

vivir sano

ENERO 2021 | N° 90

Welcome pack, bienvenida digital a IMQ

Covid-19 y las vacunas de la inmunidad

Mascarillas y deporte

Comenzar el año sin fumar y sin engordar

 **IMQ**
Cuidamos de ti

Compromiso

Eso que nos ha convertido en la compañía de seguros de salud líder en Euskadi, logrando la confianza de más de 376.000 clientes.

Déjate cuidar por nosotros.

Entra en imq.es/manifiesto
y conoce nuestros **10 compromisos**

RPS 122/20

 **IMQ**
Cuidamos de ti

Edita:
IMQ
Máximo Aguirre, 18-bis
48011 Bilbao
Telf.: 900 81 81 50
Depósito legal:
M-10.647- 1993

La revista VIVIR SANO no se siente necesariamente identificada con las opiniones expresadas en los artículos publicados, ni tampoco es responsable del contenido de los textos incluidos en la publicidad ajena de sus páginas.



Un año de esperanzas

Iniciamos este nuevo año con la esperanza de que las vacunas contra el SARS-Cov2 ayuden a recuperar parte de la normalidad perdida y, sobre todo, a alejar una amenaza que tanto dolor y perjuicio ha ocasionado a tantas personas.

Las circunstancias derivadas de la pandemia han supuesto para todos un reto de envergadura desconocida que nos ha obligado a sobre-esfuerzos y compromisos añadidos. Desde IMQ hemos tratado de estar ahí en todo momento, acompañando, colaborando, dando la respuesta que la situación exigía. Seguimos también ahora trabajando para aportar la mejor asistencia y atención posibles a través de servicios, instalaciones y profesionales en continua mejora, con el cliente en el centro de toda nuestra estrategia y prioridad. Una prioridad que nos ha valido el reconocimiento del Gobierno Vasco con el premio de Euskalit a la gestión avanzada. Premio que valora a las empresas referentes en innovación y buenas prácticas y que nos ha llenado de satisfacción, lo mismo que la renovación por parte de la clínica Zorrotzaurre de las 3 estrellas QH de Idis.

Dentro de los avances que seguimos desplegando en materia de digitalización merece también destacarse la puesta en marcha del wellcome pack digital que permitirá en las nuevas contrataciones de asistencia sanitaria y dental contar con acceso a toda la información relevante de la póliza de manera más cómoda, ágil y permanentemente actualizada. Se suma a otras iniciativas que como el chat médico, la video consulta o la cita digital están generando también buenos resultados.

Hemos incorporado, del mismo modo, equipamiento innovador para el tratamiento del dolor en IMQ Zurriola a través de ondas de choque, además de desplegar renovados servicios en la Unidad Asistencial de Dietética y Nutrición. También contamos con un nuevo centro dental en Bilbao, IMQ Henao, y en febrero abriremos un policonsultorio en Gasteiz, IMQ Abendaño. La apertura de este nuevo centro permitirá ampliar la oferta de IMQ Amárica y mejorar las actuales instalaciones. IMQ Colón, incluye ya por su parte las especialidades de Urología y Neurofisiología y el de Barakaldo Cirugía General, Neurofisiología y Reumatología.

En definitiva, seguimos avanzando en inversiones, servicios y mejoras, para mantener viva la confianza y fidelidad de nuestros clientes. Esa es también otra de las grandes esperanzas que cada día nos mueven.

Itxaropenez josita datorren urtea

SARs-Cov2 birusaren aurkako txertoek galdutako normaltasunaren zati bat berreskuratzen lagunduko duten itxaropenarekin hasi dugu urte berria, eta, batez ere, hainbeste min eta kalte eragin duen itzal baten mehatxua urrutzeokorekin.

Pandemiaren ondorio den egoerak inoiz ez bezalako erronka itzela ekarri digu, eta horrek gehiegizko ahaleginak egitera eta konpromiso gehigarriak hartzera behartu gaitu. IMQn dihardugunok aldi oro saiatu gara hortxe egoten, laguntzen, egoerak eskatzen zuen erantzuna ematen. Egun, lan egiten jarraitzen dugu ahalik eta asistentziarik eta arretarik onenak emateko, etengabe hobetzen ari diren zerbitzu, instalazio eta profesionalen eskutik, bezeroa gure estrategia eta lehenetasunaren xede izanda. Izan ere, lehenetasun horri esker, Eusko Jaurlaritzak kudeaketa aurreratuaren Euskalit saria eman digu. Berrikuntzan eta jardunbide egokietan erreferente diren enpresak aintzat hartzen ditu sari horrek, eta poz-pozik jarri gaitu hori jasotzeak, baita Zorrotzaurre klinikak Idis-en QH hiru izarrak berriro jaso izanak ere.

Digitalizazioaren arloan egiten ari garen aurrerapenen artean, aipatzekoa da wellcome pack digitala abian jarri izana. Horri esker, osasun-laguntzan eta hortzak zaintzeko zerbitzuaren gaineko kontratazio berrietan polizaren argibide nabarmenak eskuratu ahal izango dira, erosoago eta arinago, eta etengabe eguneratuta gainera. Beste ekimen batzuk ere gehitu zaizkio, hala nola, txat medikoa, bideo kontsulta edo hitzordu digitala, danak, emaitza onak sortzen ari direnak.

Era berean, mina tratatzeko ekipamendu berritzailea sartu dugu IMQ Zurriolan, talka-uhinen bidez, eta zerbitzu berriak ezarri ditugu Dietetika eta Nutrizio Unitate Asistentzian. Halaber, badugu beste hortz-zentro bat Bilbon, IMQ Henao, eta otsailean beste bat zabalduko dugu Gasteizen, IMQ Abendaño. Zentro hori irekitzeari esker, IMQ Amáricaren eskaintza ugartuko da eta oraingo instalazioak hobetuko dira. IMQ Colón zentroak baditu Urologia eta Neurofisiologia espezialitateak, eta Barakadokoak, Kirurgia Orokorra, Neurofisiologia eta Erreumatologia.

Aurrera egiten jarraitzen dugu inbertsio, zerbitzu eta hobekuntzetan, gure bezeroen konfiantza eta leialtasuna bizirik iraunarazteko. Hori baita egunero mugitzen gaituzten itxaropen handietako bat.

Javier Aguirregabiria
IMQko Zuzendari Nagusia
Director General de IMQ

Cuidarse es más fácil con los blogs de IMQ



CANAL SALUD

Buenos hábitos, nutrición, salud buco-dental... Tu blog de referencia sobre salud y prevención.



CANAL MUJER

Etapas en la salud de la mujer, embarazo, nutrición, psicología, belleza...



CANAL GAZTEA

Ocio, deporte, sexualidad, tecnología, empleo... Los temas que preocupan a los jóvenes y su relación con la salud.



CORONAVIRUS

Todo lo que necesitas saber sobre COVID-19.



Consejos para hacer deporte de manera saludable, cuidar la salud bucodental, evitar molestias al viajar, información sobre enfermedades y cómo prevenirlas, problemas de salud habituales en las personas mayores y cómo enfocarlos... En los blogs de IMQ encontrarás información interesante para tu salud y la de tu familia.

Sigue los blogs de IMQ para cuidarte más

canalsalud.imq.es

canalmujer.imq.es

canalgaztea.imq.es

coronavirus.imq.es

También en redes sociales



IMQ
Cuidamos de ti



sumario

3 EDITORIAL

6 EN PORTADA

Welcome pack, bienvenida digital

8 EN PRIMERA PERSONA

Fernando Monje: «Llegué sin poder andar y me marché caminando»

Nerea Mardaras: «no me imaginaba que todo pudiera ir tan bien»

Rosa Martínez: «Las personas somos buenas, aunque a veces no lo parezca»

15 TU IMQ

La clínica Zorrotzaurre vuelve a tocar las estrellas

Seguimos ampliando centros y servicios

Telemedicina, más demandada que nunca

19 AVANZANDO POR TI

El médico/a en tu móvil

Nuevas pruebas de detección Covid-19

Stop al dolor músculo-esquelético

Aprender a comer bien

Casi 300.000 vascos necesitan rehabilitación y medicina física

30 POR TU SALUD

Covid-19 y las vacunas de la inmunidad

Compañeros de mimos

Mascarillas y deporte

Comenzar el año sin malos humos y sin engordar un gramo

¿Por qué algunas personas tienen predisposición a mentir?

A cada deporte, su zapatilla

Alimentos de quinta generación

Enfermedades comunes en la infancia



Cuidamos de ti

gracias por cuidar tu salud con IMQ

Hola

Queremos guiarte para que empieces a disfrutar de tu seguro cuanto antes y de la forma más fácil. Te aconsejamos que lo leas con atención.

En caso de que tengas alguna duda, más abajo encontrarás las formas de contacto con el equipo de atención al cliente.

¡Bienvenid@ a IMQ!

WELCOME PACK, BIENVENIDA DIGITAL

Hemos dado un paso más en el desarrollo de nuestro ecosistema tecnológico con la puesta en marcha del welcome pack digital. Desde mediados de noviembre, y con el objetivo de ganar inmediatez y agilidad a la hora de disponer de toda la documentación relativa a la contratación del seguro y los elementos necesarios para su uso, aportamos esta nueva funcionalidad que sustituye al welcome pack en papel. El proyecto, que arranca para las nuevas contrataciones en asistencia sanitaria y dental, se irá progresivamente poniendo a disposición para el resto de productos en los próximos meses.

Gracias al welcome pack digital, los nuevos clientes de IMQ tendrán acceso a toda la información relevante de la póliza de manera digital y permanentemente actualizada (condicionado, cuadro médico, certificados...) a fin de que ya desde el primer momento, la experiencia sea lo más ágil y satisfactoria posible.

El proyecto supondrá también una reducción de la carga administrativa

soportada y contribuirá a los esfuerzos de responsabilidad social corporativa que IMQ viene realizando en el ámbito medioambiental al permitir una significativa disminución en el uso de papel y plásticos.

El recién estrenado welcome pack utiliza el email como vehículo para trasladar al tomador/a toda la información que requiere sobre su póliza (ya sea sanitaria o dental), la fecha de efecto a partir de la que es posible disfrutar de sus ventajas y los números de tarjeta de cada asegurado y asegurada, así como en un acto posterior, también por email, la posibilidad de que toda la documentación del contrato sea firmada también de manera digital.

Adicionalmente, en el caso de los contratos de asistencia sanitaria se complementa con 2 avisos por sms: el primero, informando al tomador/a de que le ha llegado por email la documentación y en el último, tras la firma digital del contrato, los números de tarjeta de cada uno de los asegurados/as.

Además de para asistencia sanitaria y dental, el welcome pack de IMQ estará en breve disponible para decesos y el resto de seguros complementarios que tiene la compañía en cartera. Los seguros de Viaje y Esquí de IMQ cuentan ya en este momento con un email específico para la firma digital del contrato.

App IMQ

Por otro lado, las y los asegurados de IMQ están recibiendo también las tarjetas físicas con un formato de carta renovado en donde con un simple escaneo al código QRL que aparece en la misiva se puede descargar la app de la compañía.

La app de IMQ es, de hecho, la mejor opción para que las aseguradas/os tengan a su alcance desde cualquier dispositivo, todos los servicios digitales de salud que esta aseguradora vasca ha venido implantando en los últimos años. Servicios y funcionalidades como la historia clínica digital en movilidad, acceso a un asesor médico personal y a un chat médico, vide CONSULTA, gestión de trámites y autorizaciones, gestor personal, cita online, alertas de medicamentos etc. Algo que evita desplazamientos y aporta comodidad e inmediatez. Todo ello bajo un eficaz sistema que asegura la confidencialidad de los datos.

**Welcome Pack-ari
esker, IMQko bezero
berriek aukera
izango dute polizaren
inguruko informazio
eguneratu guztia
modu digitalean
ezagutu eta
kontsultatzeko**

Descúbrelo aquí



IMQ Igurco Orue egoitza eta errekerazio funtzionaleko zentrorra kasik tetraplejiko iritsi zen Fernando, mendiko istripu baten ondorioz.

FERNANDO MONJE

Paciente IMQ

«LLEGUÉ SIN PODER ANDAR Y ME MARCHÉ CAMINANDO»

Fernando Monje tiene 56 años y ha vuelto a nacer. Llegó a la residencia y centro de recuperación funcional IMQ Igurco Orue de Amorebieta hace ya 5 meses.

Montañero y escalador de pro, tras una caída en el monte y un rescate de película, el 10 de octubre, por fin, y gracias a la rehabilitación, cuidados y mimos recibidos en Orue, salió andando por su propio pie de este su segundo hogar —tal y como él lo denominó en una reseña que publicó en internet y que ha dado pie a esta entrevista—. Y es que, la experiencia vital de cada paciente cuenta y, además, ayuda a los que como él están pasando por una situación similar.

¡Qué bonita reseña! ¡Cómo se agradece!

He hecho bastantes reseñas de mis rutas, de montes, ríos, de los lugares que visito en general, pero, sin duda, esta ha sido la más difícil y a su vez la más placentera. Esta residencia es lo más parecido a lo que una persona querría como una segunda casa en el supuesto de que le ocurrirá un imprevisto en cualquier lugar del mundo. Es el sitio ideal para que nuestros mayores puedan estar en un entorno idóneo, con un trato de primera calidad.

A veces uno se pregunta cuánto puede costar la atención a tiempo completo. ¿Lo hemos analizado fríamente? La atención de un médico/a, enfermero/a, auxiliar, personal de limpieza, psicólogo/a, fisioterapeuta, lavandería, peluquería, etc.

También analizo el trato recibido desde el día que llegué. No hay palabras es la típica frase pero en mi caso sí que las hay. El trato humano y profesional ha sido digno de alabar y más teniendo en cuenta que todas las personas que me han atendido lo han

hecho bajo la presión del Covid-19. Los recursos profesionales han sido enormes, las instalaciones son perfectas. Seguro que me lloverá alguna crítica y soy consciente de que todo es mejorable, pero la atención personal me ha llamado mucho la atención, ya que pese a estar en plena pandemia siempre ha habido una buena cara.

La ayuda que se me dispensó fue primordial para que pudiera volver a caminar y otras muchas cosas.

¿Cómo recuerdas tu entrada en IMQ Igurco Orue?

Llegué paralítico, sin poder andar, tras una caída en el monte, caí desde una pared y pasaron 4 horas hasta que me socorrieron... no tenía cobertura en el móvil... 4 horas con el silbato de la mochila y gritando, con el sol de cara... recuerdo que al principio gritaba «socorro» pero que según me iba quedando sin fuerzas tuve que pasar a utilizar la palabra «ayuda». Tuvieron que utilizar un helicóptero de rescate porque tenía rotura múltiple de vértebra, además de la pelvis y 7 costillas rotas...

Estuve hospitalizado del 13 de julio al 25 de agosto. Llegué a Orue, el 28 de agosto, plano, con las rodillas rígidas y me tenían que dar la medicación con pajita...

Recuerdo que en el hospital sufrí, además, una infección en una de las vías... me tuvieron 18 días en infecciosos, pero tuvieron que cerrar por tema Covid y empezar a vaciar... Además, me ofrecí a tomar parte en un programa antivirico nuevo, pero me machacó... llegué aquí con 49 kilos.

Ha sido una recuperación larga...

Empecé con una hora de recuperación diaria en Orue. Primero en la habitación con los fisioterapeutas y luego ya en la sala de recuperación. Una vez pude sentarme en la silla de ruedas ya me llevaron al gimnasio. Allí hay más aparatos y avanzas más.

En 4 meses pasé de no andar a tener mi independencia.

Al principio me tenían que levantar, asearme, vestirme, darme el desayuno, llevarme al gimnasio...

Se ha notado la presión del Covid

Mucho. La presión de la pandemia en las residencias ha sido impresionante. Una situación muy extraña. De aislamiento. Y las y los trabajadores de las residencias han hecho un esfuerzo impagable. Te dan todo lo que tienen y no tiene que ser nada fácil trabajar con esa presión y luego encima llevártela a tu casa, a tu propia familia...

Las visitas, tras el aislamiento total, estaban muy controladas. Recuerdo a mi mujer con un traje especial en mi habitación y sin poder ver al resto de la familia pero si eres un poco consciente de la situación entiendes que es lo que hay que hacer, lo que procede.

