricional; una legislación permisiva con los mismos; modas que marcan hábitos de consumo a los que resulta muy difícil sustraerse; mecanización de los espacios y de la accesibilidad a cualquier lugar, que hace innecesario el movimiento.



DR. JAVIER NÚÑEZ. Endocrino Infantil del Centro IMQ Colón.

Existe, en definitiva, un mundo que nos proporciona más de lo que nece-

sitamos, sin necesidad de movernos ni siquiera lo imprescindible para conseguirlo.

Por otro lado, el organismo en su aspecto metabólico, a la hora de manejar la energía puede ser más o menos eficiente y eso estará en relación con la carga de "genes ahorradores de energía" que cada uno haya heredado.

Ahaz ditzagun dietak, ur gehiago, gozoki eta gozodari gutxiago eta mugimendu gehiago!!

Evolutivamente, referido a cientos/miles de años, venimos de tiempos en los que las personas tenían dificultades para conseguir sustento, de forma que sus genes diseñaron los organismos para ser tremendamente eficientes en el uso de la energía que conseguían. Quienes eran eficientes sobrevivían y quienes no lo eran, morían. Eso llevó a una selección natural de personas con genes ahorradores de energía.

Los tiempos han cambiado mucho y rápidamente de forma que el acceso a la comida es muy fácil y nuestros genes no han tenido tiempo para adaptarse. De ahí que aquellos que hayan heredado más genes "ahorrradores" serán más eficientes en el manejo de la energía y tendrán más facilidad para ahorrarla, con la consiguiente ganancia de peso.

A pesar de ello, en última instancia es una cuestión de balance energético "energía ingerida/energía consumida" y en la medida en la que exista un balance positivo, en esa medida ganamos peso.

Cuando vemos a una persona con sobrepeso, pensamos que debe de comer mucho y la propuesta inicial es recomendarle una dieta. ¡Hablando de niños, esto no es del todo cierto!

Los alimentos proporcionan energía, cierto, pero para ser precisos, se ha de saber que la energía que adquiere nuestro organismo lo hace de todo aquello que entra por la boca y esos productos no son siempre alimentos. Esto, conceptualmente tiene mucha importancia.

Con fines divulgativos, podemos decir que una cosa son las calorías de los alimentos, de una alimentación variada y saludable que tienen una función nutricional y otra cosa, ese conjunto de calorías "vacías" contenidas en los snacks, chuches, azúcares en bebidas...que no tienen función nutricional y son principales responsables de la paulatina ganancia de peso.

Simplificando y de forma figurada, bien podemos decir que "unas calorías hacen crecer y otras engordar"

Menús infantiles

En lo referido a los alimentos, podemos mejorar los menús en general y los escolares en particular en su aspecto cualitativo, optimizando el origen de las proteínas con la introducción de más pescado y legumbres, adecuando el perfil de ácido grasos fomentando los monosaturados (oliva) y balanceando adecuadamente

los omegas 3/6 en los poliinsaturados, introduciendo más fibra en general y fruta en particular, aliviando el contenido en azúcares en preelaborados y claro está, mejorando las cualidades organolépticas, sabor, color, olor, textura, etc. que los puedan hacer más atractivos ante los sentidos.

Desde la perspectiva calórica, hemos de saber que los menús de nuestros niños y niñas (hablamos de alimentos) no son más calóricos que los de hace alguna década, incluso puede que lo sean menos y a pesar de ello están más gordos.

Lo que seguro que ha cambiado en este paso del tiempo es el consumo de calorías vacías que vienen en forma de snacks, chuches y sobre todo bebidas azucaradas.

Como ejemplo, en su tiempo, las niñas y niños bebían solo agua. Hoy día los hay que beben de todo menos agua.

ESPECIALISTAS EN IMQ COLÓN

El Centro IMQ Colón cuenta en su cartera de servicios con la especialidad de endocrinología pediátrica desde el 2013, realizando anualmente más de 1.000 consultas. Los niños y niñas tienen necesidades especiales relacionadas con su desarrollo y sus problemas hormonales que afectan al crecimiento y que pueden tener efectos significativos en su bienestar físico y emocional. Los endocrinólogos pediátricos son sensibles a estos aspectos, dando una atención en un ambiente apropiado para niños/as y adolescentes. Los endocrinólogos pediátricos del Centro IMQ Colón tienen amplios conocimientos y experiencia en el tratamiento de niños y niñas con trastornos endocrinos y problemas hormonales. Algunas de las alteraciones más comunes que son atendidas en el centro son: obesidad, diabetes, trastornos de conducta alimentaria, alteraciones del desarrollo sexual, etc.

Por otro lado, la evolución ha inventado los ascensores, las escaleras mecánicas, las cintas móviles, los patinetes y bicis eléctricas, y... ¡el no va más!, los artilugios con pantallas, elementos estos que privan a los niños de la oportunidad de movimiento.

Propuesta de actuación

Los niños y niñas deben pasar de ser objetos del problema, a ser los protagonistas y artífices de su solución. Se debe acabar con esas consultas en las que el sanitario intercambia información con la madre o padre quedando el niño como objeto pasivo, oyendo y en el mejor de los casos escuchando, lo que sobre él se dice y decide.

Los niños y niñas deben tener la oportunidad de modificar sus hábitos recibiendo información directa sobre la importancia y consecuencias de su sobrepeso así como las propuestas para su solución.

Esta información debe ser simple, concreta, fácil de interpretar y ejecutable en sus planteamientos:

- ✓ Comer variado y saludable como lo que le ofrecen en su casa o en el cole. ¡No dietas!
- ✓ No comer fuera de horas (salvo la fruta). ¡No picoteo!
- ✓ Beber solo agua excluyendo cualquier bebida con gas, energética e incluso los zumos, incluidos los caseros ¡Ni mucha ni poca pero siempre agua!
- ✓ Aprender a seleccionar las chuches reservándolas para determinadas ocasiones e informándoles del contenido calórico de las mismas ¡Moneda pequeña para las chuches!
- ✓ Y lo más importante: aprender a moverse en el movimiento cercano, el que no precisa de horarios ni equipamiento. Caminar diariamente en las distancias no muy largas y subir las escaleras olvidando cualquier artilugio mecánico. ¡Hacer de la calle y la escalera el gimnasio personal!



ÚLTIMOS AVANCES CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

LUIS MARÍA GUEVARA. Ginecólogo y coordinador del Área Materno Infantil de la Clínica IMQ Zorrotzaurre

En el Comité de Tumores de Mama de la Clínica IMQ Zorrotzaurre hemos abordado recientemente los avances en el manejo de la axila cuando el tratamiento del cáncer de mama se inicia con quimioterapia. Esto es lo que se denomina como Quimioterapia Neoadyuvante (QN).

Hasta ahora, cuando en el momento del diagnóstico había ganglios axilares afectados y se iniciaba el tratamiento con quimioterapia, después de la intervención quirúrgica siempre se realizaba una linfadenectomía axilar (extirpación o vaciado de todos los ganglios de la axila con posibles efectos secundarios como el linfedema en el brazo correspondiente -acumulación anormal de líquido-).

Ahora, sin embargo, se está viendo que es posible, en determinados casos, realizar la biopsia del ganglio centinela en lugar de la linfadenectomía axilar completa y por lo tanto, evitar estas complicaciones.

Para ello, tal y como se debatió en el comité, hay que aplicar una serie de medidas adicionales para que esa biopsia del ganglio centinela sea tan eficaz como cuando la hacemos antes de la quimioterapia y no tenga una mayor tasa de falsos negativos como sucedía hasta ahora.

La Dra. Patricia Cobo invitada a participar en dicho comité y adscrita a la Unidad de Patología Mamaria del Hospital de Cruces, expuso entre estas medidas: el uso de doble trazador, estudio del ganglio centinela mediante inmunohistoquímica o técnicas moleculares que permiten detectar bajas cargas moleculares, marcaje del ganglio afectado de manera previa al tratamiento (para garantizar su posterior extirpación), análisis de al menos dos ganglios, etc.

Y es que a pesar de que, en general, es más frecuente iniciar el tratamiento del cáncer de mama por la cirugía

(estadios tempranos), en determinadas circunstancias como los tumores de mama localmente avanzados, como son los de tamaño superior de 5 cm o con extensión a pared torácica (T3 y T4), y/o cuando existe afectación ganglionar (N1, N2 o N3) la quimioterapia neoadyuvante, hoy en día, es el tratamiento estándar.

