

# vivir sano

OCTUBRE 2020 | Nº 89

La tranquilidad de estar siempre protegidos

Más efectividad, menos sesiones y más seguridad contra el cáncer

Resfriado, gripe y Covid-19  
¿cómo se diferencian?

Aliviar los síntomas de la menopausia

 **DIMQ**  
Cuidamos de ti

# Cuidarse es más fácil con los blogs de IMQ



## CANAL SALUD

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



## CANAL MUJER

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



## CANAL GAZTEA

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



## CORONAVIRUS

Todo lo que necesitas saber sobre COVID-19.



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

**Sigue los blogs de IMQ para cuidarte más**

[canalsalud.imq.es](https://canalsalud.imq.es)

[canalmujer.imq.es](https://canalmujer.imq.es)

[canalgaztea.imq.es](https://canalgaztea.imq.es)

[coronavirus.imq.es](https://coronavirus.imq.es)

También en redes sociales



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.



## Mejora e innovación continua

Continuamos, lamentablemente, con la preocupación de ver cómo el Covid-19 se mantiene muy presente en nuestras vidas y nos obliga a todos a prestar especial cuidado a nuestra salud y la de quienes nos rodean.

En IMQ estamos también muy atentos a la evolución de la enfermedad, poniendo todo lo que está en nuestra mano no solo para atender a las personas afectadas, sino también para evitar la propagación del virus. Nos satisface a este respecto haber recibido la reciente acreditación de Aenor por el riguroso cumplimiento de los criterios y medidas necesarios para hacer frente al coronavirus en nuestras oficinas y centros de trabajo, que se suma a la garantía que nuestros centros sanitarios y socio-sanitarios aportan igualmente desde el primer momento. Novedad también a este respecto la instauración en varias residencias de Igurco de un pionero programa mediante el que poder detectar el Covid-19 analizando las aguas residuales.

En este número ofrecemos, además, consejos e información añadida sobre la enfermedad, sus afectación neurológica, cómo diferenciar el Covid-19 de la gripe o un simple resfriado, la forma en que impacta en gusto y olfato o, incluso, cómo la conjuntivitis puede ser una señal de alarma, además de los otros temas que tratamos, al margen de la pandemia.

Nos satisface, al mismo tiempo, poder dar cuenta de las nuevas iniciativas puestas en marcha para una atención cercana, eficiente y de calidad, destacando la próxima apertura de una nueva clínica dental en Bilbao, la ampliación de nuestra instalaciones en IMQ Avenida y América, la incorporación de un avanzado escáner dental 3D en IMQ dental Zurriola, junto a la puesta en marcha de un nuevo acelerador lineal de última generación para el tratamiento del cáncer. Iniciativas a las que se añaden los nuevos servicios de ondas de choque, cirugía plástica, rehabilitación de suelo pélvico, medicina regenerativa, radiología intervencionista y la Unidad del pie en IMQ Zurriola.

En definitiva, continuamos comprometidos con un proceso de mejora e innovación continua y con la oferta de servicios diferenciales de los que damos también cuenta en nuestro artículo de portada. Todo ello con un objetivo: situar siempre la atención y servicio a nuestros clientes en el centro de todo lo nos mueve y en nuestra mayor prioridad de cada día.

## Etengabeko hobekuntza eta berrikuntza

Zoritxarrez, badirau gure artean Covid-19a gure bizitzetan oso presente dagoela ikusteak dakarkigun kezak, guztiok gure eta inguruko osasunari arreta berezia jartzera behartzen gaituenak.

IMQn dihardugunok adi-adi gaude gaixotasunaren bilakaerari ere, eta gure esku dagoen guztia egiten dugu, birusak jotako pertsonak zaintzeaz gain, birusa zabal ez dadin. Horiek horrela, poztu egin gaitu oraintsu AENORen ziurtagiria jaso izanak, gure bulego eta lantokietan koronabirusari aurre egiteko irizpideak eta neurriak zorrotz bete direlako, eta hori bat dator gure zentro sanitario eta soziosanitarioek hasiera-hasieratik eskaintzen duten bermearekin. Azpimarratzekoa da, halaber, Igurco-ko hainbat egoitzatan programa aitzindari bat ezarri dela oraindik orain, hondakin-urak aztertuz covid-19a detektatu ahal izateko.

Aldizkariaren zenbaki honetan eritasun horri eta horren erasan neurologikoari buruzko aholkuak eta argibide gehigarriak ematen ditugu; era berean, azaltzen dugu Covid-19a gripetik edo hotzeri arrunt batetik nola bereizi, birusak dastamenean eta usaimenean nola eragiten duen edo konjuntibitisa alarma-seinale bat izan daitekeela; baita osasunaren gaineko beste gai batzuk ere, pandemiarekin zerikusirik ez badute ere.

Halaber, pozik jakinarazten ditugu arreta hurbila, eragin-korra eta bikaina eskaintzen jarraitzeko abiarazi ditugu ekimen berriak, eta nabarmendu egiten dugu Bilbon hortz-klinika berri bat irekiko dela laster, IMQ Avenida eta Amárican instalazioak handituko direla, 3D hortz-eskaner aurreratu bat sartuko dela IMQ dental Zurriolan eta minbizia tratatzeko azken belaunaldiko azeleragailu lineal berri bat jarri dela martxan. Eta ekimen horiei zerbitzu hauek gehitzen zaizkie: talka-uhinak, kirurgia plastikoa, pelbis-zoruaren errehabilitazioa, medikuntza birsortzailea, erradiologia interbentzionista eta Oinaren Unitatea, IMQ Zurriola zentro medikoan.

Azken buruan, etengabeko hobekuntza—eta berrikuntza—prozesu batekin konprometitu jarraitzen dugu, baita zerbitzu bereizgarriak eskaintzen ere, eta horien berri ere ematen dugu gure azaleko artikuluan. Hori guztia, helburu nagusi batekin: gure bezeroei ematen dizkiegun arreta eta zerbitzua, erdigunean kokatzea beti.

Javier Aguirregabiria  
IMQko Zuzendari Nagusia  
Director General de IMQ



# ahora tranquilidad

Necesitas disfrutar de las pequeñas grandes cosas con la tranquilidad de saber que, ahora más que nunca, **tu salud y la de los tuyos están en buenas manos.**

Descúbrelo aquí 



RPS 171/17

Empieza a disfrutar de la tranquilidad coloreando esta ilustración inspirada en los mandalas.



# sumario

## 3 EDITORIAL

## 6 EN PORTADA

La tranquilidad de estar siempre protegidos

## 10 EN PRIMERA PERSONA

Mariasun: «Un dolor que pudo terminar en tragedia»

David Álvarez: «El trato de IMQ a mi padre fue excelente»

Oscar Benegas: «La medicina es ciencia y arte»

## 15 TU IMQ

Todas las medidas para garantizar tu seguridad

Cuidamos de ti también en el estadio de San Mamés

Clínicas dentales IMQ, cada vez más, y más cerca de ti

## 22 AVANZANDO POR TI

Más efectividad, menos sesiones y más seguridad contra el cáncer

Centro IMQ Zurriola, dando respuesta a tu dolor

Servicios de neurofisiología: síndrome del túnel carpiano

Residencias y centros de día IMQ: detectar Covid-19 en

aguas residuales

## 30 POR TU SALUD

Resfriado, gripe y Covid-19 ¿cómo se diferencian?

Problemas neurológicos derivados de Covid-19

Conjuntivitis: el «nuevo» síntoma de Covid-19

He perdido el olfato, ¿qué me está pasando?

¿Por qué salen las canas?

Cuidado de los pies: neuromas de Morton

¿Te beneficia el deporte que realizas?

Amistad tóxica, tres preguntas para descubrirla

Aliviar los síntomas de la menopausia

¿Por qué tengo la cara roja?

El síndrome del pequeño emperador

## LA TRANQUILIDAD DE ESTAR SIEMPRE PROTEGIDOS

Gaur egun, 12,7 milioi pertsonak baino gehiagok, Espainiako biztanleriaren % 26,8k aseguru medikoa du

**M**ás de 12,7 millones de personas, el 26,8% de la población española, cuenta en la actualidad con un seguro de salud, casi 475.000 en el País Vasco. Una cifra que no ha dejado de crecer en los últimos años dadas las evidentes ventajas que aporta una asistencia sanitaria complementaria. Si algo nos ha enseñado, por otra parte, la pandemia del Covid-19 es que gozar de buena salud y del apoyo necesario cuando ésta falta puede convertirse en el centro de nuestras vidas y marcar una diferencia.

La crisis sanitaria atravesada y su mantenimiento en el tiempo está suponiendo un antes y un después para muchas cosas pero, muy especialmente, para la forma en que observamos la importancia de nuestro bienestar físico y emocional. Tal vez por ello son numerosas las personas que hoy aprecian todavía en mayor medida la posibilidad de asegurarse una protección extra y una asistencia más cómoda, rápida y personalizada como la que ofrece la sanidad privada.

IMQ viene esforzándose desde hace más de 86 años porque esa protección sea también cercana, completa y de nivel, así como por proporcionar a clientes y pacientes elementos diferenciales añadidos que a lo largo de los años le han procurado no solo el liderazgo de su segmento, sino una permanencia media por cliente de más de 20 años, sin parangón con el resto de las compañías del sector.

### Identidad singular

Nacida con vocación social para ofrecer asistencia sanitaria a las personas menos favorecidas, antes incluso de que existiera la Seguridad Social, IMQ ha perseguido durante todo este tiempo ser referencia de calidad, seguridad y vanguardia, pero sobre todo una compañía de personas para personas. Una compañía creada y gestionada por los médicos, garantes de un modelo y una identidad singulares, formada por profesionales altamente cualificados y que ha convertido el afán de mejora en motor cotidiano para que la asistencia prestada fuera cada día más satisfactoria. Todo ello con la tranquilidad de poder acudir al profesional médico que se desee, disfrutar de un ágil acceso a pruebas diagnósticas y asistencia hospitalaria, así como a los últimos y más novedosos tratamientos.

En el plano asistencial, la posibilidad de ofrecer una amplia red de clínicas y centros propios en constante expansión, así como un cuadro médico de más de 1.800 profesionales sanitarios, constituyen también la base de esa apuesta de servicio. Una

oferta que se extiende mucho más allá del País Vasco con la posibilidad de prestar atención a nivel estatal e internacional a través de otros 1.150 centros, incluidos algunos tan prestigiosos como Centro Médico Teknon, Clínica Cemtro, Hospital Ruber Internacional, M.D. Anderson o el Instituto Dexeus, gracias al acuerdo existente con Segurcaixa Adeslas.

Se añaden las importantes inversiones que la compañía ha venido realizando en sus diferentes instalaciones en cada uno de los tres territorios (centros multiespecialidad, clínicas dentales,

de rehabilitación, de medicina deportiva, de podología, residencias para mayores, servicios de prevención, psiquiátricos y clínicos...), y en equipamientos, tecnologías y herramientas de última generación tanto en especialidades y tratamientos, como en la apuesta por la transformación digital, con nuevos servicios de telemedicina y de apoyo sanitario no presencial que se han revelado especialmente importantes durante los meses de confinamiento del estado de alarma. Consulta online, videoconsulta, asesor y chat médico personal, tarjeta en el móvil, historia clínica digital... todo fácilmente al alcance en la app y la oficina online de IMQ.

### Prescripción digital

Ya sea para nuestros clientes más jóvenes, porque están habituados y agradecen las nuevas tecnologías y la conectividad digital, para los más mayores o los enfermo crónicos porque evitan desplazamientos y, en general, para todos porque el tiempo es escaso y precisamos comodidad, eficacia y agilidad, IMQ lleva varios años trabajando para ofrecer servicios desde el domicilio, totalmente gratuitos, que abarcan desde el ámbito asistencial hasta la realización de gestiones administrativas. Servicios que durante los últimos meses han dado un salto cualitativo fundamental con la entrada en funcionamiento en Bizkaia de la prescripción digital que hace que IMQ sea actualmente la única compañía capaz de evitar a sus clientes acudir a las oficinas para autorizaciones y volantes. Una ventaja que muy pronto se extenderá también al conjunto de especialidades, a la medicina de familia y a Álava y Gipuzkoa en el afianzado compromiso de IMQ por ser una compañía multiterritorial.

Se une a este esfuerzo la puesta a disposición hace apenas un año de la nueva plataforma digital IMQ BienStar, pensada para facilitar a pecios especiales productos y servicios complementarios relacionados con el tiempo libre, el apoyo socio-sanitario y de salud. Solicitar los servicios de recadería, guardería, informática, cuidados a

**IMQk denbora honetan zehar kalitatearen, segurtasunaren eta abangoardiaren erreferentzia izaten jarraitu du.**

**Nahi den medikuarengana joateko lasaitasuna, diagnostiko probetara azkar sartzeko aukeraz gozatzea edota tratamendu berrienetaz disfrutatzeko aukera ematen du IMQk.**

**IMQk hainbat urte daramatza online zerbitzuak eskaintzen, guztiz doakoak, osasun arloan hasi eta administrazio izapideak egin arte.**

**IMQ, bestalde, aseguru konpainia ez ezik, 55 enpresa espezializatueta parte hartzen duen enpresa talde handia da.**

personas mayores en el domicilio, cirugía estética, adquirir una prótesis, o solucionar necesidades domésticas de diversa índole están a un solo clic con IMQ BienStar.