Fernando salió caminando de Orue y se llevó con él no sólo el cuidado de todo el personal que le atendió sino también su cariño y agradecimiento por esa reseña que puso en valor su trabajo —que en realidad ya se había visto compensado con la evolución de este montañero— pero que tanto se agradece en estos tiempos tan convulsos que nos está tocando vivir.

Pon en marcha la VERIFICACIÓN DEL PLAN DE CONTINGENCIA contra la COVID-19 en tu empresa

Minimizarás los riesgos de propagación del virus

 **IMQ Prevención**
946 566 600 | imqprevencion.es



GOGORATU RECUERDA

«NO IMAGINABA QUE TODO PUDIERA IR TAN BIEN»

NEREA MARDARAS. Clienta IMQ

Actualmente tengo 55 años y llevo toda la vida en IMQ.

El pasado mes de septiembre de este año fui intervenida de una rodilla en la Clínica IMQ Virgen Blanca de Begoña, en la que estuve ingresada 5 días.

Desde un principio sabía que contaba con un gran equipo médico, pero no me podía imaginar que todo pudiera ir tan bien. El personal cuenta con una gran calidad profesional y humana y

las instalaciones de la clínica son realmente buenas. Dentro de las circunstancias, la estancia fue muy agradable.

El traumatólogo que me atendió, Xabier Foruria es un gran profesional ya que ha estado en todo momento pendiente de mí. Cuando estuve en la clínica, todos los días me llamaba por teléfono o me visitaba para saber si me encontraba bien o si tenía dolores, fiebre, etc.

Una vez recibida el alta médica y hasta ahora, sigo en contacto con él. Además de asistir a las periódicas revisiones médicas, le remito pequeños vídeos paseando con y sin muletas para que él pueda ver la evolución y enviarme sus comentarios.

Su dedicación, profesionalidad y entrega son dignas de admiración.

¡Gracias por todo! No os olvidaré nunca.





SI ÉSTE ES EL
EMOJI MÁS USADO
EN TODO EL MUNDO,
SERÁ POR ALGO

**nos gusta
sonreir**



CLÍNICAS

DENTALES IMQ

CUIDAMOS TU
SONRISA

SEAS O NO DE IMQ

**PIDE YA TU CITA EN TU
CLÍNICA DENTAL MÁS CERCANA**

**BILBAO | DEUSTO | GETXO | BARAKALDO
VITORIA-GASTEIZ | DONOSTIA**

AENOR



Servicio
Certificado

Clínica dental



Rosa Martínez IMQ Arabako zuzendari medikoa eta IMQ América Zentroko asistentzia-arduraduna da.

ROSA MARTÍNEZ

Responsable médica IMQ Araba

«LAS PERSONAS SOMOS BUENAS, AUNQUE A VECES NO LO PAREZCA»

La doctora Rosa Martínez es la responsable médica de IMQ Araba y también responsable asistencial del Centro Médico IMQ América en Gasteiz, pero es, sobre todo, una mujer llena de energía y de ideas, una persona emprendedora a la que le gusta crear y a la que le apasionan las personas.

Sus días tienen entre 27 y 32 horas. No se entiende de otra manera que alcance para tanto una sola persona. Trabaja como asesora médica en IMQ, pero saca tiempo para su club de tejedoras, para sus hijos, para su tienda, para sus estudios, foros, cursos, actividades...

¿Cuándo y cómo decidió dedicarse a la medicina?

Siempre lo he tenido claro. Nunca he querido otra cosa. Estudié medicina general y cuando terminé, hace ahora 34 años, y debido a la carencia de pediatras que ya entonces había, me formé en pediatría por la vía privada.

He trabajado como pediatra y médico general tanto en la red privada (neonatología y pisos de acogida) como en la pública (consulta privada) hasta que en 2007 acepté el cargo de directora médica en IMQ Araba.

También estudié Farmacia, pero lo dejé a falta de 4 asignaturas. Fue una decisión difícil que tuve que tomar, pero es que entre el trabajo y los estudios no podía atender como yo deseaba lo que para mí era lo más importante, mis hijos. No podía dejar que un hobby, como en este caso mis estudios de farmacia, me pudiera. Estudie para saber, no para trabajar en ello.

¿Algún paciente que le haya marcado especialmente?

Muchos. Durante mi etapa en consultas de pediatría en centros de salud y sobre todo en la atención que prestaba en pisos de acogida he visto casos realmente impactantes. Desde casos de maltrato infantil, que emocionalmente me podían, hasta casos de entrega asistencial total a un familiar.

Recuerdo especialmente a un paciente de 6 años... Había pasado por tanto en tan poco tiempo que no tenía vida... Con lo movidos y expresivos que son los niños... se había encerrado dentro de sí mismo para no sufrir y no manifestaba ninguna emoción.

Tampoco se me olvida la paciente que tuve casada con un tetrapléjico al que llevaba cuidando con auténtica devoción más de 40 años... Y es que, ¿sabes qué? las personas somos buenas, aunque a veces no lo parezca.

Pasó de la atención al paciente a la gestión

Así es. El gerente de IMQ Araba consideró que tenía perfil adecuado para el puesto a pesar de que yo siempre me había dedicado a la parte asistencial. A mí las personas me apasionan y tengo mucha mano izquierda. Pero mira, sigo manteniendo contacto con los pacientes y además he descubierto que, efectivamente, la parte de gestión me gusta muchísimo. Se puede construir, se puede hacer mucho.

Realicé un master universitario en Dirección Médica y Gestión Clínica en el Instituto de Salud Carlos III y la verdad es que, a día de hoy, si volviese a nacer, sería médico y empresaria.

Un director médico es un gestor, un asesor de 0 a 100. Gestión y asesoramiento desde el desarrollo de producto, departamento comercial, selección de riesgos de las pólizas, estudio y valoración de prestaciones, selección y relación con los profesionales del cuadro médico, hasta el seguimiento del gasto asistencial y de la calidad de los servicios... Hay tantas cosas que se pueden hacer, que se pueden mejo-

rar, que es un no parar de pensar, de crear, de desarrollar... De hacer, pero de hacer rentable, de trabajar para construir.

Ha sabido transformar su hobby en empresa. Háblenos del club de tejedoras, de su beneficio para la salud, pero también del negocio en sí

En mi casa se ha tejido siempre. Mi abuela y mi madre sabían tejer, de hecho, mi madre era modista, y nosotros nos hemos criado entre ovillos. Ha sido nuestro hobby desde siempre.

Y un día, hablando con mi hermana, que es doctora en farmacia y además psicóloga, sobre los diferentes estudios que avalan los beneficios de tejer sobre la salud, decidimos dar un paso más y compartirlo, crear un club

de tejedoras. Si tejer tiene múltiples beneficios, hacerlo en grupo, compartido, como casi todo en la vida, tiene aún más beneficios.

Trabajar en una prenda de elaboración propia genera satisfacción personal y desarrolla la creatividad, la concentración, la motricidad, la coordinación y sobre todo relaja. Es especialmente positivo casos de ansiedad y depresión. Tanto es así que, en estos momentos, el club cuenta con más de 50 mujeres que además de ayudarnos y apoyarnos en nuestros proyectos, mientras tejemos nos escuchamos, reímos y empatizamos. Han surgido grandes amistades. Los hombres son más de compartir acciones y nosotras más de emociones. Compartimos y empatizamos enseguida entre nosotros por muy diferentes que seamos.

El negocio, como tal, lo desarrollamos con la ayuda de la Cámara de Comercio de Araba, de su programa Mujeres Emprendedoras. Allí se analizó la viabilidad de la idea, el equilibrio entre lo que queríamos hacer y lo que se podía para que fuese rentable. Recibimos la formación pertinente y en estos momentos tiene tres líneas: El club de tejedoras, con sus cursos y talleres, la venta de lana y la venta de ropa exclusiva en nuestra tienda Relájate i-punto.

Se trata de una tienda con una atención especializada y personalizada, con servicio de personal shopper y cursos, talleres y enseñanzas en caso de que se requieran. Además, la ropa que ofrecemos es de diseñadores nacionales y europeos. Nos alejamos de las franquicias y del «made in China». Jugamos en otra liga, otra orientación. Los hobbies son caros y tejer también lo es. Sale más barato comprarse la prenda en una tienda low-cost pero ni la calidad ni la satisfacción es la misma.

¿Cómo se lleva trabajar en familia?

Muy bien, las dos hermanas nos arreglamos y nos entendemos muy bien. Además, hemos podido generar dos puestos de trabajo. En la tienda está como dependienta Marimar. Sabía

**«Gogoan dut bereziki
6 urteko paziente bat.
Oso denbora gutxitan
hainbeste pairatu
zuenez, ez zuen bizirik,
bere baitan itxi zen,
gehiago ez sufritzeko,
eta ez zuen emoziorik
adierazten».**

**«Ez zait ahazten, ezta
ere, tetraplegiko batekin
ezkonduta zegoen
paziente bat. Berrogei
urte baino gehiago
zeramatzan ezkontidea
eraspenaz zaintzen.
Izan ere, badakizu?
Pertsonok onak gara,
nahiz eta batzuetan ez
iruditu».**

que no tenía ninguna experiencia en este sector pero que era buena persona y muy trabajadora por lo que apostamos por ella. Parece que en esta sociedad siendo mayor de 50 y además mujer no hay manera de encontrar empleo y es una gran equivocación, son las mejores trabajadoras. Yo volvería a apostar por este perfil una y mil veces.

Las redes sociales de Relájate i-punto nos las lleva una clienta, Henar. La conocimos en la tienda, se ofreció, nos gustó su perfil y la contratamos.

Las clases de tejer las damos las dos hermanas. Somos las profesoras de punto y ganchillo.

Mi hija y mi sobrina también nos echan una mano. Se encargan de hacer las fotos que subimos a la web y a veces les toca incluso hacer de modelo y si hay que montar el escaparate en domingo pues allí estamos todas haciendo piña... tenemos un gen emprendedor en mi familia... Mi hija suele decirme «*el gen ese tuyo me cansa*». Somos muy activas, muy participativas. De hecho, para orga-

nizar cualquier tipo de concurso o evento la Cámara de Comercio suele tenernos muy en cuenta porque sabe que siempre respondemos. El último acto que organizamos en la tienda, a puerta cerrada por la situación de pandemia en la que estamos, fue un recital de poesía con música en directo que fue retransmitido en Instagram.

La verdad es que hemos constituido un equipo muy bueno, con diferentes habilidades.





LA CLÍNICA ZORROTZAURRE VUELVE A TOCAR LAS ESTRELLAS

A pesar de la pandemia, de la saturación asistencial derivada de ella o del agotamiento de los profesionales sanitarios, ha vuelto a superar el reto. La Clínica IMQ Zorrotzaurre ha renovado su tercera estrella QH, la máxima distinción que otorga el Instituto para el Desarrollo e Integración de la Sanidad (IDIS) a los centros sanitarios españoles, tanto públicos como privados, para certificar su calidad asistencial.

La acreditación supone un reconocimiento a aquellos centros que, preocupados por la mejora continua de la calidad, han decidido gestionar sus procesos de manera excelente y asumir el esfuerzo de obtener las certificaciones oficiales que así lo avalan.

Y muestra de esta mejora continua son, por ejemplo, la formación virtual en reanimación cardiopulmonar implantada para la formación de los profesionales de la clínica o los estudios de PCR y antígenos que se vienen realizando para hacer frente al Covid-19 en estos tiempos en los que tan imprescindible resulta frenar los contagios.

Realidad virtual en reanimación cardiopulmonar

Desde el pasado mes de diciembre, y por primera vez en Euskadi, hemos

implementado una metodología docente que utiliza la realidad virtual para la formación en reanimación cardiopulmonar (RCP) en nuestras clínicas.

**IMQ Zorrotzaurre
Klinikak hirugarren
QH izarra berritu
du. Izar hori
Osasunaren Garapen
eta Integrazioarako
Institutuak (IDIS)
ematen duen sari
gorena da**

Gracias a esta aplicación, se consigue, a través del uso de unas gafas virtuales, una simulación visual que reproduce situaciones reales que requieren una reanimación cardiopulmonar.

La aplicación mide los indicadores que el instructor o instructora tiene en consideración a la hora de aprobar o suspender en la materia a los profesionales sanitarios que se someten perió-

dicamente a este tipo de formación vital. Incluye igualmente la posibilidad de obtener datos sobre la actividad práctica (posición de la maniobra, frecuencia de masaje, lugar exacto de la presión, etc.).

Estudio con pacientes Covid-19

Desde el comienzo de la pandemia, en nuestras clínicas y centros se ha optado por realizar pruebas PCR como técnica de referencia para el diagnóstico de Covid-19. Además, a principios de abril, y tal y como explica la doctora Maialen Larrea desde Análisis Clínicos IMQ, se comercializaron test antigénicos capaces de detectar el virus en 15 minutos, pero debido a la baja sensibilidad y especificidad que mostraron en los estudios pertinentes, se decidió prescindir de su uso.

Unos meses más tarde, a principios

de octubre, se comercializaron nuevos test antigénicos de respuesta rápida que demostraron una alta sensibilidad y especificidad en pacientes que cumplían unos determinados criterios. Para llegar a esta conclusión, se realizaron estudios multicéntricos de concordancia con la PCR donde se obtuvieron muy buenos resultados, nada que ver con los test antigénicos iniciales.

La Clínica IMQ Zorrotzaurre, por su parte, y durante el mes de octubre, llevó a cabo un

estudio con 236 muestras procedentes de pacientes con síntomas compatibles de Covid-19, a los que se les realizó PCR y test de antígeno de forma paralela. Los resultados obtenidos fueron muy satisfactorios, coincidiendo con los datos de las fichas técnicas de dichos productos. Por todo ello, se decidió incorporarlos como una técnica más siguiendo los protocolos de Vigilancia Epidemiológica de la Comunidad Autónoma del País Vasco actualmente vigentes, que contemplan su uso tanto en pacientes sintomáticos como en contactos estrechos.

**IMQ Zorrotzaurre
Klinikak ikerketa bat
egin zuen Covid-19ren
sintomak zituzten
236 lagunekin.
PCRak eta
antigeno-testak
egin zitzaizkien aldi
berean. Emaizak
oso onak izan ziren,
eta testa gehitzea
erabaki zen, beste
teknika bat
izan zedin**

IMQ, PREMIO VASCO A LA GESTIÓN AVANZADA EN ATENCIÓN AL CLIENTE

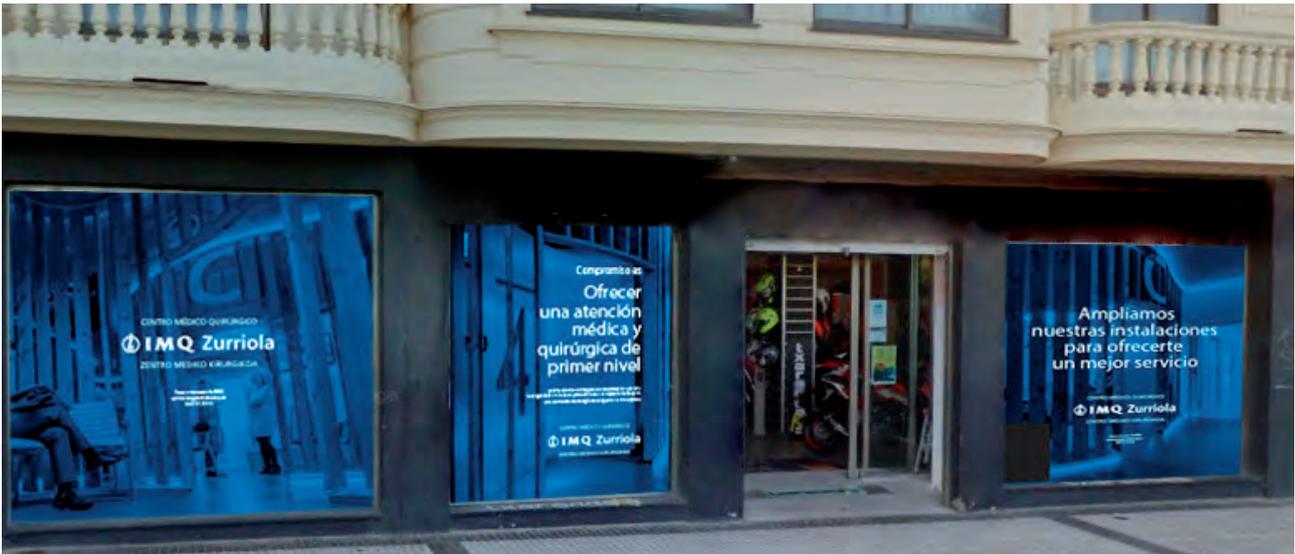
Se trata del máximo reconocimiento institucional, que promovido por la Fundación Euskalit, concede el Gobierno Vasco a las empresas y organizaciones que en Euskadi apuestan por la gestión avanzada y por optimizar la eficacia y eficiencia en sus procedimientos internos y externos. Un reconocimiento que IMQ recibió el pasado mes de diciembre por sus buenas prácticas en dos proyectos referentes: el proyecto de experiencia de cliente y el de prescripción digital («Adiós papeleo»). El equipo evaluador resaltó, además, el esfuerzo que la compañía está realizando para implantar

una cultura orientada al cliente en toda la organización.

