

vivir sano

JULIO 2020 | N° 88



Apoyo, cercanía y compromiso

Infiltraciones de plasma para dolores de columna

Centro dental IMQ Barakaldo y Centro IMQ Gasteiz, cada día más cerca de ti

¿Por qué dejan de echarse la siesta los niños?

 **IMQ**
Cuidamos de ti

Cuidarse es más fácil con los blogs de IMQ



CANAL SALUD

Buenos hábitos para cuidarse, nutrición, salud buco-dental... Tu blog de referencia sobre salud.



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.



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

También en redes sociales




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.

Vivamos

Aunque, afortunadamente, la situación está evolucionando de forma positiva, en los últimos meses hemos asistido a un reto sanitario de primera magnitud que nos ha dejado profunda huella y frente al que aún debemos estar vigilantes, sabiendo que el riesgo sigue entre nosotros.

Como compañía, IMQ ha estado en todo momento en primera línea, atendiendo y cuidando a las personas que más lo necesitaban, dando respuesta a una situación en algunos momentos desbordante para el conjunto del sistema sanitario que nos deja, sobre todo, la tristeza de las irreparables pérdidas humanas. Ahora que estamos ya de lleno en esa «nueva normalidad» y podemos empezar a respirar, es momento de recuperar fuerzas e ilusiones, de renacer con la convicción de que lo que toca es reconstruir desde la cautela.

Con todos nuestros servicios plenamente activos, desde IMQ encaramos esta nueva etapa desde el agradecimiento a nuestros profesionales por haber dado lo mejor de sí mismos y con un renovado compromiso con nuestros clientes y con la salud.

La pandemia ha introducido cambios importantes en nuestra forma de relacionarnos, en nuestra cotidianeidad y en nuestro quehacer profesional. Ha dado, además, fuerte impulso a los esfuerzos realizados estos últimos años para potenciar la digitalización de la atención sanitaria, que se ha revelado un complemento, cuando no una alternativa, durante el estado de alarma.

Hablamos, además, en este número sobre la imprescindible prevención, sobre la deseada vacuna, sobre nuevos servicios y avances, sobre las patologías típicas de un verano atípico, que aprovechar para recargar energías y olvidar en lo posible los malos recuerdos. Vivir, en definitiva, el presente, sin olvidar el pasado y con la vista puesta en el futuro.

Bizi gaitetzen

Zorionez egoera hobera badoa ere, azken hilabeteotan osasun-erronka itzela bizi izan dugu. Arrasto sakona utzi digu horrek eta, oraindik erne ibili behar dugu, arriskuak gure artean jarraitzen duela jakinda.

Konpainia gisa, IMQ lehen lerroan egon da beti, premiarik handiena zutenak artatu eta zainduz, ahalegin adoretua eginez, zenbaitetan osasun-sistema guztia gaindi egiten zuen egoerari egoki erantzuteko. Inolako zalantzarik gabe, tristeena eta ordezkazina, pertsona asko hil izana. Orain, «normaltasun berrian» bete-bete gaudela eta arnasa hartzen hasi garela, indarberritu eta ilusioak berreskuratzeko unea iritsi da, hemendik aurrera erantzukizunez berreraikitzea egokitzen zaigulako uste osoarekin birsortzeko.

IMQn dihardugunok, gure zentro eta profesional guztiak jardunean daudela esker onez eta konpromiso berrituaz aurre ematen diogu etapa berri honi. Esker ona, profesional sanitario eta soziosanitarioei, beren ikaragarriko arduragatik, beren buruen onena emanez. Halaber, konpromiso berritua dugu osasunarekin baita gure bezeroekin ere.

Pandemiak aldaketa nabarmenak sarrarazi ditu harremanak izateko moduan, gure egunerokotasunean eta gure zeregin profesionalean. Era berean, bultzada handia eman die azken urteotan osasun-arretaren digitalizazioa sustatzeko egindako ahaleginei; izan ere, alarma-egoeran zehar, osagarri agertu da, nolabait, aukera ere.

Vivir Sano aldizkariaren zenbaki honetan, mundu guztian txerto desiratu aurkitzeko buru-belarri ari izanaz ari gatzaitzizue; martxan jartzen ari garen zerbitzu eta aurrerapen berriei; udako ohiko patologiez, indarberritzeko eta, ahal den neurrian, oroitzen txarrak ahazteko, Hitz batez, oraina bizitzea, iragana ahaztu gabe eta etorkizunari begira.

Javier Aguirregabiria
IMQko Zuzendari Nagusia
Director General de IMQ

Centrados en ti

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

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



Cita online

Recuerda, consulta o anula tus citas médicas también on line

Gestor/a personal



Ayuda personalizada sobre servicios, coberturas etc.



Historia clínica
Médico/a asesor

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

Oficina online
Autorizaciones



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



Tarjeta en el móvil

Para ir al médico sin la tarjeta física

Vídeo consulta



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



Chat médico

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

Lo que dicen quienes han probado la app de IMQ

★★★★★ 10 de abril de 2019

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

★★★★★ 18 de abril de 2019

funciona genial y para buscar especialista filtra muy bien

★★★★★ 14 de mayo de 2019

muy buena app

★★★★★ 28 de noviembre de 2018

Muy útiles el recordatorio de citas y la videoconsulta

DESCÁRGATELA



iOS



sumario

3 EDITORIAL

6 EN PORTADA

Apoyo, cercanía y compromiso

9 EN PRIMERA PERSONA

Ana Isabel Tapia: «Sigo con el mismo ginecólogo desde el nacimiento de mi hijo»

Enrique Moreno: «Ahora mi futuro no lo decide la columna, lo decido yo»

Joaquín Gefaell: «Nos hemos volcado en las técnicas más punteras para el dolor de espalda»

16 TU IMQ

Reducción de hasta un 80% en la sesiones de radioterapia

Abre sus puertas la nueva Clínica Dental IMQ Barakaldo

Nuevo centro IMQ Gasteiz

22 AVANZANDO POR TI

Residencias que alimentan almas

¿Nos cuidamos bien?

Magnetoterapia: Efecto analgésico, antiinflamatorio y regenerador

30 POR TU SALUD

¿Para cuándo la vacuna del coronavirus?

De los pulmones al corazón, las secuelas de Covid19

Lo que conviene saber sobre SARS-CoV-2 en playas, piscinas, ríos y lagos

Del michelín del confinamiento a la operación bikini, sin escalas

Trastorno bipolar, cuando las alteraciones del estado de ánimo pueden ser una enfermedad

¿Es bueno ducharse todos los días?

La siesta en los niños

Glaucoma, la primera causa de ceguera irreversible en el mundo

Más de 2.100 personas afectadas por esclerosis múltiple en Euskadi

Vitamina D, un sinfín de beneficios

APOYO, CERCANÍA Y COMPROMISO

Desde que el 14 de marzo se decretara el estado de alarma por la expansión de Covid-19 han cambiado innumerables cosas en el día a día de todos nosotros. Hemos tenido que adaptarnos de forma abrupta a una situación inédita que, desgraciadamente, se ha llevado la vida y la salud de muchas personas. Hemos debido permanecer confinados, teletrabajando, alejados de nuestros seres queridos, preocupados por el presente, pero también, y mucho, por el porvenir. Algunas personas han debido, además, realizar un duro sobreesfuerzo, luchando en primera fila contra la enfermedad o en la retaguardia, tratando de paliar sus consecuencias, abasteciéndonos de lo necesario o protegiendo nuestro entorno para que fuera más seguro.

Todos nos hemos visto, de una u otra forma, afectados por la situación. También IMQ y, muy especialmente, sus profesionales, que han trabajado sin descanso, con total entrega y compromiso, aún a riesgo de su salud y de la de sus familias, para contribuir en positivo a un esfuerzo colectivo sin parangón como el que ha supuesto, y sigue suponiendo, Covid-19 para el conjunto del mundo.

Conscientes de la envergadura del desafío, nuestra compañía dio tam-

bién desde el primer momento un paso al frente, incorporando la asistencia médica por Covid en su cobertura, pese a que las pandemias no son asegurables. Nos pusimos también a disposición de las instituciones sanitarias y cuando éstas demandaron apoyo hicimos todo lo preciso a través de nuestra clínicas Zorrotzaurre y Virgen Blanca y de nuestras residencias IMQ Igarro Álava y Unbe, así como nuestros laboratorios y servicios de epidemiología y de urgencias para, de forma coordinada, prestar atención y cuidado a las personas que lo necesitaban con todos nuestros medios humanos, técnicos y materiales.

Al mismo tiempo, hemos mantenido abiertas nuestras oficinas y nuestros diferentes centros para dar respuesta a lo urgente e indelible, lo único que la excepcionalidad del decreto de alarma permitía a las entidades sanitarias ante el colapso existente.

Consciente, del mismo modo, de la incidencia que la crisis sanitaria tenía en el plano socioeconómico dispusimos también la posibilidad de aplazar o fraccionar los recibos de las pólizas contratadas, muy especialmente en el caso de los trabajadores autónomos o quienes sufrieran un ERTE, un despido o una merma de ingresos que afectara de forma significativa a su situación económica.

Ha cobrado también especial relevancia el programa de acompañamiento y apoyo puesto en marcha por IMQ para nuestros clientes más mayores a fin de interesarse por su situación, resolver sus dudas y facilitarles los servicios o el asesoramiento que pudiera requerir este colectivo especialmente vulnerable y que en el caso de IMQ comprende a más de 13.000 personas.

Nuestros médicos de familia y una parte significativa de especialistas han estado también atendiendo al conjunto de pacientes, ya fuera a través de medios digitales, telefónicos o, cuando era preciso, de manera presencial. Afortunadamente, los esfuerzos realizados durante estos últimos años por IMQ en el ámbito de la digitalización han posibilitado que en los momentos más álgidos de la crisis sanitaria y también posteriormente hayan podido convertirse en un complemento importante, cuando no en una alternativa, para paliar una situación que nos venía dada y frente a la que cabían pocas más opciones.

Al objeto de ofrecer información puntual y rigurosa sobre la situación sanitaria, facilitar consejos de prevención y bienestar y noticias de actualidad, creamos también una web específica sobre el Covid-19 disponible para el conjunto de la población en <https://coronavirus.imq.es> que sigue activa a

día de hoy con las últimas noticias de actualidad.

Se ha hecho, en definitiva, lo que estaba en nuestra mano para prestar la mejor asistencia posible, dentro de las limitaciones impuestas por el estado de alarma y la gran emergencia que ha supuesto la pandemia para el conjunto del sistema sanitario y socio-sanitario. A través de nuestras clínicas, centros, residencias, divisiones y profesionales, utilizando los diferentes canales con que contábamos han sido más de 4.447 los casos de Covid o sospechosos atendidos, 239.269 los servicios y asistencias prestados, 11.322 las urgencias, 11.805 las pruebas realizadas y 4.600 las empresas a las que se ha dado asistencia durante este tiempo, contabilizando con ello un total de 271.443 actuaciones.

No ha sido fácil. Lo mismo que ha ocurrido con otras muchas actividades y servicios que en otros ámbitos estábamos acostumbrados a utilizar sin cortapisas, también y de manera muy especial, el Covid 19 ha dejado sentir sus efectos en el conjunto de la actividad de IMQ imponiendo su ley. Para poder atender lo que la situación demandaba, ha habido que reconfigurar servicios y aplazar consultas ya programadas. Sabemos que algunas personas pueden estar descontentas por esta causa ajena a nuestra voluntad, pero no ha habido más alternativa para garantizar la atención prioritaria, al tiempo que la seguridad y protección de todos. Nuestras disculpas, en cualquier caso, a quienes se hayan visto afectados.

Afortunadamente, lo peor parece haber pasado y hemos recuperado ya en toda su integridad, y con las garantías de seguridad y protección necesarias, una actividad normalizada en todos nuestros centros y servicios.

Ahora, lo que a todos nos toca es seguir siendo responsables, cuidar de nosotros y de los que nos rodean aplicando las medidas y consejos de prudencia, distanciamiento e higiene que ya conocemos y que mientras llega la vacuna, serán sin duda, nuestra mayor salvaguarda.

MÁS DE 271.000 ATENCIONES, SERVICIOS Y PRUEBAS

- **Clínicas IMQ (Zorrotzaurre y Virgen Blanca):** atendidas 216 personas afectadas por Covid-19, un total de 7.003 urgencias y realizadas 3.532 pruebas PCR, además de 2.344 placas de tórax, entre las pruebas diagnósticas más significativas.
- **Centros poli-consultorios:** atención urgente presencial y telefónica, manteniéndose activos los servicios de urgencia ambulatoria, laboratorio, enfermería y radiología con 15.363 atenciones, de las cuales 4.585 fueron presenciales y 10.778 telefónicas.
- **Cuadro médico de IMQ.** 36.141 consultas telefónicas realizadas por los profesionales de nuestros centros, médicos de familia y resto de especialidades y profesionales. Se han atendido, del mismo modo, más de 752 chats médicos y realizado 38 video-consultas.
- **Servicios de atención psicológica y psiquiátrica:** atendidas 197 urgencias ambulatorias y 67 hospitalarias, manteniéndose la Unidad de Hospitalización abierta y operativa sin alteraciones, con 68 ingresos en planta. Atendidas desde la unidad infanto-juvenil 622 consultas telemáticas y 6.040 desde las consultas de adultos. Pese al cierre del hospital de día, sus 184 pacientes censados fueron semanalmente atendidos de forma telemática.
- **Clínicas dentales** de IMQ (Casilda en Bilbao, Avenida en Gasteiz y Zurriola en Donostia) 4.055 urgencias y entre 20 y 50 llamadas diarias de pacientes durante este tiempo.
- **Centros de Rehabilitación** de IMQ 36 cursos de preparación al parto de forma online y entre 5 y 10 llamadas a médicos rehabilitadores, cuyo servicio ha estado también activo para urgencias.
- **Centros de día y residencias** gestionados por IMQ Igurco. Si bien los centros de día se vieron obligados a parar su actividad tras promulgarse el estado de alerta, éstos han efectuado seguimiento periódico a sus usuarios/as. Las residencias, por su parte, han mantenido una atención permanente para más de 600 residentes, habiendo registrado apenas 48 casos positivos o sospechosos de coronavirus. En coordinación con la Diputación Foral de Bizkaia, se abrió una unidad especial de coronavirus en la residencia IMQ Igurco Unbe que contó con alrededor de 50 pacientes Covid, lo mismo que la Clínica Igurco Araba, desde que el Departamento de Salud del Gobierno Vasco, decidiera destinarla a la atención de este tipo de pacientes.
- **División de Prevención de Riesgos Laborales de IMQ.** Facilitado apoyo y asesoramiento a más de 4.600 empresas. Realizado seguimiento a 4.083 trabajadores confirmados, probables y/o posibles casos de Covid-19, gestionando también su cuarentena. Solicitud de pruebas PCR para 5.929 trabajadores, valoración de 6.530 personas especialmente sensibles y/o vulnerables con solicitud de situación de incapacidad temporal. Llevadas a cabo 6.902 evaluaciones del riesgo por exposición a coronavirus con planes de contingencia y revisiones en función de normativa aplicable, 22.484 asesoramientos por la pandemia y elaboración de protocolos sectoriales dentro de los Planes de Contingencia.
- **Oficinas de atención al cliente** ofreciendo asistencia y apoyo continuado con atención a 35.578 solicitudes (3.791 presenciales y 31.787 a distancia o digitales).
- **Call center de IMQ:** atendidas 105.289 solicitudes telefónicas (9.787 para servicios de urgencias, 32.445 demandas de información, y 63.057 para gestión de citas con los profesionales médicos).