**Durante toda la vida**

La diversificación de productos aseguradores emprendida en 2016 (salud, dental, autónomos, baja diaria, decesos, accidentes, dependencia etc.) que permite acompañar al cliente en muy diferentes necesidades a lo largo de toda su vida, la vinculación y mantenimiento del compromiso asumido independientemente de la siniestralidad generada, la continua incorpo-

ración de nuevas coberturas, funcionalidades y prestaciones adicionales, las concertaciones completas de todo tipo de servicios, junto con los menores periodos de carencia o la permanente apuesta por la calidad y la seguridad con la acreditación de todos sus centros, son otras de las ventajas que la compañía es capaz de aportar.

IMQ constituye, por otro lado, no solo una compañía aseguradora, sino un gran Grupo empresarial con participación en 55 empresas especializadas en servicios sanitarios, socio-sanitarios, de bienestar, de prevención laboral y que genera un notable impacto económico

y social en Euskadi, siendo también una empresa vasca arraigada y comprometida con su entorno mediante el apoyo a causas solidarias, al deporte, la cultura o la investigación.

Quizá por estas y otras razones son ya más de 384.000 los clientes particulares (259.000 de ellos de asistencia sanitaria) y más de un millar de empresas con que la compañía aseguradora cuenta a día de hoy, pres-tando también apoyo a través de sus otras sociedades a otros muchos miles de familias, trabajadores, compañías y entidades de todo el País Vasco.

**EN CONTINUA MEJORA**



**La red de oficinas, centros, clínicas y profesionales sanitarios más extensa**

En el País Vasco: 6 oficinas presenciales y una oficina online, 2 hospitales, 15 clínicas y centros propios (7 de ellos dentales y 4 de rehabilitación), 2.400 consultas y un cuadro médico de 1.800 profesionales sanitarios, junto una amplia oferta de centros concertados y abanderados. Otros 40.000 médicos y 1.150 centros fuera de Euskadi.



**Todas las especialidades médicas con libertad de elección**

Ginecología, oftalmología, traumatología, dermatología, otorrinolaringología, cardiología y urología, las más demandadas.



**Sin listas de espera en intervenciones quirúrgicas**

Una vez prescritas por el profesional responsable.



**Sinónimo de calidad, humanización y seguridad**

Todos los centros acreditados, Zorrotzaurre, único hospital privado de la CAV con la JointComission Internacional, la más prestigiosa certificación mundial de calidad y seguridad sanitaria.



**Telemedicina y últimos avances digitales**

Historia clínica digital, cita online, videoconsulta, asesor y chat médico, alertas de citas y medicación, tarjeta de asistencia sanitaria en el móvil, identificación en consulta por código QR, localizador de centros IMQ, acceso a los blogs sanitarios de IMQ (Canal Salud, Mujer, Gaztea y Coronavirus) con todos los consejos y recomendaciones... todo en la app de IMQ.



**Atención continuada en todos los centros policlínicos**

Para cuando no es posible acudir al médico/a de familia o no está disponible.



**Urgencias, ATS, hospitalización y rehabilitación a domicilio**

Asistencia de urgencia a domicilio de medicina y enfermería, así como de ATS para curas, inyectables o extracciones de sangre en el teléfono gratuito 900 53 50 47.

Cuidados hospitalarios con Hospidom para prolongar la atención sin necesidad de continuar ingresados. Disponible solo en los mejores hospitales públicos y algunas clínicas privadas.

Si no es posible acudir a un centro especializado, sesiones a domicilio de reha-



bililitación previamente prescritas por un profesional médico. Incluye no sólo rehabilitación traumatológica sino también logofoniatría.

Todas las terapias prescritas relacionadas con el aparato respiratorio, incluyendo oxigenoterapia, aerosolos, etc



### El viaje del paciente hospitalizado con la App de la Clínica Zorrotzaurre

Seguimiento del paciente durante todo su proceso asistencial en el hospital, información sobre urgencias, horarios, justificantes y mucho más.



### Gestor personal

Asesoramiento y ayuda directa y personal para cualquier duda o trámite en la gestión de la póliza.



### Teléfono gratuito de atención al cliente y urgencias

Atención al cliente de 8:00 a 20:00 h en el 900 81 81 50.

Call center local para Urgencias las 24 horas del día, los 365 días del año en el 900 53 50 47.

Asistencia en viaje al extranjero +34 944 68 38 62.



### Diversidad de soluciones personalizadas en seguros para cada necesidad y presupuesto

Seguros Oro+, Oro, Azul, Activa, Kirola, Dental, Decesos, Accidentes, Viaje, Esquí, Dependencia, Centros internacionales, Acunsa, Renta, Baja Diaria, Autónomos y Empresas, Estudios...



### Prescripción digital

Adiós al papeleo. Primera aseguradora que evita a sus clientes acudir a las oficinas para volantes y autorizaciones. IMQ lo hace todo por ti.



### Para servicios complementarios, IMQ BienStar

Productos y servicios relacionados con el tiempo libre, el apoyo socio-sanitario y de salud a pecios especiales. Desde necesidades domésticas hasta recadería, informática, cuidados a personas mayores en el domicilio, cirugía estética y un largo etcétera....



### Servicios exclusivos y diferenciales respecto a la competencia

Realización de pruebas PCR y test serológicos (fuera de cobertura), programas de humanización en la asistencia hospitalaria, aceleradores de última generación para tratamientos oncológicos con menos sesiones y más seguridad, Robot da Vinci y técnica de láser verde en urología, rehabilitación cardiaca, microcirugía para reconstrucción mamaria postmastectomía, Unidades de dolor, Materno infantil, de Obesidad y metabolismo, diagnóstico por imagen, chequeos médicos, Cardiología, medicina deportiva, hospitalización y centros de día en asistencia psiquiátrica, rehabilitación de suelo pélvico, neurona-vegador y otros cientos de servicios, técnicas y pruebas diagnósticas.



### Con nuestras personas mayores

IMQ Ayuda, teleasistencia, centros de día, unidades de rehabilitación funcional y residencias, servicios a domicilio...



### Contribución al desarrollo y riqueza de Euskadi

55 sociedades, 638 millones de aportación al PIB y 5.614 empleos, entre directos (2.472) e indirectos.



### Patrocinio de iniciativas de RSC para la comunidad

Comprometidos con deporte, salud, solidaridad, cultura, investigación...



## «UN DOLOR QUE PUDO TERMINAR EN TRAGEDIA»

**M**ariasun tiene 62 años y está prejubilada. Es asegurada de IMQ desde hace muchísimos años, aunque ha tenido la suerte de hacer poco uso de su seguro ya que cuenta con muy buena salud en general. Sin embargo, el mes pasado se llevó un gran susto ya que el dolor del bajo vientre por el que acudió a su médico de familia y al que llevaba tiempo restándole importancia la llevó directamente a quirófano. Se trataba de una apendicitis aguda engangrenada, perforada y con absceso periapendicular.

La actuación de su especialista en medicina de familia, Teresa Magallón y Ortega, fue rápida y decisiva, y a ella, precisamente, va dirigida la carta de agradecimiento que Mariasun nos ha hecho llegar recientemente.

### Vaya susto Mariasun...

La verdad es que sí. Es la primera vez que ingreso más de un día en clínica. La primera vez fue por un tema de oído. Estaba perdiendo audición y mi médica de cabecera de entonces me recomendó una intervención. Se encargó de ella el Dr. Riaño en la Clínica Indautxu pero tan sólo pasé allí una noche. Salí muy bien y mi médica de cabecera estuvo muy pendiente en todo momento.

En esta ocasión acudí a consulta porque llevaba ya un tiempo con dolor en el bajo vientre.

De camino a la consulta me sentía un poco mejor que los días anteriores e iba pensando eso de «no sé para qué voy si total ya se me está quitando... bueno, así le pido unos análisis que hace años que no me hago y que me mire bien».

Mi médico de familia, sin embargo, no le restó importancia sino todo lo contrario. Durante la exploración vio claro que se trataba de una apendicitis y me mando a urgencias. «Voy mañana que tengo cosas que hacer. Además, no tengo fiebre», le dije. Pero ella insistió en que cogiese un taxi y fuese de la misma a urgencias porque sino no se iba a quedar tranquila.

### ¿Y una vez en urgencias?

En urgencias la verdad es que muy bien, muy profesionales. Y el trato personal también muy bueno.

Tras realizar las pruebas pertinentes, vieron rápido el problema y me ingresaron de la misma. Me hicieron rápido el preoperatorio, me monitorizaron y me operaron en cuanto se pudo. Me intervinieron el Dr. Larzabal y el Dr. Iturriaga pero por la habitación quien pasaba a darme

el parte y con el que tuve relación fue con Larzabal. Muy profesional. Y atento.

### Qué importante es tener un buen médico de familia, ¿verdad?

Sí, lo es. Y mira que yo voy poco pero cada vez que voy salgo encantada. De hecho, Teresa no es la primera médica de cabecera que tengo. Estuve con la anterior médica hasta que dejó IMQ y después ya con Teresa. A ambas las escogí porque tenían la consulta cerca de mi lugar de trabajo. Me resultaba muy cómodo acudir a consulta a la hora de comer o en una escapadita rápida del trabajo.

Quise escribirle también una carta de agradecimiento a mi anterior primera médica de cabecera por el tema del oído, entre otras cosas, pero entonces trabajaba y apenas tenía tiempo para nada pero ella sabía lo contenta que estaba con su atención y consejos. Esta vez, sin embargo, me ha pillado prejubilada y creo que cuando las cosas se hacen bien es de justicia agradecerlas. Y yo agradezco el trato que me dispensa. Llevo ya 20 años siendo su paciente y siempre la noto cercana, preocupada, atenta... Estoy contenta y satisfecha.

## «EL TRATO DE IMQ A MI PADRE FUE EXCELENTE»

**M**i nombre es David Álvarez Alonso, hijo de José Ángel (Pepe) Álvarez Teijeiro, que falleció el pasado 5 de junio a los 91 años en la Clínica IMQ Zorrotzaurre. Su fallecimiento se produjo como consecuencia de una embolia cerebral y después de permanecer ingresado tan solo cinco días en esta clínica.

Tanto mi padre como mi madre son asegurados de IMQ desde hace muchos años y disponen de la tarjeta Oro (ellos la llamaban así).

Aunque históricamente la atención que se les ha dispensado a mis

padres en IMQ ha sido muy buena, durante los últimos días de vida de mi padre, el trato recibido por parte del equipo médico, enfermeras y personal sanitario fue excelente. Tanto en lo profesional como, sobre todo, en lo personal (trato humano, cariñoso...). Y todo ello, en plena crisis del Covid, por lo que le doy mucho más valor.

Para agradecerlo, en nombre de toda nuestra familia, dejamos un ramo de

flores en el mostrador de la planta que esperamos haya servido para trasladarles nuestro reconocimiento por todas sus atenciones.

*«Lore sorta bat utzi genuen mostradorean, espero dugu gure esker ona adierazteko balio izatea»*

Para los que ya tenemos una cierta edad, saber que en caso de necesidad estaremos atendidos por un equipo tan profesional supone una tranquilidad tremenda.

Gracias de nuevo a todo el equipo de la Clínica

IMQ Zorrotzaurre y os animo a seguir así .





Oscar Benegas sendagilea,  
Lezamako familia-medikuntzako  
espezialista ez ezik, idazlea ere  
bada, eta hiru eleberri idatzi ditu

**OSCAR BENEGAS.**

Médico de Familia de IMQ

## «LA MEDICINA ES CIENCIA Y ARTE»

*El Dr. Oscar Benegas, además de especialista en medicina de familia en Lezama, lugar donde reside, cuenta a sus 49 años con tres novelas escritas —Basabe, Brujas del viento, Heredero mío— y una cuarta por llegar. Médico de cabecera, padre de familia numerosa, escritor, amante de la historia, las leyendas y mitos antiguos, montañero... ¿Se puede exprimir más la vida? Vamos a averiguarlo. Conozcamos más de cerca al hombre del Renacimiento que se esconde tras una bata blanca.*

### ¿Por qué la carrera de medicina?

Desde el colegio sabía que me quería dedicar a algo relacionado con las ciencias naturales. No me gustaban las matemáticas, ni la física, pero me encantaban la biología y la química. A mi modo de ver, las ciencias naturales tenían, (tienen) su lógica por lo que me resultaban fáciles de interpretar y entender. La medicina es la ciencia/arte. Su parte científica es innegable pero también tiene mucho de arte, de interpretación de la esencia humana. Eso es la teoría, pero la realidad del joven que no ha tenido contacto con la universidad ni con gente cercana que tuviesen formación universitaria (fui el primer universitario de mi familia) era muy distinta. La inseguridad y el pensar si yo sería capaz de afrontar aquel reto, hicieron que no fuese mi primera elección a la hora de hacer la pre-matrícula. Quizás el destino, la providencia o yo que sé, hicieron que la mañana del día de formalizar la matrícula en Leioa, me levantase decidido a matricularme en medicina. No me planteaba la posibilidad de «ser» médico. Eso llegó mucho después.

### ¿Tuvo clara la elección de la especialidad desde el principio?

La medicina de familia es la especialidad de la cercanía al paciente (espero que ningún compañero de otra especialidad se moleste) El médico de familia es el médico accesible a quien preguntar las dudas por mínimas o banales que puedan parecer. Es el médico de la familia. Conoce, no solo las patolo-

gías del paciente, sino sus circunstancias familiares, sociales, laborales, de amistades... y seguimos recordando que el paciente es un todo. No es un menisco, ni un adenocarcinoma, sino un paciente con nombre y apellidos y que además tiene dos hijos un esposo y es ingeniero o albañil. Eso es para mí la esencia de la medicina, así que era la principal elección a la hora de elegir la formación como residente. Además me permite atender a un conjunto de pacientes que son mi debilidad, que es la gente mayor. En mis casi 25 años de ejercicio profesional he pasado por muchos servicios y consultas, desde urgencias hospitalarias, puntos de atención continuada (PAC), consultas de primaria, consultas de control de IT... y de toda esa experiencia ha sido en las residencias de la tercera edad (junto con mi consulta de Lezama) donde me he sentido más realizado como médico. De no haber sido médico de cabecera (me encanta mantener ese término por todo lo que significa) hubiese sido geriatra.