QN tratamenduak tumoreen bolumena txikiagotzea baimentzen du

El tratamiento de quimioterapia neoadyuvante (QN) permite reducir el volumen tumoral posibilitando, en ciertos casos, convertir un tumor inoperable en operable. Y en otros casos, además, evita la realización de una mastectomía posibilitando una cirugía conservadora de la mama.

Además, la QN determina la quimiosensibilidad in vivo del tumor, y en los casos en que se consigue una respuesta completa patológica, es un factor de buen pronóstico independiente en cuanto a supervivencia global y libre de enfermedad.

COMITÉ DE TUMORES DE MAMA

El Comité de Tumores de Mama de clínica se puso en marcha en 2012.

Se reúne con mensualidad y está formado por especialistas de las diferentes áreas implicadas en el diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama: radiodiagnóstico, ginecología, cirugía plástica, anatomía patológica, oncología y medicina nuclear.

Debate los casos clínicos existentes, con foco en los más especiales o controvertidos para decidir de manera multidisciplinar el mejor diagnóstico, tratamiento y seguimiento posibles. También existen en la clínica el Comité de Tumores de Pulmón y el de Urología.



INCORPORAMOS ECÓGRAFOS DE ÚLTIMA GENERACIÓN

El Servicio de Diagnóstico por Imagen de las Clínicas IMQ acaba de incorporar tres nuevos ecógrafos Doppler Color digitales (2 ecógrafos en Zorrotzaurre y 1 en Virgen Blanca). Aparatos de muy altas prestaciones que integran las últimas tecnologías de imagen y los últimos desarrollos en ecografía.

Se trata del modelo Applio I800 que lleva la ecografía a un nuevo nivel de precisión de imagen y de rendimiento diagnóstico, aplicable a todo tipo de pacientes, con una calidad de imágenes y definición sin precedentes, a la vez que aumenta la visión en profundidad de forma significativa.

Incorpora mejoras importantes con transductores matriciales y numerosas

herramientas de automatización inteligente de forma que se pueden conseguir resultados rápidos, uniformes y con una alta calidad, independientemente del estado del paciente.

Dispone también de una pantalla táctil de gran tamaño y una tecnología inteligente "dynamic micro-slice" que aumenta la precisión clínica y la visualización de estructuras profundas con gran detalle.

Integra, además, una nueva técnica Doppler de última generación que permite el estudio de estructuras vasculares con flujos de muy baja velocidad, hasta ahora no detectables con las tecnologías existentes.

Además, ofrece software avanzado para medición automática de mejora

para la visualización de agujas en intervencionismo, elastografía automática "Shearwave". Todo ello cumpliendo con la normativa más exigente.

El servicio cuenta con diferentes técnicas diagnósticas:

- ✓ Radiología convencional digitalizada, mamografía y densitometría que utilizan radiación ionizante.
- ✓ Tomografía Computerizada Multidetector (TCMD) que también utiliza radiación ionizante.
- ✓ Resonancia Magnética que utiliza campos magnéticos.
- ✓ Ecografía (ultrasonidos).
- ✓ Radiología vascular intervencionista.

UNA AYUDA CUANDO MÁS SE NECESITA

En la vida de las personas mayores hay momentos en los que, debido a circunstancias inesperadas o por el propio devenir vital, puede ser de útil el consejo y asesoramiento de un experto sobre las soluciones sociosanitarias que se ofrecen y que mejor satisfacen las necesidades de cuidado de las personas mayores.

Por ese motivo se puso en marcha el servicio IMQ Ayuda, dirigido a clientes IMQ así como a sus familiares. Este servicio ofrece asesoramiento sobre gestiones y tramitaciones de ayudas en relación con cuestiones como la Ley de Dependencia; trámites de discapacidad, incapacidad y otros; modificaciones de la capacidad de obrar; dónde y cómo acceder a todas las ayudas existentes para la asistencia a mayores; y asesoramiento en los trámites a realizar con la Administración pública.

También proporciona información sobre la adaptación de viviendas, el alquiler o compra de ayudas técnicas y productos de apoyo, y la eliminación de barreras arquitectónicas.

Igualmente, los expertos de IMQ Ayuda ofrecen a los asegurados/as y sus familiares su colaboración en la derivación y contacto con los servicios sociales municipales, teleasistencia o la gestión de ingresos en centros de IMQ Igurco, bien sea en centros de día, residencias o, para recuperacio-

nes que requieren de estancia en un centro de cuidados intermedios, las Unidades de Recuperación Funcional de IMQ Igurco Orue (en Amorebieta) e IMQ Igurco Unbe (Erandio). Allí, profesionales altamente especializados en personas mayores, dirigidos por médicos especialistas en Geriatría, ofrecen a los y las mayores y sus familias atención en base a un plan individualizado, en torno al cual se articula el trabajo de cada profesional, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los y las pacientes y lograr su máximo nivel de función y autonomía.

Las familias de las personas mayores pueden recibir igualmente el apoyo del servicio IMQ Ayuda en aquellas dificultades generadas por una situación de dependencia física, funcional o cognitiva, tales como la necesidad de asistencia en el hogar, profesionales, empresas e instituciones públicas y privadas que pueden prestar ayuda a

domicilio, incluyendo también servicios de transporte adaptado y comida a domicilio; siempre, con la máxima confianza.

Desde IMQ Ayuda también se trabaja en la dinámica familiar, promoviendo la formación de las y los cuidadores y la organización de los cuidados —especialmente cuando éstos van a ser en el hogar— y favoreciendo la coordinación con la atención primaria y los servicios sociales municipales.

En los casos en los que es necesario, también se ofrece apoyo emocional a pacientes y familiares e, incluso, en ocasiones, desde IMQ Ayuda también se detectan situaciones de riesgo o vulnerabilidad, sobre todo en el caso de personas mayores sin familia, que a consecuencia de, por ejemplo, un ingreso hospitalario, sufren mayor grado de dependencia.

IMQ Laguntza doako zerbitzua da eta nagusien bizi-kalitatea hobetzea du helburu

IMQ AYUDA

Es un servicio gratuito de orientación sociosanitaria para asegurados/as y sus familiares que ofrece atención directa a través de varios canales: en la oficina de IMQ situada en la calle Máximo Aguirre 18 bis, de Bilbao; en la Clínica IMQ Zorrotzaurre; por correo electrónico (imqayuda@imq.es) y en el teléfono gratuito 900 107 061. IMQ Ayuda da información sobre los recursos disponibles para cada caso en concreto y de forma individualizada.

Apertura de un nuevo centro IMQ en Deusto

Los residentes de Deusto (en Bilbao) contarán desde septiembre con nuevos servicios sanitarios entre los que elegir gracias al centro de 400m² que IMQ abrirá en la calle Rafaela Ibarra 25 (edificio de la antigua Clínica Vicente San Sebastián).

Una clínica dental y una unidad de rehabilitación conforman la oferta asistencial de este nuevo centro.

La clínica dental estará dotada de modernas instalaciones, con 5 gabinetes y tecnología avanzada a cargo de 4 odontólogos y 1 cirujano maxilofacial que ofrecerán desde servicios

odontológicos rutinarios hasta sofisticadas técnicas en cirugía implantológica, ortodoncias, cirugía oral, odontología conservadora, estética dental, etc.

La unidad de rehabilitación y fisioterapia contará, por su parte, con 5 boxes -uno de ellos

adaptado- y un gimnasio polivalente de 30m², atendido por un equipo especializado formado por un médico rehabilitador y 4 fisioterapeutas con servicios de fisioterapia, rehabilitación

de suelo pélvico y rehabilitación integral para la recuperación funcional. T

Osasun zerbitzu berriak Deuston:

Hortz-klinika eta birgaitze unitate bat Rafaela Ibarra kalean

El centro nace con el objetivo de ampliar la infraestructura asistencial de IMQ en la zona y convertirse en referente gracias al compromiso de profesionales cuidadosamente seleccionados, una permanente apuesta por la calidad y la seguridad del paciente y la puesta a disposición de equipamiento de vanguardia.

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.



¿POR QUÉ SE NOS DUERMEN MANOS Y PIES?

Cuando notamos un hormigueo, cosquilleo o un entumecimiento de cualquier parte del cuerpo puede deberse a algún tipo de lesión del sistema nervioso que, en términos médicos, es denominada parestesia. Proviene de las palabras griegas "aesthesia", que significa sensación y "para" que se puede traducir como anormal.