Desde hace seis años, EUSKALIT otorga estas distinciones para reconocer y fomentar la mejora en la gestión de las organizaciones vascas, y contribuir así a la competitividad y desarrollo sostenible del país. Los premios son alcanzados por aquellas organizaciones que demuestran, en una evaluación externa realizada por miembros del Club de evaluación de EUSKALIT, un determinado nivel de avance en sus prácticas de gestión, teniendo como referente el Modelo de Gestión Avanzada. El Modelo comprende seis elementos (Estra-

tegia, Clientes, Personas, Sociedad, Innovación y Resultados).

También en diciembre, IMQ recibió la certificación de Aenor a su Sistema de Gestión de la I+D+i conforme a la norma 166002. Una certificación que reconoce la solidez del sistema con que en este ámbito cuenta la compañía y del que se han resaltado los siguientes puntos fuertes, la metodología del modelo de gestión global, la participación activa en foros de innovación, las herramientas empleadas, los activos intangibles generados y su transferencia interna, la gestión de riesgos o los procesos de gestión de datos entre otros elementos.



SEGUIMOS AMPLIANDO CENTROS Y SERVICIOS

Seguimos avanzando con el objetivo de aumentar nuestra oferta asistencial para estar más cerca del cliente, ofrecer más servicios y a ser posible en el mismo centro asistencia para mayor comodidad. Diagnóstico, pruebas y soluciones en un mismo espacio y con la calidad de IMQ garantizada.

En febrero abrimos un nuevo centro policonsultorio en Gasteiz, el [Centro IMQ Abendaño](#), en la calle Abendaño 3 y 3A, con una superficie aproximada de casi 500 metros cuadrados.

El centro contará con siete consultas para especialidades médico-quirúrgicas, una sala blanca, un box de fisioterapia y otro de rehabilitación de suelo pélvico, un gimnasio polivalente, vestuarios y aseos para clientes y una zona para el personal. Las especialidades principales serán: Urología, Dermatología, Cirugía Plástica, Podología, Rehabilitación, Fisioterapia, Enfermería, Análisis Clínicos, Reumatología, Medicina de familia y Psicología.

La apertura de las nuevas instalaciones generará, además, nuevos espacios disponibles en el [Centro IMQ América](#) que nos permitirá ampliar la oferta de servicios y mejorar las insta-

laciones actuales mediante la compra de un sillón para cirugía maxilofacial, un equipo para el estudio del vértigo y una plataforma de presiones para hacer estudios de la marcha de podología entre otros.

Por otro lado, hemos adquirido el local contiguo a nuestro [Centro IMQ Zurriola](#) en Donostia con el fin de realizar la ampliación que requería y que aportará casi 300 metros cuadrados más al centro, permitiendo, de esta manera, mejorar las instalaciones actuales y crecer en nueva superficie asistencial. La unidad de fisioterapia contará de esta manera con dos boxes adicionales a los cinco actuales, siendo dos de ellos cerrados, para potenciar, entre otras, actividades de suelo pélvico. Se ampliará también el gimnasio y se hará divisible, con el objetivo de desarrollar actividades de preparación al parto y escuela de espalda sin entorpecer la actividad ordinaria de la unidad. Habrá además vestuarios para clientes.

Se abrirán, igualmente, cinco nuevas consultas polivalentes para especialidades médico quirúrgicas. Gracias al incremento de consultas, las especialidades que vamos a poder potenciar son: Rehabilitación, Fisioterapia, Podología,

logía, Estética, Cirugía Plástica, Neurología, Traumatología y Ginecología.

Entre las novedades destaca también una nueva zona de Hospital de Día médico quirúrgico —con dos habitaciones con cama y sistema de monitorización— que permitirá ampliar por un lado la actividad quirúrgica y por otro lado llevar a cabo un mayor tipo de intervenciones. Además, el equipamiento se va a reforzar con la adquisición de equipos de diatermia, suelo pélvico, ondas de choque focales, así como diverso equipamiento y material quirúrgico.

El [Centro IMQ Barakaldo](#), que ya ha finalizado las obras de adecuación y mejora de sus instalaciones, ha ampliado también su oferta de servicios con nuevas especialidades como Cirugía General, Neurofisiología y Reumatología y ampliado el cuadro que había en Dermatología. Además, se ha incluido a la cartera de servicios la rehabilitación de suelo pélvico.

Y, finalmente, el [Centro IMQ Colón](#), ha ampliado su oferta asistencial incluyendo las especialidades de Urología y Neurofisiología que hasta ahora no formaban parte de la cartera de servicios.

TELEMEDICINA, MÁS DEMANDADA QUE NUNCA

Como respuesta a la crisis sanitaria derivada del Covid-19, la telemedicina ha tomado un nuevo impulso dentro de la atención médica y sanitaria.

Las estrictas medidas de distanciamiento social, la reducción de recursos materiales y efectivos humanos destinados a la atención de enfermedades habituales al margen del Covid-19, el riesgo incrementado y el miedo a acudir a centros de salud y hospitales han convertido la atención médica a distancia en una opción crecientemente en uso.

Son muchas las especialidades que ya emplean, de hecho, este recurso para establecer diagnósticos. Y aunque con sus limitaciones, en estos momentos complejos muchas consultas se resuelven de manera satisfactoria a través de los diferentes medios digitales.

¿Cuántas veces tenemos una duda médica y no sabemos muy bien a quién preguntar? ¿Cuántas veces buscamos en Google y nos perdéis entre respuestas confusas, contradictorias o incluso carentes de rigor?

En IMQ ofrecemos soluciones para que nuestros clientes resuelvan muchas cuestiones médicas al instante desde el móvil y con la garantía de que detrás de ello está un equipo médico profesional y experto.

El chat médico online de IMQ ha respondido este año a más de 2.000 con-

sultas con un muy alto grado de satisfacción por parte de los y las clientes que nos han otorgado un 9 en amabilidad, un 8,6 en capacidad resolutoria y un 8,8 en valoración general.

En 2020 se ha interactuado por esta vía con 1.711 clientes, siendo marzo el mes con más incidencia. La valoración media del chat médico recibida por parte de los usuarios y usuarias fue de 4,46 sobre 5.

Covid-19tik eratorritako osasun-krisiari erantzuteko, telemedikuntzak beste bultzada bat hartu du arreta mediko eta sanitarioaren barruan

Para acceder tanto al chat como al resto de servicios digitales de IMQ, la mejor opción, para no perder tiempo y tener todo al alcance de la mano en un sólo clic, es descargarse y entrar a la App IMQ (ANDROID / IOS) que cuenta, por otra parte, con un eficaz sistema que asegura una total confidencialidad.

En la app también se puede acceder a la historia clínica con la información propia o de los hijos menores de 16 años que haya sido aportada tanto por el cliente como por los profesionales médicos (patologías, informes, analíticas...). Todo ello perfectamente ordenado, consultable en cualquier momento y lugar, validado y codificado por el médico asesor personal, con posibilidad de enviarlo por email o imprimirlo cada vez que se necesite.

Llevar nuestros datos de salud y un médico en el móvil es de este modo siempre posible con la app de IMQ.



EL MÉDICO/A EN TU MÓVIL

DRA. CLARA ÉITO. Instituto Oncológico IMQ

La situación crítica producida por la pandemia de Covid-19, desconocida e impensable hasta hace muy poco, está suponiendo una transformación en muchos ámbitos de la vida cotidiana, tanto sociales, laborales, económicos, administrativos... y de forma acelerada, también en el área sanitaria.

En el ejercicio de la Medicina, nos ha obligado a replantearnos la comunicación entre profesional y paciente con el fin de seguir permitiendo la continuidad y el acceso de la asistencia médica en condiciones de seguridad tanto para el paciente y su entorno como para las y los sanitarios.

Aunque la consulta presencial sigue siendo el pilar fundamental en la relación médico y paciente y en la prestación de asistencia (e indudablemente deberá seguir siendo imprescindible para ciertas situaciones particulares o algunas especialidades médicas —sobre todo en aquellas que requieran una exploración física—), la telemedicina ha surgido como alternativa tecnológica y organizativa útil. Además, la contribución de la telefonía móvil inteligente, las redes sociales y la

mensajería instantánea han impulsado su uso de forma efectiva.

Videoconsultas IMQ

La plataforma usada en las clínicas se llama Chip Card Salud, válida para todos los seguros de salud, fácil de manejar y con cumplimiento exhaustivo en la protección y confidencialidad de datos de los pacientes. Diseñado de forma sencilla y clara y pensado para todas las edades de los pacientes, el acceso es seguro y el manejo, intuitivo.

De forma similar a la solicitud de una cita presencial, el paciente establece un día y hora de la visita con el personal administrativo. En el momento de la consulta, el paciente recibe un mensaje de texto en su teléfono móvil con un enlace sobre el que debe presionar y seguidamente médico y paciente tienen conexión por sonido e imagen, e incluso con posibilidad de compartir documentos. Permite de forma sincrónica al profesional tener integrada la Historia Clínica, tanto para obtener información como para registrar el acto médico.

Las videoconsultas tienen una duración similar a una consulta presencial,

iniciando con una entrevista sobre el motivo de consulta, una revisión de pruebas complementarias, una conclusión o diagnóstico y un tratamiento o recomendaciones médicas.

No cabe duda que la entrevista telemática puede poner de manifiesto la necesidad de tener una consulta presencial en los siguientes días, si el médico/a así lo considera.

Las ventajas de esta herramienta se basan fundamentalmente, en una asistencia de calidad, cómoda y segura para el paciente y el profesional, dado que, evitando los desplazamientos y las estancias en centros sanitarios, aminoramos la propagación del virus, el contacto con otros pacientes y reducimos el colapso en los propios departamentos.

Nuestra experiencia en el Instituto Oncológico con el manejo de las videoconsultas y la acogida que ha tenido ha sido tan satisfactoria tanto para el paciente como para el profesional, que seguramente esta nueva forma de comunicación perdure para determinadas consultas, de forma que, en un futuro, muy probablemente sea parte integral del modelo sanitario.

Si haces clic



tu vida será más fácil

Para que puedas disfrutar de multitud de servicios no incluidos en tu seguro de salud con grandes descuentos:

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

SOCIO-SANITARIOS: ortopedia, recadería, cuidadores, residencias...

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



Para clientes
y no clientes
de IMQ

Descúbrelo todo en
imqbienstar.es

¡MULTITUD DE SERVICIOS PENSADOS PARA QUE TE SIENTAS BIEN!

Salud: ópticas, consultas de psicología, ortopedias...

ÓPTICAS

FEDERÓPTICOS IKUS	20% dto. en gafa completa
FEDERÓPTICOS VILLEGAS	20% dto. en gafa completa
FEDERÓPTICOS HONDARRIBIA	20% dto. en gafa completa
FEDERÓPTICOS APRAIZ	20% dto. en gafa completa
FEDERÓPTICOS URANZU	20% dto. en gafa completa
FEDERÓPTICOS ORTE	20% dto. en gafa completa
FEDERÓPTICOS ELORRIO	20% dto. en gafa completa
FEDERÓPTICOS IGMAR	20% dto. en gafa completa
FEDERÓPTICOS LEGARDA	20% dto. en gafa completa
FEDERÓPTICOS OARSO	20% dto. en gafa completa
FEDERÓPTICOS IDIAKEZ	20% dto. en gafa completa
MULTIÓPTICAS BERGARA	20% dto. clientes IMQ
MULTIÓPTICAS TOLOSA	20% dto. clientes IMQ
MULTIÓPTICAS ARRASATE	20% dto. clientes IMQ
MULTIÓPTICAS ERRETERIA	20% dto. clientes IMQ
MULTIÓPTICAS ORDIZIA	20% dto. clientes IMQ
MULTIÓPTICAS EIBAR	20% dto. clientes IMQ
MULTIÓPTICAS DONOSTIA ANTIGUO	20% dto. clientes IMQ
MULTIÓPTICAS DONOSTIA GROS	20% dto. clientes IMQ
MULTIÓPTICAS LASARTE	20% dto. clientes IMQ
MULTIÓPTICAS BEASAIN	20% dto. clientes IMQ
MULTIÓPTICAS IRÚN	20% dto. clientes IMQ
ÓPTICA MANSO	20 % dto.
OSTADAR OPTIKA	15 % dto.
JOSE MARTIN IMAZ ÓPTICOS	1º consulta gratuita
JOSEMARI ÓPTICOS	20 % dto.
LA GAFA BOUTIQUE- JULIAN BOLIVAR	1º consulta gratuita
ELIAS VISIÓN	1º consulta gratuita
ALAIN AFFLELOU ÓPTICO	1º consulta gratuita
ÓPTICA LIZARRI	15 % dto. clientes IMQ 10 % dto. no clientes
LA GAFA BOUTIQUE- GARCÍA RIVERO	1º consulta gratuita
ÓPTICA ELGUEZABAL	30 % dto.
INSTITUTO ÓPTICO AUDITIVO	30 % dto.
NATURAL OPTICS PLAZAOLA	30 % dto.
JOSEMARI ÓPTICOS BENTA BERRI	20 % dto.
OPTIKA VITORIA	15 % dto.
ÓPTICA LUZ	20 % dto.
ARRIEN OPTIKA	10 % dto.
INSTITUTO ÓPTICO AUDITIVO	30 % dto.
ÓPTICA HAROTZ	20 % dto.
ÓPTICA GALDAKAO	1º consulta gratuita
LUYANDO OPTICOS	1º consulta gratuita
OSTADAR OPTIKA	15 % dto.
UZURI OPTIKA AUDIO	15 % dto.

PSICOLOGÍA

IKASBILA CENTRO PSICOPEDAGOGÍA	1º consulta gratuita
IÑIGO XIMÉNEZ	44 €
ADARE	10 % dto.
GABINETE PSICOLÓGICO IRATXE	54 €
PSIKOGUNE	20 % dto.
ADES PSICOLOGIA Y FISIOTERAPIA	55 €
CENTRO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA	50 €
BEGOÑA ISASI	45 € clientes IMQ 50 € no clientes con bono dto.
JUAN LUIS BORDA ELEJABARRETA	50 € clientes IMQ 54 € no clientes con bono dto.
CENTRO IMQ AMARICA	31 € clientes IMQ 35 € no clientes con bono dto.
INPSIKO BARAKALDO- ELCANO	1º consulta gratuita
INPSIKO- BARAKALDO- SAN JUAN	1º consulta gratuita
JAKOBE PSICOTERAPIA	55 €
CAROLINA LAVANDERO DIEZ	15 % dto.
CLÍNICA HEGOAK	10 % dto.
HITZ ZENTROA- DIANA IBARGUTA	10 % dto.
OKON MADRAZO	25 % dto. clientes IMQ 20 % dto. no clientes

ORTOPEDIAS

ORTOPEDIA GRACIA	10 % dto.
ORTOPEDIA CRUCES	10 % dto.
FARMACIA-ORTOPEDIA L. BALENCIAGA	10 % dto.
ORTOPEDIA GASTEIZ	10 % dto.
ORTOPEDIA BILBAO	12 % dto. clientes IMQ 10 % dto. no clientes
ESTELLA FARMAZIA	10 % dto.
ORTOPEDIA GALDAKAO	10 % dto.
FARMACIA CARLOS FUERTES	10 % dto.
FARMACIA ORTOPEDIA ANA ELOSEGUI	10 % dto.
ELORTZA BOTIKA	10 % dto.
FARMACIA ORTOPEDIA C. GUMUZA	15 % dto.
FARMACIA ORTOPEDIA ANA ELOSEGUI	10 % dto.