«SIGO CON EL MISMO GINECÓLOGO DESDE EL NACIMIENTO DE MI HIJO»

ANA ISABEL TAPIA. Clienta de IMQ

Ana Isabel Tapia tiene 59 años y es asegurada de IMQ desde los 20, desde que empezó a trabajar como funcionaria en el Ayuntamiento de Barakaldo y le vincularon por primera vez a IMQ.

Ana nos ha escrito para que traslademos su agradecimiento a las operadoras de nuestro servicio telefónico de atención al cliente por su eficacia y amabilidad.

Una buena experiencia en IMQ

Recuerdo como buena experiencia la vivida después de dar a luz a mi hijo. Después del parto, el poder estar en paz en la habitación, tranquila con

mis familiares en esos momentos tan especiales, no tiene precio. En la actualidad, aunque no hago mucho uso de IMQ, suelo hacerme las revisiones periódicas y visitas al odontólogo, oftalmólogo y de todos ellos tengo que decir que la atención es muy buena. Sigo con el mismo ginecólogo desde el nacimiento de mi hijo y la especialista de digestivo, tras muchas idas y venidas, con otros profesionales, supo dar en el primer momento con la solución adecuada.

La última experiencia que he tenido recientemente ha sido con el servicio telefónico de atención al cliente. Para mí era muy importante y urgente la gestión que le pedí a las operadoras

y la verdad es que me la resolvieron con toda la capacidad de escucha y amabilidad que requería, cosa por la que le estoy muy agradecida y quise transmitir la buena atención recibida. Cuando recibo una atención sobresaliente, me gusta comunicarlo.

¿Has tenido que ser atendida en IMQ en relación al coronavirus?

Afortunadamente no he tenido que utilizar los servicios de IMQ porque tanto mi familia como yo estamos todos bien. Pero por lo que pueda pasar y más en estos tiempos de incertidumbre que vivimos, creo que es importante seguir en IMQ, aunque a veces nos cueste más y haya que privarse incluso de algunas cosas.



El mejor confort jamás creado para un sofá cama

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



sofás cama galea

-sofás para soñar-

Especialistas en equipos de descanso.



www.sofascamagalea.com

DISTRIBUIDOR OFICIAL COLCHONES



VISITE NUESTRAS EXPOSICIONES:

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

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

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

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

15% DESCUENTO CON TARJETA IGUALATORIO



«AHORA MI FUTURO NO LO DECIDE LA COLUMNA, LO DECIDO YO»

ENRIQUE MORENO.
Paciente de IMQ

Enrique llevaba muchos años con dificultades en la espalda. Con problemas y dolores que daban lugar a brotes que no le dejaban hacer una vida medianamente normal, que suspendían su trabajo como profesor, sus actividades sociales e incluso su vida de pareja.

Ha sido el primer paciente en Bizkaia que se sometió a una intervención con la técnica PRGF (Plasma Rico en Factores de Crecimiento) de la mano de UNB, Unidad Neurocirugía Bilbao, y lo ha hecho, además, en medio del confinamiento del coronavirus. Fue considerado uno de esos casos urgentes debido al dolor que le mantenía prácticamente inmovilizado.

Hoy, con una sonrisa, está de pie, dispuesto a compartir su experiencia con todas aquellas personas que estén pasando por una situación similar.

¿Miedo por ser el primero?

Miedo no, te genera un poco de incertidumbre, pero el equipo médico que me trata, mi doctor de columna Gefaell, me explicó la técnica muy bien y me dio muchas esperanzas en torno

a la mejora de mi calidad de vida. Me comentó que era una técnica novedosa pero que en mi caso iba a funcionar y así ha sido.

Confiabas al 100%

Sí, porque ha sido durante años mi especialista de columna y desde un principio he confiado en lo que me decía. Yo soy un ignorante en la materia, puedo ir a quejarme de mis dolores, no sé más. Y él siempre me ha aconsejado muy bien. Él me habló de esta nueva técnica, me la explicó y dije «*pues fabuloso*». O sea, si me va a cambiar la calidad de vida —que es lo que ha hecho—, si voy a conseguir mejor vida, dar un paseo, poder hacer cosas que antes no podía porque el dolor me limitaba muchísimo, pues adelante.

Llegado el momento siempre te entra la cosa por tener que pasar por un quirófano, pero bueno tampoco se me hizo muy difícil porque cuando vine a la Clínica IMQ Zorrotzaurre, digamos que el trato fue muy personal, la gente con la que estuve fue muy empática, y eso te trasmite mucha tranquilidad.

¿Cuánto duró la intervención?

La intervención duró poco, más o menos una hora, entre que te preparan y todo. Y es con sedación en vez de con anestesia... como si fuese una prueba sencilla, como en una colonoscopia. Y claro luego no hay ningún tipo de efectos secundarios... es como un sueño relajado y un despertar maravilloso, sin dolor. O sea, un sueño que se hace realidad.

Y luego el poder salir andando... porque yo aquí vine con muletas. Eso ya lo dice todo.

¿Cómo llegaste a este punto?

Mis dolores de espalda vienen de hace tiempo, más de hace 10 años. Yo trabajo con niños, y eso requiere agacharse mucho y empezó a resentirse la espalda hasta que llegó un punto en el que ya no podía más.

Acudí al doctor Jefaell hace ya unos 4 o 5 años pero los tratamientos con calmantes y ejercicios específicos, posturales, no conseguían aliviarme al 100%. Hubo un tiempo en el que incluso tuve que tirar de silla de ruedas porque no podía ni andar. Te

conviertes en una persona dependiente.

Y cuando Jefaell, mi especialista me propone todo esto, pues hombre, siempre te da un poco de respeto por tratarse de una técnica nueva pero entonces te das cuenta de que puede ser un salvavidas.

¿Durante este tiempo transcurrido desde la intervención has tenido algún dolor?

Cero dolores. Si haces un esfuerzo, si te pasas un poco andando, evidentemente el mismo cuerpo te avisa para que te lo tomes con tranquilidad. Pero si no fuerzas y vas haciendo una vida normal, estás fenomenal. En casa ahora de momento pues tampoco cojo pesos ni hago ningún exceso... Ahora salgo a pasear y me tengo que sentar, pero al rato, me levanto y sigo andando. No me siento por el dolor, sino porque aún se me carga un poco la zona.

A mí personalmente está técnica me parece muy buena, me ha funcio-

«PRGF (Hazkunde Faktoretan aberatsa den Plasma) teknikaren bidezko ebakuntza —Bilboko Neurologiaren Unitatean (UNB)— egin zioten lehen pazientea izan zen Bizkaian Enrique Moreno»

«Makuluekin etorri eta oinez atera nintzen. Horrek dena nabaritzen du»

«Orain nire bizitza, erabakiak edo zerak ez ditu bizkarrezurrak markatzen, neuk baizik»

nado, me ha cambiado la vida, y no me arrepiento para nada.

¿Y ahora?

Toca hacer seguimiento para ver las necesidades que vayan surgiendo. Pero en principio se prevé que vaya a mejor o por lo menos que se estanque y me quede como estoy.

¿No se necesita una nueva infiltración, una nueva tanda?

Sí, se necesitará igual una nueva infiltración con el tiempo, no sabemos cuánto, se valorará y lo decidirá el equipo médico, pero a peor no voy a ir. Yo tengo problemas de espalda y también reuma. Tengo 50 años, no 25, con lo que la espalda está ya tocada. Me han arreglado, pero no me pueden poner la espalda de un chaval de 20. Por lo menos que se quede así, como estoy ahora, y no como estaba. Ahora puedo salir, puedo andar, puedo irme de vacaciones, que llevaba 4 años sin irme a ningún sitio...

Ya no es la columna la que marca mi vida ni mis decisiones ni mi nada, ahora soy yo.



CUIDAMOS LA SALUD DE TU EMPRESA



SALUD

- ▶ Protocolo de adicciones
- ▶ Deshabituación tabáquica
- ▶ Fisioterapia y escuela de la espalda
- ▶ Campañas de nutrición
- ▶ Programa *mindfulness*
- ▶ Pilates en empresa



PSICOSOCIAL

- ▶ **ICMA 37.** Evaluación de riesgos psicosociales
- ▶ **ICMA Diagnóstico.** Análisis de la situación de conflicto
- ▶ Formaciones: gestión del estrés, gestión de emociones y habilidades personales



AMBIENTE FÍSICO

- ▶ Control de agentes físicos, químicos y biológicos
- ▶ Calidad ambiental interior (CAI)

Te acompañamos en la certificación e implantación de **Empresa Saludable**

Más información
imqprevencion.es

IMQ
Prevención



JOAQUÍN GEFAELL.
Neurocirujano de UNB
en IMQ Zorrotzaurre

«NOS HEMOS VOLCADO EN LAS TÉCNICAS MÁS PUNTERAS EN DOLOR DE ESPALDA»

La Clínica IMQ Zorrotzaurre cuenta desde enero 2020 con una renovada unidad de neurocirugía que conforma una nueva generación de neurocirujanos, jóvenes pero con amplia experiencia y tratamientos innovadores. Este nuevo equipo da el relevo a los doctores Julio Salazar y Juan Bautista Uribarri, afamados profesionales ambos que, junto con grandes neurocirujanos como los Dres. Mechacatorre, Urigüen, Canales o De La Herrán, lideraron la neurocirugía durante 40 años en IMQ. La Unidad de Neurocirugía Bilbao (UNB) se encuentra físicamente ubicada en la planta -1 de la Clínica, aunque, como apunta uno de los 4 componentes de su cuadro médico, el Dr. Joaquín Gefaell, «UNB está sobre todo en la nube» aludiendo al espíritu tecnológico e innovador que marca los horizontes de este enérgico y entusiasta grupo de profesionales (www.neurocirugiabilbao.com).

Nuevos aires y digitalización de la neurocirugía

Así es. Los doctores Salazar y Uribarri, que fueron nuestros grandes mentores, nos dejaron en herencia una unidad referente, pero que nosotros estamos adaptando a los nuevos tiempos. Tiempos marcados por el avance de la tecnología, la preeminencia de lo digital y el impulso de técnicas más disruptivas y novedosas, trabajadas en equipo por encima de la individualidad de cada profesional.

Conscientes de su importancia y de lo mucho que afectan a la vida de tantas personas, dentro de ese esfuerzo de innovación hemos apostado por ser referentes

IMQ Zorrotzaurre Klinikak, 2020ko urtarriletik, neurokirurgia unitate berritua du, neurokirurgialarien belaunadi berria osatuta.

en las patologías de espalda. Es una parte muy importante dentro de la especialidad y hay muchos pacientes que sufren de dolor crónico o deterioro significativo a los que poder aliviar.

Hemos querido volcarnos también en las técnicas más punteras de la columna frente a las antiguas cirugías, que son muy agresivas y a menudo con peores resultados. Las nuevas técnicas son menos dolorosas y menos invasivas y en esa búsqueda es dónde dimos con el PRGF® (plasma rico en factores de crecimiento o Endoret®) que venía utilizándose para otras partes del cuerpo como las articulaciones, pero cuyo uso no era todavía tan extendido para la espalda.

Habéis sido, además, pioneros, realizando la primera intervención en Bizkaia utilizando esta técnica ¿no?

Sí, la verdad es que ha ido muy bien y estamos muy satisfechos. Se trata de una técnica que mejora la calidad de vida en pacientes con dolor de espalda crónico. No hay que entenderla como cirugía sino como un tratamiento mínimamente invasivo, más equiparable a una infiltración percutánea.

Lo que difiere y es novedoso es lo que infiltramos. La sangre tiene propiedades regenerativas que permiten cicatrizar tejidos, etc. Lo que se hace es utilizar esas propiedades regenerativas que contiene el plasma de la sangre, concretamente los factores de crecimiento, para infiltrar aquellas zonas donde hay un desgaste adquirido y un deterioro en las articulaciones.

¿Cómo es el procedimiento?

Se extrae sangre al paciente, se envía al laboratorio clínico, se procesa y se obtiene la porción de plasma que contiene alta concentración en factores de crecimiento. Una vez procesado, el plasma se envía al quirófano donde está esperando también el cirujano.

Para intervenir se utiliza una aguja muy fina y guiándonos por un sistema de imagen intraoperatoria se llega al

disco intervertebral que es donde se sitúa la zona de desgaste o deterioro que pretendemos tratar. Una vez llegamos al disco inyectamos ese plasma activado para que proporcione un efecto antiinflamatorio y regenerativo, además de analgésico.

La técnica es sencilla. La intervención como tal apenas dura 15 minutos, si bien el proceso completo incluida la obtención y tratamiento del plasma requiere una media de cuatro horas.

¿Requiere de algún tipo de preparación?

El día antes se recomienda evitar el ejercicio físico además de llevar una

dieta baja en grasas, pero, por lo demás, no precisa de grandes preparaciones. Lo que sí hacemos es una analítica y serología previas a todos los pacientes como protocolo de seguridad antes de llevar a cabo el procedimiento.

El día de la intervención el paciente debe realizarse la extracción de sangre dos horas antes del procedimiento. Por eso el tiempo global entre que el paciente entra y sale andando de la clínica es de unas 4 horas. Se trata de conseguir una perfecta coordinación entre el laboratorio y el cirujano para hacer la infiltración a la hora exacta.

Además, debido a la sedación suave que se suministra al paciente, y por su seguridad, es conveniente que se quede en el Hospital de día una o dos horas hasta que se le pase completamente el efecto.

¿Estamos ante el elixir de la eterna juventud, al menos en la columna?