DR. IÑIGO GIL. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria del Centro Médico-Quirúrgico IMQ Zurriola

Más frecuentes en manos y pies cuando su efecto es intermitente, la parestesia puede estar localizada en cualquier punto del recorrido del nervio; es decir, su localización puede hallarse en el cerebro, médula espinal, troncos nerviosos e, incluso, en las terminales de la piel. Son aquellas parestesias que

persisten en el tiempo las que deben recibir atención profesional.

Es importante dejar claro que se trata de un síntoma y no de una enfermedad como tal. Por lo tanto, habrá que determinar si la lesión nerviosa se encuentra en una localización periférica —como ocurre en los casos originados por un síndrome del túnel carpiano o una costilla supernumeraria—, o central —como en los casos de estenosis espinal, esclerosis múltiple, accidentes cerebrovasculares, etcétera—.

La causa principal de la parestesia suele ser por compresión, que es el origen más frecuente, y que suele ocurrir al cruzar una pierna sobre otra

TRATAMIENTO Y PRONÓSTICO

- ✓ El tratamiento dependerá siempre de si la parestesia es crónica o temporal y de la causa que la provoque. Si remite con el tiempo, se recomiendan ejercicios, masajes y estiramientos. Será en la parestesia crónica en la que habrá que acudir a consulta a fin de determinar el problema subyacente. La historia clínica, el examen físico y los análisis de laboratorio son esenciales para el diagnóstico.
- ✓ El pronóstico del paciente dependerá de la gravedad de las sensaciones y de los trastornos asociados. Si la causa es debida a otra enfermedad crónica, el seguimiento y el control de la misma ayudarán a disminuir la probabilidad de sufrir los molestos hormigueos.

o al dormir apoyado en un brazo. Es fácilmente reconocible debido a que la recuperación de la sensibilidad y la fuerza se produce al poco tiempo tras la vuelta a una posición normal. Otro tipo de compresión es cuando se ejerce demasiada presión en un nervio por parte del tejido circundante, como ocurre a veces con huesos, cartílagos, músculos o tendones. Un ejemplo de esto son los pinzamientos o atrapamientos, como suele ocurrir con el nervio mediano en el síndrome del túnel carpiano, el nervio cubital en el codo o el nervio peroneo alrededor de la cabeza del peroné, en la cara lateral de la rodilla.

La parestesia también puede ser provocada por la diabetes o los trastornos del tiroides, y es que un mal control de estas afecciones suele provocar alteraciones y lesiones de los nervios. La neuropatía diabética puede dañar los nervios en todo el cuerpo, aunque

se presente con mayor frecuencia en los nervios de las piernas y de los pies. Los síntomas aparecen de forma gradual, pero puede que no se note nada hasta que el daño nervioso sea de consideración. Es uno de los trastornos más frecuentes asociados a la diabetes. Puede afectar al 50% de los pacientes tras 20 años de evolución de la enfermedad.

En otro apartado de causas figura la artritis reumatoide que, como enfermedad degenerativa que es, suele ir acompañada de otros síntomas, como es la rigidez. Es la propia reacción inflamatoria la que puede producir un atrapamiento nervioso, produciendo el mismo efecto que la compresión.

En la hiperventilación propia de los ataques de pánico o ansiedad la sintomatología es muy variada, pero una característica que suele percibirse es el adormecimiento de las manos y labios. Se debe al cambio de la concentración de gases en la sangre por el patrón respiratorio.

Otra patología que suele reflejar este problema en la cara son las migrañas con aura. Con sensación de adormecimiento de la mitad de la cara por ejemplo.

Y por último, en casos de desnutrición, la pérdida de la capa protectora de los nervios puede generar parestesia. Algunas carencias nutricionales pueden ser las responsables, como el déficit de vitaminas del grupo B.

**Denboraz
arintzen bada,
ariketak,
masajeak
eta tenkadak
gomendatzen
dira**

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



¿CUÁNDO HAY QUE OPERAR DE LA PRÓSTATA?

DR. JORGE GARCÍA-OLAVERRI. Especialista en Urología de IMQ

La próstata es una glándula que está ubicada justo por debajo de la vejiga, presente únicamente en los varones. Posee el tamaño aproximado de una nuez y tiene, junto a los testículos y las vesículas seminales, la función de producir el líquido seminal. La uretra, el conducto que conecta la vejiga con el exterior a través del pene y permite evacuar la orina, atraviesa esta glándula por el centro de la misma, razón por la que cualquier alteración de la próstata se suele manifestar con síntomas urinarios.

Existen diferentes tipos de cirugía que se pueden llevar a cabo en la próstata dependiendo de la patología que ocurra en la misma. Es habitual que la gente las confunda, pero ni todas las operaciones de próstata

son iguales, ni tienen los mismos efectos secundarios ni las mismas indicaciones. Generalizando, existen dos tipos de cirugía de próstata diferentes dependiendo cual sea el motivo por el que se realizan.

La más habitual, es la cirugía que se lleva a cabo cuando la próstata crece de tamaño (Hipertrofia Prostática Benigna o HBP). Es una cirugía que consiste en extraer únicamente la parte de la próstata que bloquea el conducto de salida de orina hacia el pene, dejando el resto de próstata. Se puede realizar mediante diferentes técnicas: cirugía clásica abierta (adenomecтомía) o a través de la uretra (resección, vaporización, utilización de diferentes láseres, etc.) Es una cirugía parcial de la pró-

tata, por lo tanto sin apenas efectos secundarios y únicamente reservada en caso de que el paciente presente mucha clínica obstructiva urinaria y los medicamentos administrados en la consulta no hayan sido suficientes para controlar los síntomas. Es por tanto una cirugía para tratar una patología benigna (el crecimiento de la próstata), es parcial (por lo cual queda próstata) y sin ningún efecto secundario habitualmente.

En las ocasiones en las que se diagnostica un cáncer de próstata, una de las opciones de tratamiento es la cirugía radical o prostatectomía radical. En este caso si que se elimina la totalidad de la próstata, y pueden surgir efectos secundarios aunque con la utilización de la cirugía robótica estos prácticamente no aparecen o son mínimos y se realiza para tratar una patología maligna como es un tumor en la próstata.

Prostata ebakuntza guztiak ez dira berdinak eta ez duteez zeharkako efektu berak ezta seinale berak ere

clásica abierta (adenomecтомía) o a través de la uretra (resección, vaporización, utilización de diferentes láseres, etc.) Es una cirugía parcial de la pró-

Efectos secundarios de extirpar

La extirpación de la próstata se denomina prostatectomía radical y generalmente se lleva a cabo tras el diagnóstico de un tumor de próstata. El desarrollo de las últimas técnicas quirúrgicas, principalmente la utilización de la cirugía robótica, ha minimizado y reducido enormemente la aparición de efectos secundarios tras esta cirugía, incluso logrando que no aparezcan en la mayoría de los casos. Aun así, en determinados casos de tumores agresivos o la utilización de otras técnicas para el tratamiento de estos tumores, pueden desarrollar ciertos efectos adversos tras la cirugía.

Los principales efectos secundarios de esta cirugía radical son: la incontinencia urinaria (pérdidas de orina, principalmente con algún esfuerzo) y la disfunción eréctil (dificultad para lograr y mantener erecciones). Estos efectos se deben a que con la intención de eliminar completamente el tumor durante la cirugía, en ocasiones hay que extraer zonas por las que discurren parte de los nervios encargados de controlar estas funciones.