NUEVAS PRUEBAS DE DETECCIÓN DE COVID-19

IMQ ha incorporado los últimos test de antígenos a sus pruebas de detección de Covid-19 atendiendo a la alta fiabilidad y poder predictivo de los mismos. Estudios de validación realizados sobre este tipo de test, únicos aprobados por la FDA y con marcado CE, demuestran que tienen una sensibilidad del 98,2% y una especificidad superior al 99% en pacientes sintomáticos con 5 o menos días de evolución clínica, algo que les hace comparables a la PCR (Reacción en Cadena de la Polimerasa), la prueba de referencia. En pacientes con 7 días o menos de evolución la sensibilidad de la detección disminuye al 93,1%.

Las pruebas disponibles para el diagnóstico de Covid-19 se diferencian en dos grandes grupos: las Pruebas de Diagnóstico de Infección Activa (PDIA) y las serológicas.

Pruebas PDIA

Actualmente existen dos tipos de pruebas PDIA: la PCR y el test de antígeno,

que permiten detectar directamente la presencia del virus en muestras respiratorias descubriendo material genómico o algunas proteínas específicas. Ambas modalidades persiguen dos fines: diagnosticar a los pacientes que padecen la infección e identificar a las personas contagiosas para poder aislarlas, analizar sus contactos y cortar la cadena de transmisión.

Los test de antígeno detectan un tipo de proteína. Detección que, para que sea exitosa, requiere alta presencia de carga viral, motivo por el que la prueba está indicada en pacientes con síntomas compatibles con Covid-19 y con una evolución inferior a cinco días, periodo en que la carga viral es más elevada. Respecto a los pacientes asintomáticos, su utilidad está siendo actualmente testada y debatida.

La PCR es la técnica de referencia, estando recomendada en todos los casos. Se basa en la amplificación y detección de diferentes secuencias en genes específicos y, por tanto, tiene mayor rentabilidad en presencia de baja carga viral.

**IMQ-k azken
antigeno-testak
gehitu dizkie
Covid-19a
detektatzeko
erabiltzen dituen
probee, oso
fidagarriak eta
prediktiboak baitira**

Por todo ello, la realización de una prueba u otra, dependerá de la sintomatología que presente el paciente y de los días de evolución.

Pruebas serológicas

Con respecto a las pruebas serológicas, se trata de pruebas de diagnóstico indirecto, pues no detectan la presencia del virus, sino la respuesta inmune que genera el cuerpo frente a éste. Tiene su utilidad para valorar la respuesta de anticuerpos en cada paciente, de modo que sirva para diagnosticar una infección pasada o



para conocer el estado inmunitario del afectado. Los sujetos que desarrollan anticuerpos neutralizantes frente al virus, podrían disponer de inmunidad durante al menos tres meses pos infección. Sin embargo, según los últimos estudios, esta protección podría ser de mayor duración.

Actualmente, en el laboratorio de IMQ Análisis Clínicos se realizan PCR y test de antígeno con disponibilidad las 24 horas del día, los 365 días del año, excepto las y los pacientes sintomáticos que, por seguridad, disponen de un horario determinado de citación, indicado y actualizado en la web del laboratorio. La elección de una técnica u otra se establece mediante los protocolos que la entidad ha diseñado junto a los diferentes servicios de la Clínica IMQ Zorrotzaurre, a partir de las recomendaciones del Ministerio de Sanidad.

SOLO CON PRESCRIPCIÓN MÉDICA

Desde el comienzo de la pandemia, IMQ viene incluyendo en cobertura la asistencia sanitaria a sus clientes por la Covid-19. Lo hace de forma excepcional, dado que las pandemias no son un riesgo asegurable por ninguna compañía del sector. Y lo hace con objeto de apoyar como entidad la lucha contra el virus, habiendo atendido desde el inicio de la crisis sanitaria a miles de personas afectadas o con síntomas dudosos.

En la misma línea, viene ofreciendo también como servicio adicional la posibilidad de acceder a las pruebas diagnósticas para la detección del virus, siempre y cuando se cumpla con todos los requisitos exigidos por las autoridades sanitarias. Entre tales re-

quisitos figuran: que el paciente presente síntomas sospechosos o compatibles con la enfermedad, que haya sido antes valorado por un facultativo y que cuente con la correspondiente prescripción médica de la prueba diagnóstica.

La aseguradora también ha dispuesto, a través de algunos de sus centros y laboratorios, una alternativa para que las personas asintomáticas puedan optar de forma privada a la realización de la prueba a precios reducidos, por si se precisa saber de manera rápida si se tiene la enfermedad antes de realizar un viaje, reincorporarse al trabajo o haber tenido sospecha de contacto con alguna persona con síntomas no diagnosticada, por ejemplo.



RPS 58/13

SERVICIOS SOCIO-SANITARIOS

 **IMQ** Igurco

ZERBITZU SOZIOSANITARIOAK

Centros socio-sanitarios

Unidades de recuperación funcional

Unidades especializadas en rehabilitación

- Ictus
- Convalecencias
- Caídas de repetición
- Fracturas (cadera, rodilla, pelvis...)

Con un amplio equipo profesional

Médico/a geriatra, enfermería 24 h., terapia ocupacional, fisioterapia, neuropsicología, logopedia...

900 10 70 61 | igurco.imq.es

STOP AL DOLOR MÚSCULO-ESQUELÉTICO

TRATAMIENTOS DE ONDAS DE CHOQUE EN IMQ ZURRIOLA

El Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola ha añadido a su cartera de servicios un nuevo aparato de ondas de choque focales, el Duolith® T-Top Ultra, tecnología de alta energía y última generación en el abordaje médico a través de la terapia física contra el dolor.

Las ondas de choque son ondas de sonido, audibles y de alta energía, que se vienen utilizando en medicina desde 1980 para disolver los cálculos renales. En la terapia del dolor, la energía de las ondas de choque se transfiere a las zonas afectadas donde pueden desarrollar sus efectos curativos.

Permiten un tratamiento no invasivo, de medicina regenerativa sobre el foco de la patología guiado ecográficamente. Este proceso lo genera la onda de choque focal en el área lesionada mediante un efecto electromagnético a través de mecanismos biológicos y mecánicos.

Tras muchos años de experiencia, la evidencia científica ha demostrado la mejoría de determinados cambios patológicos en tendones, ligamentos, cápsulas, músculos y huesos, pudiendo eliminar su dolor de manera específica con este tratamiento.

La terapia de ondas de choque extracorpóreas, llevada a cabo por terapeutas cualificados y experimentados, se convierte así en un método de tratamiento en gran medida libre de riesgos y efectos secundarios para tratar el dolor en el sistema músculo esquelético.

Gracias a su aplicación con guía ecográfica, se le otorga mayor efectividad y valor a la aplicación focal del tratamiento.

FUNCIONAMIENTO

Mediante un proceso llamado mecano-transducción, el estímulo mecánico de las ondas de choque genera una respuesta biológica. El núcleo de las células se activa y se inicia la producción de proteínas responsables de los procesos de regeneración tisular, es decir, se estimula la producción de los llamados «factores de crecimiento».

Las ondas de choque activan la angiogénesis, se forman nuevos vasos sanguíneos y aumentan la producción de colágeno, a partir de factores de crecimiento como el TGF-beta1 y el IGF-I. La regeneración de tejidos está mediada también por la liberación de óxido nítrico y el factor de creci-

miento VEGF. Los estudios muestran la presencia del antígeno PCNA, que indica proliferación celular.

Otros trabajos muy recientes han podido probar una influencia de las ondas de choque en la diferenciación y migración de células madre. Esta respuesta biológica evita la producción de fibrosis en los tejidos tratados.

En definitiva, las ondas de choque extracorpóreas tratan de acelerar la curación de los tejidos dañados.

¿QUÉ PROBLEMAS SE TRATAN CON MAYOR FRECUENCIA?

Codo:

- ✓ **Epicondilitis (codo de tenista):** La tendinopatía en la cara lateral del codo genera un estado doloroso de irritación del tendón de los músculos extensores que influyen en la estabilización de la muñeca en la realización de agarres.
- ✓ **Epitrocleitis (codo del golfista):** Presencia de dolor en presión en la cara medial del codo con intensificación del dolor cuando se activan los músculos flexores de muñeca y dedos.

Rodilla-pierna:

- ✓ **Tendinitis rotuliana (rodilla del saltador):** La inflamación del tendón rotuliano, causa dolor en el extremo inferior de la rótula. Por lo general, el dolor afecta solo a un lado. La tendinitis rotuliana a menudo ocurre en corredores.

Tobillo-pie:

- ✓ **Tendinopatía aquilea:** es un síndrome de dolor del tendón de Aquiles, en ocasiones con presencia de calcificación. El dolor aquileo o aquilodinia suele cronificarse y generar limitación funcional.
- ✓ **Fascitis plantar:** El espolón del talón es una calcificación en la parte inferior del pie. La presencia de dolor e inflamación de la fascia plantar en la planta del pie, se denomina fascitis plantar,



suele incapacitar en el apoyo del talón durante la marcha.

Hombro:

- ✓ **Tendinopatías calcificantes:** Es frecuente encontrar depósitos de calcio en tendones e inserciones de tendones. El tendón supraespinoso es el más frecuentemente afectado.

Cadera:

- ✓ **Trocanteritis:** Las tendinopatías insertivas en el trocánter son causa frecuente de dolor al caminar y durante el apoyo en el descanso nocturno.

TRATAMIENTO

El médico realizará una primera entrevista con el paciente para obtener un historial médico detallado dado que el correcto diagnóstico e indicación

del tratamiento es la clave del éxito de la terapia. Una vez localizada la zona del dolor a tratar mediante ecografía, se aplica un gel sobre la misma para dirigir las ondas de choque sin pérdida de energía. Se especifican las intensidades, frecuencias e impulsos adecuados a la patología a tratar y a la tolerancia del paciente.

El tratamiento dura entre 15 y 30 minutos, dependiendo del cuadro clínico. En promedio, se requieren entre 3 y 5 sesiones en función de la patología y el paciente a tratar, monitorizándose la lesión en cada consulta.

Tras la correcta indicación y aplicación del tratamiento, muchos pacientes informan que no sienten dolor o es mucho menor después de solo una o dos sesiones. La mejora del dolor devuelve la funcionalidad y la calidad de vida al paciente.



APRENDER A COMER BIEN

La alimentación es clave para mantener una buena salud, pero requiere de un enfoque profesional y personalizado en función de las necesidades individuales.

Desde la Unidad Asistencial de Dietética y Nutrición de IMQ, nuestros profesionales médicos nutricionistas trabajan estrechamente con especialistas en Endocrinología, Medicina Deportiva, Medicina de Familia y Psiquiatría y Psicología, con el objetivo de atender cada caso de manera específica. Este enfoque incluye el asesoramiento preventivo para evitar enfermedades estrechamente ligadas a la alimentación, como la diabetes, la obesidad y la hipercolesterolemia, y pautas dietéticas específicas dirigidas al tratamiento de patologías y trastornos concretos.

El equipo de especialistas en Nutrición realiza una primera valoración, en coordinación con el médico de familia. Este estudio incluye analíticas para evaluar el estado de salud a nivel general, así como el registro de los hábitos alimentarios, condición física y situación personal de cada paciente.

A partir de ahí, el equipo médico elabora una dieta individualizada y un plan de hábitos saludables, ajustados

a las necesidades nutricionales y los objetivos de salud de cada paciente. Desde la unidad, se realiza, además, un seguimiento periódico para que el especialista pueda valorar los resultados, evaluar los avances y resolver todas las dudas.

Endocrinología

Dentro de la Unidad Asistencial de Endocrinología, se ofrece un asesoramiento médico específico para diagnosticar y tratar las enfermedades que afectan al sistema endocrino, metabólico y nutricional. Siempre

en colaboración con otras Unidades Médicas de IMQ, el cuadro de especialistas en endocrinología está enfocado al tratamiento de la diabetes, la hipercolesterolemia, la obesidad, las enfermedades tiroideas y la desnutrición. El objetivo es tanto preventivo como de seguimiento y actuación personalizada para el soporte nutricional frente a enfermedades específicas, con el objetivo de mejorar la salud y la calidad de vida del paciente.

Trastornos de conducta alimentaria

Las enfermedades relacionadas con las alteraciones de la conducta alimentaria son patologías complejas que requieren de una actuación multidisciplinar donde se atienda a la persona de una manera holística. Por ello, la Unidad de Psiquiatría y Psicología de IMQ cuenta con un equipo de profesionales con amplia experiencia, especializados en el tratamiento de la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y patologías afines.

La atención está centrada en conseguir una recuperación física y emocional de la persona abordando las diferentes causas del trastorno, siempre en colaboración con otras especialidades y con un acompañamiento a las familias.

En la Unidad de Dietética y Nutrición del Centro IMQ Zurriola es posible acceder a servicios enfocados a:

- ✓ Peso y obesidad en edad adulta e infantil.
- ✓ Dietas para personas con diabetes, colesterol, hipertensión u otras patologías.
- ✓ Dietas de aporte proteico, DAP.
- ✓ Trastornos del comportamiento alimentario.
- ✓ Orientación dietética a deportistas.

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



CASI 300.000 VASCOS NECESITAN REHABILITACIÓN Y MEDICINA FÍSICA

Batez beste, zortzi urte eta erdiz dute pertsonek desgaitasun-motaren bat, eta erdiak, desgaitasun larria

Un 10% de la población europea necesita rehabilitación y medicina física, según la Oficina Europea de Estadística (Eurostat). Al aplicar esas cifras a Euskadi, se obtiene que casi 300.000 vascos y vascas precisarían de algún tratamiento rehabilitador. Además, los últimos estudios señalan que, de media, las personas experimentan algún tipo de discapacidad durante ocho años y medio, la mitad con una discapacidad grave. Por todo ello, contar con buenos servicios de Medicina Física y Rehabilitación es ya una necesidad, que aumentará todavía más con el paso de los años.

Hoy en día, la discapacidad física más frecuente a la que se enfrentan los pacientes y equipos rehabilitadores es la dificultad para desplazarse con libertad, sobre todo por deficiencias



osteoarticulares —problemas en los huesos o articulaciones—. De hecho, este tipo representa el 27% de todos los procesos incapacitantes registrados actualmente.

Una pandemia silenciosa

Esta «pandemia» de discapacidad no es nueva. Hace 20 años, el Instituto Nacional de Estadística (INE) en su *Encuesta sobre Discapacidades, Deficiencias y Estado de Salud (EDDES)*, ya concluyó que más de tres millones de personas vivían con alguna discapacidad. Al trasladar esa tasa al 2020, la cifra asciende a cinco millones de personas.

La discapacidad presenta orígenes y tipologías muy diversas. En el caso vasco, según los especialistas de IMQ, las patologías que más se tratan son las raquialgias —dolor que se genera a lo largo de la columna vertebral—, patologías de rodilla, y de hombro.

En IMQ somos muy conscientes del impacto que la discapacidad tiene en la vida de las personas, por ello contamos con seis centros especializados en el abordaje y tratamiento de esta problemática: IMQ Ajuriaguerra, Deusto, Barakaldo, Areeta, Amárica y Zurriola. Cada uno de ellos cuenta con un equipo profesional multidisciplinar, especializado en el abordaje de patologías discapacitantes y con un equipo tecnológico de vanguardia, para abordar la rehabilitación desde un punto de vista integral. IMQ dispone, además, en su clínica Virgen Blanca de una potente Unidad de Rehabilitación, la primera con que la compañía contó como unidad de rehabilitación propia.