No, ni mucho menos. ¡Ya nos gustaría! Todos los humanos vamos a envejecer y a desgastarnos y cuando esto se manifiesta en las articulaciones estamos hablando de artrosis y no se cura. Frenar o retrasar el desgaste inevitable es nuestro objetivo.

¿Una vez y no más o requiere de seguimiento?

Estos tratamientos requieren de un mantenimiento periódico que depende del propio paciente y de su evolución. Hablamos de terapia individualizada. Se recomienda repetir el tratamiento al mes, para pasar con el tiempo a los seis meses y al año.

Se trata de un procedimiento ambulatorio, percutáneo, entras y sales por tu propio pie.

¿Quién es el paciente tipo?, ¿Qué características debe de tener para beneficiarse de esta técnica de manera óptima?

Paciente joven que padezca de lumbalgia crónica, que presente un desgaste precoz o incipiente, para prevenir que llegue a ese estado de artrosis tan

«Bizkarrezurreko punta-puntako tekniketan ere dena eman nahi izan dugu, oso erasotzaileak diren eta sarritan emaitza txarragoak dituzten kirurgia zaharrekin alderatuta»

«Odolaren plasmak dituen propietate birsortzaileak erabili ohi dira, hain zuzen ere, hazkunde-faktoreak, hartutako higadura eta giltzaduren narriadura duten zonak infiltratzeko»

«Giltzaduren narriadura saihetsezina geldiarazi edo atzeratzea dugu helburu»

deteriorado o avanzado. Por lo tanto, un paciente con artrosis avanzada, a priori, no es un buen candidato.

Hablamos de un perfil joven, en su peso, deportista, activo, que tiene un problema crónico y le supone una limitación para su actividad cotidiana o lo que le gustaría hacer.

Por otro lado, conviene tener en cuenta que este servicio, al ser novedoso y puntero, no está aún en cobertura con lo que conlleva un gasto extra.

En vuestra web tenéis un test previo para saber si el paciente es apto o no para esta técnica. ¿Cuáles son los factores que más significado tienen?

Hemos desarrollado un test orientativo utilizando inteligencia artificial para seleccionar a los mejores candidatos. Este test está diseñado en forma de chat bot y nuestros pacientes pueden acceder al mismo a través de nuestra web (www.neurocirugiabilbao.com/prgf/), pero no sustituye a una consulta cara a cara médico/paciente.

Las preguntas clave giran en torno al grado de artrosis, edad, volumen de actividad, índice de masa corporal, operaciones previas de columna, tipos de cirugía y una exploración complementaria para descartar otro tipo de patologías orgánicas —generalmente una resonancia magnética de columna—.

¿Es esta la técnica que utilizó Rafa Nadal para sus rodillas?

Sí. Se trata de una técnica prometedora, con un potencial muy importante en el ámbito de la patología de columna.

¿Quiénes son los precursores?, ¿de dónde sale esta técnica?

El tratamiento con PRGF® ha sido desarrollado por uno de los centros de investigación más punteros y que goza de reconocimiento mundial, BTI (Biotechnology Institute), liderado por el doctor Eduardo Anitua. La primera aplicación en el ámbito sanitario fue en el campo de la odontología para favorecer que los implantes dentales quedaran bien soldados al

hueso. De allí pasó a utilizarse en la especialidad de traumatología para infiltrar articulaciones que estaban desgastadas por artrosis; sobre todo rodillas y hombros.

Y de allí a la neurocirugía

Para infiltrar la columna hay que ser especialista en tratamientos de columna, conocer la anatomía de la zona y la técnica de como infiltrar en la misma. Y lo tiene que hacer un cirujano porque, aunque es una técnica muy segura, como todo en medicina, siempre caben las complicaciones. Están descritas muy pocas, pero quizá la más relevante pueda ser una infección. Conviene, en ese sentido, un seguimiento y control por parte de un médico que tenga experiencia en cirugía de columna.

Entran en juego diferentes articulaciones. Nosotros hemos decidido empezar infiltrando en el disco intervertebral y en las articulaciones facetarias, pero sin duda alguna vemos otras muchas aplicaciones potenciales de cara al futuro.



IMQ ACCIDENTES

Puestos a elegir,
mejor con
una buena indemnización.

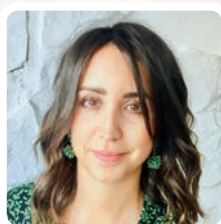
Elige IMQ.

DESDE TAN SOLO

2'40
€/mes

Ahora
UN MES
GRATIS*

Máxima
protección
hasta
750.000 €



REDUCCIÓN DE HASTA UN 80% EN LA SESIONES DE RADIOTERAPIA

DRA. CLARA ÉITO.

Oncología Radioterápica. Instituto Oncológico IMQ Bilbao. Clínica IMQ Zorrotzaurre

Nadie estaba preparado para una crisis mundial producida por una pandemia por SARS-CoV-2, más conocido, como coronavirus. La gestión de una situación del tal calibre, no se enseña durante la carrera de medicina, o en el ejercicio de nuestra profesión.

La probabilidad de vivir un colapso en el sistema sanitario por la transmisión de un virus es muy baja, cuando uno inicia la andadura en la vida laboral.

Pero la capacidad de adaptación a los cambios, la flexibilidad, la habilidad en la innovación, la creatividad, la aclimatación... suponen estrategias que han posibilitado la supervivencia en la raza humana desde siempre.

Por ello, estos tiempos inciertos nos ponen a prueba como individuos y como sociedad, y debemos saber responder.

El Instituto Oncológico de la Clínica IMQ Zorrotzaurre tampoco fue inmune al desconcierto colectivo y, tras el susto inicial, hubo que ponerse manos a la obra.

Recordemos que las enfermedades no dan tregua, a pesar del coronavirus, y el cáncer continúa afectando a muchas personas paralelamente, por lo que debíamos seguir ofreciendo tratamientos oncológicos, como así ha sido.

El interés inicial radicó en proporcionar seguridad tanto a los propios pacientes y sus familiares como al personal del Instituto Oncológico; y portar una mascarilla quirúrgica y guantes es necesario, pero no es suficiente.

**Erradioterapia
teknika lokalak
biziak salbatzen ditu
eta paziente askori
beren gaixotasun
tumoralak
sendatzen dizkie**

Inicialmente y de forma precoz, se instauró por vía telefónica un cuestionario a todos los pacientes que debían acudir al Instituto Oncológico sobre los posibles signos y síntomas que pudieran presentar así como la existencia de contactos con resultado positivo en las pruebas de coronavirus. Tal procedimiento de llamada

diaria y previa, resultó ser eficaz para evitar la transmisión de la enfermedad dentro del Instituto Oncológico.

Para reducir la propagación y siguiendo recomendaciones de sociedades médicas nacionales e internacionales, se implantaron consultas telefónicas tanto a pacientes en tratamiento como en revisiones de control, siempre que fuera posible.

Con el fin de limitar la exposición del personal se establecieron turnos de trabajo, así como áreas diferenciadas y protegidas. Desde entonces, se desinfectan frecuentemente tanto las zonas comunes en oncología como los puestos individuales y superficies de trabajo. También se facilita al personal en contacto constante con pacientes, tales como enfermeras y técnicos, protección individual incluyendo pantallas faciales y batas estériles.

Desde el principio se restringió el acceso de acompañantes al área oncológica para evitar concentraciones innecesarias de personas y, de igual modo, se estableció el mantenimiento de las distancias de seguridad aconsejadas, evitando tocar objetos propios como pomos de puertas o muebles, así como el uso de gel hidroalcohólico para la desinfección de las manos, disponible para su uso.

Particularmente, en la Unidad de Oncología Radioterápica debemos tener en cuenta que la radioterapia es un tratamiento local que suele administrarse, casi siempre, de forma diaria y ambulatoria y, a veces, durante varias semanas... y que sobre todo, salva vidas, curando a muchos pacientes de su enfermedad tumoral, por lo que garantizar la continuidad del tratamiento en condiciones de calidad y seguridad supuso igualmente un desafío para el equipo.

Optamos por tratamientos de radioterapia «hipofraccionados», basados en la evidencia científica, para acortar la duración total del tratamiento, que es administrado en un menor número de sesiones y, por tanto, con un menor número de visitas a la clínica.

En algunos casos de cáncer de mama, el número de sesiones del tratamiento con radioterapia se redujo en un 70%. En determinados tumores de recto, se consiguió una reducción del 80% en el número de días de

tratamiento. Además, tal reducción conlleva la misma eficacia, según los estudios, sin producir mayores efectos secundarios, por lo que estos nuevos esquemas de tratamiento probablemente se puedan instaurar como esquemas de tratamiento estándar en un futuro cercano.

Por otro lado, la Unidad de Oncología Radioterápica participa desde la pandemia a través de una red social en un grupo nacional de reciente creación, que agrupa a la totalidad de los servicios de igual especialidad y todas las comunidades autónomas, para compartir experiencias entre profesionales, colaborar en protocolos entre distintos centros, apoyar iniciativas emergentes... Compartir conocimiento y experiencias supone un apoyo del trabajo diario.

Desde el Instituto Oncológico IMQ Bilbao agradecemos la colaboración de todos nuestros pacientes y su gran disposición para adecuarse a las indicaciones, sin perder la sonrisa a pesar de la adversidad.

**Erradioterapiako
tratamendu
«hipozatikatuak»
aukeratu ditugu,
ebidentzia zientifikoan
oinarrituta daudenak,
tratamenduaren
gutzizko iraupena
laburtzeko**





ABRE SUS PUERTAS LA NUEVA CLÍNICA DENTAL IMQ BARAKALDO

A finales de junio ha abierto sus puertas la nueva Clínica Dental IMQ Barakaldo, equipada con la última tecnología, acogedoras y modernas instalaciones y profesionales altamente cualificados.

Con esta nueva clínica, IMQ amplía su oferta odontológica, dando así un paso más en su esfuerzo por invertir en servicios y equipamientos de calidad con amplia demanda social.

Situada en el centro médico que lleva su mismo nombre, en el número 16

de la Herriko plaza de Barakaldo, la clínica ofrece en sus 150m² de modernas instalaciones todos los tratamientos odontológicos de la mano de profesionales cuidadosamente seleccionados, tanto a clientes como no clientes de IMQ.

Dispone de tres gabinetes equipados con tecnología de vanguardia para ofrecer servicios de odontología integral desde los tratamientos más habituales y preventivos hasta ortodoncia, periodoncia, cirugía oral, implantología, tratamientos de estética dental...

Cuenta para ello con un amplio equipo de especialistas de reconocida experiencia en línea con los estándares de exigencia requeridos por IMQ compuesto por dos odontólogos/as, un cirujano maxilofacial, un higienista dental, dos auxiliares y personal de clínica que ofrecen un trato amable y cercano.

El centro tiene, además, habilitado un servicio de urgencias a disposición de sus pacientes y ofrece precios muy atractivos además de primera consulta gratuita.

CENTRO MÉDICO IMQ BARAKALDO

El Centro Médico IMQ Barakaldo, situado en la Herriko Plaza, es el primer centro policonsultorio que gestiona IMQ en la Margen Izquierda, siendo ya un referente en la zona por su amplia oferta asistencial.

En sus más de 600 metros cuadrados de infraestructura tienen cabida 7 consultas polivalentes en las que dan servicio en la actualidad cerca de

una veintena de profesionales de las siguientes especialidades médico quirúrgicas: Medicina general, pediatría, análisis clínicos, dermatología, otorrinolaringología, ginecología, urología, oftalmología, neurología, cirugía plástica, medicina interna, alergología, psicología, psiquiatría, cardiología, aparato digestivo y rehabilitación y fisioterapia. Desde que IMQ inició la actividad en el centro, éste no ha parado de crecer en cuanto a pacien-

tes atendidos, profesionales y cartera de servicios se refiere.

En las próximas semanas está previsto arrancar con tres nuevas especialidades: reumatología, cirugía general y neurofisiología. Además, se ha realizado una importante inversión para dotar al centro de una unidad de fisioterapia, que cuenta con 5 boxes independientes y un gimnasio polivalente.

NUEVO CENTRO IMQ GASTEIZ

IMQ aumentará también su oferta asistencial de centros propios en Vitoria con la apertura de un nuevo políconsultorio. Bajo el nombre de Centro IMQ Gasteiz pasará a formar parte de las instalaciones que IMQ pone al servicio de sus asegurados y aseguradas en la capital alavesa, uniéndose

de esta manera a los servicios que ya se venían dispensando en los centros América y Avenida.

El centro, situado en el número 52 de la calle Avendaño, cuenta con 450 metros cuadrados y su apertura está prevista para finales de año. Ini-

cialmente albergará diferentes especialidades médico-quirúrgicas como medicina general, enfermería, análisis clínicos, dermatología, cirugía plástica, podología, urología y una unidad de suelo pélvico; y contará con 15 profesionales médicos para atender la demanda de los y las gasteiztarras.

IMQ GASTEIZ ZENTRO BERRIA

IMQ-k Vitoria-Gasteizko zentro propioen asistentzia-eskaintza ere ugartuko du, polikonsultorio berria zabalduko baitu. IMQ Gasteiz Zentroa izenarekin, IMQ-k Arabako hiriburuko aseguradunen zerbitzura jartzen dituen instalazioen zati izango da, eta, horrela, América eta Avenida zentroe-

tan eman ohi dituen zerbitzuekin bat egingo du.

Zentro hori Avendaño kaleko 52. zenbakian dago eta 450 metro koadro ditu, eta urtearen amaieran zabalduko omen da. Hasiera batean, hainbat espezialitate mediko-kirurgiko izango

ditu, hala nola, medikuntza orokorra, erizaintza, analisi klinikoak, dermatologia, kirurgia plastikoa, podologia, urologia eta pelbis-zoruko unitate bat; era berean, 15 profesional mediko izango ditu gasteiztarren eskariari erantzuteko.



RPS 56/13

SERVICIOS SOCIOSANITARIOS


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

Si haces clic



tu vida será más fácil

Con la nueva plataforma de IMQ disfrutarás 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!

Bienestar: belleza, cultura, deporte, ocio...

AZUL MARINO VIAJES	6% dto.
NOMA BIDAIAK	6% dto.
TRAVELCHIP by LOGITRAVEL GROUP	7% dto.