Incontinencia urinaria: Presencia de fuga o goteo de orina. Hay dife-

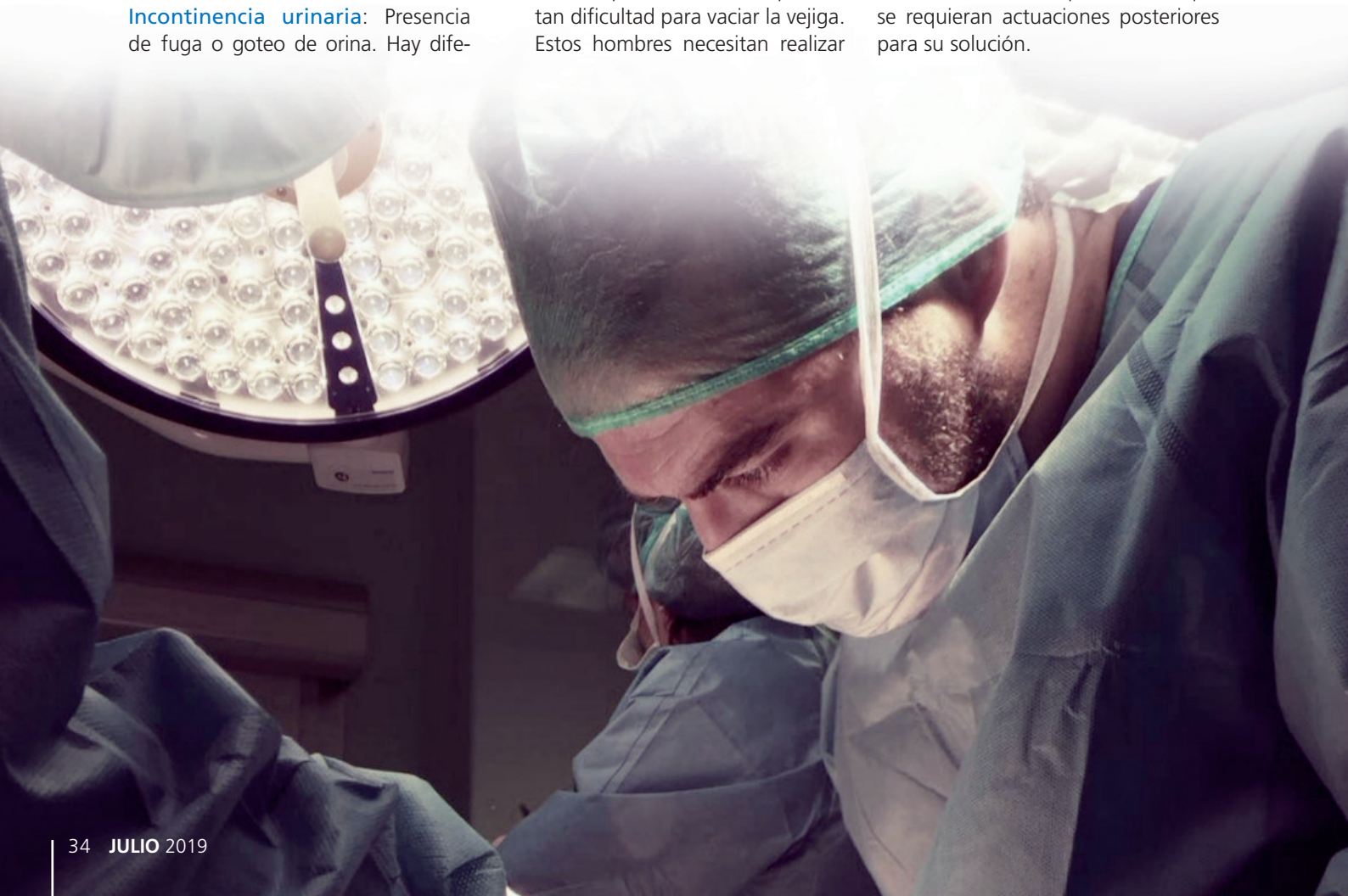
rentes niveles de incontinencia. Hay que tener en cuenta que este efecto no solo condiciona al paciente físicamente, sino que habitualmente también emocional y socialmente. Los siguientes son los tres tipos principales de incontinencia:

- ✓ Los hombres con incontinencia urinaria de esfuerzo pueden perder orina cuando tosen, se ríen, estornudan o hacen algún ejercicio. La incontinencia de esfuerzo es la incontinencia más común después de la cirugía de la próstata. Los diferentes tratamientos del cáncer de próstata pueden dañar los músculos que forman el esfínter (válvula que controla el paso de orina) o los nervios que hacen que funcionen los músculos que lo activan. Es un tipo de incontinencia que puede aparecer en los primeros días o semanas tras la cirugía pero que suele desaparecer con el tiempo. En algunos casos precisa de ejercicios de rehabilitación para acelerar la desaparición de la misma
- ✓ Los hombres que padecen incontinencia por rebosamiento presentan dificultad para vaciar la vejiga. Estos hombres necesitan realizar

un esfuerzo intenso para comenzar a orinar, tardan mucho en acabar y tienen un flujo goteante con poca fuerza. Por lo general, se debe a un bloqueo o el estrechamiento de la salida de la vejiga debido a una cicatrización excesiva. Es muy infrecuente, y precisa de una pequeña dilatación del conducto para su resolución.

- ✓ Los hombres que padecen incontinencia de urgencia tienen una necesidad repentina de orinar. Este problema ocurre cuando la vejiga se vuelve demasiado sensible o activa durante el llenado de la misma. Puede aparecer en los primeros días tras la cirugía por la inflamación resultante, pero suele desaparecer tras unas semanas, cuando los tejidos vuelven a la normalidad.

En general, hoy en día, y tras una cirugía robótica de cáncer de próstata, existe un control normal de la continencia de orina a las pocas días o dentro de las primeras semanas de la cirugía. Es infrecuente una resolución más tardía del problema o que se requieran actuaciones posteriores para su solución.



Disfunción eréctil: Impotencia o dificultad para lograr una erección suficiente para mantener una relación sexual.

Las erecciones son controladas por dos pequeños grupos de nervios que se encuentran a ambos lados de la próstata. En el caso de tumores de próstata pequeños, muy localizados y alejados de dichas zonas, y si previamente a la cirugía usted presentaba unas erecciones normales, el cirujano tratará de conservar estos nervios durante la prostatectomía radical. Esto se conoce como preservación de bandeletas. Sin embargo, en caso de tumores que sean agresivos, o de mayor tamaño o cercanos a los mismos, el cirujano se verá obligado a

resecarlos con la intención de limpiar de tumor completamente la zona.

En las primeras semanas tras una cirugía de próstata para extirpar un tumor en la misma, lo normal que es que se desarrolle algún grado de impotencia, que en muchas ocasiones se va recuperando gradualmente sin ayuda, y en otras ocasiones precisa de un tratamiento farmacológico para su recuperación. De uno u otro modo, la mayoría de los pacientes sometidos a prostatectomía radical, transcurridos unos meses tras la cirugía, pueden mantener relaciones sexuales satisfactorias.

**Prostatektomia
erradikala
jasaten duten
paziente gehienek
gogobeteko
sexu-harremanak
mantendu ahal
dutizte**

¿Es posible conservar la eyaculación después de la operación?

En caso de cirugías parciales de próstata, el paciente si conservará la eyaculación. Es verdad que en ocasiones, en caso de cirugías con próstatas grandes, se pueden producir eyaculaciones llamadas "retrogradas". Esto significa que el semen durante el orgasmo irá hacia atrás, hacia la vejiga en vez de hacia el pene, lo cual no tiene ningún efecto secundario para el paciente, salvo que él no notara la salida de semen a través del pene, pudiendo pensar que no eyacula.

En el caso de que se realice una cirugía radical con la eliminación total de la próstata por la presencia de un tumor, la respuesta es no, ya que una de las funciones de la próstata es la de producir el líquido seminal y al quitarla, por tanto, ya no se producirá más. Los pacientes podrán tener erecciones, podrán llegar al orgasmo, pero no expulsaran líquido seminal durante el mismo.

Estancias temporales en nuestros centros

AZKUNA · FORUA · BILBOZAR · UNBE · ZORROZGOITI · ORUE



Centros residenciales con:

- **Servicio médico y de enfermería** especializados
- Unidades de **Rehabilitación**
- **Valoración Geriátrica Integral** y recomendaciones de cuidados en el hogar
- **Habitaciones individuales o dobles** con los mayores estándares de confort

900 10 70 61
igurco.imq.es

SERVICIOS SOCIO SANITARIOS
IMQ Igurco
ZERBITZU SOZIOSANITARIOAK



UNA DE CADA SEIS PERSONAS SUFRIRÁ UN ICTUS A LO LARGO DE SU VIDA

DRA. IRATXE UGARRIZA. Neuróloga de IMQ

El ictus afecta cada año a casi 120.000 personas en el conjunto del Estado, constituyendo la segunda causa de muerte. La mitad de los afectados por un ictus morirá o sufrirá secuelas discapacitantes. En Euskadi se produjeron en el 2018 un total de 6.200 ingresos y 1.100 fallecimientos por ictus. Todo ello apunta a la extraordinaria importancia de la prevención como una de las claves para hacer frente a esta grave patología.

Factores de riesgo

Es importante destacar que con un adecuado control de los factores de

riesgo se podría prevenir hasta el 70% de los ictus.

Estos factores se dividen en dos grandes grupos: aquellos que no son modificables, como la edad, el sexo masculino, ciertas alteraciones genéticas, etc; y aquellos que sí lo son y sobre los que por lo tanto debemos insistir para disminuir las tasas de ictus en los próximos años.