### **Peculiaridades de una consulta de medicina de familia en Lezama**

El trabajar en un pueblo pequeño tiene muchas ventajas y alguna desventaja, sobre todo cuando es tú pueblo y el de toda tu familia como es mi caso. Tiene el encanto de que nos conocemos todos pero es difícil salir a pasear o a tomar un café, ya que es raro el día en el que no haya alguien que se acerque a hacerte una consulta. Lo asumes y lo tomas como algo natural, si se puede aclarar la duda lo haces y si es más complejo, lo emplazas para el día siguiente en la consulta, antes de invitarle a tomar algo. El trabajar en tu pueblo te da la oportunidad de dar un servicio a tus convecinos. Es una forma de devolver riqueza al pueblo.

### **¿El primer caso? ¿el más difícil? ¿algún paciente que haya dejado marca?**

Ha habido muchos casos especiales. En los últimos 3 años en el pueblo varios. Todos tenemos nuestros fantasmas y sin duda creo que todos los médicos tenemos un especial recuerdo para el primer paciente que fallece. Yo recuerdo especialmente

a una chica que me tocó atender en urgencias de Basurto junto a un adjunto, siendo yo aún estudiante. No era mi responsabilidad, pero si fue mi primer encuentro cara a cara con la muerte. Aquella joven que tendría unos 20 años (la edad de mi hija ahora) pertenecía a una familia pudiente de Bilbao pero había renunciado a ellos y se había ido de casa. La mala vida, la droga (eran los años 90) y el SIDA la habían convertido en un despojo humano. Hable con ella y en toda su derrota como ser humano en las últimas horas de su vida se arrepentía de muchas cosas, en realidad de casi todo, excepto de haber vivido. Falleció aquella misma tarde en la UCI, tras haber dejado a sus padres al cuidado de su hija de un añito. Aquella misma noche le escribí unos versos. Misterios de la neurología, recuerdo perfectamente su imagen agarrándose a la vida para poder respirar, su rostro demacrado que ni en esas circunstancias podía ocultar su belleza... pero no puedo recordar su nombre desde hace varios años.

### **¿Cómo se lleva esta locura del Covid?**

Con tranquilidad. Con mucha tranquilidad y paciencia. La verdad es que

**«Medikuntza zientzia  
eta artea da. Haren  
alde zientifikoa  
ukaezina da, baina  
arte asko ere badu,  
baita giza zerizanaren  
interpretazio asko ere».**

**«Haur edo nerabe  
nintzenean ezagutu  
ninduen edonork,  
besapean liburu batekin  
gogoratuko nau».**

**«Beste hiru eleberriekin  
zerikusirik ez duen  
laugarren batean  
murgilduta nago».**

hay pocas cosas que me pongan nervioso, y esta patología, con prudencia, siguiendo las normas de seguridad: mascarillas, distancia de seguridad e higiene de manos y siguiendo los protocolos no tiene porqué ser diferente a las demás. Estamos formados y preparados para enfrentarnos a patologías como esta y creo realmente que saldremos adelante. Como en todas las situaciones excepcionales, y esta lo es, el ser humano tiene la capacidad de salir reforzado. Aprenderemos y sobreviviremos como individuos y como sociedad. No tengo ninguna duda.

### **¿De dónde surge la pasión por la escritura?**

Cualquiera que me haya conocido de niño o adolescente, me recordará con un libro debajo del brazo. He leído desde siempre. Me encanta sumergirme en las aventuras de los protagonistas, imaginarme los paisajes, los personajes, las diferentes épocas... Siempre cuento que hubo un libro que me marcó, que fue un punto de inflexión: «El camino» de Miguel Delibes. Cuando lo leí en el colegio, pensé que yo quería crear una historia así. Hubo muchos otros libros y autores que me han influenciado y marcado en mi forma de describir y de contar historias: Edgar Allan Poe, Ken Follett, Noah Gordon... Se podría decir que escribo porque leo. Esto me ayuda a saciar mi curiosidad innata y hace que me invente historias que después quiero contar. Escribir me engancha mucho.

He escrito desde el colegio. Pequeños cuentos, algo de poesía... desgraciadamente todo ese material se ha ido perdiendo en diversas mudanzas etc. No lo digo porque fuese bueno, sino porque me gustaría leerlo de nuevo para recordar qué situación o circunstancia inspiró cada uno de ellos. Nunca tuve la intención de publicar nada y como digo todo aquello se fue perdiendo. En el año 2007 comencé a dar forma a una idea que tenía en la cabeza desde mis años de universidad y que no me había atrevido a poner en práctica. Era un proyecto que me parecía muy grande e inalcanzable. Escribir una novela. Cometí error de principiante y quise abarcar mucho.

La obra era enorme en volumen, en páginas y en historias que se desarrollaban además en épocas diferentes, por lo que el lector no se encontraría a gusto y le sería difícil seguir las diferentes tramas. Con mucho material escrito ya me decidí a dividir la obra en tres novelas diferentes.

**¿Cuál es la obra de la que más orgulloso se siente?**

A las tres les tengo mucho cariño. Brujas del viento es el origen, es la primera y su historia se remonta a la época del colegio. Encontré por casualidad en la biblioteca de los Jesuitas de Indautxu un libro del padre Barandiaran que narraba historias y ritos mitológicos de Euskal Herria. Hubo una narración que me llamó la atención. La historia de una princesa escocesa que es abandonada en la playa de Mundaka y se convirtió con el paso de los años en la madre del primer señor de Bizkaia (Jaun Zuria). Esa historia la tenía que novelar, y de ahí surgió Brujas del viento.

La segunda, Basabe, tiene mucho de mí y de mi historia personal. Los personajes protagonistas, descripciones

de lugares, de una urgencia hospitalaria, aventuras personales... y esconde hasta mi primer recuerdo de infancia, mis miedos, mis sueños...

Pero sin duda la que más me enorgullece es Heredero mío. Es la novela que yo quería hacer desde el principio. Es más madura, más adulta, más pausada... creo que narra mejor y es más rica en cuanto a sus personajes en la cantidad y calidad de los mismos. También es cierto que desde el inicio de la saga hasta la finalización pasaron diez años. Una década de lectura y escritura. Como curiosidad, las primeras líneas que escribí de la obra completa en junio de 2007 son el inicio del segundo capítulo de Heredero mío.

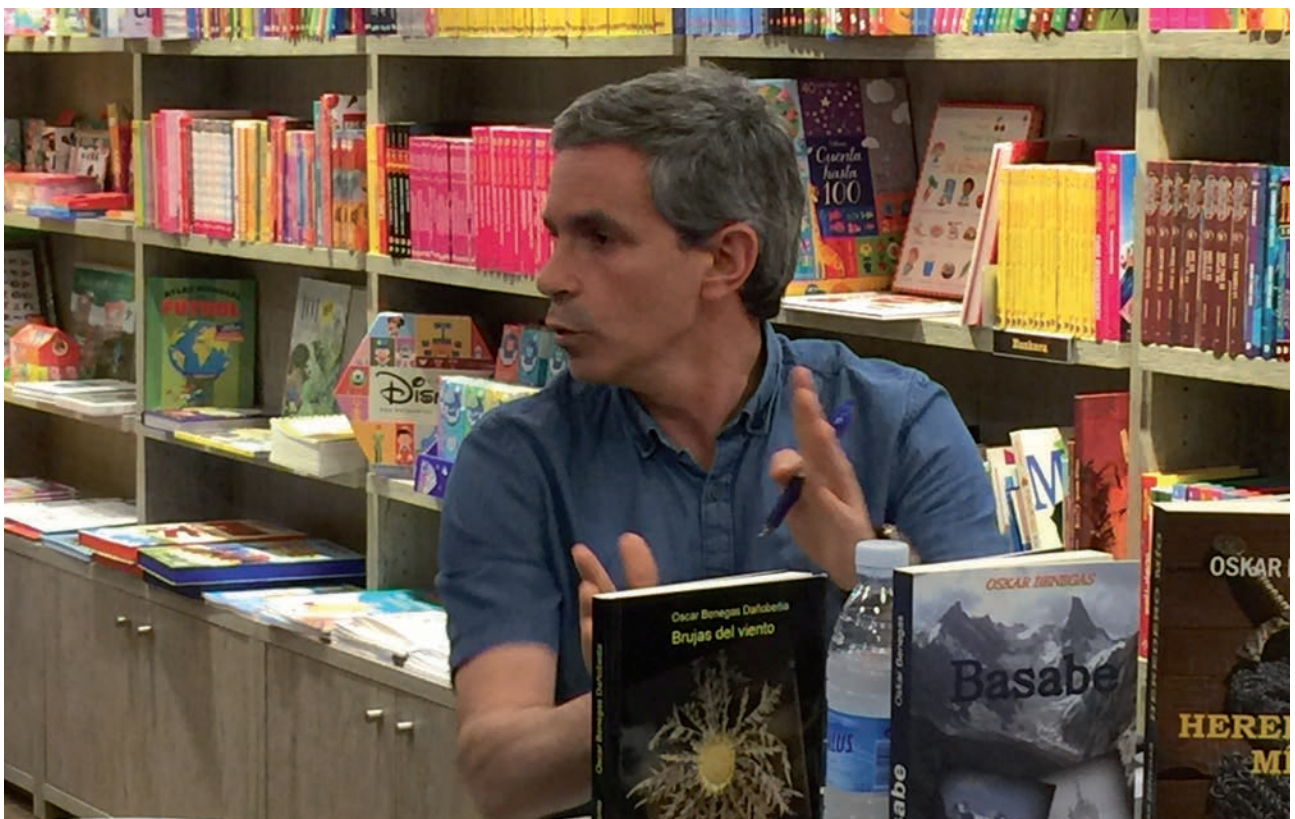
**¿Algún nuevo proyecto?**

Estoy enfrascado en una cuarta novela, que nada tiene que ver con las otras tres. Aunque también es histórica, se desarrolla durante la segunda guerra mundial, y no en la edad media como las otras. Finalizado el periodo de investigación, ahora estoy en plena producción de escritura, pero tengo mucho menos tiempo que el que desearía para dedicarle.

**¿Cuántas horas al día le dedica a escribir?, ¿ha podido aprovechar el confinamiento?**

Pues voy robando horas de aquí y de allá. Durante años ha sido más difícil con hijos pequeños, ahora son más independientes y tengo más horas para poder escribir. Me gustaría decir que soy muy ordenado y disciplinado y que escribo todos los días equis horas, peor no es cierto. Hay días que estoy más cansado o perezoso y no escribo sino unas líneas y otro días que me pego unos atracones tremendos de varias horas sin parar. Para eso soy un desastre.

Pensé que durante el confinamiento aprovecharía para escribir mucho pero no fue así. Tuve que aprender a hacer telemedicina, con consultas por teléfono y videoconsultas. Lo cierto es que tuve muchísima demanda de pacientes que no se sentían atendidos o tenían muchísimas dudas sobre muchos temas dentro de la primaria o bien que me pedían consejo o una receta porque su médico no le podía atender, etc. Fue una época de muchísimo trabajo y poca escritura.





## TODAS LAS MEDIDAS PARA GARANTIZAR TU SEGURIDAD

La seguridad, tranquilidad y confianza de nuestros/as clientes constituye la mayor preocupación de IMQ en estos tiempos convulsos e inusuales; motivo por el que todas nuestras instalaciones se han adaptado a la nueva situación provocada por la pandemia, incorporando protocolos y medidas resolutivas para evitar la propagación del virus.

Para acceder a todas nuestras instalaciones clínicas recomendamos el uso de mascarillas homologadas, se mide la temperatura corporal a las visitas de pacientes hospitalizados y se procede a la desinfección de manos a fin de minimizar los riesgos en todo lo posible.

Nuestros hospitales, Clínica IMQ Zorrozaurre y Virgen Blanca, cuentan tam-

bién con un mapa de riesgos, situado en múltiples puntos del centro, que aporta información, recomendaciones, normas... para que el paciente esté informado en todo momento.

Se han establecido, asimismo, protocolos para evitar aglomeraciones y se dispone de una zona habilitada exclusivamente para entrada y otra para salida a fin de que el contacto entre diferentes pacientes sea el mínimo posible. Los tiempos de cita se han espaciado también para evitar exceso de afluencia en las salas de espera.

Por lo que se refiere a las consultas en centros y clínicas, las salas son también desinfectadas exhaustivamente después de su uso.

**Gure bezeroen segurtasuna, lasaitasuna eta konfiantza dira IMQren kezkarik handiena ohiz kanpoko garaiotan; horregatik, gure instalazio guztiak egokitu egin dira**

De esta forma, se garantiza a todos nuestros pacientes una higiene óptima y segura mediante una atención sin riesgo. Se exige también que los pacientes acudan a consulta solos, sin acompañantes, salvo niños y niñas y personas dependientes o de movilidad reducida, y se trata de fomentar la consulta telefónica en aquellos casos en que el profesional lo considera posible.

En las clínicas dentales IMQ se han adoptado, igualmente, todas las medidas necesarias mediante pantallas de separación así como distancia de seguridad en la espera. Las consultas se han alargado, asimismo, 15 minutos para poder limpiar correctamente el gabinete, el instrumental y que las y los pacientes no se junten en la recepción.