ALEX CENTRO CAPILAR	Consulta gratuita + 20% dto. en cualquier compra
PELUQUERÍA MARCEL ARRANZ	Primer corte de pelo gratuito después de la retirada de la peluca. Incluye soporte de peluca.
TWENNY-PELUCAS Y ESTÉTICA ONCOLÓGICA	Importantes descuentos
CENTRO IMQ ZURRIOLA. Implante capilar	Primera consulta gratis + 20% dto. en el tratamiento aplicado
CLÍNICA DERMATOLÓGICA ERCILLA. Implante capilar	Primera consulta y revisiones gratuitas + 5% dto. en el tratamiento aplicado

KAILAS FISIOTERAPIA ZENTROA	26% dto.
S'THAI MASAJES ORIENTALES	85 €

ALAIN AFFLELOU	Tu 2º par de gafas progresivas por 1€ más
ARRIEN OPTIKA	10% dto.
ELÍAS VISÓN-AUDICIÓN - SANTURTZI	+ 10% dto. a la mejor oferta
INSTITUTO ÓPTICO AUDITIVO	30% dto.
JOSÉ MARTÍN IMAZ ÓPTICOS	Graduación gratuita + 20% dto.
JOSEMARI ÓPTICOS	20% dto.
LA GAFA BOUTIQUE- GARCÍA RIVERO	10% dto. en monturas + 20% dto. en lentes
LUYANDO OPTICOS	Grandes descuentos
NATURAL OPTICS PLAZAOLA	30 % dto.
ÓPTICA ELGUEZABAL	30 % dto.
ÓPTICA GALDAKAO	Seguro y otras ofertas gratuitas
ÓPTICA HAROTZ	20% dto.
ÓPTICA LUZ	20% dto.
ÓPTICA MANSO	20% dto.
OPTIKA VITORIA	15% dto.
UZURI OPTIKA AUDIO	15% dto.

ZUREDENDA Belleza Online	12% dto.
CLÍNICA ESTÉTICA DRA. MARGARITA ESTEBAN	15% dto.
CLÍNICA HENAO. Tratamientos estéticos	10% dto.
SERENDIPIA HAIR & BEAUTY PELUQUERIA Y ESTETICA	10% dto.

CENTRO INTEGRAL DE GIMNASIA Y ESTETICA FAMIK	Promociones especiales
CLÍNICA HENAO	10% dto.

ZUREDENDA. Bodega Online	5% dto.
HEREDEROS DEL MARQUÉS DE RISCAL	Visita guiada por 14,65 €
VIVANCO ENOTURISMO Y EXPERIENCIA	Visita bodega, museo, restaurante. Descuentos especiales

EUSKALCAR	5% dto. Recogida y traslado VIP
-----------	---------------------------------

STEP. Cursos de idiomas en el extranjero	Descuento de 25 €/semana
--	--------------------------

CLUB FORTUNA. Deportes de agua	20% dto. Incluido: neopreno y vestuario con ducha y taquilla
KONPORTA. Deportes de agua	Precios especiales
KONPORTA SURF	Precios especiales
RETABET BILBAO BASKET	Descuento en entradas

ZUREDENDA. Farmacia Online	12% dto.
----------------------------	----------

Gimnasio ON FIT	Hasta 20% dto. en todos nuestros productos
Gimnasio SUMMIT FITNESS BILBAO	Matrícula gratis + 10% dto. el primer mes
Gimnasio THEFIT- BILBAO	15% dto.
Gimnasio THEFIT- VITORIA	15% dto.
Gimnasio UP BILBAO	Matrícula gratis
SYNERGIE PILATES STUDIO	Matrícula gratis + 10% dto.
Pilates BASKONIA	Matrícula gratis + descuentos especiales

GUARDERÍA TXANOGORRITXU DURANGO	Matrícula gratis + 10 € dto.
HAUR ESKOLA TXIKIS	Disfruta de 8 horas y paga 6

HOTEL ABANDO	15% dto.
HOTEL CARLTON	15% dto.
HOTEL LOS AGUSTINOS	15% dto.
HOTEL SAN SEBASTIÁN	15% dto.
ROOM MATE HOTELS	12% dto.

TECNIBI Informática	10% dto.
---------------------	----------

MEGAZOO S.L. Mascotas	15% dto.
-----------------------	----------

ABAO	Hasta 10% dto.
ORFEON DONOSTIARRA	15% dto.
PALACIO EUSKALDUNA JAUREGIA	Descuentos en entradas

ZUREDENDA Gourmet Online	Hasta 7% dto.
--------------------------	---------------

ACPSI . Mensajería y recadería	10% dto.
--------------------------------	----------

Restaurante NERUA	10% dto. ya incluido en menú especial de 105 €
EL CARGADERO DE BILBAO	10% dto. en reserva water bikes y velero
Restaurante EL EMBARCADERO	Menú especial de 35 € bebida incluida
Restaurante ANDRA MARI	Menú especial de 140 € para 2 personas con visita bodega
Restaurante TORRE IBERDROLA	5% dto. en menús saludables
Restaurante ARIMENDI	Menú de 39 € y aperitivo de bienvenida
Restaurante fusión ORIGEN	Menú especial de 60 €
Restaurante CLUB NAÚTICO	Menú de 38 € y vino de la casa incluido
Restaurante BASUKI	Invitación a una botella de cava
Restaurante YANDIOLA	Menú especial de 50 €
MIMO	10% dto.

IMQ PREVENCIÓN S.L.	12% dto.
SERSANIT. Protección de datos	10% dto.
BILDUDENA. Destrucción de documentos	15% dto.
CAT XXI. Contact center	Precios especiales
SERSANIT. Asesoramiento integral	10% dto.

Los descuentos están sujetos a las condiciones especificadas en la oferta publicada por el colaborador en la web. Cada oferta puede incluir otras ventajas.



RESIDENCIAS QUE ALIMENTAN ALMAS

Tomar la decisión de llevar a un familiar a una residencia nunca es fácil. A pesar de que sepamos que se trata de una buena residencia, de que va a estar mejor atendido, de que es la solución más práctica, algo en nuestro interior se remueve y asoman en muchas ocasiones sentimientos de culpabilidad aun siendo conscientes de que ya no tenemos los recursos necesarios a nuestro alcance para hacer frente a un cuidado adecuado y digno de nuestros mayores.

Ante esta situación tan habitual, un grupo de familiares de residentes del centro IMQ Igarco Zorrozoiti solicitaron a la dirección del centro la posibilidad de intercambiar experiencias

con otros familiares de la residencia para poder compartir sus inquietudes, dudas, sentimientos encontrados, etc. La directora recogió la idea y propuso al equipo psicosocial del centro la posibilidad de conformar un grupo de apoyo entre familiares de residentes que tuviera como objetivo compartir su experiencia en relación con la decisión de ingreso de su familiar y el proceso de adaptación que esto conlleva.

Al equipo le pareció una buena idea. Además, una de las psicólogas de

**Goiliarren senideen
arteko laguntza-
taldearen helburua
senidea egoitzan
uzteko erabakiarekin
eta horrek
dakarren egokitze-
prozesuarekin
lotutako esperientzia
partekatzea da**

IMQ Igarco Zorrozoiti, Amaia Loizaga, tiene una amplia experiencia en terapia grupal: «es un grupo abierto que está dirigido por el departamento de psicología del centro y que cuenta con el apoyo de nuestro equipo interdisciplinar, con el fin de facilitar herramientas que ayuden a gestionar las emociones de manera

más saludable, acompañar en el proceso de adaptación, mejorar el autocuidado del familiar, etcétera».

Estas sesiones se realizaban mensualmente y de manera presencial hasta la aparición de la pandemia de COVID-19. Debido a la situación de restricción de las visitas, los familiares no pudieron acudir a la residencia ni al grupo de manera presencial, así que *«decidimos hacerlo de manera online, propiciado en parte por los mismos familiares participantes, ya que este distanciamiento entre residentes y familiares puede influir en los distintos aspectos de su vida generando sentimientos negativos como inseguridad, preocupación, incertidumbre, tristeza, etcétera»*, destaca la psicóloga.



Por ello, desde la residencia consideraron que *«era importante continuar con este grupo de familiares y ofrecerles este espacio en el que pueden compartir sus sentimientos, dudas y preocupaciones en torno al momento que están viviendo. Asimismo, al expresar las emociones que están sintiendo y verse reflejados también en las experiencias de los otros, obtienen una ayuda mutua a través de la cual ven aumentado su sentimiento de comprensión y de acompañamiento, entre otros»*, explica Amaia Loizaga.



Además, al estar dirigido por el departamento de psicología del centro y contar con el apoyo del equipo multidisciplinar de la residencia, se les facilita a los familiares de los residentes herramientas psicológicas *«que ayudan a gestionar las emociones de manera más saludable y han podido así, llevar este proceso de distanciamiento con más tranquilidad»*.



Durante el confinamiento, estas sesiones se realizaron en la residencia IMQ Igurco Zorrozoiti de manera semanal *«ya que los familiares estaban pasando por momentos complicados en los que esta ayuda se volvió más necesaria y fundamental»*. Además, esto les reforzó distintos sentimientos *«tales como, tranquilidad, compañía, ánimo, seguridad, confianza, etcétera»*.

Próximamente estas sesiones volverán a ser mensuales pero ya de manera presencial y en la propia residencia. Con la psicóloga Amaia Loizaga encabezando y dirigiendo las sesiones y guardando las medidas de seguridad vigentes en la «nueva normalidad» los familiares de residentes podrán volver a mirarse a los ojos y a sentirse un poquito más cerca si cabe tanto del grupo como de sus propios familiares a quien tanto han añorado durante estos durísimos meses y que les ha llevado a agradecer más que nunca la labor que las y los profesionales de las residencias IMQ han llevado a cabo para cuidar adecuada-

mente a sus mayores aun poniendo en riesgo sus propias vidas.

La campaña «¡cuenta conmigo!! Kontatu nirekin!» iniciada por las residencias de Bizkaia con el objetivo de que se conociese y se valorase la labor que las y los profesionales sociosanitarios realizaron en los centros de atención a mayores, desde el inicio de la crisis por la pandemia de COVID-19, tuvo gran

impacto en las residencias y centros de día IMQ Igurco donde la empatía y cariño que han mostrado en todo momento sus profesionales realizando llamadas diarias de seguimiento a los familiares y con video-llamadas siempre que ha sido posible tuvo su recompensa a través de un buen número de cartas de agradecimiento... porque la distancia sólo es distancia si el corazón se enfría.

**«Kontatu nirekin!»
saioak eragin handia
izan zuen IMQ
Igurco egoitzetan.
Profesionalek, gutun
ugari jaso zituzten
eskerrak emanaz.
Sari ederra benetan!**





PREPÁRATE PARA DECIRLE

ADIÓS AL PAPELEO

Porque muy pronto
todos nuestros volantes y autorizaciones en papel desaparecerán y
los trámites se gestionarán directamente entre IMQ y el profesional médico.
Para que tú ya no tengas que hacer nada.

SI ERES **CLIENTE IMQ** ENTRA EN

oficinaonline.imq.es o en la **APP IMQ**

CONFIRMA LOS DATOS DE EMAIL Y TEL. MÓVIL
Y DILE ADIÓS AL PAPELEO.

 **IMQ**
Cuidamos de ti

¿NOS CUIDAMOS BIEN?



SARA MALDONADO MARTÍN.
 Doctora en ciencias de la actividad física y el deporte y responsable del Programa de Ejercicio Físico para la Salud del Centro IMQ América

Hoy en día tenemos mucha información sanitaria a través de los diferentes medios de comunicación tanto escritos como virtuales. Sin embargo, la mayoría de la población necesita asesoramiento y supervisión de profesionales en cada ámbito de especialidad para individualizar los tratamientos y programas y ayudarnos a desarrollarlos. Las recomendaciones que se presentan en cada área son generales pero la individualización resulta esencial para conseguir unos resultados óptimos. La salud debe ser integral, es decir, un estado de bienestar físico, emocional y social de la persona, lo que se denomina llevar un «*estilo de vida saludable*». Para ello, se necesita una adherencia y educación en cada una de las áreas y de forma coordinada, y en ello es en lo que se falla habitualmente. Debemos aprender a través de profe-



sionales que nos enseñen cómo aplicar esos conocimientos, que igual los conocemos, pero no los sabemos llevar a la práctica, y así mantenerlos a lo largo del tiempo. Un estilo de vida saludable es necesario durante toda la vida y es algo que se aprende y se debe mantener.

Daño causado por el confinamiento

El confinamiento debido al estado de alarma ha conllevado el permanecer mucho tiempo en casa con un incremento del tiempo en comportamientos sedentarios por una reducción en las posibilidades de movimiento. Ello ha tenido consecuencias tanto a nivel físico como también emocional.

La pérdida de masa muscular, debido a la ausencia o disminución de actividad física, actúa de forma perjudicial tanto a nivel físico como mental. Es bien conocido el efecto beneficioso de la contracción muscular, con la

secreción de hormonas (mioquinas) específicas desde el propio músculo esquelético y la «conversación» y relación con otros órganos para conseguir efectos beneficios tanto a nivel cardiorrespiratorio, metabólico, óseo y cerebral.

Las consecuencias de deterioro físico se habrán observado de forma inmediata, y más aún en aquellas personas que peor condición física tenían. Por todo ello, ahora que hemos comenzado a poder realizar actividad física en el exterior, es esencial incorporar en nuestra vida diaria esos espacios diarios de actividad física e intentar «romper» los tiempos de comportamientos sedentarios lo más posible.

La recuperación adecuada tras pasar el COVID

Para todas aquellas personas que hayan pasado y sufrido el COVID-19, los centros de salud deben, en estos momentos, a través de los y las pro-

fesionales y especialistas médicos, prescribir un tratamiento integral que incluya un programa de ejercicio físico con educadores/as físico-deportivos, tratamiento emocional a través de especialistas en psicología y recomendaciones de alimentación sana con dietistas-nutricionistas. Es decir, informar a la persona que tan importante o más que la medicación prescrita sería realizar un tratamiento de estilo de vida saludable.

Consejos para llevar una vida sana y feliz

1. Realizar actividad física diariamente
2. Pensar en positivo
3. Comer sano
4. Amar mucho
5. Ser constante

POSGRADO EN EJERCICIO FÍSICO Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

La Facultad de Educación y Deporte de la UPV/EHU en Vitoria-Gasteiz imparte un posgrado en «Ejercicio Físico y Estilos de Vida Saludable» que es único en Euskadi. Surge tras la experiencia en los últimos 12 años con programas multidisciplinares de Prevención Primaria y Secundaria en el que participan diferentes especialistas en el cuidado de la salud de la persona desde un punto de vista integral. El programa que realiza el Centro IMQ Amárica de Gasteiz se fundamenta en ello.