En este sentido, se ha de recordar que la hipertensión arterial es el prin-

cipal factor de riesgo para sufrir un ictus así como una demencia de origen vascular. El tabaquismo, por otra parte, aumenta el riesgo de sufrir un ictus en un 50%, nada menos.

Sei pertsonetatik batek edukiko du iktusa bere bizitzan zehar

Otros factores de riesgo a controlar son la diabetes, los niveles elevados de colesterol, el sedentarismo y la obesidad.

Además, varios estudios recientes han demostrado que el síndrome de apnea del sueño se asocia también con un mayor riesgo de sufrir un ictus cerebral.



El consumo de drogas, como la cocaína, también se vincula a una mayor incidencia de eventos vasculares cerebrales.

Todo lo anterior aconseja la adopción y mantenimiento de unos hábitos de vida saludable, que incluyan el abandono del consumo de tóxicos, la realización de ejercicio aeróbico moderado de manera habitual, así como mantener una dieta mediterránea, sana, variada y moderada.

Si a estos hábitos añadimos la importantísima labor que llevan a cabo los médicos de atención primaria en el control de factores de riesgo como la hipertensión arterial o la diabetes, es de esperar una disminución del número de ictus en el futuro y, por tanto, una mejor calidad de vida de nuestros pacientes.

Síntomas

Hemos de incidir en la importancia, junto al conocimiento de los factores de riesgo, de ser capaces de identificar los síntomas habituales del ictus, ya que actuar precozmente en estos casos es clave para el pronóstico del enfermo.

Iktusak ia 120.000 pertsona eragiten du Estatuan urtero, bigarren heriotzakausa izanez.

2018an Euskadin, 6.200 ospitaleratze eta 1.100 heriotza egon ziren.

Garrantzitsua da jakitea kontrol egoki batekin iktusak %70 ean sahiestu daitezkeela

El ictus cerebral es una urgencia médica que se caracteriza por la aparición brusca de síntomas de disfunción cerebral, entre los que destacan la debilidad o adormecimiento de medio lado del cuerpo, dificultades para la visión en un ojo o los dos, pérdida brusca del equilibrio, coordina-

ción o capacidad para andar o estar de pie y la dificultad para el habla o comprensión del lenguaje. La aparición de alguno de estos síntomas obliga a acudir al servicio de urgencias más cercano de manera inmediata.

Isquémico o hemorrágico

El ictus, también conocido como ACV (accidente cerebrovascular), puede dividirse en hemorrágico o isquémico. El isquémico corresponde al 85% de todos los ictus y es en donde más se ha avanzado en su tratamiento. Se debe a una interrupción brusca del riego cerebral en un territorio arterial, lo que ocasiona un déficit neurológico que se relaciona con las funciones que asume el área cerebral afectada. En el caso del ictus isquémico, la interrupción suele estar provocada por un trombo que taponaa una arteria cerebral.

En cuanto al ictus hemorrágico, ocurre cuando una arteria cerebral se rompe y se produce una hemorragia interna y una consecuente pérdida de riego en el área del cerebro que nutre. Esto provoca diversos daños que pueden ser fatales en muchos casos.



Tu centro de psicología y psiquiatría Cada vez más cerca de ti

Ampliamos los centros de atención

- Manuel Allende 19 bis, 1ª planta (BILBAO)
- Heros 28, 1ª planta (BILBAO)
- Clínica IMQ Zorrotzaurre (BILBAO)
- Centro Médico IMQ Las Mercedes (GETXO)
- Hospital San Juan de Dios (SANTURTZI)
- Clínica Andra Mari (GALDAKAO)

TU CENTRO,
TENGAS O NO
UN SEGURO
IMQ

PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA
IMQ Amsa

Centro de referencia privado
con la garantía de Grupo IMQ

¿Necesitas ayuda?

900 49 40 38 | info@imqamsa.es | imqamsa.es



NEUROSONOGRAFÍA FETAL, estudiar el cerebro de tu bebé

DR. ÁLVARO GOROSTIAGA.
Especialista en Obstetricia y Ginecología de IMQ



A lo largo del embarazo, toda mujer requiere una serie de controles médicos para asegurar el bienestar del feto. Entre ellos se encuentran las ecografías del primer, segundo y tercer trimestre, esenciales en el cribado de patologías tanto fetales como maternas (preeclampsia).

Las ecografías avanzadas incluyen el estudio más pormenorizado del feto, con el fin de identificar y diagnosticar patologías fetales de manera más concreta. Para estudiar las enfermedades del sistema nervioso central (SNC) fetal, disponemos de la neurosonografía fetal avanzada. Las mal-

formaciones del SNC fetal tienen una incidencia del 1% de todas las anomalías, siendo muchas de ellas severas e incluso incapacitantes.

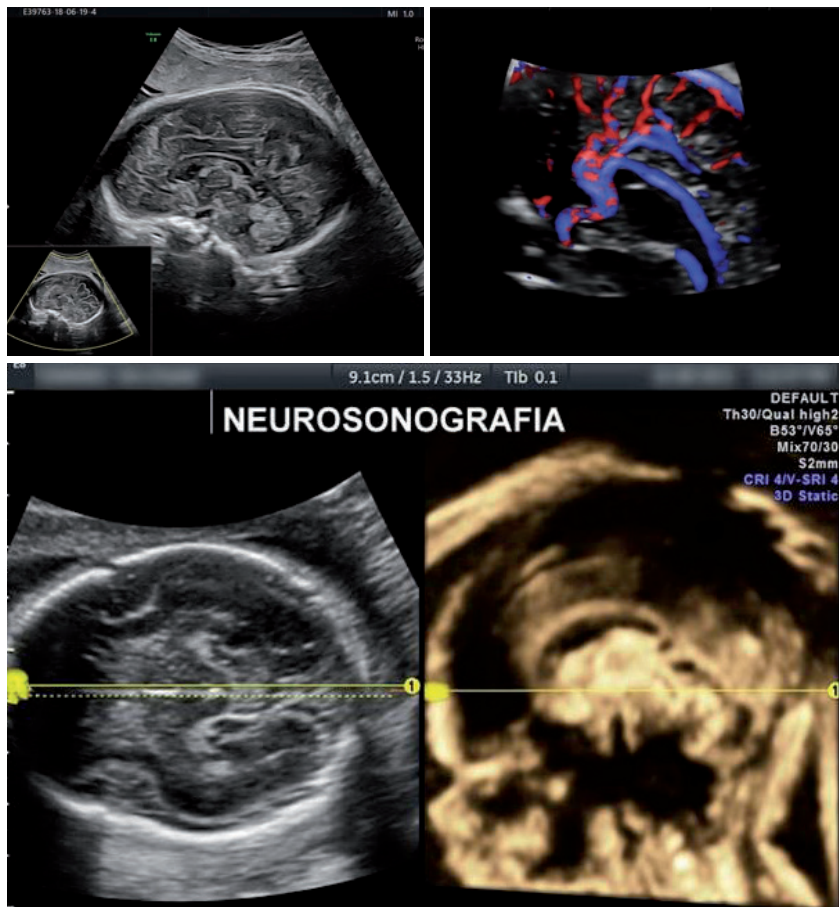
El desarrollo del SNC presenta una peculiaridad importante y es que el desarrollo de sus diferentes estructuras es evolutiva: se mantiene durante toda la gestación y después del nacimiento. Por ello, se pueden producir alteraciones en cualquier edad gestacional, siendo éstas progresivas.

En cualquier caso, la corteza cerebral se forma en más de un 95% durante la vida intrauterina, por lo que la evaluación avanzada del SNC fetal es vital para detectar posibles lesiones.

Así, se debe realizar una valoración pormenorizada del SNC fetal mediante ultrasonidos (neurosonografía) ante una sospecha de patología en las ecografías de cribado. Esta neurosonografía, muchas veces apoyada por la resonancia magnética, pretende el diagnóstico más preciso y hace de puente a la colaboración con radiólogos, neurólogos, genetistas, neonatólogos y especialistas en Medicina Fetal que permiten plantear las mejores opciones y asesoramiento para el embarazo actual y los futuros.

La evolución en el diagnóstico prenatal de estas patologías ha sido enorme en los últimos años gracias a los avances tecnológicos, permitiendo el diagnóstico de afecciones que se diagnosticaban siempre tras el nacimiento. Uno de esos avances es la introducción de la ecografía volumétrica o tridimensional. Esta técnica permite adquirir volúmenes del encéfalo fetal y estudiarlos a posteriori como se hace en un TAC ó RMN. Puede incluso, compartirse la información con otros especialistas.