Abordaje integral de la discapacidad

Así, los centros de IMQ cuentan con servicios de rehabilitación cardiaca, de suelo pélvico, drenaje linfático, cinesiterapia, electroterapia, magnetoterapia, tracción vertebral y preparación al parto.

✓ **Rehabilitación cardiaca:** la aseguradora desarrolla un programa ambulatorio de ejercicios monitorizados y educación sanitaria que se adapta a las características específicas de cada usuario o usuaria. Esta modalidad rehabilitadora está diseñada para favorecer la recuperación tras un evento coronario agudo o una cirugía cardiaca.

✓ **Rehabilitación de suelo pélvico:** esta área terapéutica ha cobrado especial relevancia en los últimos años, debido a que afecta a un gran porcentaje de la población y, además, aborda un espectro muy amplio de disfunciones uroginecológicas, anorectales y pélvicas.

✓ **Drenaje linfático:** es una técnica manual que se utiliza para activar y mejorar la circulación del sistema linfático. Se utiliza principalmente para el abordaje de los linfedemas (inflamación por acumulación de linfa en las partes blandas del cuerpo) que surgen tras una cirugía oncológica mamaria.

✓ **Cinesiterapia:** conjunto de métodos y técnicas que utilizan el movimiento con fines terapéuticos.

✓ **Electroterapia:** utiliza la electricidad para tratar lesiones y enfermedades que se caracterizan por generar procesos dolorosos, inflamatorios músculo/esqueléticos, nerviosos periféricos, atrofas y lesiones musculares.

✓ **Magnetoterapia:** muy relacionada con la anterior, es una técnica que utiliza la energía magnética de manera que, al modificar su intensidad, frecuencia y duración, se consiguen resultados terapéuticos.

✓ **Preparación al parto:** este servicio busca controlar el dolor que se produce durante el parto, controlar las contracciones, reducir

la ansiedad durante el mismo y participar activamente en el nacimiento del bebé.

✓ **Tracción vertebral:** emplea en cuadros álgicos (dolorosos) y discopatías (lumbalgia, pérdida de altura en los espacios discales, etc.) dispositivos de tracción sobre los segmentos vertebrales afectados.

Los servicios que más precisan los vascos y vascas, tal y como explican los especialistas en Rehabilitación y Medicina Física de IMQ, son la cinesiterapia, la electroterapia y la rehabilitación de suelo pélvico.

Equipo multidisciplinar coordinado

IMQ ofrece un equipo multidisciplinar que reúne médicos especialistas en rehabilitación, en cardiología, fisioterapeutas, matronas y enfermeras. Los y las profesionales mantienen en todo momento una comunicación fluida entre sí para maximizar la recuperación de los y las pacientes y, en su día a día, trabajan en dos niveles asistenciales. Además, centros como Areeta, Barakaldo y Deusto, van más allá dentro de esa combinación profesional, ya que también cuentan con servicios dentales.

Respecto a su manera de funcionar, en el primer nivel se encuentra el o la médico rehabilitador o cardiológico que establece o prescribe el tratamiento a seguir, lo supervisa y otorga el alta cuando se completa. El segundo área de trabajo sería el de los y las fisioterapeutas que realizan el tratamiento o, en el caso de la recuperación cardiaca, la enfermera o enfermero.

Los centros disponen de amplias instalaciones que acogen consultas de rehabilitación con salas de exploración, boxes de fisioterapia, gimnasios polivalentes, y espacios de rehabilitación cardiaca, suelo pélvico y preparación al parto.



DRA. MAIALEN LARREA.
Responsable del Área Molecular de IMQ Análisis Clínicos

COVID-19

Y LAS VACUNAS DE LA INMUNIDAD

En respuesta a la demanda urgente de una vacuna, desde el inicio de la pandemia se están llevando a cabo ensayos clínicos con diferentes tipos. En cierto modo es necesario que existan varias líneas de investigación para poder dar con el tipo de vacuna que brinde una inmunidad duradera y evite la transmisibilidad comunitaria. Actualmente se están investigando más de 20, pero destacamos las de Pfizer/BioNTech, Moderna y Oxford/AstraZeneca, como las más avanzadas. Existen también otras vacunas producidas en China y Rusia que se encuentran en fase III de ensayos clínicos, lo que corresponde a la última fase antes de la comercialización.

Convencionalmente, deben pasar varias fases preclínicas y clínicas que suele requerir entre 15-20 años de investigación antes de ser comercializarlas. Debido a la excepcionalidad actual, muchas fases del proceso del desarrollo ocurren en paralelo, es decir, no se espera a confirmar el resultado satisfactorio de una fase para continuar con la siguiente. Pese al desarrollo acelerado de estos ensayos la agencia reguladora del medicamento y alimentos (FDA) ha establecido rigurosos controles de seguridad, calidad y eficacia por lo que hasta el momento ha aprobado la comercialización y uso de la vacuna desarrollada por los laboratorios Pfizer. Aun así, el desarrollo de diferentes vacunas continuará durante

los próximos meses y años, donde se estudiarán diversas estrategias de vacunación y conoceremos con mayor precisión datos sobre la dosificación, inmunogenicidad, inmunidad post-infección, transmisibilidad, etc. Probablemente no será hasta entonces que la inmunización masiva global se convierta en una realidad.

La vacuna de Pfizer/BioNTech utiliza la tecnología de ARN mensajero, es decir, por medio de esta vacuna se inyectan moléculas que inducen a nuestras células a producir una proteína o antígeno específico llamado proteína S (Spike). Esta proteína es la que utiliza el coronavirus para unirse a la superficie de nuestras células de la mucosa respiratoria. Una vez que nuestras células hayan producido esa proteína (que en sí misma es inofensiva) será detectada por el sistema inmunológico que responderá produciendo anticuerpos y se activarán los linfocitos T. Esto evitará infecciones posteriores.

Dado que es posible que el suministro de vacunas sea inicialmente limitado es importante entender que hay cierta parte de población donde la vacunación es prioritaria como son los trabajadores sanitarios, personas de edad avanzada y personas con comorbilidades. Las personas mayores en concreto, son más propensas a desarrollar una infección grave debido a la inmunosenescencia y su propensión a generar respuestas inflamatorias exageradas.

Para concluir es importante recordar que la vacunación ha sido una de las medidas de mayor impacto en salud pública, ya que con su administración se ha conseguido disminuir y evitar una gran cantidad de muertes por diferentes enfermedades infecciosas. Con lo cual es muy importante

tener en mente los beneficios que puede producir la vacunación global en esta pandemia, una pandemia que ha paralizado el mundo y se ha llevado por delante a más de 1.000.000 de personas.

**«Merkaturatu
aurretik 15 eta 20 urte
bitarteko ikerketa
behar izaten duten
hainbat fase aurre
kliniko eta kliniko
igaro ohi behar dituzte
txertoek»**

**«Oso garrantzitsua
da kontuan hartzea
mundua geldiarazi
duen eta 1.000.000tik
gora pertsona hil
dituen pandemia
honetan mundu-
mailako txertaketak
eragin ditzakeen
onurak»**





NAIARA DÍAZ DE CERIO.
Psicóloga del Centro IMQ América

COMPAÑEROS DE MIMOS

PERTSONEN EGOERA PSIKOLOGIKOA ERE BADA GIZAKIAREN OSASUNAREN PARTE

Actualmente no dejamos de hablar y escuchar acerca de la importancia de la salud. Debemos mantener la distancia social, usar la mascarilla y lavarnos las manos con el fin de proteger nuestra salud y la de la sociedad. Pero, ¿dónde queda la salud mental? El estado psicológico de las personas también forma parte de la salud del ser humano, y con la situación que estamos viviendo desde marzo es difícil preservarla. Parece que solo nos focalizamos en reducir la curva de contagios y muertes por Covid, pero la falta de salud mental también se cobra vidas y no debemos perderla de vista. Las medidas que nos protegen ante el virus pueden exponernos a severas patologías mentales.



¿HAY ALGO QUE YO PUEDA HACER AL RESPECTO?

- ✓ Gestionar la incertidumbre focalizando nuestra atención exclusivamente en lo que depende de nosotros/as.
- ✓ Mantenernos activos/as con actividades que nos gusten y sean posibles de realizar. En caso de no poder hacer lo que anteriormente realizabas para desconectar, busca la alternativa que más se asemeje. No poder hacer lo que hacías antes no significa no poder hacer nada.
- ✓ Adáptate. Según vayan viniendo los cambios busca cómo ajustarte a ellos en vez de luchar en contra. No podemos cambiar las medidas que se imponen pero sí que podemos buscar las opciones que más nos cuadren dentro de esas medidas.
- ✓ Gestiona el tiempo que inviertes en estar informado/a y hablar sobre la pandemia. Debemos reducir la exposición a la información y mantener conversaciones diferentes.
- ✓ Acepta los días en los que te encuentres sobrepasado, desaminado/a... es normal. Trata de expresar lo que sientes sin juzgarte y sin ser juzgado/a.

En caso de sentir que tu estado emocional te está pasando factura, busca un/a profesional con quien hablar para que valore tu salud mental.

Desde hace unas semanas hablamos ya del síndrome de la «*fatiga por pandemia*». Hace referencia a sentirte cansado, desmotivado/a tras todos estos meses de pandemia. Se traduce en tener una menor percepción de riesgo de contagio, sensación de pérdida de control, frustración y aislamiento. Hay un sentimiento generalizado de pérdida de calidad de vida asociado al área social y económico. Una de las fuentes principales de la percepción de bienestar de nuestra sociedad son los vínculos afectivos, bien sean de amistad, familiares, sexuales... Las medidas que vivimos actualmente nos restringen esa fuente de disfrute, generando consecuencias en nuestra salud mental.

La distancia social nos está afectando

de tal manera que en algunos países como Bélgica ya han puesto en marcha medidas preventivas ante los posibles cuadros patológicos, permitiendo tener «*un compañero/a de mimos*» (cada persona puede entenderlo de manera diferente, puede ser una pareja sexual o una persona con la que poder tener muestras de afecto físico sin ser sexuales). De ésta manera, reducimos al máximo la exposición al contagio y además nos protegemos del aislamiento social, sentimiento de soledad y síntomas depresivos y

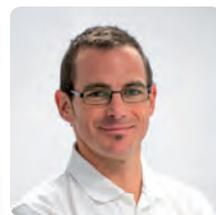
ansiosos. Creo que debería de ser una medida a aplicar también aquí.

De no empezar a velar por el bienestar emocional de los ciudadanos y ciudadanas, nos vamos a encontrar con una tercera ola pero asociada a la salud mental. Son muchos los expertos que ya hablan de ello. Además, no tendríamos los recursos humanos suficientes para hacerle frente ya que el ratio de psicóloga/o clínico es muy reducido y los servicios de salud mental ya están viéndose desbordados.

«Herialde batzuetan, hala nola, Belgikan neurri prebentiboak abiarazi dituzte jada gerta daitezkeen sintoma patologikoei aurre egiteko, "laztan lagun" baten eskutik»



Descúbrelo aquí



DR. PABLO ARANDA.
Especialista en Medicina Deportiva
de la Clínica IMQ Zorrotzaurre

MASCARILLAS Y DEPORTE

El deporte es una actividad cada vez más demandada y necesaria en la sociedad actual. Es de sobra conocido que ofrece grandes beneficios para la salud, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, lo que hace que las autoridades lo tengan en cuenta a la hora de favorecer su práctica incluso en la situación actual de pandemia.

La práctica de deporte, no obstante, tiene dos enormes inconvenientes en la transmisión de Covid-19: el contacto y cercanía física entre las y los deportistas y el elevado incremento de la ventilación pulmonar, aunque también es cierto que esto presenta muchas diferencias entre las diferentes modalidades.

Algunos deportes, sobre todo los de lucha y los de equipo, tienen un estrecho contacto entre los deportistas, tanto en entrenamiento como en competición, que favorece la propagación de la infección entre los portadores sintomáticos o asintomáticos.

Además, aunque es menos conocido, cada vez hay mayor conciencia de que el incremento de la ventilación pulmonar por el esfuerzo, es decir, el aire que es inhalado y exhalado en cada respiración es muy grande. Concretamente, de los 6-7 litros que ventilan los pulmones en reposo, se puede pasar a ventilar 100-150 litros por minuto en esfuerzo intenso, hasta 200-250 litros por minuto que ventila un deportista de alto nivel en esfuerzo máximo.

Esta situación supone que un recinto cerrado puede recibir cientos de litros de aire de varios deportistas que estén entrenando, que vuelve a ser utilizado por ellos mismos. Con lo que, si uno de esos deportistas es portador, con toda probabilidad, contagiará a alguno o a todos sus compañeros/as.

Por otro lado, este problema disminuye muchísimo en el deporte al aire libre y sobre todo en deportes que no implican contacto entre sus participantes.

En Euskadi la normativa nos dice que el deporte solo se puede realizar de manera individual o con convivientes, que el uso de mascarilla es obligatoria para cualquier deporte en entornos urbanos, que las clases en gimnasios o cursos han de ser máximo de 6 personas y con mascarilla y que está prohibido andar en bici o correr en grupo.

Si bien de manera genérica se puede entender que es correcto, cabe destacar que el uso de mascarilla en la práctica deportiva individual en entornos abiertos sin aglomeraciones no tiene un riesgo aumentado de contagiar ni de ser contagiado, no así en sitios cerrados donde es uso de mascarilla en situaciones de mala ventilación podría ser incluso insuficiente.

A la hora de elegir la mascarilla ideal para la práctica deportiva hay que buscar aquella que permita respirar lo mejor posible y que limite la salida de aerosoles al exterior. En este sentido la más adecuada puede ser la quirúrgica, con el hándicap de que se humedecen con el sudor y las respiraciones profundas con cierta rapidez y pierden toda su efectividad, por ello es mejor utilizar mascarillas deportivas de tejidos impermeables y lavables que hacen el mismo efecto pero están preparadas para soportar el sudor y las respiraciones profundas, aunque es importante que todo el grupo de deporte en lugares cerrados las utilice correctamente. En deporte al aire libre son, si cabe, más eficaces porque ventilan más y se humedecen menos.

En todo caso, se debe de elegir la talla adecuada y que se ajuste bien a la cara para que sean eficaces.

En el lado contrario se encuentran las mascarillas tipo FFP2 que, si bien pueden ser las más indicadas para el uso del día a día sobre todo en lugares cerrados para evitar contagiarse y ser contagiados, no son recomendables para la práctica deportiva porque limitan mucho la

correcta respiración y el intercambio de gases por acumular dióxido de carbono en su interior si quedan bien ajustadas, lo que se acentúa en la práctica deportiva.

En principio el uso de mascarillas para ciclismo o correr de manera individual en lugares abiertos sin aglomeraciones —si bien no está contraindicado

desde el punto de vista médico— resulta innecesario por el ínfimo riesgo que representa el contagio en esas situaciones.

Los y las deportistas profesionales se encuentran exentos de la utilización de mascarilla y también aquellos y aquellas que vayan al monte, siempre que no haya aglomeraciones de gente.

«FFP2 maskarak ez dira gomendagarriak kirola egiteko, ez delako egoki arnasa hartzen eta gasak nekez trukutzen direlako, haien barruan karbono dioxidoa metatzen baita»

En resumen, y no solo para la práctica deportiva sino para todas las actividades de la vida diaria, lo importante es el uso del sentido común. Si nos encontramos en la calle, no hay aglomeraciones y no estamos en contacto un largo rato con otras personas de manera continua, la mascarilla puede ser prácticamente cualquiera

—higiénica lavable o quirúrgica— ya que el riesgo es realmente muy bajo. Ahora bien, en aglomeraciones de gente, aunque sea en la calle, el uso de esas mascarillas es insuficiente. Sería recomendable el uso de FFP2, igual que en lugares cerrados, transporte público, hacer la compra, o cualquier otra situación que no sea al aire libre donde el riesgo aumenta de manera exponencial.

En la práctica deportiva es similar. El deporte en lugares cerrados, si no están bien ventilados, aumenta mucho el riesgo, lo que hace que sea imprescindible que todo el grupo utilice mascarillas y las utilice correctamente colocadas y sin retirar para nada, y cambiando de mascarilla tras cada sesión.