Por otro lado, conociendo los efectos beneficiosos del ejercicio físico, el objetivo del posgrado es empoderar el ejercicio físico, como actividad programada y diseñada con un objetivo específico, a través de pro-

fesionales educadores físico-deportivos en la «dosis» adecuada para la prevención, tratamiento y manejo de las enfermedades crónicas. Sin embargo, sin un tratamiento paralelo que incluya una alimentación sana, control del estrés, higiene del sueño y prevención del consumo de sustancias tóxicas, así como de los diferentes factores de riesgo, la prevención universal y selectiva no resultaría tan efectiva. Por ello, las competencias generales de esta titulación son:

- Presentar el ejercicio físico como parte integral en la mejora de la salud para la población sana y como prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas.
- Promover los comportamientos

saludables (Ejercicio Físico, Alimentación y Psicología para la Salud) como fundamento del cuidado de la persona, prevención de la enfermedad y promoción de la salud.

- Facilitar el conocimiento colaborativo entre los diferentes profesionales de la salud en la mejora de la salud y en la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas.

El posgrado va dirigido de forma preferente a licenciados /as y graduados/os en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, pudiendo acceder otras titulaciones universitarias relacionadas con el ámbito de la salud y cuidado integral de las personas.



MAGNETOTERAPIA: EFECTO ANALGÉSICO, ANTIINFLAMATORIO Y REGENERADOR

DR. LUIS SOCIAS. Médico rehabilitador en el Centro IMQ Ajuriaguerra

La magnetoterapia es una terapia física no invasiva que puede ser beneficiosa en el tratamiento de diversas enfermedades relacionadas con los músculos y sobre todo con los huesos.

Al principio, utilizábamos esta técnica casi en exclusiva como un tratamiento para favorecer la regeneración del tejido óseo, sin embargo, con el paso del tiempo ha quedado demostrado el importante efecto de regeneración que tiene la magnetoterapia, debido a los cambios fisiológicos que provoca en el organismo.

La magnetoterapia emplea campos magnéticos de baja frecuencia y de baja intensidad, aplicados habitualmente a través de un solenoide (suele ser un cilindro recubierto de material plástico) donde se introduce la parte del cuerpo a tratar y se emplea en medicina desde hace más de 150 años.

Estos campos magnéticos actúan sobre todo en el metabolismo del calcio y sobre el colágeno, siendo sus principales efectos, favorecer la osificación y la cicatrización, así como efecto analgésico y antiinflamatorio,

aumentando el riego sanguíneo de la zona tratada.

A día de hoy, se utiliza en múltiples patologías que afectan al aparato locomotor. Está indicada para tratar patologías óseas como osteoporosis regional, algodistrofia (enfermedad de Sudeck), retardos de consolidación ósea (pseudo artrosis) y edema óseo (fracturas de stress); siendo también eficaz en lesiones musculares o en heridas no infectadas con dificultad o retraso de cicatrización.

Efecto analgésico

Los campos magnéticos producen un efecto calmante del dolor por múltiples vías. La magnetoterapia pulsátil tiene demostrado un efecto antiinflamatorio que permite liberar el exceso de presión de la musculatura, produciendo un efecto de relajación.

El efecto de equilibrio provocado sobre el potencial de membrana eleva el umbral del dolor y, por lo tanto, el paciente percibe una molestia menor.

Efecto vasodilatador

Se produce un aumento de la circulación y ligeramente de la temperatura, lo que incrementa el riego de los tejidos. Esto va a favorecer de forma directa la nutrición de las células, disminuye la inflamación y en conjunto, permitirá reequilibrar la circulación de los tejidos en los que se aplica.

**Magnetoterapia
terapia fisio
ez-inbaditzailea da,
eta
onuragarria
izan daiteke
muskuluentzako**

La vasodilatación obtenida favorece el aumento del nivel de oxígeno en los tejidos y la estimulación del riego local nos lleva directamente a una disminución de la concentración de anhídrido carbónico y a una elevación de la concentración de oxígeno, elemento imprescindible para la célula en las cantidades requeridas.

Efecto antiinflamatorio

El efecto antiinflamatorio de la magnetoterapia tiene su base en la actuación directa de los campos magnéticos de baja frecuencia, gracias a los cuales se va a producir un aumento de la circulación.



La facilitación de un flujo sanguíneo normalizado logrará el incremento del nivel de oxígeno y de nutrientes. Estos elementos, necesarios para la célula, permitirán tanto su reparación como la obtención de energía. Además, los elementos tóxicos son eliminados con mayor eficacia y sus efectos inflamatorios negativos irán desapareciendo poco a poco con ellos.

Efectos de la magnetoterapia sobre el tejido óseo

Los campos magnéticos inducidos son capaces de generar en el tejido óseo corrientes eléctricas de mínima intensidad que incitan a los osteoblastos a incrementar su producción de hueso.

El nivel de colágeno también aumenta, lo cual es importante porque constituye más del 20% del tejido óseo. Además, este efecto también es aprovechable para emplearlo en la cicatrización de lesiones de la piel, músculo, tendones y fascias.

Regeneración de los tejidos

Los campos magnéticos estimulan la producción de colágeno, la formación de vasos sanguíneos y de tejido óseo, por lo que no cabe duda de que, si conseguimos mejorar la circulación, activar los procesos energéticos y eliminar las sustancias de desecho habremos sentado las bases para que se active su capacidad de regeneración al máximo.

En resumen, la magnetoterapia resulta ser una técnica poco agresiva, no causa dolor y actúa sobre el generado por la dolencia que presenta el o la paciente. Además, estimula en el organismo los procesos de regeneración, tiene pocas contraindicaciones y es fácil de aplicar a nivel clínico.

Se aplica habitualmente en sesiones de 15-20', con control evolutivo tras 15 sesiones de tratamiento, siendo posible valorar su efectividad a medio plazo (1-3 meses).

15-20 minutuko saioetan aplikatu ohi da, eta 15 saio ondoren eboluzioa kontrolatu egiten da; epe ertainean (1-3 hilabete) duen eraginkortasuna balora daiteke

La eficacia durante el tratamiento se mantiene durante tiempo, siendo además uno de los pocos equipos que tiene un gran poder de penetración lo que nos permite actuar en profundidad en el cuerpo humano.

Finalmente, cabe recordar que la magnetoterapia no debe emplearse en pacientes portadores de marcapasos, embarazadas, directamente sobre procesos tumorales o en pacientes con serios problemas de coagulación, no siendo según muchos autores una contraindicación la existencia de material de osteosíntesis.



Tu centro de psicología y psiquiatría

Cada vez más cerca de ti

Reactivamos todos nuestros servicios con todas las medidas de prevención para atenderte mejor: presencial, telefónico, videoconsulta...

- Manuel Allende 19 bis, 1ª planta (BILBAO)
- Heros 28, 1ª planta (BILBAO)
- Alda. Recalde 44, 1ª Planta (BILBAO)
- Clínica IMQ Zorrotzaurre (BILBAO)
- Centro Médico IMQ Barakaldo (BARAKALDO)
- Clínica Andra Mari (GALDAKAO)
- Centro Médico IMQ Las Mercedes (GETXO)
- Hospital San Juan de Dios (SANTURTZI)

**TU CENTRO,
TENGAS O NO
UN SEGURO
IMQ**



PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

IMQ Amsa

Con la garantía de Grupo IMQ

¿Necesitas ayuda?

900 49 40 38

info@imqamsa.es | imqamsa.es



DR. MIKEL LONGA.
Director general de IMQ Análisis Clínicos

¿PARA CUÁNDO LA VACUNA DEL CORONAVIRUS?

Pandemia guztiz kontrolatzeko biztanleen % 70 baino gehiago egon behar da immunizatuta, eta egun % 6 dira immuneak

Una vacuna es una preparación biológica capaz de estimular la generación de anticuerpos dentro del organismo contra una determinada enfermedad. Para conocer si una terapia es segura y efectiva debe realizarse un ensayo clínico de la misma. Estos ensayos para la obtención de un nuevo medicamento son procesos largos, que pueden llegar a tener una duración de entre 10 y 15 años dado que hay que pasar por las diferentes fases del ensayo:

- **Fase I:** En ella se comprueba la seguridad del fármaco. Se implica a pocos participantes, entre 2 y 80 personas. Se evalúan efectos secundarios, tolerancia, dosis óptimas y otros aspectos de interacción con el organismo.
- **Fase II:** Se evalúa la eficacia del fármaco. Se utiliza en mayor número de personas, entre 100 y 300. Suele tener una duración mayor que la fase anterior.
- **Fase III:** Además de evaluar la seguridad y eficacia, debe compararse con otros tratamientos. Es la fase de utilización del fármaco. Se prueba en mayor número de



personas: 300 a 3.000. En caso de buenos resultados, las agencias reguladoras del medicamento dan su aprobación y se puede utilizar.

▣ **Fase IV:** Es la fase de seguimiento en la que se valoran los efectos a largo plazo del producto, sus efectos adversos y beneficios adicionales.

Por lo que se refiere a los tipos de vacunas existen las siguientes:

Vacunas vivas atenuadas: Se hace pasar el virus hasta 200 veces por células de embrión de pollo. De esta forma el virus pierde su capacidad de reproducción en humanos, pero mantiene su capacidad de generar anticuerpos. Debe vigilarse la posibilidad de una mutación a una forma virulenta. Habitualmente es más activa y potente que la vacuna de virus muertos. Se utiliza en enfermedades virales como el sarampión, paperas, rubéola, varicela, etc.

Vacunas muertas o inactivas: Se producen inactivando el patógeno mediante calor o productos químicos (formol). Así se destruye su capacidad de replicarse, pero mantiene su capacidad de generar anticuerpos. De esta manera se evita su posible mutación, pero la inmunidad que produce es menos efectiva y más breve. Actualmente se utilizan para la prevención de la polio y en algunas formas para la influenza estacional.

Toxoides: Hay bacterias que no producen por sí mismas la enfermedad, sino que generan toxinas que son las responsables del proceso. Un ejemplo es el tétano y la difteria. Inactivando con calor y productos químicos esta toxina, pasa a definirse como toxoide produciendo inmunidad.

Vacunas subunitarias y conjugadas. Ingeniería genética: Contienen trozos de los patógenos contra los que queremos protegernos. Se aísla una proteína del patógeno y se le presenta al organismo como antígeno

capaz de inducir anticuerpos. Es el caso de la tos ferina y otras vacunas de la gripe. Se pueden producir vacunas subunitarias por ingeniería genética cogiendo la proteína antigénica e insertándola en otros virus no patógenos o en células de cultivo. El organismo reconoce esta proteína como antigénica y produce anticuerpos evitando al tiempo producir enfermedad. Son las vacunas de la hepatitis B y del virus del papiloma humano.

Las vacunas conjugadas son otra variante de la vacuna recombinante produciendo una intensa respuesta. Su ejemplo es la vacuna del neumococo.

Vacuna del coronavirus: Es el recurso más importante que tenemos para controlar la pandemia. Se utilizan medidas higiénicas, sociales, se investigan tratamientos médicos actuales y futuros, pero para el control total de la pandemia necesitamos inmunizar a más del 70% de la población y estamos en el 6%, luego queda mucho camino.

La vacuna que buscamos debe tener unas características concretas.

Debe ser:

- ▣ Eficaz.
- ▣ Segura.
- ▣ Barata.
- ▣ Fácil de fabricar.
- ▣ Fácil de distribuir.

Las previsiones más optimistas calculan 12 a 18 meses para obtener una vacuna de estas características. Para ello se debe superar una fase 0 o estudio preclínico (pruebas in vitro y en animales) y las distintas fases de los estudios clínicos. Este hecho puede requerir años de trabajo. Para acortar los plazos se están acortando también las fases e incluso solapándolas, haciéndolas coincidir. Un ejemplo es el realizar al tiempo estudios en animales y en humanos. O fabricar

dosis masivas de vacuna sin tener aún seguridad para su utilización.

La OMS reconoce en la actualidad 126 proyectos de vacunas en estadio preclínico (fase 0) y diez en diferentes fases de estudio clínico. Dichas vacunas están desarrollándose al 50% en China y 50% en USA con colaboración de ingleses y alemanes.

Cada proyecto tiene su propio desarrollo utilizando diferentes formas de vacuna (Virus inactivados, ingeniería genética, etc.) y diferentes estudios clínicos. La trascendencia de obtener la vacuna es enorme dado que la pandemia está implantada en todo el mundo. 213 países están sometidos hoy a ella.

Este hecho produce una gran inquietud en todos los países, sobre todo los desarrollados, que intentan ser pioneros en su obtención. Norteamérica está invirtiendo enormes cantidades de dinero en industrias farmacéuticas (les resulta indiferente que éstas sean europeas o americanas), con objeto de ser los primeros. Los chinos, a su ritmo, les siguen la estela en tanto que en Europa se ha constituido un selecto grupo de países entre los que no está España (Alemania, Francia, Italia y Holanda) que se autodefinen como Alianza Inclusiva por la Vacuna. Su objetivo es conseguir aumentar la capacidad de fabricación de las posibles vacunas contra el SARS-COV-2 y obtener el mayor número de dosis en el menor tiempo. Por supuesto, sólo por las escrituras de propiedad, sus ciudadanos serán los primeros en recibirlas. En consecuencia, nos hallamos en un período de espera en el que deberemos ser prudentes y consecuentes con la situación, así como preparar al máximo los sistemas sanitarios en su globalidad, tanto públicos como privados, para hacer frente a la pandemia actual u a otras amenazas que sin ninguna duda nos van a afectar en el futuro. Ójala esas amenazas sean lejanas, pero el riesgo siempre debemos tenerlo en nuestras mentes.



DE LOS PULMONES AL CORAZÓN, LAS SECUELAS DE COVID19

DR. IVÁN CACHORRO. Especialista de Medicina Interna en la Clínica IMQ Zorrotzaurre

El virus SARS-CoV-2 se transmite de persona a persona fundamentalmente a través de partículas virales aerosolizadas (mediante la tos, estornudos,...) y más raramente, pero también, a través de los fómites (objetos contaminados a través de las manos) siendo el tracto respiratorio y, por ende, los pulmones, el lugar en el que el virus alcanza su mayor replicación y su mayor afectación, desde donde entra en el sistema circulatorio pudiendo afectar, además, a otros órganos o sistemas (sobre todo al aparato cardiovascular: corazón, riñón...).

La infección en la mayoría de los casos cursa de forma leve (asintomática o poco sintomática) con tos seca,

fiebre, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, alteración del gusto y del olfato, más raramente con dolor abdominal y diarrea, o vómitos. Pero también puede presentarse de forma más grave con cuadros de neumonía con insuficiencia respiratoria asociada siendo ésta la causa principal del ingreso hospitalario. Durante su evolución, algunos casos pueden desarrollar un síndrome de distrés respiratorio agudo severo

con insuficiencia respiratoria aguda grave secundaria que puede requerir ingreso en UCI.