Por otro lado, la investigación en este campo, especialmente en lo referente



al diagnóstico y el asesoramiento genético, ha supuesto también un gran avance. Así, es importante intentar establecer el componente genético de estas enfermedades neurológicas, con nuevas técnicas de secuenciación masiva de genes.

Desgraciadamente, no existen armas terapéuticas como en otros campos, por ejemplo la cardiología fetal, que están permitiendo a la gran mayoría de niños y niñas con cardiopatías llevar una vida normal.

En algunos centros, la neurosonografía ha supuesto un apoyo a la hora de tratar enfermedades. Así, en este campo

de las cardiopatías congénitas, se está investigando y se están logrando avances "mirando" el cerebro del

feto. Ello pretende establecer un primer patrón cerebral antes de llevar a cabo cualquier intervención. Posteriormente, se realiza un seguimiento para ver si padece una posible lesión cerebral. Ello pretende mejorar el desarrollo psicomotor y neurológico normal.

**Fetoen nerbio-
sistema
zentraleko
gaixotasunak
aztertzeko fetal-
neurosonografía
aurreratua
daukagu**

Creemos que es importante que se conozca este campo, con sus ventajas y limitaciones, pues la neurología fetal es un área muy compleja de la medicina y en la que todavía estamos en sus inicios.



NIÑOS VACÍOS

DRA. NOELIA OLMO. Médico psiquiatra de IMQ



En la sociedad actual cada vez es más frecuente encontrarnos con padres y madres expertos en las necesidades instrumentales de los más pequeños, tales como alimentación, higiene, sueño, vestimenta, etc. Sin embargo, en ocasiones, como consecuencia del ritmo de vida actual, estos padres pueden descuidar las necesidades emocionales y afectivas de los menores. La nutrición por parte de los progenitores de estas necesidades es fundamental para un desarrollo adecuado y una vida saludable y feliz en los más pequeños.

El desarrollo cerebral del niño necesita de las relaciones interpersonales y afectivas para poder construirse de forma equilibrada. Autores como Siegel y Payne¹, otorgan especial importancia a la integración de los distintos hemisferios del cerebro. En este artículo nos centraremos en la integración del hemisferio izquierdo y del derecho.

A la hora de hablar de integración, nos referimos a establecer una unión de ambos hemisferios cerebrales: el derecho encargado de gestionar las emociones y el izquierdo encargado de los aspectos racionales. El hemisferio derecho predomina durante los primeros años de vida, y es dependiente de la relación de apego establecida entre el niño y el progenitor para que se desarrolle correctamente. El buen desarrollo de este hemisferio, es la base de la correcta regulación emocional y afrontamiento saludable del estrés tanto en la infancia como en la edad adulta.

La integración horizontal de los hemisferios, se fomenta a través de las buenas relaciones establecidas entre los niños y sus progenitores. Por tanto, si durante el desarrollo del menor se lleva a cabo una integración óptima, existirá un mayor control y gestión de las emociones y un mayor control en la toma de decisiones, favoreciendo de esta forma un mejor rendimiento escolar y un

sistema de relaciones sociales más sólidas y adecuadas. Lo que favorecería el equilibrio psíquico del menor y, por tanto, sería protector frente al desarrollo de trastornos psiquiátricos en esta población tan vulnerable, tales como problemas conductuales, ansiedad, depresión...

¿Cómo pueden ayudar los padres?

- ✓ En momentos de pataletas o enfados, es importante conectar emocionalmente con el niño, ayudándole a reconocer sus emociones ("¿cómo te sientes?, ¿estás enfadado?, ¿estás triste?"), comunicando de forma empática a través de señales no verbales, como pueden ser los abrazos o las caricias. En este momento de conexión, es cuando se puede racionalizar la situación y establecer conjuntamente soluciones y alternativas al problema. De esta manera fomentamos la conexión del hemisferio emocional con el racional.
- ✓ Tras experiencias desagradables, a los niños les puede ayudar narrar lo sucedido. El hecho de contarlo les dará control sobre sí mismos, siempre respetando el ritmo y el momento del menor. Debemos ayudar al niño a poner nombre al sentimiento generado, conectando de esta forma el hemisferio izquierdo que controla el lenguaje con el derecho que es el encargado de generar la emoción, y de esta forma conseguiremos dar significado a lo que le sucede y por tanto ayudaremos a que se sienta mejor.

La disponibilidad emocional de los padres con sus hijos e hijas es el mejor punto de partida para establecer relaciones adecuadas y saludables de los niños en la adultez. De la misma forma, el establecimiento de un vínculo adecuado facilita el desarrollo cerebral de los niños, con las repercusiones positivas que esto tiene en su crecimiento y evolución.

¹ Más información: Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson. *El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Editorial Alba. Barcelona, 2012.

NUEVO SEGURO IMQ DEPENDENCIA

Pase lo que pase, quiero la mejor compañía

Un seguro de Dependencia
que te cuida pase lo que pase,
**una aseguradora
que estará contigo.**

- ✓ Eliges el capital:
hasta 300.000 €
- ✓ Eliges tranquilidad
para ti y tu familia
- ✓ Sin franquicias

TENGAS O NO SEGURO IMQ

Y AHORA 5% dto.

Y 10% dto. más
POR TENER SEGURO MÉDICO IMQ

Contrátalo
900 81 81 50 | imq.es



EL COLOR DE TU SONRISA

MARTA ANTOÑANA. Odontóloga del Centro IMQ Doña Casilda

La sonrisa es nuestra carta de presentación y una bonita dentadura puede provocar una sensación agradable, así como unos dientes poco estéticos el efecto contrario. A todos nos gusta lucir unos dientes blancos y relucientes y para ello es esencial una buena higiene dental. Sin embargo, la coloración dental también suele estar relacionada con los alimentos y bebidas que ingerimos.

En cualquier caso, no se trata de suprimir este tipo de alimentos-bebidas de nuestras vidas, sino que seamos conscientes de cuáles son estos productos, cómo actúan y sus consecuencias. Generalmente las sustancias colorantes que se adhieren a la capa externa del esmalte se eliminan con un correcto cepillado. Ocasionalmente,

sin embargo, pueden quedar fuertemente adheridas adquiriendo aspecto crónico. Por otra parte, es importante tener en cuenta que en la tinción no solo intervienen sustancias colorantes, sino otras corrosivas que las acompañan proporcionando poros donde asientan las tinciones.

Principales enemigos

Las principales bebidas enemigas de unos dientes blancos son:

✓ **El vino tinto.** Ataca a los dientes por tres vías. Por una parte, contiene taninos. También cromógenos que son sustancias con mucha capacidad de tinción. Al mismo tiempo la acidez de éste hace al esmalte más poroso por lo que es más fácil que se formen manchas.

✓ **El café.** Contiene gran cantidad de cromógenos y el té gran cantidad de taninos, sobre todo el té negro y el rojo.

✓ **Los refrescos, zumos, gaseosas y bebidas azucaradas.** Son ácidos y contienen gran cantidad de azúcares que pueden erosionar el esmalte. Además, los más oscuros también contienen cromógenos.

Entre los alimentos que más colorean los dientes destacan las salsas tipo vinagre balsámico, salsa de tomate o salsa de soja que contienen pigmentos oscuros. Las frutas y verduras de color intenso como arándanos, frutos rojos, moras, cerezas, remolacha o berenjena tienen una pigmentación muy fuerte que puede dejar residuos en la dentadura. Los caramelos son

nocivos de por sí por la gran cantidad de azúcares que suelen tener y, además, contienen multitud de colorantes. Especies como el curry dejan la dentadura con un tono amarillento.

Hay otras sustancias, que a pesar de no ser bebidas o alimentos como tal, entran en contacto con nuestros dientes y pueden provocar tinciones. El tabaco es uno de los grandes responsables de las manchas sobre la dentadura ya que la nicotina o el alquitrán se depositan en la superficie dental o incluso llegan a penetrar en los túbulos dentinarios. Los colutorios con clorhexidina usados durante largos periodos provocan manchas oscuras en los dientes.

Aliados

En el lado opuesto, hay alimentos aliados de una sonrisa blanca como lácteos, manzanas, piña, fresas, brócoli, apio, zanahorias... que aumentan la producción de saliva y favorecen el blanqueamiento dental.