La seguridad en nuestras oficinas y centros de trabajo está también garantizada, habiendo recibido recientemente IMQ Seguros la certificación de AENOR que acredita el riguroso cumplimiento de los criterios y medidas necesarias para hacer frente a la propagación del

coronavirus en todas nuestras oficinas de atención al cliente y los centros de trabajo de los tres territorios del País Vasco.

**Jende-samaldarik  
egon ez dadin,  
protokoloak  
ezarri dira. Era  
berean, hitzorduak  
bakandu egin dira,  
itxarongeletan jende  
asko egon ez dadin  
eta pazienteen arteko  
kontaktua ahalik eta  
txikiena izan dadin**

En las residencias y centros de día, IMQ Igurco ya dispuso, desde antes incluso de la declaración del estado de alarma, numerosos protocolos para prevenir la transmisión, con actualizaciones periódicas ajustadas a la evidencia científica y a las características de los residentes. Cuentan también con medidas preventivas para salvaguardar el bienestar psicoemocional de las personas mayores, poniendo especial interés

en los efectos negativos del aislamiento; fomentando la comunicación con sus familiares por medios alternativos (vídeo-llamada) y la interacción con otras personas mayores institucionalizadas, definiendo grupos de personas coordinados por una auxiliar de referencia que permitan la realización de actividades de psico-estimulación, ocio y animación con garantías de distancia social, limitando los contactos entre diferentes personas mayores y personal cuidador. Como garantía de humanización de la atención socio-sanitaria, se ha facilitado el acompañamiento por sus familiares en situaciones de enfermedad avanzada o sufrimiento psico-emocional.

También en las diferentes consultas de nuestro cuadro médico se han dispuesto medidas específicas para preservar que todos nuestros servicios garantizan una total seguridad.

## CUIDAMOS DE TI TAMBIÉN EN EL ESTADIO DE SAN MAMÉS

**E**l rugido de San Mamés, sus aficionados ondeando las bufandas, las banderas, y los abrazos espontáneos cuando el marcador suma un gol, quedaron atrás. San Mamés es hoy un estadio diferente, un estadio sin rugido, un estadio marcado por el Covid-19.

Pero es también un estadio que acaba de recertificarse de la mano de IMQ en una norma, que precisamente habla de esto, de riesgos sanitarios. Ya fue pionero en 2017 en erigirse como primer estadio en Europa en certificarse con una norma de seguridad en la prestación de la asistencia sanitaria du-

rante un evento deportivo.

Además del rigor en la seguridad para el acceso al estadio, este año se unen al DNI, las mascarillas quirúrgicas, el termómetro y la solución hidroalcohólica. Existe un protocolo que entre otras cuestiones obliga a todo aquel que vaya a «*entrar*» en el estadio (sea jugador, equipo directivo, personal médico o de ambulancias...) a haberse realizado una PCR 48 horas antes del partido.

El Covid-19 ya nos ha demostrado que el riesgo «0» no existe pero que sí se puede trabajar con protocolos que ayudan a minimizarlo.

Desde la certificación del 2017, San Mamés, ya puso los cimientos para tratar de minimizar los riesgos asociados a la asistencia sanitaria que presta el IMQ en un estadio con un aforo superior a 50.000 personas; y año tras año, se evidencia a través de sus auditorías externas, la solidez de sistema.

Todo es posible gracias a la implicación de cerca de un centenar de profesionales, a los equipos directivos de ambas organizaciones, a la coordinación de los diferentes estamentos implicados, que analizan, promueven y despliegan año tras año, nuevas iniciativas de mejora.



## IMQ ACCIDENTES

Puestos a elegir,  
mejor con  
una buena indemnización.

Elige IMQ.

DESDE TAN SOLO

**2'40**  
€/mes

Máxima  
protección  
hasta  
750.000 €



## CLÍNICAS DENTALES IMQ, CADA VEZ MÁS, Y MÁS CERCA DE TI

**A** pesar de los tiempos convulsos a los que estamos haciendo frente y con el objetivo de estar más cerca de nuestras y nuestros clientes con tecnología de vanguardia, la calidad IMQ de siempre y promociones especiales que hagan más llevadera esta «cuesta» de la pandemia, estamos invirtiendo y contratando a más personas en las clínicas dentales que ya teníamos y en las que estamos a punto de abrir.

### Abre sus puertas la nueva Clínica IMQ Henao

En noviembre la Clínica Dental IMQ Henao, equipada con tecnología de vanguardia, modernas instalaciones y profesionales altamente cualificados, abrirá sus puertas en pleno Abando, en el corazón de Bilbao.

Con esta nueva apertura IMQ amplía su oferta odontológica dando un paso más en su apuesta por estar cada vez más cerca de sus clientes e

invertir en servicios y equipamientos de calidad.

La clínica ofrecerá en sus 210 metros cuadrados de modernas instalaciones todos los tratamientos odontológicos de la mano de profesionales cuidadosamente seleccionados, tanto a clientes como no clientes de IMQ.

Dispondrá 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, etc.

Contará para ello con un amplio equipo de especialistas cualificados y de reconocida experiencia —en línea con los estándares de exigencia profesional requeridos por IMQ— compuesto por:

▣ 3 odontólogos.

▣ 1 maxilofacial.

▣ 1 higienista.

▣ 2 auxiliares de clínica.

▣ 2 personas en recepción que garantizan un trato amable y cercano.

El centro tiene, además, habilitado un servicio de urgencias a disposición de sus pacientes para cuando éstos lo necesiten. Y un descuento del 10% en el primer tratamiento realizado en el centro hasta finales de marzo 2021.

### Amplía sus instalaciones la Clínica Dental IMQ Avenida en Gasteiz

La Clínica Dental IMQ Avenida se ha ampliado y cuenta en estos momentos con un gabinete más y más personal. De esta manera, la clínica dental de Vitoria ha podido acortar las listas de espera que habían surgido con motivo del confinamiento en ciertos tratamientos.

Tras la citada ampliación la clínica cuenta con:

- ▣ 8 odontólogos.
- ▣ 2 maxilofaciales.
- ▣ 4 higienistas.
- ▣ 2 auxiliares de clínica.
- ▣ 3 empleadas en recepción.

#### Escáner dental 3D en IMQ Zurriola en Donostia

La última incorporación de tecnología de vanguardia a la Clínica dental IMQ Zurriola es un escáner dental 3D para el diagnóstico de la boca que ofrece imágenes en 3 dimensiones de la cavidad oral.

El escáner dental es muy útil para cualquier tipo de tratamiento odontológico, pero destaca especialmente para:

- ▣ Morfología detallada del tejido óseo.
- ▣ Exploración del seno maxilar.

- ▣ Diagnóstico de enfermedades maxilofaciales.
- ▣ Anomalías dentales.
- ▣ Dientes incluidos.
- ▣ Trastornos articulación temporomandibular.
- ▣ Planificación implantes dentales.
- ▣ Endodoncia.

Gracias al escáner dental se mejora mucho la precisión con respecto a las impresiones tradicionales. De esta manera, se evitan las restauraciones y reconstrucciones y la necesidad de repetir las tomas. Además, es un sistema muy rápido, pues el envío de los registros es inmediato, y eso acorta los tiempos de los tratamientos.

Es mucho más cómodo para los pacientes, ya que las impresiones tradicionales pueden sofocar e incluso provocar náuseas que hacen pasar un mal rato al paciente.


Su tecnología 3D permite ver la impresión de la boca fácilmente y entender todo el proceso del tratamiento. Además, de esta manera también es más sencillo seguir la evolución del procedimiento.

Su capacidad predictiva mejora los porcentajes de éxito de los tratamientos odontológicos, y ayuda a conseguir mejores resultados.

En definitiva, el escáner dental es un avance tecnológico que facilita notablemente el trabajo al odontólogo y que mejora la experiencia del paciente y los resultados de su tratamiento. Y por si todo esto fuera poco, las dosis de radiación son mínimas debido al tratamiento digital de las imágenes.

Para consultar los tratamientos, ofertas y descuentos de todas las clínicas dentales IMQ [www.clinicadentalimq.es](http://www.clinicadentalimq.es).

**IMQ** | CLÍNICAS DENTALES

**En Barakaldo nos gusta sonreir** 

**NUEVA CLÍNICA DENTAL IMQ**

Herriko Plaza, 16.  
Barakaldo.  
Tel. 94 645 40 40

SEAS O NO DE IMQ

**10% DTO.**  
EN EL PRIMER TRATAMIENTO DENTAL

**1ª CONSULTA Y REVISIÓN GRATUITA**

\*Consulta promoción en [clinicadentalimq.es](http://clinicadentalimq.es)

# Si haces clic



## tu vida será más fácil

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

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

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

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



Para clientes  
y no clientes  
de IMQ

Descúbrelo todo en  
[imqbienstar.es](http://imqbienstar.es)

# ¡MULTITUD DE SERVICIOS PENSADOS PARA QUE TE SIENTAS BIEN!

## Soluciones sociosanitarias

### Centros de audición

<b>ÓPTICA GALDAKAO</b>	50% descuento llevando 2
<b>INSTITUTO ÓPTICO AUDITIVO</b>	25 % descuento sobre tarifa colaborador
<b>NATURAL OPTICS PLAZAOLA</b>	50 % descuento sobre tarifa colaborador
<b>AUDITEK CENTRO AUDITIVO</b>	Revisión gratuita y hasta 20% descuento en productos
<b>ELÍAS VISIÓN AUDICIÓN</b>	10 % descuento sobre tarifa colaborador

### Centro de día

<b>IMQ IGURCO GESTIÓN SL-BILBAO-</b>	5 % descuento sobre tarifa colaborador
<b>EN BUENAS MANOS</b>	5 % descuento sobre tarifa colaborador

### Domótica para el cuidado de personas mayores

<b>WATTIO</b>	10 % descuento sobre tarifa colaborador
---------------	---

### Enfermería a domicilio

<b>MEDICAL DOM DOMICILIO</b>	10 % descuento sobre tarifa colaborador
------------------------------	---

### Fisioterapia a domicilio

<b>REHABILIDOM DOMICILIO</b>	43 €/sesión
------------------------------	-------------

### Hospitalización domiciliaria

<b>HOSPIDOM</b>	5 % descuento sobre tarifa colaborador
-----------------	--

### Médico de atención continuada a domicilio

<b>GESTLAB: SERVICIO MÉDICO</b>	10 % descuento sobre tarifa colaborador
---------------------------------	---

### Pruebas diagnósticas a domicilio

<b>MEDICAL DOM DIAGNÓSTICO</b>	10 % descuento sobre tarifa colaborador
--------------------------------	---

### Recadería / Mensajería

<b>ACPSI RECADERÍA</b>	10 % descuento sobre tarifa colaborador
------------------------	---

### Reparaciones Domésticas

<b>BILDUDENA REPARACIONES</b>	20 €/asistencia
-------------------------------	-----------------

### Residencia para mayores

<b>IMQ IGURCO</b>	5 % descuento sobre tarifa colaborador
-------------------	--

### Seguro decesos

<b>IMQ DECESOS</b>	10% de descuento y los menores de 14 años seguro gratis
--------------------	---

### Servicios funerarios

<b>FUNETXEA SERVICIOS FUNERARIOS</b>	Regalo de un bono de 150€
--------------------------------------	---------------------------

### Tanatorio

<b>FUNETXEA SERVICIOS FUNERARIOS</b>	Regalo de un bono de 150€
--------------------------------------	---------------------------

### Teleasistencia

<b>IGURCO GESTIÓN SL- TELEASISTENCIA-</b>	10 % descuento sobre tarifa colaborador
---	---

### Transporte adaptado y otros

<b>AMBULANCIAS MAIZ SAU</b>	5 % descuento sobre tarifa colaborador
-----------------------------	--



## MÁS EFECTIVIDAD, MENOS SESIONES Y MÁS SEGURIDAD CONTRA EL CÁNCER

ÚNICO HOSPITAL PRIVADO CON DOS ACELERADORES LINEALES DE ÚLTIMA GENERACIÓN

DR. PEDRO ENSUNZA Y DRA. CLARA EÍTO.

Servicio de Oncología Radioterápica de la Clínica IMQ Zorrotzaurre

La Clínica IMQ Zorrotzaurre acaba de instalar en la unidad de Oncología Radioterápica de Bilbao un segundo acelerador lineal con la tecnología más avanzada existente en este momento en el Estado. Del mismo modo, además de la instalación de este segundo dispositivo, el primer acelerador del centro, puesto en marcha en enero de 2015, ha sido también actualizado en sus dispositivos y tecnología, lo que implica la existencia de dos aceleradores totalmente gemelos en sus características.

Zorrotzaurre se convierte así en el único centro de la sanidad privada vasca que cuenta actualmente con dos aceleradores de última generación reafirmando el compromiso de IMQ con sus pacientes oncológicos.

El cáncer engloba un conjunto de patologías cuya prevalencia no deja de crecer y ante las que es preciso contar con las mejores herramientas tecnológicas disponibles, así como un cuadro profesional de nivel excelente. De ahí, la inversión realizada por IMQ.

El éxito obtenido durante los últimos cinco años con el primer acelerador lineal Truebeam, que ha arrojado significativos resultados en el tratamiento radioterápico de tumores y metástasis, así como el desarrollo de nuevas técnicas como la SBRT y la radiocirugía, han propiciado una importante consolidación y mejora de los tratamientos aplicados. La incorporación de un segundo acelerador doblará la capacidad para atender a más pacientes y permitirá en cada

momento el acceso a esta tecnología a quienes lo necesiten.