**Zainketa
intentsiboetako
unitatean aireztapen
mekanikoan denbora
gehien emanda
biriketan erasanik
handiena izan
dutenek ondorioak
izan ditzakete**

El virus produce una reacción inflamatoria local en los pulmones, generalmente leve (neumonitis/neumonía sin insuficiencia respiratoria) y ocasionalmente grave (neumonía habitualmente bilateral y multilobar con insuficiencia respiratoria); y una inflamación general, sistémica, que puede ser grave (sepsis) con afectación multiorgánica con insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal, confusión y estupor...

Aunque la infección puede producirse a cualquier edad, afecta más frecuentemente a partir de la cuarta o quinta década de la vida aumentando el riesgo de forma exponencial a partir de los 60 años. Además, tienen más riesgo de infección grave los pacientes con antecedentes cardiovasculares (HTA, infarto de miocardio, ictus), diabéticos, los asmáticos y broncopatas crónicos, y los inmunosuprimidos (oncológicos en tratamiento activo, los transplantados...).

Los pacientes en su gran mayoría son completamente recuperables ya que la infección se comporta de forma aguda con aclaramiento posterior del virus y cese de todos sus efectos inflamatorios y, en consecuencia, de los síntomas secundarios. En cualquier caso, estamos en este momento en la fase de convalecencia de la infección y aunque hay pacientes que siguen padeciendo las complicaciones que hemos descrito (propias de cualquier paciente crítico), aún han de pasar meses para establecer con mayor rigor y seguridad los potenciales efectos secundarios a largo plazo que la infección por SARS-CoV-2 nos pudiera dejar.

Secuelas

En la gran mayoría de los pacientes, afortunadamente, no quedarán secuelas. Pero los que las sufran se enfrentarán a las siguientes:

Fibrosis pulmonar: es posible que en una proporción pequeña de pacientes, sobre todo aquellos que han tenido una mayor afectación pulmonar (mayor inflamación pulmonar) con mayor tiempo de ventilación mecánica en UCI puedan padecer secuelas como la fibrosis pulmonar como consecuencia de la «cicatrización». A mayor inflamación pulmonar, mayor probabilidad de fibrosis pulmonar pero más probablemente como consecuencia de la propia

reacción inflamatoria secundaria a la infección que por efecto directo del propio virus. En cualquier caso, aún es temprano para sacar estas conclusiones y habrá que esperar 6 meses o 1 año para ver cómo quedan los pulmonares de estos pacientes

Tronbosi arterialak gertatzeko arriskua areagotu egiten da eta, horren ondorioz, miokardio-infartua, garuneko iktusa edo beste organo batzuetako infartuak sortzen dira; eta zainetako tronbosiak sortzen da, batez ere gorputz-adarretan, gero biriketako enbolia eragin baitezake.

Paziente larriek astenia maila handiagoa edo txikiagoa izaten dute ondoren, eta, askotan, asteak edo hilabeteak iraun ditzake, sendotu arte, eta hori, oro har, erabatekoa izaten da.

Miokardio-infartuaren berezko ondorioak ez ezik, bihotz-mailan bigarren mailako kongestio-miokardiopatia ere gara daiteke, eta horrekin lotutako bihotz-gutxiegitasuna ere.

Estado de hipercoagulabilidad: en cualquier proceso inflamatorio severo, y la sepsis provocada por el SARS-CoV-2 lo es, aumenta el riesgo de producirse por un lado trombosis arteriales con resultado de infarto de miocardio, ictus cerebrales o infartos de otros órganos, y por otro lado trombosis venosas, sobre todo en extremidades (esto último agravado por el mayor grado de encamamiento y sedentarismo provocado tanto por la propia enfermedad como por el menor grado de movilidad general a consecuencia del estado de alarma y el confinamiento domiciliario) que pueden dar lugar posteriormente a embolia pulmonar.

Astenia: Los pacientes críticos que requieren UCI, por cualquier causa pero más los que padecen cuadros infecciosos graves con un alto catabolismo (más aún con estancias prolongadas), presenta después un grado de astenia más o menos intenso que muchas veces puede persistir durante semanas o meses hasta su recuperación, que generalmente es completa.

Corazón: A parte de las secuelas propias del infarto de miocardio que puede producirse en relación a lo anterior, a nivel cardíaco, como consecuencia de la miopericarditis aguda, y al igual que ocurre con otras infecciones víricas, pudiera desarrollarse una miocardiopatía dilatada secundaria con insuficiencia cardíaca asociada

Alteraciones psicológicas: Por otro lado, no hay que olvidarse de los efectos psicológicos de aquellos pacientes previamente sanos, activos y con muy pocos factores de riesgo previos (solo hipertensión arterial [HTA], por ejemplo) que se ven de forma repentina ingresados en UCI, a veces durante muchos días, a lo que se suma el miedo social y mediático previo a adquirir la infección y el miedo posterior a las secuelas que pudieran padecer.



DRA. BILLIE CACEDA. Médico del servicio de Atención Urgente Ambulatoria del Centro Médico IMQ Colón

LO QUE CONVIENE SABER SOBRE SARS-COV-2 EN PLAYAS, PISCINAS, RÍOS Y LAGOS

Según avanza el verano y llegan las vacaciones, las ganas de disfrutar de nuestras playas, piscinas, ríos y lagos va en aumento y con ellas las medidas adquiridas en cada una de ellas para evitar en la medida de lo posible congregar a muchas personas con el riesgo que conlleva de cara a un rebrote.

Antes de acudir, es importante recordar que debemos hacer un uso responsable de estos espacios y seguir ciertas medidas preventivas porque el riesgo de contagio del coronavirus sigue existiendo.

Bañarse con seguridad

Debemos recordar que la principal vía de transmisión del COVID-19 en playas, ríos, lagos y piscinas es a través de las secreciones respiratorias generadas con la tos y los estornudos y el contacto entre personas cuando se está a menos de dos metros, o al tocar superficies infectadas por el virus.

La transmisión a través del agua del mar se ha descrito como muy poco

probable, pero, sin embargo, en agua dulce y no tratada, como ríos, lagos y pozas, la supervivencia del virus puede ser superior a la del mar, por lo que se deben extremar las precauciones para evitar aglomeraciones.

Si bien no existen estudios sobre la prevalencia del virus en la arena, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) está demostrado que exponerse al sol o a temperaturas superiores a los 25o C NO previene la enfermedad por coronavirus (COVID-19), y se siguen notificando casos en países cálidos como por ejemplo India. Tampoco el frío y la nieve matan el nuevo coronavirus (2019-nCoV)

Para protegerse hay que lavarse las manos con frecuencia y a fondo y evitar tocarse los ojos, la boca y la nariz.

Tal y como afirma la OMS, los riesgos de transmisión por el agua son bajos, y los peligros de contraer el virus en playas, piscinas, ríos y lagos están mucho más relacionados con el contacto entre personas. Dicho de otro modo, las medidas que debemos tomar para

disfrutar de estos lugares de ocio con seguridad son las mismas que en otros espacios: mantener siempre una distancia física de dos metros y lavarse las manos con frecuencia con jabón o gel hidroalcohólico.

Recomendaciones generales

Con el objetivo de asegurar la distancia física, se establecerán medidas para el control de aforo en muchas de estas zonas. Por ello, es recomendable informarse antes de acudir para saber cuáles son las condiciones de acceso. También es importante tener en cuenta las horas de marea alta y evitarlas si en esas franjas la zona del arenal es reducida, puesto que podría implicar la aglomeración de personas en poco espacio.

Hay que tener también en cuenta que, si se tiene alguno de los síntomas compatibles con el coronavirus, como fiebre, tos seca, dificultades respiratorias, o haber estado expuestos al virus en los últimos 14 días, no se debería estar en lugares públicos para evitar el contacto con otras personas.

A TENER EN CUENTA

Los científicos no saben con certeza cuántas partículas virales de SARS-CoV-2 son necesarias para desencadenar la infección. La COVID-19 es claramente muy contagiosa, pero esto puede deberse a que se necesitan pocas partículas virales para que se produzca la infección.

A día de hoy, según diversos estudios, se sabe que la permanencia de SARS-CoV-2 es viable en superficies de cobre, cartón, acero inoxidable, y plástico fue de 4, 24, 48 y 72 horas, respectivamente a 21-23 °C y con 40% de humedad relativa (van Doremalen N. et al). En otro estudio, a 22 °C y 60% de humedad, se dejó de detectar el virus tras 3 horas sobre superficie de papel, tras 1 a 2 días sobre madera, ropa o vidrio y más de 4 días sobre acero inoxidable, plástico, billetes de dinero y mascarillas quirúrgicas.

Aunque se ha detectado el genoma y el virus infectivo en heces de personas enfermas, la transmisión a través de las heces es otra hipótesis para la cual no existe evidencia en esta epidemia hasta la fecha. Y respecto a transmisión de madre a hijo en los casos en los que ocurre, se produce por el contacto estrecho entre ellos tras el nacimiento. La transmisión vertical del SARS-CoV-2, en principio sería poco probable, aunque recientemente se han observado algunos casos, por lo que se considera posible. En algunos estudios se ha intentado detectar el virus sin éxito en muestras de líquido amniótico, cordón umbilical y leche materna y no se ha podido demostrar la presencia de virus viables en la leche en este caso ni que esta infección se produjera por la lactancia.

La principal fuente de contagio de SARS-CoV-2 en playas, piscinas y demás lugares de baño seguimos siendo los seres humanos. Los estudios más recientes demuestran que el virus es muy persistente (>o igual a 12 horas) en los aerosoles, las suspensiones de partículas diminutas que generamos al expulsar aire a través de la respiración normal, y que se incrementan en casos de enfermedades respiratorias, al hacer deporte y esfuerzo o incluso al cantar. Por tanto, las personas infectadas con SARS-CoV-2 tienen la capacidad de producir bioaerosoles virales que pueden seguir siendo infecciosos durante largos períodos de tiempo después de su producción.

Por ello y de cara a reducir las posibilidades de contagio, estas son las principales medidas de protección a tomar cuando acudamos a playas, piscinas, ríos o lagos:

- Incluir en la bolsa un gel hidroalcohólico y lavarse las manos con frecuencia.

- Si se está con personas con las que no se convive, situar las toallas de forma que se pueda mantener una distancia de dos metros.

- Evitar el contacto físico también dentro del agua y poner especial atención en que los niños y niñas cumplan las medidas preventivas en el juego.

- No compartir la toalla ni otros objetos personales como la crema del sol o utensilios de comer con otras personas con quienes no se conviva.

- Evitar estar más de 2 o 3 horas para ayudar a reducir las aglomeraciones.

- Lavar siempre las toallas y los trajes de baño al volver a casa.

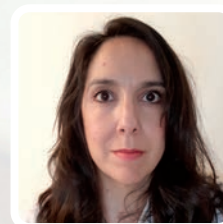
Si la zona está equipada con baños públicos y es preciso utilizarlos, hay que prestar también especial atención a las medidas de higiene lavándose las manos antes y después de usarlos y guardando la distancia si

hay otras personas en la cola, además de esperar siempre al aire libre para evitar aglomeraciones en un espacio pequeño, y entrar solos salvo que se requiera de ayuda, en cuyo caso es aconsejable hacerlo con alguien con quien se conviva.

En los bares y chiringuitos aledaños a estos espacios de ocio, las normas que se aplican son las mismas que en cualquier otro establecimiento, así que debemos recordar situar las sillas a la distancia suficiente, no compartir utensilios como vasos o cubierto, ni compartir la misma comida situando los objetos personales de forma que no entren en contacto con los de otras personas.

Si se llevan a cabo estas medidas de higiene y seguridad, no solo estaremos protegiendo nuestra salud, sino la de nuestro círculo familiar y, sobre todo, contribuyendo a evitar la propagación del virus. Por ello es muy importante la responsabilidad de todas las personas al utilizar los espacios públicos.

DEL MICHELÍN DEL CONFINAMIENTO A LA OPERACIÓN BIKINI, SIN ESCALAS



DRA. AÍDA CADENAS. Especialista en Endocrinología y Nutrición de IMQ

Del confinamiento a las playas. Del michelín a la operación bikini. Este es el horizonte que se constata en las consultas de endocrinología y nutrición, en una situación, la de la pandemia de COVID-19, absolutamente atípica y que ha dado la vuelta a nuestra forma de vivir, provocando que nos enfrentemos a situaciones y escenarios completamente nuevos.

Algunas encuestas, abiertas y voluntarias, con los consecuentes sesgos que esto significa, como la que ha realizado la Sociedad Española para el

Estudio de la Obesidad (SEEDO) aportan datos para la reflexión. Por ejemplo, que aproximadamente el 50% de los encuestados había subido entre 1 y 3 kg de peso en las primeras cuatro semanas de la cuarentena, y de ellos, prácticamente el 75% eran mujeres. Pero alrededor de un 15% había aumentado hasta 5kg, a pesar de que el 60% de los encuestados reconocía haber puesto algo de su parte para que esto no ocurriera así.

A pesar de que esta encuesta no dispone de todo el alcance que los especialistas desearían, sus resultados sí se corresponden con lo que muchos endocrinólogos estamos viendo en nuestras consultas en los últimos días. Un aumento de peso que, en muchos casos, ha llegado a los cinco kilos.

Y esto ha ocurrido fundamentalmente por dos motivos: por un lado, por un cambio en nuestra alimentación; y por otro lado, por la falta de actividad física en relación con el confinamiento.

Cambios en los hábitos alimenticios

Desde muchas sociedades científicas se han intentado dar en las pasadas

semanas pautas sobre nutrición saludable durante la cuarentena, como el decálogo publicado por la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), las recomendaciones que recoge la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) en su página web, o las recomendaciones sobre actividad física para realizar en el hogar que han publicado diversas sociedades (entre ellas, la propia SEEN, mencionada previamente).

**Konfinamenduaren
ondorioak: 1 eta 5
kilo arteko
igoera pisuan,
elikaduraren
aldaketa eta jarduera
fisikoaren jeitsiera
nabaria
direla eta**

En un mundo ideal eso hubiera sido lo que los ciudadanos habrían puesto en práctica y ahora que se retoman las consultas no se venían las consecuencias de este cambio de hábitos. Pero la realidad ha sido estanterías de cervezas vacías en los supermercados, de hecho, se estima el aumento en su consumo en un 42% aproximadamente; carros de la compra llenos de aperitivos (snacks), con un aumento del 60% de ventas; y cuando nos ha dado por meternos a panaderos y reposteros, hemos comprado un 200% más de harinas de lo habitual.