Para minimizar las manchas se recomienda mantener una buena higiene oral: correcto cepillado al menos 3 veces al día, uso de seda dental y colutorios sin alcohol. Mantenerse hidratado también es importante ya que ayuda a limpiar

la comida y bebida de la boca. Otras opciones que nos pueden ayudar son tomar los refrescos con pajita ya que así pasan menos tiempo en boca y por supuesto, reducir el consumo

de estos alimentos-bebidas. Como último consejo, pero no por ello menos importante, debemos tener cuidado al cepillarnos tras ingerir alimentos-bebidas ácidas o muy azucaradas. Lo ideal es esperar entre 20-30 minutos ya que el ph

de la boca ha disminuido y el cepillado puede provocar erosión en el esmalte.

**Kontuz ardoa,
kafea, freskagarriak,
xukuak eta
azukredun
edariegaz baita
zenbait
saltzegaz ere**





ALIMENTACIÓN Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

DRA. NAIARA FERNÁNDEZ. Médico geriatra de IMQ Igarco

Cabe preguntarse si las personas mayores están lo suficientemente concienciadas sobre la importancia de llevar una alimentación e hidratación adecuadas, y la influencia de un correcto equilibrio alimentario para su salud. Quizá no lo suficiente.

Alimentarse en exceso y padecer sobrepeso es una realidad que, desgraciadamente, se da con relativa frecuencia entre nuestros mayores. Sin embargo, también se da el fenómeno contrario. De hecho, se sabe que al menos un 5% de las personas mayores que viven solas padecen desnutrición, una situación que afecta muy negativamente a la salud.

Los médicos especialistas en personas mayores -médicos geriatras- hacemos hincapié en que en muchas ocasiones, mantener una nutrición e hidratación adecuadas es algo casi tan importante como la necesidad de cumplir un tratamiento farmacológico. De hecho, para la prevención o

el tratamiento de algunas patologías, una alimentación correcta puede ser igual o más importante que los medicamentos.

TÉCNICAS DE COCINADO

Para las personas mayores, es más recomendable cocinar los alimentos mediante el hervido, la cocina al vapor o el escalfado. Así, se mantiene hidratado el alimento y mantiene muchas de sus propiedades.

Es recomendable no abusar de las frituras ni de los rebozados, por su alto contenido en grasas y su mayor aporte en calorías.

También es frecuente que las personas mayores presenten problemas para tragar (disfagia). En estos casos, se puede optar por pasar los alimentos en purés para facilitar la toma. Las gelatinas, también pueden ser útiles.

En la alimentación, independientemente de la edad pero de una manera mucho más necesaria conforme se pasa de los 65 años, las recomendaciones médicas para una buena alimentación incluyen la conveniencia de evitar el exceso de sal, los azúcares simples (azúcar blanco, bollería, refrescos) y las grasas de origen animal (tocino, mantequilla, etc.). Si la persona mayor sigue esta sencilla pauta estará poniendo una buena base para prevenir la aparición de patologías graves como la hipertensión, la diabetes y las enfermedades cerebrovasculares.

Por otro lado, tampoco se debe olvidar que son recomendaciones para rebajar el consumo, ya que las dietas excesivamente restrictivas, mantenidas a lo largo del tiempo, pueden ocasionar la aparición de desnutrición.

Las recientes pirámides de la alimentación saludable han empezado a incorporar, asimismo, los suplementos nutricionales, como calcio, vitami-

nas D y B12, folatos, etcétera, cuya eventual recomendación deberá ser evaluada individualmente en cada caso por el médico.

¿Cuánto es suficiente?

Las necesidades energéticas recomendadas para las personas mayores se estiman en una cifra que ronda las 30 kcal/kg al día como medida capaz de asegurar el gasto energético basal, es decir, la cantidad de energía necesaria para llevar a cabo una actividad física normal. Las personas con más actividad consumirán más.

A partir de esta referencia, la alimentación debe servir al mayor para mantener un estado nutricional óptimo. Cuando se come más de lo necesario, o se abusa de alimentos con muchas calorías, se puede empeorar el control de los niveles de colesterol, las cifras de tensión arterial y los niveles de glucosa. Esto puede suponer la aparición de enfermedades coronarias (los vasos sanguíneos del corazón) y cerebrovasculares (como por ejemplo, el ictus), responsables de muchas situaciones de dependencia entre los mayores.

No obstante, la desnutrición es una realidad demasiado presente. Así, entre las consecuencias de una alimentación insuficiente o mal equilibrada se pueden citar la pérdida

CALCIO Y VITAMINA D CONTRA LA OSTEOPOROSIS

En los mayores, especialmente en las mujeres, se ha de mantener una ingesta adecuada de calcio, presente en gran cantidad en los lácteos y el pescado, por ejemplo, lo que también contribuye a tomar proteínas. Además, la vitamina D es necesaria para una buena absorción del calcio: la leche, los huevos y el pescado la tienen; además, para su síntesis, es necesaria la exposición solar durante unos 20 minutos al día.

de función muscular (y por tanto de capacidades físicas para la realización de las actividades básicas de la vida diaria) y la aparición de úlceras por presión en personas con limitaciones de la movilidad, que pasan mucho tiempo sentadas o encamadas. Además, también puede llevar a la aparición de edemas en las piernas, cansancio y un aumento del riesgo de caídas (y, por lo tanto, de posibles fracturas).

Importancia de la hidratación

La hidratación es uno de los puntos débiles menos conocidos de la nutrición de los mayores. Con el envejeci-

miento, las personas mayores sufren cambios en sus mucosas, incluida la de la boca, y esto contribuye a que, en ocasiones, la sensación de tener sed no sea tan evidente. Asimismo, también se da el caso en algunos mayores, que se olvidan de beber agua o tomar líquidos que le puedan hidratar, como leche o zumos.

Esta falta de hidratación no sólo tiene consecuencias físicas en el cuerpo, sino también en el rendimiento intelectual del mayor. Por eso es importante tratar de tomar todos los días unos ocho vasos de agua.

En resumen y como consejo final, la persona mayor, su familia o su cuidador deben observar la necesidad de mantener una actitud vigilante para corregir posibles desequilibrios y desarrollar de forma activa una alimentación saludable.

Así, si observan una disminución en la ingesta alimentaria del mayor, una reducción o aumento de peso, dificultades para tragar o, incluso, tos cuando bebe líquidos, puede que se esté produciendo un problema nutricional.

Ante la sospecha de un problema en la alimentación del mayor, es aconsejable acudir al médico y comentar la situación.



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



* Modelo exclusivo de venta única en Sofás Cama Galea, disponible en diferentes medidas y tapicerías, con o sin chaise longue. Apertura y mecanismo italiano original de fácil apertura, con certificado de calidad.



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



ALEX TXIKON, ALPINISTA

"LA MONTAÑA ES LA EXCUSA PARA SER LA PERSONA QUE SOY"

El alpinista vizcaíno Alex Txikon tiene 37 años y más de 30 expediciones a sus espaldas. Además, ha coronado 12 de las 14 cumbres más altas del mundo. Hablamos con él tras su regreso del #WinterTopAppealK2, una expedición de tres meses en la que intentó coronar el K2 en invierno por primera vez en la historia y en la que IMQ ha colaborado como patrocinador. Comprobamos que es un gran deportista, muy profesional, muy concienciado con el medio ambiente y altamente preparado, pero, sobre todo, que es un ser humano maravilloso.

¿Cuándo y cómo surgió esa inquietud por la alta montaña?

Con 15-16 años decidí irme más allá de los Pirineos y los Picos de Europa. A día de hoy sigue siendo un aprendizaje continuo. Es una decisión que te sale de dentro y que implica renunciar a muchas cosas. Dejé el fútbol y me metí de lleno en la montaña. Pierdes algo pero ganas mucho. He estado ya veintitantas veces en Nepal, Paquistán, Polo Sur, África, Groenlandia... La montaña es la excusa para ser la persona que soy hoy en día.

¿Cuál dirías que es tu mayor logro?

Seguir intentando ocho miles, seguir en la rueda. Perico Delgado tomó parte en 11 tours y sólo ganó uno. Quedar segundo o tercero es perder. Lo mismo pasa en la montaña.

Vivimos en una sociedad muy competitiva pero si pudiese pedir un deseo me gustaría seguir teniendo motivación, ganas y fuerza, tener la energía suficiente para sacar adelante expediciones. De hecho, ya estoy preparando otra expedición para diciembre.

¿Qué sabor te ha dejado tu última expedición al K2? Hablemos de triunfos y derrotas.