En la práctica de deporte individual al aire libre el uso de mascarilla, si no hay aglomeraciones, no es necesario desde el punto de vista médico. Y en caso de utilizarla, con una higiénica lavable o una quirúrgica es más que suficiente.



COMENZAR EL AÑO SIN MALOS HUMOS Y SIN ENGORDAR UN GRAMO

DRA. MAGDALENA MÚGICA.

Especialista en Medicina General en los centros IMQ Colón y Barakaldo

La OMS declara que el tabaco mata a más de 8 millones de personas cada año. Más de 7 millones de esas muertes se deben al consumo directo del tabaco y aproximadamente 1,2 millones al humo ajeno al que están expuestos los no fumadores.

Un grupo de expertos en salud publica reunido por la OMS ha establecido recientemente que los fumadores tienen más probabilidades de desarrollar síntomas graves en caso de padecer Covid-19 en comparación con los no fumadores

Fumar, primera causa de muerte evitable en el mundo

El tabaquismo cuesta casi un billón de euros al año en cuidados sanitarios y productividad. Afortunadamente, el 75% de los ciudadanos de Euskadi ya no fuma lo que es una gran noticia e indica que es posible dejar esta adicción tan nociva a corto y largo plazo. El porcentaje de quienes fuman habitualmente en Euskadi ha caído al 22%, la prevalencia más baja de los últimos 25 años. Hay más hombres fumadores que mujeres, pero en ambos casos ha bajado el porcentaje de adictos al tabaco. Los hombres fuman más entre los 45-74 años y las mujeres entre los 15 y los 44.

Hoy en día todos los ciudadanos tenemos información más que sufi-

ciente sobre las graves consecuencias patológicas que el fumar tabaco puede provocar en nuestra salud. Somos absolutamente conscientes de la capacidad letal del tabaco. Pero, en muchos casos, dejamos de fumar o intentamos dejar de fumar sólo cuando le vemos las orejas al lobo.

La edad es un factor importante a la hora de tomar la decisión de dejar la adicción al tabaco. Según nos hacemos más mayores, nos vemos a nosotros mismos como verdaderos adictos y observamos como nuestro cuerpo sufre un deterioro enorme con respecto a la mayoría de gente no fumadora de nuestra edad que pueden realizar actividades físicas que los fumadores no pueden con la misma energía. Además, con la edad, vamos conviviendo con personas que padecen enfermedades relacionadas y el temor a poder padecerlas nos hace tomar decisiones.

El miedo es uno de los factores más importantes para dejar de fumar pero existen otras situaciones en nuestra vida que también hacen que lo dejemos, como el embarazo y los antecedentes de patologías —especialmente respiratorias y cardiovasculares—.

Puede ser que nos decidamos a dejar de fumar porque nos hemos dado cuenta de nuestra adicción, con una necesidad de fumar y fumar y que seamos conscientes del gran malestar que nos causa la terrible ansiedad que padecemos si no encendemos el cigarrillo habitual para ese momento del día.

También podemos notar, además de una alteración evidente de nuestro bienestar físico. la alteración de nuestro estado emocional y sentir que nuestra calidad de vida va empeorando. Nos vamos restando años. Envejecemos precozmente. Nos fatiga subir escaleras, andar mucho, realizar ejercicios habituales para nuestra edad... Lo vamos interiorizando y aunque todas estas dificultades se van haciendo algo normal

en la vida cotidiana de los fumadores, algo nos dice que no estamos bien, algo va fallando en nuestro interior y en nuestra apariencia externa y nos asusta y nos preocupa. Día a día nos seguimos maltratando y matando. Lo sabemos y aun así seguimos fumando. Ya lo dejaremos...

Mientras lo vamos pensando, según fumamos un cigarrillo ingerimos

«Zientifikoki egiaztatu denez, erretzeari uzteak 3-5 kilo loditzea dakar batez beste; batzuetan, 10 kilo»

entre 1 y 2 mg de nicotina que en 7 segundos se une a los receptores nicotínicos que hay en nuestro cerebro y produce una sensación de placer muy gratificante para el fumador. Este es el mecanismo que desencadena la aparición de la dependencia física del tabaco. Por ello, cuando un fumador deja de fumar, aparece el síndrome de abstinencia. Y sigue la nicotina, esta vez en 20 segundos, llega a las zonas más distantes del cuerpo. Produce además de la dependencia física, incremento de la tensión arterial, de la frecuencia cardiaca, de la glucemia y de la motilidad intestinal. En la combustión del cigarrillo se desprende CO₂ monóxido de carbono que es un gas tóxico que se absorbe por los pulmones y pasa rápidamente a la sangre sustituyendo al oxígeno. Como consecuencia, se produce una menor oxigenación de los tejidos y órganos del cuerpo y favorece también la formación de ateromas y producción de angina de pecho e incluso infarto de miocardio. En este mismo cigarrillo que estamos fumando hay muchas sustancias irritantes que provocan una excesiva producción de moco que es difícil de expulsar porque también provocan una parálisis de las células ciliadas cuya misión es movilizar el moco y las pequeñas partículas de los pulmones. Estas sustancias irritantes son responsables de patologías respiratorias como EPOC, enfisema pulmonar, bronquitis crónicas y cáncer.

Cuántas veces nos encontramos en consulta con el miedo a dejar de fumar... «*lo he intentado muchas veces pero es que engordo muchísimo*», «*¡caigo y recaigo!*», «*¡imposible, no puedo dejar el pitillo!*». Y seguimos con tos irritativa, expectoración, disminución de la capacidad pulmonar, infecciones respiratorias... pudiendo llegar a una insuficiencia respiratoria irreversible.

No nos olvidamos de los agentes cancerígenos que también inhalamos cuando fumamos y que son los responsables de muchísimos tipos de cáncer, además de los de tipo respiratorio, oral, de vejiga, esófago, estómago, páncreas, colorrectal, riñón...

¡Nunca es buen día para dejar de fumar! Un día no puedo dejar de fumar porque estoy triste y no es el momento. Otro día no dejo de fumar porque tengo que disfrutar de mi alegría, otro día porque tengo mucho

trabajo, otro porque estoy aburrido antes de comer, después de comer ...

¿Es posible dejar de fumar sin engordar ni un gramo?

Si, es posible no engordar, pero debemos ser tenaces y seguir las pautas que nos dicte nuestro asesor que en este caso será nuestro médico de familia. Nos ayudará y nos potenciará los buenos hábitos que debemos adquirir.

Llevamos semanas pensando que queremos dejar de fumar, que necesitamos una nueva vida más saludable, pero hoy todavía no ... será mañana, será pasado... al fin lo hemos decidido será el próximo lunes. Hoy es el día. Lunes es un buen día para empezar a dejar de fumar, estamos ocupados y podemos distraernos fácilmente, la decisión ya está tomada. Comenzamos la deshabitación.

Necesitamos crear nuevos hábitos con respecto a la costumbre de fumar. Esas costumbres diarias que nos resultan tan rutinarias: el cigarrillo de después de comer, el cigarrillo al entrar o salir del trabajo, el cigarrillo antes de coger un vehículo o el metro o el autobús y sustituirlos por lavarse los dientes después de comer, leer un libro o una revista, tomar un caramelo sin azúcar o una fruta, ver una serie, consultar noticias.

El dejar de fumar según se constata científicamente conlleva un aumento de peso de entre 3 y 5kgs. de media, llegando algunas personas a alcanzar los 10kg. Ocurre durante los primeros meses y alcanza un máximo de 1 año donde se detiene y se puede revertir con una alimentación sana y ejercicio.

La nicotina tiene también una gran influencia sobre nuestro sistema fisiológico. Actúa a muchos niveles tanto sobre el sistema nervioso como el cardiovascular y digestivo:

A nivel del sistema nervioso central actúa como un estimulante que nos mantiene alerta. Este efecto provoca que nuestro metabolismo basal aumente respecto a los no fumadores y también lo haga la temperatura. Aumentan en un 6% la termogéne-

SIETE CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA

1. Evitar dulces, pastelitos, patatas fritas, bebidas azucaradas y alcohol. En su lugar beber agua, té verde, infusiones de hierbas para hidratar las mucosas y por sus efectos diuréticos que benefician al riñón. Beber seis vasos de agua al día.
2. Tomar fruta entera para ingerir mayor cantidad de fibra y verduras. Tomar legumbres y la pasta siempre con fibra, que son carbohidratos de absorción lenta que producen mayor sensación de saciedad y ayudan a llegar con menor ansiedad a la siguiente comida.
3. Tomar lácteos desnatados, leche, quesos yogures, que nos ayudaran a regular la flora intestinal.
4. Tomar proteínas de calidad en cenas y comidas con alto poder saciante, pescados blancos y azules, carnes de pavo, pollo, ternera... Evitar los embutidos a excepción del pavo 90% que se puede tomar entre horas.
5. Bajar la proporción de café y té porque estimulan la producción de cortisol y puede provocarnos mayor ansiedad.
6. Evitar chocolate por su efecto estimulante similar al café y, por tanto, generador de ansiedad.
7. Cocinar con poco aceite y disminuir la cantidad de sal en las comidas y hacer cinco comidas al día.

sis y quemamos 200 kilocalorías más que una persona que no fuma. La persona adelgaza.

A nivel digestivo provoca importantes alteraciones como aumento de jugos gástricos y una disminución de los movimientos musculares a lo largo de todo el sistema digestivo. También reduce las secreciones en la vesícula biliar para emulsionar grasas y otros compuestos con lo que disminuye aún más la eficacia en la asimilación de alimentos. Se produce menor absorción de los alimentos. La persona adelgaza.

Disminuye la capacidad olfativa y gustativa al bloquear los receptores de la nariz y el paladar, con lo que los alimentos nos resultan menos atractivos y comemos con menos hambre. La persona adelgaza.

La nicotina actúa sobre el sistema nervioso como estimulante que nos mantiene alerta, y a nivel del sistema límbico en el cerebro aumenta la sensación de saciedad y placer. Cuando los niveles de nicotina en sangre son demasiado altos, esta liberación se inhibe parcialmente, lo que provoca que haya que aumentar más el nivel nicotínico para mantener el placer, lo que lleva a la adicción. La nicotina actúa a nivel del cerebro de modo similar al azúcar. Lógicamente, en ausencia de nicotina se produce un síndrome de abstinencia con ansiedad, malestar, etc.

Los chicles de nicotina son una buena opción para reducir el síndrome de abstinencia que puede durar unos 3 días más o menos. Es el momento también de iniciarnos en técnicas de relajación que nos pueden beneficiar muchísimo para dejar de fumar y adelgazar. Son muy beneficiosas la meditación y o el mindfulness que, además, ayudan a controlar la ansiedad y a enfocarse en la consecución de los objetivos. Es del mismo modo fundamental seguir una dieta y hacer ejercicio al mismo tiempo que se deja de fumar.

El ejercicio aumenta el gasto calórico y la producción de serotonina, dopamina y endorfinas que hacen que mejore nuestro bienestar. Es muy necesario andar todos los días

LOS SEIS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR A CORTO PLAZO

Los efectos metabólicos del tabaquismo son claramente complejos y aún no los conocemos totalmente, pero los estudios realizados demuestran que, con una buena supervisión, los beneficios metabólicos por dejar de fumar terminan superando cualquier efecto negativo (como el aumento de peso).

1. Las comidas tienen un mejor sabor.
2. El sentido de olfato vuelve a ser normal.
3. Aliento, cabello y ropa huelen mejor.
4. Dientes y uñas dejan de tener un color amarillento.
5. Las actividades que usualmente se realizan presentan menos dificultad para respirar como, por ejemplo, subir escaleras o el quehacer doméstico.
6. Sensación de piel mucho más luminosa y apariencia más sana. Disminuyen las arrugas en la piel, las enfermedades en las encías y pérdida de dientes.

al menos 1 hora y o hacer algún deporte que nos guste. El deporte intenso de corta duración, como el entrenamiento a intervalos ayuda para la acumulación de grasa.

Los beneficios de dejar de fumar según pasa el tiempo

Dejar de fumar tiene innumerables beneficios que además de notarse desde el primer momento van aumentando en importancia según transcurre el tiempo:

- ✓ **12 horas después** de dejar de fumar: Desaparece la nicotina circulante en sangre y se normalizan los niveles de monóxido de carbono. Se intensifican los síntomas del síndrome de abstinencia: mal humor, dolor de cabeza, náuseas.

- ✓ **3 días después:** La tensión arterial y la frecuencia cardiaca se regularizan. El síndrome de abstinencia sigue y es posible que no nos podamos concentrar ni en las actividades más simples.

- ✓ **2 semanas después:** Desaparece la tos y los cuadros de asfixia en los esfuerzos agudos. La ansiedad es cada vez menor.

- ✓ **8 semanas después:** Los cilios que tapizan el árbol bronquial vuelven a impedir la entrada de gérmenes en el organismo. Disminuyen las infecciones respiratorias y la dependencia psíquica.

- ✓ **6 meses después:** Los peores momentos ya han quedado atrás. La dependencia psíquica prácticamente no existe y la circulación y la función respiratoria ya están en buen estado.

- ✓ **5 años después:** El riesgo de padecer una enfermedad coronaria ya es un 50% inferior que en los fumadores. La mejoría respiratoria es más que evidente, como la de una persona que no fuma.

- ✓ **6 años después:** El riesgo de padecer cáncer boca, garganta, esófago y vejiga ha disminuido a la mitad.

- ✓ **10 años después:** El riesgo de cáncer de pulmón es la mitad del que tenía cuando fumaba. También disminuye el de cáncer de páncreas y laringe.

- ✓ **15 años después:** Se sentirá como si nunca hubiera fumado. El riesgo de padecer una enfermedad cardiaca será equivalente al que tienen los que nunca han encendido un cigarrillo.

Hoy es el día DIT «*Deshabitación tabáquica inmediata*». Encontremos un lunes y comencemos a dejar de fumar. Busquemos a un profesional para que nos ayude, nos explique el método, nos evalúe y nos haga un seguimiento personalizado. Confía en tu médico de familia y ayúdate a ti mismo a estar más sano y poder hacer una vida mejor.

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



DISTRIBUIDOR OFICIAL COLCHONES



VISITE NUESTRAS EXPOSICIONES:

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

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

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

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

15% DESCUENTO CON TARJETA IGUALATORIO



DR. JUAN-LUIS FIGUERIDO POULAIN. Psiquiatra de IMQ

¿POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS TIENEN PREDISPOSICIÓN A MENTIR?

MITOMANÍA, MENTIRA PATOLÓGICA O PSEUDOLOGÍA FANTÁSTICA

El engaño es hacer creer una cosa que no es verdad a otra persona. Por lo general, se aprende a engañar a edades muy tempranas, sin que pueda establecerse con nitidez una edad concreta, y es una conducta que aparece en todos los estatus socioeconómicos y grupos educacionales.

Con mentira patológica nos referimos a aquella que es compulsiva o impulsiva, y que aparece con cierta regularidad. Este tipo de conductas ocupa un lugar privilegiado en la psiquiatría, en diferentes trastornos.

Mitomanía o pseudología fantástica

La mentira, como ya hemos comentado, es una actividad humana, frecuente y posiblemente universal.

La forma más extrema del engaño patológico lo constituye la Mitomanía o pseudología fantástica. Se trata de una conducta repetitiva del acto de mentir, pudiendo también darse el caso de que algunos hechos reales se entremezclen con fantasías muy elaboradas. Puede manifestarse durante años o incluso toda la vida.

La pseudología fantástica fue descrita por Delbrück en 1891, y posteriormente en la literatura inglesa Healey & Healey (1915), denominan a los sujetos que la padecen mentirosos patológicos.

K. Schneider las denomina por primera vez «personalidades necesitadas de estimación», basándose en la descripción previa de Jaspers, para quien hay un rasgo fundamental en estas personalidades, «parecer más de lo que se es». «Para darse importancia, se representa un papel incluso a costa del honor y de la salud. Al principio se trata de una mentira consciente que después llega a ser creída. Cuanto más se desarrolla lo teatral, tanto más falta a estas personalidades toda emoción propia y verdadera; son falsos, incapaces de ninguna relación afectiva duradera o realmente profunda».