Los principales tipos de tumores atendidos en los 5 años que viene funcionando la tecnología con el primer acelerador han sido los genitourinarios (próstata y vejiga), de mama, pulmón, aparato digestivo, cabeza y cuello y cerebrales, con muy buenos resultados.

La rápida y fructífera aplicación de la radioterapia estereotáxica (conocida como SBRT) en el servicio de la Clínica ha constatado también en los últimos años una alta tasa de efectividad en tumores pulmonares, de hueso, cerebrales y hepáticos.

La nueva tecnología incorporada a los aceleradores lineales empleados

por la clínica los hacen más precisos y seguros que otros aceleradores: las zonas sanas se respetan más y las zonas tumorales reciben la radiación con precisión milimétrica en todo su volumen en tres dimensiones y en mayor dosis. En este sentido, cuanto mayor es la dosis con que se irradia el tumor, mayor es la probabilidad de controlarlo.

Los nuevos equipos son capaces de irradiar con una intensidad mucho mayor que otros aceleradores en funcionamiento en España. Con respecto a otros dispositivos existentes, permiten realizar los tratamientos en menos sesiones (de 38 a 6 sesiones en cáncer de próstata o de 20 sesiones a 5 en cáncer de mama) y con una duración total del tratamiento inferior, hasta en un 70% en comparación con los tratamientos convencionales. La irradiación puede durar sólo dos minutos.

Además, los nuevos aceleradores lineales de IMQ permiten la realización de tratamientos que tienen en cuenta los movimientos de los órganos, sincronizando la administración

La Clínica IMQ Zorrotzaurre cuenta con una Unidad Asistencial Integral para el diagnóstico y el tratamiento del cáncer de más de 1.300 m<sup>2</sup>, equipamiento de última generación (dos aceleradores lineales, PET-TAC, gammacámara, cirugía robótica con Da Vinci, etc.), hospital de día oncológico, habitaciones individuales para pacientes, farmacia oncológica, servicios de apoyo psicológico y nutricional, hospitalización a domicilio, etc.

de la radiación al tumor con el ciclo respiratorio del paciente. También posibilitan la actuación sobre tumores localizados en ubicaciones críticas, tienen poder curativo en determinados tipos de metástasis y pueden realizar tratamientos de radiocirugía, en los que una única sesión puede ser suficiente para eliminar un tumor.

### Ampliación a patologías no oncológicas

Antes de fin de año, ambos aceleradores lineales de la Clínica IMQ Zorrotzaurre ampliarán sus aplicaciones. Además de su empleo en tumores y metástasis, se utilizarán para el tratamiento de patologías benignas no oncológicas.

Empleando dosis de radiación muy bajas conseguimos efectos muy positivos en determinados procesos inflamatorios que, bien porque no han respondido a tratamientos farmacológicos, o por la inexistencia de éstos, o por la localización de las lesiones, pueden ser candidatos a este tipo de terapia. Entre las patologías que se van a poder beneficiar en pocas semanas de esta radioterapia están determinados tipos de artritis, artrosis, fascitis plantares, malformaciones arteriovenosas cerebrales, neurinomas (lesiones en la vaina de mielina que recubre los nervios), queloides (lesiones de la piel formadas por crecimientos exagerados del tejido cicatricial) y otros.

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

Minimizarás los riesgos de propagación del virus

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



**GOGORATU RECUERDA**



## CENTRO IMQ ZURRIOLA DANDO RESPUESTA A TU DOLOR

**E**l Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola, situado en uno de los puntos más céntricos de Donostia, cuenta con las últimas tecnologías médicas y equipamiento asistencial de referencia para dar cobertura a las distintas necesidades del paciente y aportar una atención sanitaria de calidad y lo más completa posible. Atención e instalaciones que continúan ampliándose para ofrecer un servicio completo y avanzado. Entre las últimas novedades incorporadas, cabe destacar, por ejemplo, los nuevos servicios de ondas de choque, cirugía plástica, rehabilitación de suelo pélvico, medicina regenerativa –factores de crecimiento–, radiología intervencionista y la Unidad del pie.

### Ondas de choque

Se trata de un tratamiento no invasivo contra el dolor del aparato locomotor de forma controlada por ecografía. El tratamiento es ahora posible en Zurriola gracias a la adquisición de un aparato de ondas de choque focales con tecnología de alta energía y última generación.

Tras muchos años de experiencia, la evidencia científica ha demostrado que las ondas de choque facilitan la mejoría de determinados cuadros patológicos en tendones, ligamentos, cápsulas, músculos y huesos, pudiendo eliminar el dolor de manera específica con este tratamiento. Permiten también acelerar la curación de los tejidos dañados, especialmente en patologías de codo, rodilla-pierna, tobillo-pie, hombro y cadera.

### Cirugía Plástica

La Unidad de cirugía plástica y reparadora del Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola tiene como objetivo la corrección de todo proceso congénito, adquirido, tumoral o simplemente involutivo, que requiera reparación o reposición para la recuperación de la forma y/o función corporal.

Asimismo, se ocupa de la corrección de alteraciones de la norma estética con la finalidad de obtener una mayor armonía facial y corporal que mejore la estabilidad emocional y la calidad de vida del paciente.

**Zerbitzu berriak:**  
**talka-uhinak,**  
**kirurgia plastikoa,**  
**pelbis-zoruaren**  
**errehabilitazioa,**  
**medikuntza**  
**birsortzailea,**  
**erradiologia**  
**interbentzionista eta**  
**oinaren unitatea**

Gracias a nuestro equipamiento, tanto diagnóstico como quirúrgico, y en colaboración con el resto de servicios, permite un diagnóstico lo más precoz posible y un tratamiento médico o quirúrgico mínimamente invasivo, ofreciendo un servicio personalizado, rápido, integral y con todas las seguridades para el paciente.

ciendo un servicio personalizado, rápido, integral y con todas las seguridades para el paciente.

### Rehabilitación del suelo pélvico

Es una disciplina terapéutica que permite evaluar y tratar disfunciones del suelo pélvico y de la esfera sexual. Éste tipo de fisioterapia, además de en post-partos, puede usarse como tratamiento preventivo o rehabilitador en



las mujeres que no hayan dado a luz ni estén en periodo perimenopáusico, así como en los hombres que nunca hayan pasado por un quirófano para que les realicen una prostatectomía.

### **Infiltraciones: Factores de crecimiento en traumatología y ortopedia**

Los factores de crecimiento son proteínas que se obtienen a partir del plasma sanguíneo y de las plaquetas. En traumatología, los factores de crecimiento se utilizan principalmente en patología deportiva y en artrosis.

La patología deportiva más común tienen que ver con inflamaciones y lesiones de tendones, ligamentos y de músculos, tales como las tendinitis de tendón de Aquiles y del tendón rotuliano.

En cuanto a la artrosis, las articulaciones principalmente afectadas son las rodillas y las caderas, si bien cualquier articulación del esqueleto puede ser infiltrada, como en las manos, en los pies, muñecas, hombros, etc. Se precisan habitualmente de 3 a 4 infiltraciones articulares y el tratamiento puede repetirse al cabo de un año.

En patología artrósica, están principalmente indicados en artrosis leve y moderada, frenando la evolución natural de la enfermedad. Si la artrosis está ya muy evolucionada, grado 4, su efectividad se reduce mucho.

### **Radiología intervencionista**

La ecografía intervencionista musculoesquelética permite de forma mínimamente invasiva procedimientos que de otra manera necesitarían cirugía. No utiliza radiaciones ionizantes y requiere menos tiempos que otras técnicas. Motivo por el cual, hemos adquirido uno nuevo.

La técnica consiste en introducir la aguja o el catéter a través del plano del ecógrafo. Los procedimientos más habituales incluyen biopsias usando técnicas de punción con aguja fina (PAAF) para citología o gruesa para obtener muestras histológicas y drenaje por aspiración de quistes o colecciones



(hematomas, absesos...) así como en tiroides y mamas.

Las inyecciones percutáneas con control ecográfico se pueden usar para inyectar sustancias sobre todo en patología musculoesquelética (corticoides, anestésicos, factores de crecimiento, ácido hialuronico...).

### **Unidad del pie**

La Unidad de pie ofrece un servicio integral de la atención de las enfermedades que afectan a los pies y que pueden manifestarse en forma de dolor, inflamación o deformidad limitando el movimiento y la capacidad de caminar.

Teniendo en cuenta que el 80% de los dolores de pies, piernas y lumbares en la población general se pue-

den explicar por patrones anormales al caminar, en la Unidad del pie se da mucha importancia a la exploración biomecánica de la marcha. En muchos casos detectar estas alteraciones biomecánicas es fundamental para conseguir un tratamiento eficaz.

La unidad cuenta con los medios necesarios para el estudio integral de la patología del pie. Dispone de los medios técnicos necesarios tanto para llegar a un diagnóstico preciso de la patología: radiología convencional, ecografía, resonancias, laboratorio, electromiograma, densitometría y baropodometría electrónica, así como para realizar los tratamientos más adecuados, ofreciendo, además, asesoramiento o solución quirúrgica o médica, según la necesidad de cada paciente.



# SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

## NEUROFISIOLOGÍA CLÍNICA EN LOS CENTROS IMQ

DRA. PATRICIA COLMENAREZ. Neurofisióloga del Centro IMQ Barakaldo

¿Se te duermen las manos al dormir? ¿Has notado que te cuesta abrir los botes de comida? ¿Notas calambres que van hacia los dedos pulgar, índice y medio? Si es así, has tenido uno de los tantos síntomas que acompañan el síndrome del túnel carpiano. El síndrome del túnel carpiano es una neuropatía focal del nervio mediano en la base de la mano. Para entender un poquito más de esta afección vamos a hacer un repaso de nuestra anatomía. El nervio periférico es una estructura blanda que se puede asemejar a un cable y que lleva la información a través de electricidad. Está recubierto por una vaina de mielina que le ayuda a transmitir el impulso nervioso con rapidez.

El túnel carpiano no es más que un pasadizo en la base de la mano por donde discurren varios tendones que flexionan los dedos y el nervio mediano. Cuando por diferentes motivos ocurre un estrechamiento de este pasadizo, el nervio mediano sufre una compresión por parte de los tendones que le rodea. Esta compresión se manifiesta con síntomas como adormecimiento, pérdida de fuerza, calambres y dolor en la mano y muñeca.

Esta enfermedad es muy frecuente en personas que trabajan en el área de la construcción, estilismo, peluquería, cocineros, o personas que utilizan el teclado por muchas horas. También es posible sufrirlo sin haber practicado estas actividades, en personas con tendencia a la artritis. Las

### SERVICIO DE NEUROFISIOLOGÍA

En nuestros centros IMQ Barakaldo, IMQ Zurriola en Donostia e IMQ Amárica en Vitoria, así como en la Clínica Zorrotzaure, contamos con un servicio de neurofisiología clínica, imprescindible para el correcto diagnóstico del síndrome del túnel carpiano. La prueba consiste en aplicar unas pequeñas descargas en la mano y valorar la conducción del nervio. Es sencilla, fácil y rápida, muy bien tolerada por la mayoría de los pacientes. De esta forma se pueden tener las herramientas necesarias para resolver una afectación muy común y muy importante para el buen funcionamiento de la mano.

mujeres embarazadas por el edema en las extremidades suelen padecer este trastorno en el tercer trimestre del embarazo, y por ser la causa un evento puntual (el embarazo) suele remitir al finalizar el mismo.

El diagnóstico de la neuropatía del nervio mediano se realiza a través de un estudio neurofisiológico llamado electroneurografía. El nervio periférico que se asemeja funcionalmente a un cable, se estudia aplicando pequeñas descargas eléctricas y valorando parámetros físicos como amplitud, duración y velocidad de conducción para definir como es su funcionamiento, si es óptimo o está afectado y el grado de severidad en caso de estar afectado.

El tratamiento del túnel carpiano va desde terapias muy sencillas como la colocación de una férula de descarga en la mano (una especie de muñequera) hasta una cirugía muy sencilla en donde se abre el túnel para disminuir la presión dentro de el y liberar al nervio mediano. El tipo de tratamiento depende de la severidad de la afectación del nervio mediano, siendo todos, en la mayoría de los casos bastante efectivos.



**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**



## RESIDENCIAS Y CENTROS DE DÍA IMQ, DETECTAR COVID-19 EN AGUAS RESIDUALES

**A** pesar de todas las medidas de prevención implementadas en las residencias de Euskadi frente a la Covid-19, ¿es posible dar un paso más allá para proteger aún más a nuestros mayores? IMQ Igorco cree que sí y que merece la pena explorar nuevas vías. Por este motivo acaba de poner en marcha un programa pionero de alerta temprana de Covid-19 mediante el análisis sistemático de las aguas residuales de sus centros. El programa piloto ha comenzado en las residencias bilbaínas IMQ Igorco Bilbozar e IMQ Igorco Zorrozoiti y en la residencia IMQ Igorco Forua, ubicada en este mismo municipio vizcaíno.

Con el análisis de los datos del proyecto se determinará si esta nueva metodología tiene capacidad de ser un sistema de identificación temprana

del coronavirus en residencias. Si estos resultados fuesen interesantes, podría convertirse en una metodología a implementar no sólo en residencias sino en otros ámbitos.

El proyecto se lleva a cabo tras el acuerdo de IMQ Igorco con las entidades Biotalde y AgrupaLab, que disponen de personal experto, equipos y laboratorios para la realización del programa.

El Dr. Iñaki Artaza, director médico asistencial de IMQ Igorco recoge los principales objetivos de esta iniciativa: «en primer lugar, gracias a este programa contamos con una medida

más de seguridad para la detección temprana del SARS-CoV-2 en nuestros centros; y en segundo lugar, en caso de ser detectado este coronavirus, determinar sus concentraciones».