Realizamos una labor de innovación importante. También ha tenido un componente social muy potente. Pakistán cuenta con 210 millones de habitantes y sigue creciendo a un ritmo vertiginoso a pesar de una altísima tasa de mortalidad natal. Por este motivo quisimos que los doctores Josep Sanchís y Kepa Lizarraga formasen parte de la expedición. Se reunieron con matronas, se donó tanto el botiquín de IMQ como el resto de material médico y se atendió

en las aldeas a todo aquel que quiso acercarse. En cuanto oyen que va a haber un médico en la aldea corren a su encuentro.

También nos acompañaban en la expedición tres científicos especializados en cambio climático que pudieron realizar diferentes estudios, diferentes mediciones del glaciar Baltoro –uno de los únicos puntos del planeta en el que los glaciares no están retrocediendo-, recoger muestras del enclave del K2...

Además, se ha tratado de una expedición sostenible. Toda la basura ha sido reciclada. Nuestro lema es "todo lo que sube tiene que bajar". Redujimos las emisiones al mínimo, utilizamos el avión lo justo, llevábamos menos peso, utilizamos energía solar... Llevamos 240 litros de gasolina y sólo gastamos 40... Pero aún tenemos que mejorar cosas. No paro de darle vueltas a qué hacer, por ejemplo, con la orina. Hablamos de litros y tengo que conseguir que de alguna manera sea sostenible...

No ha habido errores humanos y ha estado muy bien organizado y coordi-

nado. Tuvimos un problema de altura con una de las chicas de la expedición que pudimos solucionar y preparamos todo el material para el rescate de Daniele Nardi y Tom Ballard. Lamentablemente, les encontramos ya muertos.

¿Por qué esta inquietud por los imposibles?

La montaña es el epicentro de todo pero en nuestro caso, en cada expedición, trabajamos diferentes componentes. No se puede hacer lo mismo una y otra vez. Hay que buscar cosas nuevas.

Llevo desde 2011 haciendo expediciones invernales. No por el mayor riesgo que pueda suponer sino por la hermosura de este tipo de expedición. La montaña en invierno es impresionante.

¿Cómo se prepara uno físicamente para hacer frente a este tipo de expediciones?

Lo primero es hacer una planificación. Hay que tener un conocimiento previo de aquello a lo que te vas a enfrentar. Yo voy cambiando de disciplinas, haciendo diferentes actividades deportivas para conseguir una buena tonificación.

La psicología en el deporte profesional es casi más importante que la preparación física. Yo escenifico diferentes situaciones y les busco soluciones. A mí me echa humo la cabeza antes de comenzar cualquier expedición.

Necesidad de los reconocimientos médico deportivos antes de encarar un reto de este tipo

Muchas de las cosas que pasan en la montaña se podrían evitar con un reconocimiento médico deportivo previo. Lo que pasó con Richard Hidalgo en el Makalu, por ejemplo, se podía haber evitado en prevención.

Nosotros en el reconocimiento médico previo a la expedición descubrimos que uno de los miembros era diabético. Le llamaron desde la Unidad de Medicina Deportiva de la clínica IMQ Zorrotzaurre para decirselo. Pudo ir



pero una vez tomadas las medidas oportunas. Es esencial un buen reconocimiento. Incluso la boca tiene que estar en perfectas condiciones en altura.

¿Cuánto tardas en recuperarte tras una expedición de este tipo?

A mí en esta ocasión me ha llevado casi un mes. Nos exponemos a situaciones muy extremas para las que el ser humano no está preparado. No podemos sobrevivir más de 5 o 6 días a 56 grados bajo cero a una altura de ocho mil metros...

¿Importancia de los patrocinadores para encarar este tipo de retos?

Yo estoy muy agradecido. Y fíjate, agradezco más que las cantidades

aportadas el trato recibido. El ver a responsables de IMQ tanto a nuestra salida como a la llegada de la expedición es algo que yo personalmente he valorado mucho.

Por cierto, ¿tuviste que echar mano del botiquín de IMQ en algún momento?

El botiquín de IMQ fue lo primero que tiré a la diana, jajajaja. Recuerdo que el helicóptero se acercó al punto en el que había que hacer la descarga y empezaron a gritarme los compañeros desde abajo que empezase a tirar cosas. En ese momento lo primero que tenía a mano era el botiquín de IMQ y lo lancé. Las caras de mis compañeros fueron espectaculares, jajaja.

"Lo que realmente me preocupaba era tener mi salud a buen recaudo"

GAIZKA ASEGUINOLAZA. ALASKA SOBRE DOS RUEDAS

Gaizka Aseguinolaza, aventurero insaciable, contó también con el patrocinio de IMQ en su última aventura en Alaska. Aseguinolaza pretendía recorrer en una bici con gruesas cubiertas, provistas de doscientos clavos cada una, la distancia que separa Anchorage de Nome coincidiendo con la Iditarod Trail Sled Dog Race, la famosa competición de trineos tirados por perros que rememora anualmente a los veinte 'mushers' –guías nativos– que en 1925 se fueron relevando para llevar un suero contra la difteria a Nome, donde se había declarado una epidemia.

De los 1.600 kilómetros de la ruta, Gaizka consiguió recorrer, junto al italiano Willy Mulonia, 1.000 debido a la mala calidad de la nieve. Realizaron una media de 4,8 km/h (la misma velocidad que una persona andando) ya que tuvieron que empujar la bici durante 400km.

¿Cómo surge este proyecto?

Surge hace 15 años, cuando oí hablar por primera vez del recorrido que anualmente se celebra en Alaska con trineos tirados por perros. Me enteré de que existía la posibilidad de hacerlo en bici a la vez que se realizaba la carrera, de utilizar sus huellas para rodar, de seguir su rastro a dos ruedas.

La gran diferencia entre ellos y nosotros fue que ellos contaban con checkpoints y nosotros sin embargo eramos autosuficientes. Llevábamos todo lo necesario para recorrer los 1.600 kilómetros encima, sin ningún otro apoyo que los viveres que preveimos en su día, antes de nuestra partida, y que mandamos a los tres pueblos por los que pasábamos vía correo aéreo.

¿Qué viveres os mandásteis?

Sobre todo comida deshidratada, de la que se regenera con agua caliente. Nuestro primer día en Anchorage fue de aprovisionamiento y logística. Compramos la comida que consideramos que íbamos a necesitar durante el recorrido y la dosificamos.

¿Qué balance haces de la aventura?

Muy positivo. Para mí es un sueño cumplido, un reto, una superación personal. Llevo 43 años entrenando para esto. Lo último que hice antes de emprender la aventura fue correr una ultramaratón en el Círculo Polar para aprender a manejarme en el medio y adquirir solvencia técnica. Manejarte en ese entorno no es fácil. Aprendí, por ejemplo, que para quitarle la humedad al saco tras haber dormido dentro hay que sacarlo a la nieve y dejar que se congele para poder quitar el hielo después con un cepillo.

Esta experiencia me ha llenado especialmente. La gente es muy agradable. Tienen otra manera de entender la vida. Se ayudan continuamente entre ellos porque no hacerlo puede suponer la muerte. Todas las casas están abiertas precisamente por este motivo. Hay leyes no escritas como que si utilizas leña la repones o si coges comida dejas el equivalente en dinero.

¿Cuál ha sido el mayor problema al que os habéis enfrentado?

Sudar. Hay que intentar no sudar por todos los medios. Y si lo haces tienes que derretirlo y mantenerte caliente a base de ponerte capas de ropa. No puedes dejar que el sudor se enfríe y se convierta en hielo.

¿Próximo proyecto?

Volver para completar los 1.600 km. Pero antes, en verano, me voy a Mongolia en bici.

La importancia de los patrocinios en este tipo de aventuras

Sólo he pedido un patrocinio y ha sido a IMQ. Lo que realmente me importaba era tener mi salud a buen recaudo. Poder ir a un hospital con tranquilidad, no tener problemas con el seguro, las coberturas ni de ningún otro tipo porque eso podía suponer la diferencia entre la vida y la muerte. El resto lo puse de mi bolsillo.

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 €



Nuevo CLA Coupé. Tú defines las reglas.



A veces tienes que cambiar las reglas para poder cumplir tus sueños. Como el de conducir el nuevo CLA Coupé. Disfruta de su deportividad, su sistema de inteligencia artificial MBUX con activación por voz y de un diseño fascinante con un carácter inconfundible. ¿Quieres vivir como todos o vivir como quieres?

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.