Este cuadro clínico no aparece en los referentes psiquiátricos actuales (DSM, CIE) como un trastorno, por lo que debe considerarse como un síntoma dentro de otra entidad patológica y suele ir acompañada por otros problemas, entre los que podemos mencionar diversos trastornos de la personalidad, o asociados a distintas adicciones (drogas, alcohol, juego...) entre otros.

Basándonos en la patología actual, algunas investigaciones sugieren que ciertas personas tienen una «pre-disposición a la mentira». Destacan desde el punto de médico los que tienen los siguientes rasgos/ trastornos de personalidad:

a. Personalidad histriónica

Los relatos tendrían como protagonista (héroe o víctima) al sujeto (masculino o femenino), siendo frecuentes los temas relacionados directamente o indirectamente con la sexualidad, en los que el

paciente aparece como seductor, seducido, violado, deseado, admirado, etc. A veces adopta la forma de «falsificación del recuerdo», con cierta relación con hechos reales que han sido deformados.

b. Personalidades sociopáticas o piscopáticas (antisocial)

Los relatos imaginarios tendrían como objetivo aparecer como héroe o víctima, justificar conductas actuales, ocultar un hecho delictivo o, inclusive, cometer un delito, amparándose en un relato falso o en una falsa identidad, siendo difícil distinguir en estos casos entre la mitomanía y la simple mentira o simulación.

Podría ser el caso de muchos charlatanes, que encuentran continuamente personas que les creen, por la facilidad, convicción y seguridad con que cuentan sus relatos.

c. Personalidad borderline (límite)

Como una forma de aumentar la autoestima a los propios ojos y a los de los demás, o bien como una gratificación narcisista e idealización del yo. Estos pacientes tienen una fuerte tendencia a actuar sobre sus propias fantasías.

d. Personalidad narcisista

Suelen tener fantasías de éxito ilimitado, poder, brillantez personal, belleza o amor ideal que a veces relatan como si fueran hechos reales.

e. Personalidad inmadura

En estas personas la pseudología estaría relacionada de una manera más evidente con la dificultad infantil de distinguir entre fantasía y realidad.

f. Trastornos fácticos (Síndrome de Münchausen)

En el que el paciente simula los síntomas de una enfermedad física.

Causa de la mitomanía

Hay interesantes estudios en neurociencias en cuanto a estructura y funcionamiento del cerebro de los sujetos mitómanos, y descritos, entre

CINCO CRITERIOS DIAGNÓSTICOS DE LA MITOMANIA

1. Grandes y extensas invenciones.
2. El contenido y extensión de las mentiras son desproporcionados para cualquier finalidad discernible o ventaja personal.
3. Las mentiras intentan crear una nueva y falsa identidad en el autor de las mismas.
4. El sujeto aparenta alcanzar sus propias invenciones, las cuales toman tanta vida en el sujeto que llega incluso a creérselas.
5. La mentira es una característica central y persistente en la vida del paciente. La mitología de su vida pasada pasa a suplantar recuerdos verdaderos.

otros, antecedentes traumáticos o infecciosos del cerebro, pero no son concluyentes.

Desde el punto de vista del desarrollo, y siendo cada caso siempre distinto, la tendencia a mentir puede apreciarse desde la infancia, pero no puede establecerse hasta los cuatro-cinco años de edad, ya que los niños no distinguen claramente la realidad de la fantasía. La tendencia a mentir de una forma compulsiva a veces tiene su origen en los castigos recibidos en la infancia, o es el resultado de una tendencia a eludir las responsabilidades.

Una forma de prevenir que estas situaciones den paso a la mitomanía consiste en explicar al niño/a las diferencias entre realidad y fantasía y promover valores como la integridad y la responsabilidad. Si los padres permiten que el niño/a falte a la verdad para evitar las consecuencias de sus acciones las mentiras pueden terminar convirtiéndose en un hábito. Actualmente, se estima que 1 de cada 1.000 menores de edad presenta este trastorno.

Cómo diagnosticar la mitomanía

Las historias no son delirios o una manifestación de la psicosis. La tendencia a mentir es duradera, no es provocada por una situación inmediata o por la presión social, sino que se trata de una característica de la personalidad.

Rara vez buscan ayuda terapéutica, y cuando lo hacen suelen romper el vínculo con facilidad. Si se le presiona, la persona puede llegar a admitir que lo que cuenta no es cierto, y en casos más persistentes el individuo no admitirá la verdad, generalmente terminará desviando la conversación

Por tanto, acuden a consulta en ocasiones cuando en su entorno ha terminado perdiendo toda su credibilidad y se les ve como personas que no son de fiar, los amigos tienden a alejarse de ellas y acaban siendo aisladas del grupo.

La falsedad de estos caracteres dificulta la relación con ellos. También la actitud respecto al médico es, muchas veces, falsa y variable; una cortesía desmesurada se transforma a menudo, muy rápidamente, en indiferencia y hasta en descalificación.

La detección de mentiras no es, por lo general, una tarea fácil, ya que suele haber excesiva información, hay que tener en cuenta las distintas fuentes de información y tener pericia en la exploración psicopatológica y pruebas complementarias. Además de la documentación que se aporte, resulta de interés que las entrevistas médicas sean presenciales, prestando atención a las expresiones, silencios, sonidos, gestos, movimientos, síntomas vegetativos... Ello sin olvidar que la mitomanía representa un conjunto de síntomas que pueden objetivarse en diferentes trastornos mentales.

Tratamiento

Es difícil hablar de tratamiento de una afección que hemos considerado como un síntoma o síndrome.

Cuando una persona consulta por sus síntomas, que le generan malestar y

sufrimiento, hay que tener en cuenta que más allá de que estos síntomas se puedan encuadrar en un diagnóstico y enfermedad concretos, cada caso es único y por ello también lo es su diagnóstico y tratamiento, psicofarmacológico y/o psicoterapéutico.

Por tanto, y partiendo de estas premisas, cada persona que acuda a consulta debe ser atendida de modo individual y personalizado, valorando qué tipo de tratamiento necesita en función de los síntomas que presenta y el efecto que estos le producen.

El primer paso es convencer a la persona de que necesita someterse a tratamiento por un especialista, un compromiso por parte del paciente y asegurar su disposición a colaborar, de lo contrario la terapia que se emplee no tendrá ningún tipo de efecto.

No es extraño que acudan a los servicios sanitarios, por motivos médico-legales, en busca de un certificado para protegerse de las consecuencias jurídicas de sus actos. Si la causa es consecuencia de una patología psiquiátrica, puede abordarse en un entorno terapéutico.

En caso de que la mentira sea deliberada y con búsqueda de un beneficio o interés superior, correspondería a otros ámbitos ajenos a la salud. Dicho de otro modo, un sujeto perverso no pedirá ayuda, y solo se le puede tratar con la ley. Se trata de actos con consecuencias jurídicas.

«Gezurrak esateko joera iraunkorra da, ez du berehalako egoera batek edo presio sozialak eragiten, nortasunaren ezaugarri bat baita»





Hirukide

+20
AÑOS

Trabajando por las
FAMILIAS NUMEROSAS
de Euskadi

“Ser más, te costará menos”

¿Eres familia numerosa?

¿Sabías que se mantiene el Título de Familia Numerosa hasta el último de los hijos/as?

Hirukide está para ayudarte, **ASÓCIATE** y podrás beneficiarte de:



Más de 1.000
descuentos



Información y
asesoramiento



Seguro de
VIDA: 3.500 €



Formación

Actividades y ocio en familia



Sorteos y
concursos



TODA LA INFORMACIÓN



DRA. OLATZ ZUBIOLA.
Podóloga en el centro IMQ Zurriola

A CADA DEPORTE, SU ZAPATILLA

Los pies están formados por una estructura realmente compleja compuesta por 28 huesos, 33 articulaciones y más de 100 tendones. Tienen la capacidad de adaptarse a los movimientos en los que se exige fuerza y equilibrio en terrenos llanos o irregulares.

La función del pie es muy importante para cualquier persona, pero mucho más todavía para un deportista. Cuando hacemos ejercicio al pie se le exige un esfuerzo mucho más alto al de la marcha normal. En corredores, por ejemplo, el impacto puede llegar a ser cuatro veces superior al peso corporal.

Los deportes de impacto aumentan los movimientos de pies, tobillos, rodillas y caderas debiendo ser tenidas en cuenta a la hora de plantear la intensidad del ejercicio, la elección del calzado y la realización o no de soportes plantares a medida.

El tipo de deporte, los impactos o la posición y gesto que realiza el pie determinan en gran medida las lesiones que pueden padecer a lo largo de la práctica. Cuando aparece un defecto en la pisada una de las consecuencias más inmediatas es la disminución de amortiguación de los pies, apareciendo sobrecargas en otras zonas del cuerpo.

Calzarse para la ocasión

Para hacer deporte no solo hay que vestirse adecuadamente, hay que calzarse para la ocasión. El calzado deportivo juega un factor determinante para evitar lesiones.

Existen diferentes tipos de zapatillas y todas tienen cualidades diferentes en función del deporte que se quiera realizar. En el caso de las botas de fútbol no usamos los mismos modelos para jugar en césped natural o en artificial. Debe quedar claro que cada deporte tiene su zapatilla. Debemos acudir a una tienda especializada y explicar las necesidades específicas de cada deportista.

El calzado deportivo ofrece amortiguación al aparato locomotor, estabilizan la pisada, mejora la tracción y facilita el gesto deportivo. Por lo que debemos tener especial cuidado a la hora de la elección del calzado deportivo, ya que cuanto mayor vaya a ser el impacto del ejercicio a realizar, mejores características biomecánicas requieren el calzado.

Las consecuencias de correr con unas zapatillas desgastadas pueden ser metatarsalgias, tatalgias, fascitis plantares, esguinces y lesiones musculares y tendinosas. Además, puede provocar lesiones en articulaciones cercanas como la rodilla, la cadera y la columna vertebral, sobre todo, en la zona lumbar.

Estudio de la pisada

Por último, es fundamental conocer el tipo de pisada. Para ello es aconsejable realizarse un estudio biomecánico en una clínica podológica especializada en deporte. Es necesario disponer tanto de conocimientos como de los medios tecnológicos adecuados porque en ocasiones la salud de los deportistas depende de un tratamiento de plantillas especializadas o soportes plantares.

CARACTERÍSTICAS A CONSIDERAR

1. El pie es una estructura tridimensional, por lo que no podemos tener en cuenta simplemente la talla para comprar el calzado. Debemos observar que el pie se adapte en largura, anchura (horma) y altura del antepié (pala del calzado). No ha de oprimir (puede lesionar las uñas) ni debe quedar excesivamente amplio para evitar las fricciones o ampollas.
2. También debemos tener claro para qué vamos a utilizarlo y las características de nuestro deporte. El terreno y el nº de km/semana influyen en el tipo de material del que está construido y en el desgaste del calzado deportivo.
3. En la mayoría de deportes es muy importante tener en cuenta el peso del deportista a la hora de elegir calzado deportivo. Cuánto más peso más amortiguación necesitaremos que tengan nuestras zapatillas. Algunas marcas han incorporado desde hace ya varios años cámaras de aire en las suelas para mejorar la amortiguación.
4. Por último, debemos conocer las características de nuestros pies. Hemos mencionado anteriormente que conviene hacerse un estudio biomecánico de la pisada en una clínica podológica especialista. Es el zapato deportivo el que se tiene que adaptar al pie y no al revés.

Para saber cuándo el calzado ha llegado al final de su vida útil hay que fijarse en el desgaste de los materiales. Las señales de cambio se relacionan con la pérdida de adherencia, de amortiguación, de sujeción y protección del pie.

Durabilidad

La duración estimada del calzado de un corredor es de unos 600-800 kms. A partir de esta distancia los componentes empiezan a perder sus propiedades de amortiguación y estabilidad. Entonces las zapatillas ya no cubren sus funciones de absorción de impacto que hacen proteger nuestras articulaciones y musculatura.

Existen varios factores que influyen en la durabilidad de las zapatillas como son el peso del deportista, la frecuencia de entrenamientos, el tipo de pisada, la calidad de las zapatillas y la superficie donde se juega.

No tiene sentido comprar en función del precio o la moda. La estética vende mucho y las marcas lo saben, por ello el cambio de color con habitualidad de las botas de fútbol de nuestros jugadores favoritos. Puede que las zapatillas sean bonitas y de marca, pero puede que no te vayan bien.

Los materiales en la composición del zapato son muy importantes, repercuten en la durabilidad y comodidad. Si compras un zapato extremadamente barato, los materiales son la mayoría sintéticos y de mala calidad y puede provocar lesiones en los pies (sudoración, menor agarre, desgaste...). Tampoco tiene sentido comprarse el último modelo de zapatillas runner si apenas las vamos a utilizar. Hay que asesorarse y preguntar a los expertos antes de llevarse los modelos que nos han enamorado. Por eso, es recomendable acudir a una tienda especializada.



DRA. NEREA GIL.
 Experta en Endocrinología y Nutrición de IMQ

ALIMENTOS DE QUINTA GENERACIÓN

Los alimentos de quinta gama o alimentos de gama alta son aquellos que ya han sido elaborados, cocinados y envasados y, por lo tanto, están listos para su consumo, calentándolos o incluso sin necesidad de calentar. A pesar de que el concepto sea similar, no se deben confundir con los «precocinados» o «pre-elaborados», ya que no coinciden ni en el proceso de elaboración utilizado ni en el resultado final.

Para que un alimento pueda considerarse de quinta gama debe haber seguido una elaboración basada en la cocina tradicional, pero que incorpora procesos y técnicas punteros como pasteurización y esterilización a bajas temperaturas para conservar el sabor, los nutrientes y sus propiedades originales sin necesidad de aditivos o conservantes.



Esta quinta gama está precedida por las gamas anteriores. Y es que no todos los alimentos se presentan de la misma forma ni pasan por los mismos procesos antes de ser consumidos. La gama en los alimentos, es en realidad, una manera de clasificarlos según su origen y tratamiento y sirve para saber en qué estado llegan a nuestras manos: frescos, conservas o congelados.

Principales gamas

A continuación, resumimos las principales gamas de alimentos que existen:

- ✓ **Alimentos de primera gama:** los frescos que no llevan ningún tratamiento de conservación o higienizante, como la fruta, verdura, carne, pescado o cereales. Estos alimentos requieren de frío para su perfecta conservación por ser muy perecederos.
- ✓ **Alimentos de segunda gama:** son las conservas que se han sometido a un proceso térmico antes de ser envasadas y permiten que se preserven más tiempo. Hay que almacenarlos en lugar fresco y seco.
- ✓ **En la tercera gama** estas los productos congelados que necesitan ser preparados y cocinados para ser consumidos. Siempre que no se haya roto la cadena de frío, se conservan en buen estado en el congelador.
- ✓ **La cuarta gama** comprende los alimentos envasados al vacío o en atmósferas controladas. Se presentan listos para cocinar, cortados y pelados (bolsas de ensalada, verduras cortadas...).
- ✓ **Y, finalmente, la quinta gama:** alimentos listos para consumir; lasañas, tortillas de patata, gazpacho, salmorejo, guacamole, hummus...

Los alimentos de quinta gama se han hecho un hueco importante en los restaurantes, incluso en los más prestigiosos, por permitir unir cocina saludable, tradicional y de proximidad con una gestión eficiente de la cocina, sacando el máximo partido de tiempo y recursos humanos. Dentro de los alimentos de quinta gama más utilizados en restaurantes se encuentran los caldos, salsas caseras, verduras troceadas, rellenos para lasañas, etc. preparados de antemano, envasados

al vacío y refrigerados o congelados, que se incorporan al plato tras revivirlos de forma segura y sin afectar a sus propiedades. A esta quinta gama se debe, precisamente, que 15 o 20 minutos después de haber pedido platos muy elaborados de la carta del restaurante estos aparezcan en nuestra mesa cuando en casa nos llevaría horas de preparación.