**IMQ Igorco abian jarri du oraintsu Covid-19aren alerta goiztiarreko programa aitzindaria, Bilbozar, Zorrozoiti eta Foruko eguneko zentroetako eta egoiztetako hondakin-uren azterketa sistematikoaren bidez**

El especialista en Geriatría y Gerontología valora la capacidad de la herramienta para detectar el coronavirus en personas infectadas, especialmente en baja prevalencia o asintomáticas. «Se trata de una medida de eficacia científica demostrada,

que va más allá de la normativa establecida y que refuerza una amplia batería de medidas de prevención que, desde hace varios meses, están



*implementadas en nuestras residencias para rebajar en todo lo posible el riesgo de contagio».*

La recogida de muestras se lleva a cabo varias veces por semana. Una vez que se dispone de ellas, los análisis se realizan mediante detección de RNA del SARS-CoV-2 por RT-PCR a tiempo real.

Según advierte la Organización Mundial de la Salud, *«la vigilancia de Covid-19 en aguas residuales puede proporcionar información sobre cuándo pueden aumentar los casos con una antelación de 5 a 7 días antes de que se constaten estos aumentos por parte de las autoridades sanitarias».*

## DEPORTE, SALUD Y PERSONAS MAYORES

El confinamiento durante la primera onda epidémica de la Covid-19 y las restricciones de movilidad en las residencias de personas mayores derivadas de ella han supuesto un verdadero reto para la capacidad funcional de ese colectivo. Desde Geriatria se lleva décadas insistiendo en la importancia del ejercicio físico para las personas mayores y, al mismo tiempo, los y las profesionales de la actividad física y el deporte se encuentran ante un público cada vez más numeroso de personas mayores a las que atender.

Conscientes de ambas necesidades y tomando como base la ciencia, la Facultad de Educación y Deporte de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) e IMQ Igorco

acaban de rubricar un amplio convenio de colaboración que tiene como objetivo favorecer la salud, la calidad de vida y la autonomía personal de las personas mayores a través de la actividad física y el deporte en sus centros de día y residencias.

El Dr. Artaza destaca *«los beneficios que tiene el ejercicio físico tanto para la salud y bienestar de la persona mayor, como para el mantenimiento de la capacidad funcional y, consecuentemente, de la autonomía personal. El ejercicio físico regular tiene un efecto positivo no sólo en el ámbito de la movilidad, sino también en, por ejemplo, la función cardíaca, respiratoria, digestiva, metabólica e incluso cognitiva y afectiva».*



RPS 58/13

SERVICIOS SOCIO-SANITARIOS  
 **IMQ Igorco**  
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 | [igorco.imq.es](http://igorco.imq.es)



## RESFRIADO, GRIPE Y COVID-19 ¿CÓMO SE DIFERENCIAN?

DRA. BILLIE CACEDA. Microbióloga y médico de Atención Continuada de Centro IMQ Colón

La llegada del otoño marca un nuevo reto para los centros de salud. La gripe está a la vuelta de la esquina y se espera que conviva de lleno con el Covid-19 y con los habituales catarros, lo que supondrá una considerable mezcla de síntomas a tratar por las y los médicos. ¿Cómo se pueden diferenciar? ¿Es importante vacunarse de la gripe como medida de prevención?

### ¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad infecciosa aguda de las vías respiratorias causada por un virus. Se caracteriza por su elevada capacidad de transmisión de una persona a otra y se presenta generalmente en invierno y de una forma epidémica (noviembre a marzo en Europa). La gripe es un importante problema de salud, por la mortalidad, complicaciones y los costes económicos y sociales que origina. La proporción de población afectada durante las epidemias anuales oscila entre el 5 y 15% en poblaciones grandes, y es superior al 50% en grupos de población cerrados como internados escolares o asilos.

### ¿Cómo se propagan la gripe y Covid-19?

Ambos se diseminan entre personas que están en contacto cercano entre sí (dentro de 1,8 metros de distancia). Ambas enfermedades se propagan principalmente a través de las gotitas que van por el aire cuando la persona enferma tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones.

Es posible que una persona se infecte a través del contacto físico con otro ser humano (p.e. al estrechar manos) o al tocar una superficie u objeto con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Tanto la gripe como el Covid-19 pueden propagarse a otros individuos a través de personas que aún no presentan síntomas, que si los tienen son muy leves o, incluso, que nunca los manifiestan (casos asintomáticos).

Además, se ha observado que el Covid-19 genera muchos más casos

de superpropagadores que la gripe. Esto significa que el virus que causa el Covid-19 puede propagarse rápida y fácilmente a muchísimas personas y provocar la propagación continua entre las personas a medida que el tiempo avanza.

### ¿Qué diferencias hay entre la gripe y el Covid-19?

La gripe y el Covid-19 son enfermedades respiratorias contagiosas pero provocadas por virus diferentes. El Covid-19 es causado por la infección de un nuevo coronavirus llamado SARS-CoV-2 y la gripe por el virus Influenza. Dado que algunos de los síntomas de la gripe y el Covid-19 son similares, puede ser difícil distinguir entre ambas enfermedades basándose solo en los síntomas, y podría ser necesario realizar una prueba de detección para ayudar a confirmar el diagnóstico. Ambos virus comparten síntomas como: tos, dificultad para respirar (sentir que falta el aire), cansancio, dolor de garganta, congestión o mucosidad nasal, dolor muscular, malestar general, y dolor de cabeza. Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto

es más común en los niños/as que en los adultos.

Otros signos y síntomas del Covid-19, diferentes de los de la gripe, pueden incluir cambios o pérdida del olfato o el gusto. Si la persona tiene Covid-19, puede tardar más en presentar síntomas que si tuviera influenza. La mayoría de las personas con influenza son contagiosas aproximadamente un día antes de presentar síntomas. Al parecer, los niños mayores y las/los adultos con influenza son más contagiosos durante los primeros 3-4 días de la enfermedad, pero muchos siguen siéndolo aproximadamente siete días. Los bebés y las personas con sistemas inmunitarios debilitados pueden ser contagiosos incluso más tiempo.

Respecto al Covid-19, aún se está investigando por cuánto tiempo una persona puede propagar el virus, pero se estima que desde aproximadamente dos días antes de manifestar signos o síntomas hasta por lo menos diez días después de la primera aparición de los signos o síntomas. Una persona asintomática o cuyos síntomas desaparecen puede seguir contagiando diez días después de su resultado positivo en la prueba de detección del Covid-19.

Ambos pueden dar sobreinfecciones bacterianas y complicaciones cardíacas y respiratorias como otras afecciones crónicas.

### ¿Y qué diferencia hay entre gripe, Covid-19 y otros virus respiratorios como el catarro?

En general, los síntomas de la gripe y Covid-19 suelen ser más intensos que los del resfriado común. Las personas resfriadas tienen mayores probabilidades de mostrar secreción o congestión nasal pero, por lo general, no suele provocar problemas graves de salud como neumonía, infecciones bacterianas u hospitalizaciones.

### ¿Por qué se recomienda vacunar de la gripe?

Debemos saber que es posible tener gripe, así como otras enfermedades respiratorias, y Covid-19 al mismo tiempo, aunque los expertos de salud están analizando lo común que puede ser esto.

La vacunación se recomienda fundamentalmente para las personas con alto riesgo de sufrir complicaciones en caso de padecer la gripe que son los mayores de 65 años, los menores de esa edad con alto riesgo para desarrollar complicaciones derivadas de la gripe, y para las personas en contacto con estos grupos de alto riesgo ya que

pueden transmitírsela. Otros grupos en quienes se recomienda la vacunación son los trabajadores de servicios públicos esenciales como los sanitarios, entre otros.

Se recomienda que no se vacunen, las personas con alergia al huevo, con hipersensibilidad a

las proteínas de huevo o que hayan tenido una reacción alérgica severa a una vacunación anterior con vacuna de la gripe. Los niños/as menores de 6 meses y los que tengan una enfermedad aguda con fiebre alta es mejor esperar hasta que ésta pase.

### ¿Por qué hay que vacunarse?

Los anticuerpos producidos en respuesta a la vacunación antigripal van disminuyendo con el tiempo y pueden no ser suficientes para estar protegidos al año siguiente de la vacunación. Además, el proceso evolutivo normal del virus de la gripe incluye una serie de variaciones antigénicas menores, por lo cual la vacuna antigripal se modifica anualmente adaptándola a las cepas que se estima circularán en cada temporada.

La vacuna comienza a hacer efecto aproximadamente a las dos semanas de su aplicación, por lo que con-

viene no demorarse en la vacunación, si bien la vacunación puede seguir siendo de alguna utilidad administrada más tardíamente.

Por otro lado, la mayor parte de los adultos desarrollan altos títulos de anticuerpos tras una dosis de vacuna, pero la capacidad protectora de la vacuna depende de la edad y del estado de salud de la persona vacunada, así como la similitud de los virus circulantes y los contenidos en la vacuna.

### ¿Hay algún efecto adverso?

La mayoría de las vacunas frente a la gripe no pueden provocar la enfermedad porque están compuestas por virus muertos no contagiosos. De modo que si una persona sufre en los días posteriores a la vacunación un cuadro de vías respiratorias altas no está relacionado con la administración de la vacuna antigripal.

El efecto secundario más frecuente tras la administración de la vacuna es escozor y/o dolor en el lugar de la inyección. Estas reacciones locales suelen durar menos de 48 horas y rara vez interfieren con la vida normal de los vacunados.

Las reacciones tales como fiebre, malestar o dolores musculares pueden aparecer tras la vacunación y son más frecuentes en niños y niñas de menos de 12 años y vacunados por primera vez. Estas reacciones se inician en las primeras 6-12 horas y suelen persistir 1-2 días.

### ¿De qué está compuesta la vacuna?

La vacuna de la gripe contiene tres cepas (dos tipos A y un tipo B) que representan los virus que más probablemente circulan en el invierno siguiente. La mayoría de las vacunas se fabrican a partir de virus cultivados en huevos embrionados de gallina que posteriormente son inactivados y fraccionados.

En base a los datos obtenidos de la vigilancia del virus de la gripe, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publica anualmente las recomendaciones sobre el contenido de la vacuna.



DRES. JUAN CARLOS GARCÍA-MONCÓ Y ENRIQUE VÁZQUEZ. Neurólogo en el Centro IMQ Colón y neurocirujano de IMQ en Unidad Neurocirugía Bilbao (UNB)

## PROBLEMAS NEUROLÓGICOS DERIVADOS DE COVID-19

**Y**a hay numerosos y crecientes indicios de que el coronavirus SARS-CoV-2 no solo ataca masivamente los pulmones y las vías respiratorias, sino también otros órganos, y que puede afectar gravemente el corazón, el sistema nervioso, los riñones y la piel. Además, a medida que la pandemia se ha extendido, ha sido evidente que muchos pacientes desarrollan diversas manifestaciones neurológicas.

Inicialmente se comunicaron problemas neurológicos en las series generales de pacientes con problemas respiratorios y, posteriormente, han ido apareciendo series que han confirmado su aparición en el resto. Algunos de ellos son problemas neurológicos frecuentes, aunque no graves, e incluyen los trastornos del olfato (anosmia) y el gusto (ageusia), el dolor de cabeza, los dolores musculares y el mareo-inestabilidad. Estas complicaciones se aprecian en torno a un 40 % de los pacientes hospitalizados por COVID-19.

Un grupo menos numeroso de pacientes presenta complicaciones que son más graves, aunque menos frecuentes, y que incluyen la encefalopatía (un cuadro de desorientación y confusión que aparece en un porcentaje que va

del 8 al 20 % de las y los pacientes, particularmente en los más graves), la pérdida de conciencia de tipo síncope o lipotimia, las crisis epilépticas, la afectación los nervios periféricos, y el ictus cerebral.

Los pacientes graves pueden requerir un ingreso prolongado en unidades de cuidados intensivos, lo que a su vez condiciona problemas de aislamiento, de pérdida de movilidad, etc., que pueden tardar tiempo en recuperar.

### Debate sobre las causas

En la actualidad existe un debate sobre si las complicaciones neurológicas son debidas a la infección directa del sistema nervioso por el virus o se deben a la respuesta inmune e inflamatoria que frecuentemente ocurre en esta infección. Así, los cuadros de encefalopatía se asocian generalmente a alteraciones en la sangre que revelan una gran inflamación con liberación de sustancias que pueden ser dañinas para el cerebro.

Hasta ahora, se cuenta con poca evidencia de infección directa del cerebro por parte del virus, una condición conocida como encefalitis, pero ya se han descrito diversos casos en lo que esto sucede.

Todos estos problemas neurológicos graves pueden dejar secuelas que solo el tiempo dirá cómo son de reversibles, pues no existe un período de seguimiento lo suficientemente largo como para hacer predicciones.

### Ictus con COVID-19

Por otro lado, los pacientes que sufren un ictus pueden presentar secuelas permanentes como otros pacientes sin infección de SARS-CoV-2. A este respecto, tenemos la sensación de que los ictus asociados a esta infección son más graves de lo habitual, precisamente por la importante inflamación y alteraciones de la coagulación que se asocian a esta enfermedad. La mayor parte de los ictus son por falta de circulación a consecuencia de una obstrucción de las arterias (ictus isquémicos), pero también se producen hemorragias cerebrales (ictus hemorrágicos).

Por todo lo anterior, es importante prestar atención a todos estos síntomas neurológicos en la evaluación inicial de pacientes con sospecha de Covid-19, ya que en los primeros meses de pandemia han sido infraestimados y, en ocasiones, pueden conllevar una repercusión importante en su evolución.