Se ha producido un cambio notable en los productos que se han consumido con más frecuencia en

las primeras semanas del confinamiento y en las últimas. Empezamos comprando víveres «*de supervivencia*», como comida envasada y preparada; alimentos básicos, como aceite, arroz, pasta y legumbre; productos de limpieza del hogar, sobre todo lejía y desinfectantes; y, por supuesto, el ya famoso papel higiénico. Pero en las últimas semanas los consumos han variado sobre todo con respecto a las bebidas alcohólicas, cuyo consumo aumentó en un 130%, y las conservas.

Descenso en la actividad física

No cabe duda de que están siendo tiempos duros, pero deberíamos aprender de todo esto para que, si desafortunadamente tenemos que volver a pasar por una situación similar, debido a un rebrote o por otra causa, no nos pille un confinamiento sin un plan B, y sepamos cómo actuar y así no tenga consecuencias sobre nuestra salud.

Ahora nos toca en muchas consultas, como diría Don Quijote, «*desfacer el entuerto*», y a los pacientes, ponerse las pilas y empezar a cuidarse para recobrar un poquito de salud. Un dato esperanzador en este sentido es que también en estas últimas semanas del estado de alarma se ha aumentado hasta en un 250% la compra de utensilios de cocina y se han doblado las ventas de material de fitness.



DRA. MARGARITA ESCRIBANO LOLO,
 Jefe clínico hospitalario en la Unidad de
 Hospitalización de Agudos de IMQ AMSA

TRASTORNO BIPOLAR, CUANDO LAS ALTERACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO PUEDEN SER UNA ENFERMEDAD

Los trastornos bipolares pertenecen al grupo de los trastornos afectivos y se dan en el 1,2% de la población, en todas las culturas y prácticamente por igual en hombres y mujeres. Pese a su prevalencia, no es bien conocido a nivel popular. Pacientes y familias consultan a menudo sus dudas ante la presencia de inestabilidad emocional.

El trastorno bipolar es mucho más complejo que cambiar de ánimo y conviene detectarlo de forma precoz y comenzar cuanto antes su posible tratamiento ya que su buena evolución depende, en parte, de ello.

Suele iniciarse en la juventud, generalmente en la segunda década de la vida, aunque pueden debutar en la

¿CÓMO PUEDE DETECTARSE?

Hay cuatro variedades de episodios afectivos, que pueden alternarse:

- **Manía:** en la que hay un estado de ánimo eufórico que se torna fácilmente irritable, exaltado con hiperactividad, locuacidad, pensamiento acelerado en el que una idea encadena otra sin llegar a expresar un pensamiento completo, aumento de autoestima y disminución de las horas de sueño sin sentir el cansancio propio, muestran menor control de impulsos que suele manifestarse con gastos excesivos. También se pueden dar ideas delirantes.
- **Hipomanía:** son los mismos síntomas pero en menor intensidad que los de la manía.
- **Depresión mayor:** en la que se muestra falta de ilusión y abandono de las actividades que antes eran placenteras, cansancio, insomnio o somnolencia, poco apetito o aumento del mismo, pensamientos o deseos de muerte. También se pueden dar ideas delirantes.
- **Mixtos:** son aquellos episodios en los que confluyen síntomas de manía y depresivos (por ejemplo sentir tristeza y deseos de morir junto a hiperactividad y verborrea, entre otros).

infancia-adolescencia y también en la vejez. Y conlleva alteraciones en la regulación del estado de ánimo, de manera que de forma recurrente se suceden periodos depresivos, maníacos (euforia y/o irritabilidad) o una combinación de ambos. Estos episodios tienen una gravedad determinada y una duración variable (días, semanas, meses...) y repercuten negativamente en el funcionamiento habitual de la persona.

La causa está en la alteración que se produce en las áreas cerebrales que se ocupan de regular el estado de ánimo, de forma que se desencadenan alteraciones en los niveles de los neurotransmisores cerebrales (serotonina, adrenalina, noradrenalina...) que son el origen de los síntomas que

aparecen durante los episodios. Son trastornos que tienen en su origen un componente genético (complejo) y pueden ser desencadenados por diferentes factores externos, acontecimientos vitales estresantes y otros como el consumo de drogas.

Tratamiento

En IMQ combinamos terapias farmacológicas y técnicas psicoterapéuticas. Los fármacos son imprescindibles en el tratamiento y diferentes según las fases (antipsicóticos, antidepresivos, estabi-

lizadores del ánimo...). En cuanto a la psicoterapia en el trastorno bipolar, ha de tener un alto cometido psicopedagógico y deberá ayudar, por tanto, a adquirir conciencia del trastorno que se padece lo que asegurará un buen cumplimiento del tratamiento y de los consejos terapéuticos (no consumir tóxicos, limitar los desarreglos en los horarios, sobre todo del sueño...). También será útil en el reconocimiento y abordaje de los factores de estrés más emocionales que pueden precipitar las descompensaciones.

**Lau gertakari
afektibo mota
daude,
txandakatu
daitezkeenak:
Mania, Hipomania,
Depresio handia
eta Mistoak**



DRA. MARTA BALLESTERO.
Especialista en Dermatología de IMQ

¿Sabías que la piel es el órgano más grande del cuerpo y que, con casi dos metros de extensión cumple funciones vitales para mantenernos sanos?

Pues bien, la piel es un órgano dinámico compuesto por una triple capa (epidermis, dermis e hipodermis) y sus anejos (folículo, glándulas sebáceas y sudoríparas).

La primera capa o epidermis, cubierta por una película hidrolipídica, contribuye a mantener la piel flexible, actúa como barrera frente a microorganismos y agresiones externas (químicas o mecánicas) y

¿ES BUENO DUCHARSE TODOS LOS DÍAS?

constituye la primera barrera de protección frente a los rayos UV. La parte acuosa de esta película hidrolipídica constituye el llamado manto ácido protector, con un pH ácido entre 5,4 y 5,9, que destruye los microorganismos nocivos y favorece la formación de las grasas epidérmicas que evitan la pérdida del agua de nuestra piel.

La segunda capa o dermis, capa media firme y elástica, está constituida por el colágeno, la elastina y el ácido hialurónico cuya formación disminuye a partir de los 25 años por la exposición a factores externos como la polución, el clima, la radiación UV, el consumo de tóxicos, la dieta inadecuada, el estrés y las alteraciones del sueño. Con su síntesis disminuida y su degradación aumentada van apareciendo las primeras arrugas y la flaccidez. Esta capa contiene, además, la red de capilares/vasos que nutren, eliminan tóxicos y regulan la temperatura corporal; y las terminaciones nerviosas sensibles al tacto, presión, temperatura y dolor.

La tercera capa o hipodermis es la capa grasa que amortigua, aísla y almacena energía.

Por lo tanto, la piel es el indicador de salud más visible.

¿A favor o en contra de la ducha diaria?

Desde hace relativamente poco tiempo, la ducha diaria es la práctica habitual y, esta frecuencia se ve incrementada según el estilo de vida. Quizá haya cierta controversia al respecto y haya detractores que sean partidarios de una higiene más espaciada. Esto podría serle favorable a

los pacientes con dermatitis atópica aunque con las medidas y cosméticos adecuados ellos también pueden beneficiarse de la riqueza sensorial y del placer de este hábito.

Larruazala gorputzeko organorik handiena da, ia bi metroko hedadura baitu, eta gu osasuntsu egon gaitezen bizi-funtzioak betetzen ditu

Para que la ducha diaria sea saludable y mantengamos intacta nuestra barrera hidrolipídica, debemos conocer las medidas higiénicas más adecuadas. Así, evitaremos su deshidratación y preservaremos su pH para conservar los microorganismos naturales de nuestra piel (microbioma) que eliminarán a los

microorganismos extraños que se presenten.

A continuación, ofrecemos algunos consejos:

- Ducha diaria no superior a cinco minutos con agua templada utilizando syndets, aceites de ducha u oleo geles, dermatológicamente testados.
- Peeling 1 vez por semana para potenciar la renovación celular.
- Secado posterior con pequeños toques, prestando especial atención a los pliegues.
- Hidratación inmediata con emolientes corporales en forma de bálsamos, cremas o lociones específicos para cada tipo de piel.

Sudoración excesiva (hiperhidrosis)

En primer lugar, sabemos que la mayoría de las hiperhidrosis son de causa desconocida, con un componente hereditario de base. En este caso, los nervios responsables de esti-

mular a las glándulas sudoríparas se vuelven hiperactivos incluso en ausencia de actividad física o aumento de la temperatura corporal.

En segundo lugar, la hiperhidrosis puede ser secundaria a enfermedades que debemos descartar como la diabetes, las enfermedades tiroideas, enfermedades suprarrenales, ciertos tumores, infecciones, trastornos en el sistema nervioso, ciertas medicaciones o la menopausia.

Su tratamiento es esencial para mejorar el impacto psicosocial. Disponemos de una escalada terapéutica como son los antitranspirantes, la crema de glicopirrolato, los medicamentos que bloquean la conducción nerviosa, la iontoforesis, la inyección local de toxina botulínica, la radiofrecuencia o los microondas que destruyen las glándulas sudoríparas y, en último lugar, la cirugía que consiste en extirpar los ganglios simpáticos que controlan la función de estas glándulas.

Mal olor corporal

La bromhidrosis o mal olor corporal, es secundaria a la degradación del sudor por parte de las bacterias que tenemos en la piel.

Las causas son múltiples: alteraciones metabólicas, alimentos como el ajo o la cebolla, el alcohol, ciertos fármacos, tóxicos...y el tratamiento consistiría en atender la causa, una buena higiene y cambios de vestuario.

En definitiva, como con todo en la vida, lo ideal sería buscar un equilibrio, individualizar las necesidades en función del estilo de vida, tipo de piel, patología de base (si la hubiera) y atender a un consumo sostenible de recursos como el agua y la energía, cuidando así de nuestro planeta. Una naturaleza sana es la mascarilla y la vacuna más eficaz!



DR. JAVIER MARCOS.
Pediatra en el Centro IMQ Colón

LA SIESTA EN LOS NIÑOS

Siestaren onurak aski probatuta daude. Umeen errekuperazio fisikoa eta sikikoa errazten ditu, tentsioa gutxitzen du eta nekeak umorea eta eskola-errendimendua hobetzen ditu

Muchos son los padres y madres que añoran las siestas de sus peques. Momentos de tranquilidad más que merecida y que además aporta a los niños y niñas múltiples beneficios, pero cuya frecuencia e incluso existencia va variando según la edad.

Los beneficios están más que probados. La siesta facilita en los niños/as la recuperación física y síquica, disminuye la tensión y el cansancio, mejora el humor y el rendimiento escolar. Dormir la siesta, de hecho, y en contra de los que muchas

veces se piensa, ayuda a dormir por la noche (y proporciona a los padres periodos de calma para sus quehaceres). Por el contrario, dormir poco los primeros cuatro años multiplica el riesgo en el retraso del lenguaje.

Entonces, ¿por qué dejan de echarse la siesta?, ¿qué podemos hacer al respecto? Lamentablemente, no hay recetas universales para el horario del sueño: depende de la edad y de cada niño/a. Los recién nacidos y los lactantes de pocos meses tienden a dormir y a despertarse a lo largo de las 24 horas del día, despertándose cada hora o cada tres para comer. Sin embargo, sobre los cuatro meses su ritmo de sueño se hace más estable y duermen entre nueve y doce horas por la noche, con 2-3 siestas al día, entre 30 minutos y dos horas cada una. Desde los 6 meses hasta el año suelen dormir 14 horas al día, con un par de siestas al día, mañana y tarde, de hasta 2-3 horas. Entre 1 y 3 años duermen entre 12 y 14 horas, con una siesta entre las 2 y las 4 de la tarde, de 1 a 3 horas. Sin embargo, a partir de los 3-5 años suelen dejar la siesta y duermen entre 11 y 13 horas. Finalmente, entre los 5 y 12 años, duermen entre 10 y 11 horas diarias.

Es importante que tanto a la hora de la siesta como a la de dormir en general, los niños/as hasta el año de vida lo

hagan boca arriba, para evitar lo que se conoce como la muerte súbita del lactante.

El no dormir la siesta, puede producir un aumento del llanto e irritabilidad, una conducta más impulsiva, mayor grado de ansiedad y depresión. Disminución en la capacidad e interés por el aprendizaje, y mayor prevalencia de terrores nocturnos.

Para evitar todo ello, y con el fin de conseguir que la siesta sea placentera y cumpla su propósito, debe de haber una rutina: misma hora, algo de luz diurna, ambiente tranquilo, con un horario entre las 2 y las 4 de la tarde, y fijarse en pistas como ponerse inquieto y frotarse los ojos, etc. Es importante acostar al niño cuando parezca tener sueño, no cuando se haya quedado dormido.

Durante la primera infancia y la etapa preescolar puede ser más difícil seguir esta rutina; pero no hay que permitir que se convierta en una batalla: no puede obligarse al niño/a a conciliar el sueño, pero hay que

insistir en que necesita un tiempo de tranquilidad. Dejar que el niño lea un cuento o juegue tranquilamente en su habitación. Probablemente acabe dormido.

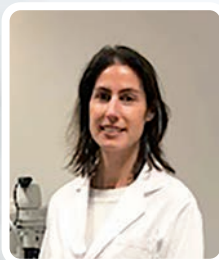
Una vez dejan de echarse la siesta, cobra más importancia si cabe, que se vayan a la cama a una hora prudente teniendo en cuenta la hora a la que se levantan para ir al cole y ser conscientes de que la luz que producen los dispositivos electrónicos altera notablemente su ciclo del sueño, sobre todo por la noche, pudiendo afectar el ritmo biológico que es responsable de la secreción de sustancias hormonales: cortisona, melatonina, prolactina, hormona de crecimiento, etc.

Mantener buenos hábitos de sueño, establecer horarios regulares y evitar que los niños y niñas vean televisión o utilicen videojuegos antes de acostarse, tener fuera de su alcance teléfonos, tablets y otros aparatos que puedan afectar el proceso para conciliar el sueño, beneficiará notablemente su desarrollo.

**Siestak, askotan
pentsatzen denaren
aurka, gauean
lo egiteko
laguntza bat
suposatzen du**

**3-5 urteetatik
aurrera siesta utzi
ohi dute eta
11 eta 13 ordu
bitartean lo egiten
dute**





GLAUCOMA, LA PRIMERA CAUSA DE CEGUERA IRREVERSIBLE EN EL MUNDO

DRA. BEGOÑA ARANA. Médico oftalmólogo en el Centro Oftalmológico Astarloa

El glaucoma es una enfermedad progresiva multifactorial en la que se produce un daño del nervio óptico generalmente a causa de una tensión ocular elevada; éste daño se produce en el nervio óptico con un patrón característico que se refleja en una disminución del campo visual (desde los laterales hacia el centro).