Calidad nutritiva

Pero los alimentos de quinta gama no son en absoluto de uso exclusivo en restaurantes. De hecho, cada vez se venden más en los supermercados y ya hay mucha gente que los utiliza como su menú habitual. Y es que los alimentos ya preparados en atmósferas controladas no tienen por qué ser nutricionalmente peores que otros alimentos. La calidad nutritiva dependerá, no obstante, del tipo de alimento del que hablemos. Si es, por ejemplo, un gazpacho puede ser perfectamente saludable. Sin embargo, si el plato es una lasaña no tanto. Finalmente, cabe recordar que los alimentos, normalmente, mantienen mejor sus propiedades en cuanto a vitaminas y minerales al natural que cuando se conservan artificialmente y que, además, el precio suele ser más caro que si se prepara el mismo plato en casa. Eso sí, se gana en comodidad y rapidez ya que los alimentos de quinta gama solamente necesitan ser terminados en microondas, horno, plancha, baño maría, olla o una sartén en escasos minutos.

El éxito de estos alimentos se basa, sobre todo, en su alta calidad. Se utilizan materias primas de primera calidad, sin conservantes ni aditivos y su tratamiento permite la eliminación de posibles microorganismos manteniendo al mismo tiempo las propiedades nutricionales de los alimentos y su textura, aroma y sabor. Por eso es tan difícil distinguirlos de los recién hechos.

GAMA NAGUSIAK

✓ **Lehen gamako elikagaiak:**

Kontserbatzeko edo higienizatzeko tratamendurik ez duten freskoak, hala nola, frutak, barazkiak, haragiak, arrainak edo zerealak.

✓ **Bigarren gama:**

Ontziratutako aurretik prozesu termiko bat jaso duten kontserbak, eta, hortaz, denbora gehiagorik gordin daitezkeenak.

✓ **Hirugarren gama:**

Jateko prestatu eta kozinatu behar diren produktu izoztuak.

✓ **Laugarren gama:**

Hutsean edo atmosfera kontrolatuetan ontziratutako elikagaiak.

✓ **Bosgarren gama:**

Kontsumitzeko prestatu dauden elikagaiak.



ENFERMEDADES COMUNES EN LA INFANCIA

DR. ISAAC CONTRERAS ARAMBURU. Pediatra de IMQ.

El nacimiento de un/a pequeño enfrenta a los padres a una etapa nueva, desconocida, llena de incertidumbres y dudas. Ya desde antes del nacimiento, el niño sano presenta constantes cambios que afectan a su crecimiento, a su alimentación, a su desarrollo y socialización; la maduración de funciones como la vista, la audición, la adquisición del lenguaje, o la capacidad de relacionarse con el entorno y los demás niños y niñas.

Muchas de estas situaciones se mueven dentro de unos amplios márgenes de normalidad, pero, a veces, también surgen dudas sobre cuándo

es necesaria una consulta con el pediatra.

La exposición a gérmenes y el padecimiento de enfermedades infecciosas en la primera infancia, es el principal motivo de consulta en Pediatría y hemos de tener claro que un niño/a ha de adquirir inmunidad propia frente a los agentes infecciosos de nuestro entorno. Esta inmunidad propia solo se puede conseguir de dos maneras: o los

niños y niñas son vacunados frente a aquellas enfermedades infecciosas contra las que podemos vacunarles, o mediante la continua exposición a los agentes infecciosos durante las

primeras etapas de su vida y la propia generación de inmunidad.

La primera opción se considera una actividad preventiva prioritaria en Pediatría. Mientras que la segunda hay que entenderla como una etapa normal por la que es necesario pasar. Por otro lado, también tenemos que saber distinguir situaciones que, dentro de este entorno, pudieran precisar una evaluación pediátrica.

Cólicos del lactante: llanto inconsolable

Los cólicos del lactante son muy frecuentes, llegando a afectar a tres o cuatro pequeños de cada diez. En la práctica, se diagnostica por la presencia de crisis de llanto inconsolable e intenso que a menudo se produce por la tarde y que se asocia a otros sínto-

«Lehen hartzaroan germenen eraginpean egotea eta gaixotasun infekziosoak izatea da Pediatriako kontsulten arrazoi nagusia»

mas. Entre ellos destacan un abdomen hinchado, movimientos de flexión de las piernas sobre el abdomen, puños apretados, arqueamiento de la espalda y enrojecimiento cutáneo con el llanto.

Se trata siempre de niños/as menores de tres meses, por lo demás sanos. Con frecuencia, estos síntomas comienzan tras la toma y suelen empeorar a lo largo de la jornada. Aunque son de predominio vespertino existe gran variabilidad de franjas en las que se pueden dar y también pueden cambiar de un día a otro. Los especialistas recomiendan que el bebé sea evaluado por un médico cualificado para descartar otros diagnósticos ya que el llanto excesivo e incontrolable también puede significar que existan otras patologías que deben ser investigadas con premura.

El inicio de los cólicos del lactante se sitúa entre las 2-4 semanas de vida y se puede deber a múltiples factores. A pesar del gran número de trabajos que existen al respecto, su causa es aún desconocida. Un balón de oxígeno para estos progenitores es saber que este tipo de cólicos tienden a resolverse espontáneamente alrededor de los tres o cuatro meses de vida.

Anginas y vegetaciones

Las anginas y vegetaciones son procesos infecciosos e inflamatorios de las amígdalas del paladar y de la faringe respectivamente. Se trata de patologías relativamente frecuentes en edades comprendidas entre 6 meses y 15 años, siendo en los lugares más húmedos y fríos donde tienen una mayor incidencia, con una afección de hasta un 20% en menores de 6 años. El número de casos detectados en los últimos años ha disminuido, sin embargo, dado que existen mejores métodos diagnósticos y de tratamiento, así como un mayor conoci-

miento de este tipo de enfermedades por parte de la población y más concienciación para evitar contagios.

Habitualmente se recomienda operar cuando se tienen más de seis episodios infecciosos al año, más de ocho en dos años o cuando son demasiado grandes y producen problemas respiratorios, como apneas del sueño, respiración bucal y no nasal, o si ocasionan patologías en los oídos como otitis serosas u otitis agudas de repetición. Por tanto, hay que estar atentos cuando los niños no oyen bien, tienen retrasos en el lenguaje, hacen apneas respiratorias mientras duermen, tienen dificultades para comer, fiebre mayor de 38 grados, los ganglios del cuello hinchados o pus en la parte posterior de la garganta.

Actualmente, sobre todo cuando los problemas son obstructivos, la radiofrecuencia y la endoscopia son las técnicas quirúrgicas que más se utilizan para reducir su tamaño, ya que producen un menor dolor y menos complicaciones postoperatorias. Por otra parte, en los casos de anginas de repetición o vegetaciones más graves, se recomiendan otras técnicas más convencionales como la extirpación de las amígdalas. No obstante, conviene señalar que no en todos los casos se necesita pasar por el quirófano; muchos de los problemas infecciosos se pueden resolver con un correcto tratamiento antibiótico. Eso sí, es importante un diagnóstico a tiempo ya que la ausencia de un tratamiento adecuado puede causar a largo plazo problemas renales, cardíacos, auditivos, trastornos dentarios y paladar ojival.

Durante la convalecencia, los síntomas se pueden aliviar haciendo gárgaras con suero fisiológico o povidona yodada, bebiendo líquidos fríos

y tomando bebidas y purés suaves y tibios.

Varicela

La varicela es una enfermedad común a nivel mundial causada por el virus Varicela-Zoster. Un 90% de la población la padece antes de los 15 años de edad y es altamente contagiosa. Esta transmisión se realiza por contacto persona a persona, ya sea por el líquido de las vesículas o por contacto con secreciones respiratorias. Hay riesgo de contagio desde 1 o 2 días antes de la aparición de la erupción hasta 4 o 5 días después. Es, en general, una enfermedad benigna propia de la infancia, con escasas, aunque posibles, complicaciones.

Puede manifestarse inicialmente con fiebre, malestar general y/o dolores de cabeza, que pueden aparecer hasta dos días antes del exantema en la piel. La varicela se caracteriza por una erupción de vesículas que suele comenzar en la cabeza, extendiéndose a la cara y el tronco en pocas horas y posteriormente al resto del cuerpo. Aunque no es frecuente, estas erupciones pueden llegar a aparecer en mucosas. El número de éstas varía de un paciente a otros siendo de unas decenas hasta centenares. Las lesiones se acompañan muy frecuentemente de picor.

Después de esta fase inicial la fiebre puede estar presente 2 o 3 días. Al cuarto día el número de lesiones se estabiliza y aparece costra donde antes había una vesícula. A partir del sexto o séptimo días el niño deja de ser contagioso, pero las costras aún tardarán unos días más en desaparecer. Una vez el niño haya pasado la varicela será inmune a ella. Inevitablemente algunos virus quedan acantonados en células del sistema nervioso. En algunas personas, después de años, estos virus pueden reactivarse dando origen a un cuadro de herpes zoster.

No hay un tratamiento específico para esta patología y debemos mitigar los síntomas al máximo. Debe evitarse tratar la fiebre con aspirina por el riesgo de una grave complicación llamada

síndrome de Reye. Para el control de la fiebre se prefiere el uso de paracetamol. Por otro lado, buscaremos minimizar el picor para conseguir mayor descanso y evitar el rascado. Se recomienda buena hidratación de la piel, lociones de calamina, ambiente fresco y ropa holgada. Mantener higiene y cuidado de las uñas.

Fiebre

A la hora de encarar los episodios de fiebre en los y las más peques lo que los pediatras debemos enseñar a los padres es a convivir con ella, no a luchar contra ella. Quitar la etiqueta de que la fiebre infantil es de por sí peligrosa y hacer ver a los progenitores que es al revés, puede ser beneficiosa. No hay que olvidar que el organismo necesita elevar su temperatura para combatir mejor las infecciones. No existe ninguna razón científica para bajar la fiebre alta a un niño/a, ni le va a pasar nada aunque tenga 40 grados. Eso sí, probablemente se encuentre mal con esa temperatura.

Así pues, el objetivo final no debe ser bajar la fiebre porque sí, sino mejorar el estado general del niño o niña enfermo. Habrá veces que no haya que medicarle porque con 39 está saltando y corriendo, y en otras que con 37,5 se encuentre mal y haya que darle algo. Tanto el ibuprofeno (Dalsy®, Neobrufen®, Algiásdín®, Cusialgil®) como el paracetamol (Apiretal®, Termalgil®, Gelocatil®, Febrectal®) son eficaces ante episodios de fiebre alta. La rapidez con la que bajan la temperatura corporal es parecida: efecto máximo en hora y media, son igual de potentes y la duración del efecto es similar. El ibuprofeno es más dulce, pero requiere una mayor cantidad y no debe emplearse en bebés de menos de tres meses. En cualquier caso, más importante que la fiebre es cómo se encuentre el niño. Si le baja bien con el antitérmico, mejora su estado general y el efecto le dura 6 horas, casi seguro

Problemas visuales

La visión es un sentido que, tras el nacimiento, no está completamente desarrollado, por lo que un correcto

control durante la infancia es más que recomendable para prevenir y controlar problemas visuales. Desde el nacimiento, lentamente se va desarrollando la visión, que alcanza un 60% a los 4 años y llega definitivamente al 100% hacia los 8 o 9 años.

Durante los primeros doce meses, uno de los principales motivos de consulta es el lagrimeo, debido en la mayor parte de los casos a un mal funcionamiento de la vía lagrimal. Si un bebé presenta la pupila blanca o desvía los ojos a partir de los 6 meses es motivo de revisión preferente.

Durante el crecimiento, las patologías más importantes son el estrabismo (alteración en la alineación de los ojos) y los errores refractivos, es decir, el exceso de hipermetropía —defecto en el enfoque que generalmente se manifiesta con una visión borrosa de cerca— y el astigmatismo (visión distorsionada a cualquier distancia) en uno o ambos ojos. La miopía (visión deficiente de lejos) suele aparecer en la adolescencia o preadolescencia, pero también puede hacerlo en los primeros años, lo que obliga a utilizar gafas y, en ocasiones, lentes de contacto. La hipermetropía es la percepción borrosa de los objetos cercanos.

No adoptar medidas correctoras puede derivar en ojo vago (ambliopía), que es una agudeza visual por debajo de lo esperable para la edad y que si se queda sin tratar, se convertirá en crónica. Esta afección se suele abordar con la colocación de un parche sobre el ojo dominante. En algunas ocasiones estos problemas refractivos provocan dolores de cabeza, dificultades de lectura y escritura o mal rendimiento escolar y, en otras, conducen a un estrabismo, que en ocasiones precisa de intervención quirúrgica para su corrección.

Dermatitis atópica

La dermatitis atópica es la enferme-

dad inflamatoria más frecuente de la piel y afecta a uno de cada cinco niños y niñas. Consiste en la aparición de lesiones eczematosas cutáneas asociadas a intenso picor. La dermatitis atópica es crónica y no contagiosa, los eccemas surgen en brotes desencadenados por múltiples circunstancias, con épocas de mejoría que suelen coincidir con el verano. Es una patología que predomina en la infancia —aproximadamente el 20% de los niños/as la padecen— y mejora con el paso de los años, aunque en un 7% de las y los adultos continúan los problemas.

La dermatitis atópica suele aparecer entre los 4 meses y los 5 años de edad y mantenerse hasta la adolescencia. Las posibilidades de sufrirla aumentan si hay otros familiares que la padecen, ya que el 60% tienen un pariente directo afectado. En estos casos de origen genético, se han identificado varias mutaciones que afectan a la estructura de la piel, haciendo que ésta no funcione correctamente como barrera protectora frente a los microorganismos.

En otras ocasiones, existe una herencia del estado atópico (la forma que tienen ciertas personas de reaccionar excesivamente ante sustancias o estímulos ambientales), pero en cada miembro de la familia puede manifestarse de diferente manera: con rinoconjuntivitis alérgica (lagrimeo y estornudos), asma o con dermatitis atópica. Además, una misma persona, a lo largo de su vida, puede tener diferentes manifestaciones de atopia.

Para combatir la dermatitis es clave restaurar la piel manteniéndola hidratada, tratar las lesiones con antiinflamatorios y controlar el picor mediante los antihistamínicos que indique el especialista. Si no se mejoran las tres cosas, el paciente podría llegar a requerir antibióticos orales e incluso atención hospitalaria.

«Jaiotzen garenetik, ikusmena pixkanaka garatzen da: 4 urterekin % 60 lortzen da, eta 8 edo 9 urterekin, % 100, betiko»



IMQ Decesos

Compromiso es...

Cuidar de ti y de los tuyos incluso cuando tú faltes

DESDE TAN SOLO

1'50
€/mes*

Y ahora

10% DTO.* + **10%** DTO.*

para clientes de IMQ

- ✓ Gestoría y asesoramiento integral
- ✓ Testamento online
- ✓ Menores hasta 14 años gratis
- ✓ Asistencia en el Extranjero
- ✓ Seguro de accidentes

Contrátalo en imq.es o en el **900 81 81 50**

IMQ
Cuidamos de ti



Nuevo Clase A Híbrido Enchufable **EQ** POWER

Sin límites dentro y fuera de la ciudad.

Muévete sin emisiones y sin restricciones por la ciudad con un motor eléctrico y disfruta de la libertad que te aporta, en trayectos largos, un motor de gasolina. Conduce un Clase A 250 e **Etiqueta 0** con 77 km de autonomía*, la mayor en su segmento.

Consumo de combustible NEDC/WLTP (l/100 km): 1,5-1,4/1,4-1,1
Emisiones CO₂ NEDC/WLTP (g/km): 34-32/31-25
Consumo eléctrico ponderado NEDC/WLTP (kWh/100km):
15-14,6/23,4-20,7

*En modo eléctrico según NEDC.**De 0-100% con línea monofásica de 16 A (3,7 kW).

Clase A 250 e Híbrido Enchufable.

- Recárgalo en casa en 2 h y 45 min**
- Sin impuesto de matriculación
- Paquete **Plug&Go**: 3 años de garantía, 6 meses de carga pública gratis Iberdrola y 10% de dto. en energía Iberdrola por 1 año



Mercedes-Benz



Aguinaga

Concesionario Oficial Mercedes-Benz

C/ Retuerto, 38.
48903 BARAKALDO.
Tel.: 94 497 00 74.

www.mercedes-benz-aguinaga.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.