# 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](http://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](mailto: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**



## CONJUNTIVITIS: EL «NUEVO» SÍNTOMA DE COVID-19

DRA. IOANA ROMERO. Oftalmóloga de IMQ en el Centro Oftalmológico Integral (COI)

**A**día de hoy, no hay ser humano que no conozca el coronavirus que produce la enfermedad respiratoria conocida como Covid-19. El virus propagado a lo largo del mundo, que ha llegado a contagiar a 37 millones de personas, es extremadamente infeccioso debido a que la gran mayoría de casos solo han padecido síntomas leves o ninguno. El SARS-CoV-2 utiliza para fijarse en las células, penetrar y producir la infección, una proteína presente en las células de las mucosas, entre ellas la conjuntiva. Se ha demostrado la existencia de este virus en conjuntiva y lágrimas, así que no debemos olvidar que, al estar los ojos expuestos al medio ambiente, pueden ser la puerta de entrada para esta enfermedad, incluso que sea aquí donde se manifieste su primer síntoma.

Se describe por primera vez un paciente con conjuntivitis asociada a Covid-19 en Canadá. Desde entonces, casi el 1% de los pacientes afectados por esta patología presentan conjuntivitis de gravedad variable, proporcional a la gravedad de la

infección respiratoria. Su tratamiento, a base de azitromicina en colirio junto con corticoesteroides, no varía mucho del tratamiento de otros virus, pero hay que tener en cuenta que

*«Mundu osoko  
ikertzaileek  
ohartarazi dute  
konjuntibitisa  
Covid-19aren  
sintoma primarioa  
dela»*

se puede presentar de otras maneras: inflamación del nervio óptico, inflamación retiniana, lagrimeo, etc. Sabiendo todo esto, hay que entender que protegerse los ojos es importante si estamos ante una persona afectada de Covid-19, para evitar el riesgo de infección.

### Lentillas

No hay estudios que demuestren que el uso de lentillas aumenta el riesgo de enfermedad por Covid-19. Aun así, y sabiendo que se ha aislado el virus tanto en la conjuntiva como en las lágrimas, y que la conjuntiva posee de receptores que pueden hacer de puerta de entrada, es lógico sospechar que la manipulación de las lentillas, sin extremar las medidas de higiene, podrían provocar el desarrollo de esta infección. El lavado de manos con geles hidroalcohólicos seguido

de agua y jabón, antes y después de manipular las lentillas, es aconsejable para evitar riesgos.

### Efectos secundarios medicación

Otro tema que preocupaba a la sociedad científica era los efectos secundarios de los tratamientos que reciben los pacientes afectados de Covid-19. Entre los tratamientos más conocidos y utilizados se encuentra la hidroxicroquina, antipalúdico ampliamente utilizado en pacientes reumatológicos. Estos tratamientos han demostrado tener efectos adversos a nivel retiniano si se emplean durante años, siendo el tiempo de uso el mayor factor de riesgo para su desarrollo. Sin embargo, se ha observado que el uso por tiempo limitado en estos pacientes no provoca alteraciones retinianas, por lo que no es necesario descartar patología oftalmológica previa a su uso.

En definitiva, ante una enfermedad de la que todos estamos aprendiendo poco a poco, el uso del sentido común, extremar la higiene, evitar el contacto con personas afectas, mantener las distancias y proteger las posibles puertas de entradas del virus, es algo que deberíamos de tener en cuenta para protegernos.



# HE PERDIDO EL OLFATO, ¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO?

DR. IÑIGO UCELAY. Otorrinolaringólogo de IMQ

Sabemos que cerca de un 20% de la población general sana presenta una alteración parcial del olfato (hiposmia) y hasta un 0,3% una alteración total (anosmia), siendo la infección vírica la causa más frecuente. Esto lo convierte en un motivo de consulta muy frecuente en Otorrinolaringología.

Sabemos también que 2/3 de los pacientes con un resfriado común de origen vírico presenta alguna alteración del olfato, habitualmente por fenómenos inflamatorios como son la congestión nasal y la rinorrea (mucosidad) que impiden la captación del olor por los receptores olfatorios que se encuentra en la parte superior de las fosas nasales.

Sin embargo, el SARS-CoV-2 tiene ciertas particularidades que lo hacen especial ya que, además de desencadenar fenómenos inflamatorios intranasales, es capaz de unirse al neuroepitelio del bulbo olfatorio (las células receptoras del olfato) provocando su inactivación y el daño en el nervio olfatorio.

La evaluación del olfato se realiza mediante la olfatometría. Ésta permite identificar los olores que el paciente no es capaz de detectar. Además, utilizamos test de calidad de vida y la escala visual analógica (EVA) para conocer la gravedad del problema.

## Patología

La pérdida de olfato no es una patología en sí misma, sino un síntoma que puede darse en diferentes patologías, además de en población sana. La causa más frecuente de pérdida de olfato brusca es la infección vírica, siendo el SARS-CoV-2 uno de los virus capaces de provocarla.

Los pocos estudios validados al respecto muestran una disfunción olfatoria del 85% de los pacientes infec-

tados, siendo el 80% una alteración parcial (hiposmia) y un 20% una afectación total (anosmia). El 80% presentaron alteración del olfato sin otros síntomas nasales. Como dato curioso, más del 10% de los pacientes refirió la alteración del olfato antes que cualquier otro síntoma; lo que lo convierte en un marcador predictivo de la infección por SARS-CoV-2.

Además, existen múltiples patologías capaces de provocar alteraciones del olfato como aquellas que impiden que el aire acceda a los receptores olfatorios (rinitis alérgica, vasomotora, infecciosa, medicamentosa...), sinusitis, desviación del tabique nasal, hipertrofia cornetes, poliposis, tumores nasosinusales. Así como patologías del receptor nervioso (que es la forma usada por el Covid), y de la vía nerviosa central: traumatismos craneoencefálicos, envejecimiento, enfermedades neurodegenerativas (como Alzheimer o Parkinson, entre otras) o tumores del sistema nervioso central.

## Recuperación

Estudios recientes demuestran que más del 90% de los pacientes con SARS-CoV-2 recuperan espontáneamente el olfato en el primer mes.

Es importante consultar con un especialista en Otorrinolaringología para enfocar cada caso de manera individualizada e iniciar el tratamiento oportuno lo antes posible.

## Implicaciones

Su implicación es enorme. Para entenderlo es importante conocer las diferencias entre olfato, gusto y sabor.

El sabor es la suma de olfato y gusto.

Únicamente somos capaces de identificar cinco gustos: salado, dulce, amargo, ácido y umami a través de 3 nervios diferentes (los pares craneales VII, IX y X). Sin embargo, tenemos un solo nervio (par craneal I), formado por 30 millones de receptores, encargado de identificar miles de olores. La suma de gusto y olfato nos permite sentir miles de sabores. Por

lo tanto, la pérdida del olfato (parcial o total) afectará de forma negativa.

Hay quienes dependen de este sentido en su ejercicio profesional. Además, las personas con alteraciones de olfato y gusto corren el riesgo de no detectar la presencia de tóxicos, humos, gas o ingerir alimentos en mal estado poniendo en peligro su vida.

Además, debido a la gran incidencia actual del SARS-CoV-2, muchas personas son susceptibles de presentar esta sintomatología. Actualmente se considera un síntoma predictivo de la infección por SARS-CoV-2, por lo que todo paciente con alteración súbita del olfato debería consultar con su médico sobre las medidas a tomar.

## Paciente tipo

La evidencia actual nos dice que todo paciente infectado por SARS-CoV-2 es susceptible de padecer alteraciones del olfato. Sabemos que cuanto más grave sea su cuadro clínico derivado de dicha infección y cuantos más síntomas (tos, fiebre, obstrucción nasal, etc.) presente, mayor será la tasa de afectación. Así mismo, aquellos pacientes que ya tuviesen alguna patología nasal (como rinitis o sinusitis) y/ o alteración previa del olfato, son más propensos a padecer dicho problema.



## ¿POR QUÉ SALEN LAS CANAS?

DRA. MARTA BALLESTEROS. Dermatóloga de IMQ

**R**esulta indudable la belleza que nos confiere nuestro cabello. Cabello tintado de las diferentes tonalidades de la paleta de colores (rubio, moreno, cobrizo...) en función de la presencia, mezcla y concentración de la eumelanina (pigmento melánico más oscuro) o la feomelanina (pigmento melánico más claro) sintetizados por el melanocito.

Cuando este melanocito está ausente tras la muerte de las células madre del bulbo piloso de las que derivan, o tras un agotamiento

funcional fruto del envejecimiento, comenzamos a peinar canas.

**«Kalkuluen arabera, munduko biztanleen % 6 eta % 23 artekoek ilearen % 50 ile zuri izango dute 50 urterekin»**

A nivel molecular, estudios recientes señalan, como causa de la canicie, la ausencia o agotamiento en la expresión de un enzima, el MSR, encargado de reducir la concentración de peróxido de hidrógeno. Éste, incrementaría su concentración, evitando la acción de la tirosinasa (enzima necesaria para la producción de melanina) con el consiguiente blanqueo del cabello.

Se calcula que entre un 6 y un 23% de la población mundial tendrá un 50% del cabello con canas a los 50 años.

Entonces, podríamos concluir que la aparición de las canas se relaciona con el proceso del envejecimiento —canicie fisiológica— y se inicia en diferentes décadas dependiendo de la condición étnica. Comienza haciéndose evidente en las sienes y parte posterior de la cabeza para generalizarse con posterioridad.

Sin embargo, existen diferentes factores que pueden anticipar su aparición:

### 1. Factores genéticos (hereditarios)

La genética de nuestros padres o

abuelos puede influir en la aparición de canas.

Además, existen patologías genéticas que asocian presencia de canas:

- El síndrome de Waanderburg, en el que las canas aparecen agrupadas en mechones o poliosis, y asocia a su vez, anomalías faciales (puente nasal ancho), alteraciones en la visión y heterocromías oculares, sordera, estreñimiento, dolor articular y rigidez.
- El síndrome de Werner o envejecimiento prematuro.

## 2. Ciertas enfermedades como el hipotiroidismo, el vitiligo...

### 3. El estilo de vida

4. **Una alimentación deficitaria** conlleva a la carencia de vitamina B12 (anemia perniciosa) o de antioxidantes, como el hierro, cobre o zinc.

5. **El consumo de tóxicos** como el tabaco, el alcohol o ciertos medicamentos.

6. **Situaciones de estrés continuado**, en las que el cuerpo se reserva la energía para garantizar las funciones de supervivencia vital y prescinde de la producción de melanina. Además, esta situación de estrés, conlleva a una caída brusca de pelo o efluvio telógeno, que le confiere mayor visibilidad a las canas. De ahí que, durante y tras la pandemia, se hayan hecho más notorias.

7. **El abuso del secador**, las planchas, tintes inadecuados u otros productos químicos que puedan dañar el pelo y el cuero cabelludo.

8. **Una higiene no adecuada** a nuestro tipo de cabello o el uso de agua muy caliente.

Si no queremos llevar el pelo cano debemos prestar especial atención a las perlas terapéuticas:

- Tratar las patologías subyacentes.
- Evitar el estrés realizando técnicas de relajación, como el yoga, o

## PAUTAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

1. **Consumir yema de huevo**, rica en vitaminas del grupo B necesarias para la formación de hemoglobina que transportará el oxígeno al folículo piloso.

2. **Vegetales de hoja verde**, como las espinacas, que contienen vitaminas B6 y B12 que además, ayudan a renovar las células foliculares y, vitaminas A y C, que ayudan a mantener el cabello hidratado.

3. **El salmón**, rico en omega-3, que proporciona firmeza y elasticidad al pelo. Además, contiene hierro y selenio que frenan la aparición de las canas.

4. **Aguacate y el chocolate**, ricos en cobre, necesario para la formación de melanina y catalasa. Esta última descompone el peróxido de hidrógeno en sus átomos, oxígeno e hidrógeno, inocuos para el cabello.

5. **Frutos del bosque**, ricos en antioxidantes que previenen el envejecimiento celular y, en vitamina C que mejora la circulación sanguínea y el consecuente aporte de oxígeno y nutrientes al cuero cabelludo.

6. **Los frutos secos**, en especial nueces y almendras, cargados de zinc, selenio y vitamina B. Son potentes well-aging que mantienen la belleza de nuestro cabello regulando las hormonas.

7. **El té**, en especial el de cola de caballo, contiene elevadas concentraciones de sílice que fortalece el cabello y protege su color. El sílice, a su vez, estimula la síntesis de colágeno y elastina, tan necesarios para las paredes vasculares y secundaria nutrición del folículo.

8. **La fruta**, especialmente piña, sandía y melocotón, contienen altas cantidades de catalasa.

cualquier deporte que nos ayude a liberar tensiones.

- Llevar una alimentación sana incorporando en nuestra dieta.
- Utilizar champús y productos para el cabello que contengan una enzima antioxidante presente en el bulbo del cabello —dopacromo tautomerasa— que pueden ayudar a reforzar los melanocitos.

Si por el contrario, decidimos lucir una melena blanca, símbolo de empoderamiento, tendencia estética o simple comodidad, debemos conocer que existen 3 tipos de canas y tenerlo en cuenta para lograr su perfecto cubrimiento.

- La cana blanca que se caracteriza por no tener gránulos de melanina en la hebra capilar. Por eso es tan difícil teñirla, de hecho, el término correcto es que solo se matiza y lo puedes hacer con shampoo o tinte.

- La cana gris que aún conserva algunos gránulos de melanina por lo que se puede teñir.

- La cana amarilla que es la que conserva la mayor cantidad de melanina por lo que es más fácil teñirla.