Dado que el nervio óptico está formado por los axones de las neuronas que transmiten la información visual desde el ojo hasta el cerebro, una vez que se produce el daño, éste es irreversible. Esta enfermedad es silente, es decir no da síntomas y pasa desapercibida hasta fases avanzadas. La mayoría de las veces, la pérdida de campo visual es lenta y comienza por la periferia, de forma que en los estadios incipientes el paciente no es consciente del problema hasta que se afecta el campo visual más central y lo nota en su visión; momento en el que se encuentra en un estadio avanzado. El glaucoma si no se detecta, ni se instaura un tratamiento, puede desembocar en una pérdida importante de visión, y de hecho, es la primera causa de ceguera irreversible en el mundo.

¿Cómo se diagnostica?

Disponemos de herramientas diag-

nósticas que permiten detectar precozmente esta enfermedad desde fases muy iniciales. Las principales pruebas de las que disponemos para la detección del glaucoma son: la toma de tensión ocular, el análisis del campo visual (campimetría) y el examen de la cabeza del nervio óptico mediante visualización del fondo de ojo y otras pruebas de imagen como la Tomografía de Coherencia Óptica (OCT).

Dado que el aumento de la tensión ocular rara vez produce síntomas; es aconsejable una revisión oftalmológica

a partir de los 40 años, momento a partir del que la incidencia del glaucoma aumenta. En especial en aquellos pacientes que presentan antecedentes familiares de glaucoma y otros problemas oftalmológicos como miopía o hipermetropía altas, ya que presentan mayor riesgo de tener esta enfermedad. Por último, el glaucoma puede ocurrir en pacientes con tensión normal, y por eso, este tipo de glaucoma requiere una evaluación más minuciosa.

¿Cuál es el tratamiento?

Disponemos de muchos tratamientos efectivos, si bien, todo el trata-

miento disponible hoy en día está encaminado a detener o frenar la progresión de la enfermedad, porque no disponemos de tratamientos para recuperar el campo visual afectado. Existen múltiples colirios para bajar la presión intraocular que deben instilarse todos los días y ocasionalmente es necesario la realización de otros procedimientos como láser o cirugía. La mayoría de estas técnicas buscan la creación de una fístula que derive el líquido intraocular (humor acuoso) hacia el espacio subconjuntival donde se reabsorbe y se elimina del ojo. En todos los casos, además del tratamiento es necesario seguir revisiones oftalmológicas para controlar la tensión ocular y vigilar la progresión de la enfermedad.

En conclusión, el glaucoma es una enfermedad prevalente que puede ser grave. Gracias a los tratamientos disponibles actualmente, no hay que tenerle miedo, pero sí respeto y la mejor forma de tratamiento, es sin duda un diagnóstico precoz. Para ello, es aconsejable una revisión oftalmológica

a partir de los 40 años, momento a partir del que la incidencia de glaucoma aumenta; todavía más a partir de los 60 años y en aquellos pacientes que presentan antecedentes familiares de glaucoma y problemas oftalmológicos como miopía o hipermetropía altas.

**Gaixotasun
hau isila da,
hots,
ez du sintomarik
ematen eta
oharkabean
gertatzen
da fase
aurreratueta raino**

**Glaukoma
da munduan
itsutasun
konpenezinaren
lehen arrazoia**

MÁS DE 2.100 PERSONAS AFECTADAS POR ESCLEROSIS MÚLTIPLE EN EUSKADI



DR. ALFREDO RODRÍGUEZ-ANTIGÜEDAD.
Neurólogo de IMQ y presidente del Consejo Médico Asesor de Esclerosis Múltiple de España

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad inflamatoria y neurodegenerativa del sistema nervioso central, que no se puede prevenir y para la que no existe todavía un tratamiento curativo. La EM debuta habitualmente en la edad reproductiva, entre los 20 y 40 años, y es mucho más frecuente en las mujeres (a razón de tres mujeres por cada hombre). La EM es la principal causa de discapacidad por enfermedad de las personas jóvenes, aunque esta afirmación procede de la época en la que no existían medicamentos para frenar su evolución. Su frecuencia en Euskadi es de aproximadamente 100 afectados por cada 100.000 habitantes, lo que apunta a una cifra de más de 2.100 personas.

Es la enfermedad neurológica que más desarrollo científico y terapéutico ha tenido en las últimas tres décadas y esto se está traduciendo en el incremento continuo del número de nuevos medicamentos.

Desde el punto de vista clínico, la EM se caracteriza por la aparición en el cerebro y la médula espinal de lesiones inflamatorias («*placas*») que se resuelven, dejando una cicatriz. La aparición de una placa en una zona crítica del sistema nervioso central provoca los síntomas subagudos característicos de esta enfermedad, denominados «*brotos o recidivas*». Los brotes aparecen sin previo aviso y sin factores desencadenantes prevenibles. Durante un brote, los síntomas se instauran a lo largo de horas o días: pérdida de fuerza o sensibilidad en una o más extremidades, o de la visión por un ojo, o visión doble, o incoordinación de los movimientos, etc. Tras unos días o semanas los síntomas remiten de manera completa o dejando alguna secuela.

Existe otro tipo de síntomas que son menos «*visibles*» pero muy frecuentes, como la fatiga y las dificultades cognitivas subjetivas, y que deterioran mucho la calidad de vida de los pacientes. Las placas aparecen de manera continua y aleatoria en cualquier lugar del cerebro y la médula. De ahí que el repertorio de síntomas de la EM sea muy extenso. Muchas placas aparecen en zonas mudas

del cerebro y la médula, y no tienen expresión clínica.

Deterioro progresivo

Con el paso del tiempo, habitualmente más de 15 años, los pacientes pasan de tener una evolución con recidivas y remisiones, a presentar un deterioro insidioso y progresivo de su estado neurológico. En esta fase neurodegenerativa se produce un incremento continuo de la discapacidad.

Eskleriosi anizkoitza ugalketa-adinean hasten da, eta pertsonak beren bizitzako proiektu nagusiak hasten dituztenean.

Gaixotasunaren eragina areagotzen ari da azken urteotan, batez ere, emakumeengan

Como ya se ha apuntado, la EM comienza en la edad reproductiva y cuando las personas inician sus principales proyectos vitales. El impacto emocional, laboral, y económico de la EM para el paciente y su familia es obvio. Las consecuencias sociales y socioeconómicas de la enfermedad son igualmente muy importantes.

En cuanto a las causas de la EM, son desconocidas. La enfermedad se desarrolla en personas con una predisposición genética en la que concurren factores ambientales. La EM no es una enfermedad hereditaria dado que el componente genético es pequeño: la concordancia de EM entre gemelos univitelinos (genéticamente idénticos) alcanza apenas el 25%. Los factores ambientales son más importantes pero hasta la fecha desconocidos y si se descubriesen, se podría prevenir la enfermedad.

La frecuencia de la EM es mayor cuanto más nos alejamos del ecuador. En los estudios de migraciones

entre zonas de alta-baja frecuencia, el riesgo de padecer EM se modifica si se produce antes del final de la adolescencia.

La incidencia de la enfermedad se está incrementando en los últimos años y, sobre todo, en mujeres; otro hecho que avala la importancia de un factor ambiental.

Avances terapéuticos

Como consecuencia de la intensa investigación desarrollada en los últimos 30 años, los avances terapéuticos están siendo espectaculares. Antes de 1995 no disponíamos de ningún medicamento para modificar la evolución de la EM y, en la actualidad, están comercializados más de trece y con diez mecanismos de acción diferentes. Aunque ninguno de estos fármacos cura la enfermedad, en la actualidad podemos prevenir de manera muy efectiva los brotes y retrasar o prevenir la evolución progresiva y, con todo ello, la discapacidad.

Los principales retos actuales de la investigación en EM son conocer con más detalle sus causas y los mecanismos de la evolución neurodegenerativa, para desarrollar medicamentos específicos para frenar la progresión y regenerar el tejido dañado; y también descubrir biomarcadores que permitan avanzar en la medicina de precisión o personalizada.

La investigación y los avances en el control de la enfermedad siguen a ritmo acelerado, también en Euskadi, lo que augura que seremos cada vez más efectivos para controlar la evolución de la EM y sus consecuencias, y para incrementar la calidad de vida de los pacientes.

SEGURO DENTAL IMQ

Puestos a elegir,
mejor con una sonrisa.

Elige IMQ.



DESDE TAN SOLO

5'99
€/mes

Importantes
descuentos
para familias

www.clinicadentalimq.es

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



DR. FERNANDO GOÑI.
Especialista en Endocrinología y Nutrición

VITAMINA D, UN SINFÍN DE BENEFICIOS

La vitamina D es, en realidad, una hormona que actúa en muchos sistemas metabólicos de nuestro organismo. Su estructura química es similar a la del colesterol, que es su precursor.

La deficiencia de vitamina D se relaciona con un mayor riesgo de padecer enfermedades del hueso y su papel resulta fundamental en la etapa de crecimiento y desarrollo de los niños/as y para prevenir la osteoporosis en mujeres menopáusicas.

Funtsezkoa da umeak hazi eta garatzen diren etapan, eta menopausia duten emakumeen osteoporosia prebenitzeko

Su acción principal es facilitar la absorción del calcio en el tubo digestivo. Su deficiencia grave causa

raquitismo en niños u osteomalacia en adultos.

Se conocen otras acciones beneficiosas de la vitamina D en sistemas diferentes al hueso, como los músculos, el sistema inmune y el sistema cardiovascular. La falta de vitamina D aumenta el riesgo de padecer enfermedades respiratorias, diabetes, alergias y algunos tipos de cáncer entre otras patologías. En otras palabras, tener un nivel suficiente de vitamina D puede protegernos contra el desarrollo de estas enfermedades. No obstante, no hay una evidencia científica clara que haya demostrado este beneficio extra óseo de la vitamina D en la población.

La vitamina D puede mejorar nuestras defensas y protegernos contra infecciones por diferentes virus como el virus de la gripe y también el coronavirus. Muchos expertos recomiendan su suplementación sobre todo en población de riesgo (personal sanitario, personas obesas, diabéticas, asmáticas, veganas, ancianas y todas las personas con un sistema inmunitario comprometido).

¿Cómo se adquiere la vitamina D?

La fuente principal de vitamina D proviene de su síntesis en la piel por acción de la radiación solar ultravioleta tipo B (UVB) sobre su precursor 7-dehidrocolesterol. El resto procede de unos pocos alimentos de origen animal, como el pescado azul, el hígado, la mantequilla y los huevos, que aportan vitamina D3 o colecalciferol. Los de origen vegetal como el

aguacate o los hongos y setas aportan la vitamina D2 o ergocalciferol.

Únicamente la radiación solar de rayos ultravioleta es capaz de formar vitamina D y la eficacia es menor en los países situados lejos del ecuador (por encima del paralelo 45 N la calidad de la radiación UVB es menor). Una exposición diaria de manos y cara de 15 minutos de duración es suficiente para adquirir unos niveles óptimos de vitamina D. No es necesaria una exposición directa a los rayos solares y debemos tener en cuenta que el exceso de sol sin cremas protectoras es perjudicial para la piel, pero el efecto pantalla de las cremas de protección solar o de los cristales de las ventanas impide la formación de vitamina D.

El mejor momento para adquirir vitamina D es al mediodía, cuando la radiación solar UV es de mejor calidad. En otoño e invierno la exposición solar no es suficiente y esta situación se agrava si estamos solo en casa como ha ocurrido en los meses de confinamiento por la pandemia de

Covid 19. Por ello deberemos aumentar el consumo de alimentos ricos en vitamina D (pescado azul, huevos, hígado, setas).

En nuestro medio una gran parte de la población tiene niveles insuficientes de vitamina D. En algunas personas la exposición solar y la dieta no son suficientes y en esos casos

**Egunero eskuak
eta aurpegia 15
minutuz eguzkitan
jartzea nahikoa da
D bitaminaren
maila optimoak
lortzeko**

es necesario recurrir a la suplementación con preparados de vitamina D. No debemos tomar suplementos de vitamina D por nuestra cuenta, ya que existe el peligro de intoxicación, sobre todo con preparados comerciales no sujetos a prescripción

médica y que no dispongan de una información clara de su contenido en esta vitamina. Nuestro médico será quien nos indique el tipo de suplemento y la dosis necesaria que debemos tomar. En la mayoría de los casos la dosis recomendada en adultos es de 800 a 1000 UI diarias. Una muy buena forma de tomarla es con preparados de 25000 UI de colecalciferol o de 16000UI de calcidiol en una única dosis al mes.

Curiosidades

Para información de los lectores más jóvenes, muchas de nuestras madres y abuelas nos han contado que de niñas les daban una cucharada de aceite de hígado de bacalao. Estaban tomando el alimento más rico en vitamina D que existe y evitando el raquitismo, a pesar de que solo recordaban su mal sabor. La vitamina D se forma a partir de la molécula de colesterol y es una vitamina soluble en aceite.

Más de un tercio de nuestra población tiene niveles insuficientes de vitamina D. Es curioso que un país que presume de sol tenga una población con niveles más bajos de vitamina D que la población de los países nórdicos. Esto se debe a que ellos toman suplementos de vitamina D dado que carecen de radiación solar suficiente incluso en verano.

La suplementación con preparados de vitamina D es la manera más eficaz de mantener unos niveles óptimos y es necesaria solamente en poblaciones de riesgo como las personas mayores, sobre todo las que no salen de casa, o las mujeres menopaúsicas que tengan riesgo de osteoporosis o durante el embarazo y la lactancia.



*Consultar condiciones de la promoción en imq.es. Ver condiciones generales del seguro. Precios 2020. Impuestos no aplicados.

IMQ DECESOS

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

Elige IMQ.

DESDE TAN SOLO

1'50
€/mes

Y ahora

10% DTO.* + **10% DTO.***
para clientes de IMQ

Y ahora
**TESTAMENTO
ONLINE
incluido**



Nuevo GLB. Hasta 7 plazas.

Regalarle una tarde de feria, improvisar con sus amigos una merienda, o escaparnos de acampada a la sierra. Si la vida es así de flexible, vívela con un coche a la altura. Descubre el SUV más robusto de Mercedes con un diseño tan compacto como deportivo, máxima versatilidad interior y un gran espacio de carga.

Equipamiento destacado:

- Hasta 7 plazas modulares
 - Asientos traseros desplazables individualmente
 - Inteligencia artificial MBUX
 - Tracción total 4MATIC
-

Mercedes-Benz



Aguinaga

Concesionario Oficial Mercedes-Benz

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

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.

www.mercedes-benz-aguinaga.es