Esta tendencia Grey, conlleva un cuidado especial con productos libres de siliconas, parabenos y sulfatos, como champús específicos para que el cabello cano no tienda a amarillo o demasiado azul e, hidratantes que controlen su tendencia al encrespado y proporcionen el brillo que precisa. Además, es importante llevar un corte adecuado ya que el cabello largo es más difícil de mantener saludable.

## ¿MITO O REALIDAD?

Arrancar una cana no comporta la aparición de más. Además, este proceso realizado de forma crónica conlleva la creación de fibrosis en el folículo, es decir, muerte folicular.

Así que... a lucir melena, cana o pigmentada, cuidando siempre de las perlas que la mantienen sana.



DRA. INÉS BURUTARÁN. Traumatóloga  
en la Unidad de Pie del Centro IMQ Zurriola

# CUIDADO DE LOS PIES, NEUROMAS DE MORTON

**UN 30% DE LA POBLACIÓN  
PADECE NEUROMA DE MORTON**

**E**l Neuroma de Morton es una frecuente causa de dolor en el antepié. Se trata de una metatarsalgia de origen neuropático que afecta a un nervio interdigital del pie. La mayoría de las veces ocurre por una compresión repetitiva o inadecuada de dicho nervio a nivel plantar, concretamente, en el espacio intermetatarsal.

En un 75-80% de los casos los neuromas se localizan en el tercer espacio intermetatarsal afectando al 3º y 4º dedo del pie, en este caso se denomina Neuroma de Morton;



más raramente el neuroma se desarrolla en el segundo espacio intermetatarsal afectando al 2º y 3º dedo del pie, y muy rara vez en el primer espacio. En aproximadamente uno de cada cinco pacientes el neuroma aparece en ambos pies.

Su prevalencia es del 30%, siendo su incidencia en las mujeres 6-18 veces mayor que en los hombres, y afectando más frecuentemente a la población de entre 15 y 50 años.

La causa principal es la compresión anormal y repetitiva del nervio contra el ligamento intermetatarsal y/o contra las cabezas de los metatarsianos mientras andamos, corremos o simplemente estamos de pie.

Las personas con riesgo de padecer esta patología son aquellas que tienen deformidades del pie como juanetes, dedos en garra... personas con alteraciones biomecánicas al caminar o personas con sobrepeso o con hiperlaxitud ligamentosa. Así mismo, el uso de calzado inadecuado y la práctica de deportes como correr o bailar que someten a los pies a impactos repetitivos, así como los deportes que implican el uso de zapatos ajustados como el esquí alpino, esquí de fondo o escalada en roca, son también factores de riesgo para el desarrollo de esta enfermedad.

### ¿Cómo se detecta?

Esta enfermedad generalmente no muestra signos externos. Inicialmente los síntomas aparecen de forma gradual, primero de forma ocasional al usar zapatos de horma estrecha o tras periodos de actividad intensa, por ejemplo. Más tarde los síntomas

se pueden hacer persistentes y durar días, semanas e incluso años, el dolor se intensifica al estar mucho tiempo de pie o al realizar algunas actividades deportivas como caminar, correr o bailar.

El neuroma puede presentarse como un dolor agudo similar a una descarga eléctrica o como una sensación de quemazón en la parte delantera del pie que se irradia hacia los dedos. El dolor cesa temporalmente al quitarse los zapatos, flexionar los dedos o masajear el pie. También puede haber una sensación de caminar sobre una piedra o tener sensación de tener una arruga en un calcetín. Otras veces, puede sentirse hormigueo o entumecimiento de los dedos de los pies.

Además de la exploración clínica, los neuromas pueden visualizarse por medio de la ecografía y de la resonancia magnética.

Para prevenir esta patología hay que identificar los factores de riesgo y tratar de minimizarlos o compensarlos.

### Tratamiento

Una vez se haya diagnosticado el neuroma se debe iniciar un tratamiento conservador ya que puede resultar efectivo hasta en el 70% de los casos.

Inicialmente se recomendará un calzado amplio y con tacón no mayor de 2,5 cm, una plantilla ortopédica con descarga retrocapital y de control de otros aspectos biomecánicos si fuera necesario. Si la clínica no remite, se podrán practicar dos o tres infiltraciones cortico-anestésicas en los espacios afectados, y si a pesar de esto persiste la sintomatología se procederá al tratamiento quirúrgico.

**«Morton-en  
neuromak min  
handia eragin ohi du  
oinaurrean»**

**«Haren prebalentzia  
% 30ekoa da, eta  
emakumeengan  
duen eragina gizo-  
nengan duena baino  
6-18 aldiz handiagoa  
da. Eragin handiagoa  
ohi du 15 eta 50  
urte arteko  
biztanleengan»**

### Técnicas

Existen múltiples técnicas quirúrgicas para el tratamiento del neuroma de Morton, pero fundamentalmente consisten en reseca el neuroma o en descomprimir el nervio afecto. La descompresión o neulolisis del neuroma mediante la sección del ligamento intermetatarsiano se puede hacer mediante técnica abierta, percutánea o endoscópica y es eficaz en un

alto porcentaje de pacientes cuando el neuroma se localiza en el tercer espacio. Se trata de una cirugía simple, en la que mediante una pequeña incisión dorsal sobre el pie se realiza una sección del ligamento intermetatarsiano. La resección o extirpación del neuroma es un tratamiento más agresivo y puede dejar secuelas como la anestesia de los dedos o la aparición de neuromas de amputación, está indicado fundamentalmente en caso de grandes neuromas o neuromas de otros espacios que no responden a tratamiento conservador.



DRA. MARÍA SAGASTI. Especialista en Medicina Deportiva en el Centro IMQ América

## ¿TE BENEFICIA EL DEPORTE QUE REALIZAS?

**T**endemos a pensar que las pruebas de esfuerzo solo están hechas para deportistas de élite. Pero no es cierto. Cualquiera que practique deporte regularmente debería realizar un examen que asegure un buen estado físico. El deporte es beneficioso para la salud, pero ¿practicamos el adecuado a nuestra forma física?

Conocer nuestra condición física previamente a realizar deporte para hacerlo sin riesgos es absolutamente necesario. Es fundamental tener en cuenta la edad y características de la persona para aconsejarle. Siendo la prueba de esfuerzo de gran ayuda para poder detectar puntos fuertes y débiles en el entreno o realizar una planificación del mismo.

La prueba de esfuerzo, o ergometría, es un examen de resistencia física que permite conocer la respuesta que da nuestro sistema cardiovascular durante el ejercicio y su pronóstico y descartar posibles trastornos del mismo. Se trata de un examen necesario para la valoración y prevención de la persona deportista valorando la respuesta cardiovascular al ejercicio y comprobando in situ su comportamiento durante el esfuerzo.

Si se hace deporte de manera regular, se debería establecer como necesaria



una prueba de esfuerzo. La prueba de esfuerzo evalúa la capacidad que posee el organismo para desempeñar actividad física, centrándose en el sistema respiratorio, cardiovascular y sanguíneo.

### ¿En qué consiste?

La primera toma de contacto, antes de la prueba, será una entrevista personal con el/la especialista que preguntará por hábitos deportivos, de nutrición, hidratación, posibles patologías, medicación y antecedentes familiares. Acto seguido, se valorará la presión arterial en reposo, la saturación de oxígeno, auscultación cardíaca y pulmonar, pulso, peso y talla.

El día de la prueba, la mejor opción es acudir con ropa deportiva y cómoda ya que se lleva a cabo en una cinta de correr (tapiz rodante) o bicicleta estática. Durante la prueba el/la deportista estará siempre acompañado por el/la especialista que se encargará de monitorizar con electrocardiografía y medición de su presión arterial.

Cabe destacar que la prueba de esfuerzo, como su propio nombre indica, pondrá al deportista hasta el nivel de esfuerzo intenso (cada uno según su condición física) o finalizará en el momento en el que se detecte que sus condiciones no son idóneas para seguir la prueba.

La prueba se realiza bajo la supervisión permanente del especialista y su duración depende del protocolo y objetivos que se deseen realizar.

Si el objetivo es únicamente conocer la respuesta cardiovascular y respiratoria al esfuerzo, es una prueba corta, progresiva e intensa en los últimos estadios y suele durar unos 15 minutos.

La prueba de esfuerzo salud y rendimiento suele durar unos 45 minutos aproximadamente. Si además de lo anterior se quiere conocer el estado del deportista, la existencia o no de base aeróbica, sí se ha entrenado bien los distintos ritmos a nivel muscular, si se tiene adecuada reserva de glucógeno, si existe fatiga...

**«Kirola egin aurretik gure egoera fisikoa ezagutzea behar-beharrezkoa da, arriskurik gabe egiteko.»**

**Beraz, ezinbestekoa da kirolariaren adina eta ezaugarriak kontuan hartzea»**

**«Tentsio-proba edo ergometria, erresistentzia fisikoko proba da, gure sistema kardiobaskularrak ariketa fisikoa egitean emandako erantzuna ezagutzeko»**

Tras la prueba se aportará la información al deportista tanto de su salud, si se ha realizado una prueba exclusivamente cardiovascular, como de su salud y estado deportivo, si ha realizado un protocolo de prueba orientado al estudio del mismo.

### Parámetros principales

Son los datos que permiten valorar la preparación del deportista e identificar cuáles sus posibilidades reales:

**1. Consumo máximo de oxígeno (VO2MAX) relativo al peso:** corresponde a la capacidad máxima del deportista para coger oxígeno del aire, transportarlo por el cuerpo y utilizarlo a nivel muscular. Este será el indicador fundamental que delimitará las posibilidades del deportista, indica la habilidad del organismo para captar, transportar y utilizar el oxígeno en la actividad física. A mayor consumo de oxígeno, mayor nivel de calidad muscular para la práctica deportiva aeróbica. El VO2MAX viene, en gran medida, determinado genéticamente, podremos mejorarlo solo levemente con entrenamiento. En el informe vendrá indicado de esta forma ml/kg/min, es decir, relativo al peso del deportista.

**2. Frecuencia cardíaca:** imprescindible para conocer la adaptación al esfuerzo y fijar los ritmos de entrenamiento según el metabolismo muscular. Su medición en la actualidad es muy accesible a cualquier deportista mediante la utilización de un pulsómetro.

**3. Lactato:** es una sustancia muscular clave que nos indicará el momento de esfuerzo de un deportista. Cuanto más nivel de lactato más fatiga. Los ritmos de entrenamiento se fijarán según su cantidad en sangre. Esta sustancia se va analizando durante la realización de la prueba de esfuerzo de rendimiento mediante la toma de una microgota de sangre del lóbulo de la oreja y será determinante para ir aumentando la carga de esfuerzo individualmente a cada deportista.

**4. Velocidad:** parámetro fundamental en las pruebas realizadas en la modalidad de carrera. Se utiliza un tapiz rodante para hacer que el deportista corra y con la velocidad se regula la cantidad de esfuerzo de forma progresiva.

**5. Potencia:** parámetro fundamental en las pruebas realizadas en la modalidad de ciclismo, se utiliza un cicloergómetro para hacer que el deportista vaya incrementando su esfuerzo contra una resistencia progresiva medida en vatios. En las pruebas de rendimiento es fundamental individualizar la carga según el peso del deportista (w/kg).

**6. Saturación de oxígeno:** parámetro medido en todas las pruebas, tanto en reposo como en esfuerzo. Nos indica la capacidad de oxigenación del deportista en cada intensidad de esfuerzo. Se mide en las pruebas de rendimiento a la par que el nivel de lactato sanguíneo.

Esta información servirá para determinar unos ritmos (zonas de entrenamiento) de forma personalizada, explicando tras la prueba de una forma simple y práctica su utilización en el entrenamiento.



NAIARA DÍAZ DE CERIO.  
Psicóloga del Centro IMQ América



## AMISTAD TÓXICA, TRES PREGUNTAS PARA DESCUBRIRLA

Con las restricciones con respecto al número de personas en las reuniones y los confinamientos perimetrales conviene ser más selectivo que nunca a la hora de quedar con amigos y amigas. Es una buena oportunidad para valorar qué amistades nos resultan constructivas y positivas y cuáles son tóxicas.

Sin embargo, no podemos juzgar a priori si una relación es saludable o tóxica por sí misma. Son las personas implicadas las que han de determinar cómo se sienten dentro de esa relación. En función de sus sentimientos, tienen que determinar si dicha relación les resulta beneficiosa o no.

Lo interesante es educar en inteligencia emocional al ser humano; de

esta manera podremos percibir qué personas nos aportan bienestar a nuestro ser y cuáles no, aprendiendo a respetar las necesidades que él o ella tiene.

En este sentido puede ser importante reflexionar sobre tres preguntas que nos pueden ayudar a pensar sobre la naturaleza de una relación:

- a. Cuando estoy con esa persona, ¿me fuerzo a ser de una manera diferente a la mía?
- b. ¿Estar junto a esa persona me provoca hacer cosas que no me gustan o con las que me siento incómodo o incómoda?
- c. ¿Suele ser difícil expresar mi opinión o se juzga todo lo que emito?

Respondiendo con sinceridad, en caso de que sientas que los puntos anteriores se dan en tu relación, sería interesante que valorases qué es lo que te hace seguir junto a esa persona y analizar si es un motivo lo suficientemente significativo para ti como para asumir todo el malestar asociado que te genera.

Tras lo anterior, si esa persona es muy significativa para ti, trata de mantener una conversación con ella en la que le traslades cómo te sientes a su lado, intentando encontrar una mejora en esos sentimientos. Si consideras que no es posible tener esa conversación o que la persona no empatiza con lo que le estás transmitiendo, deberás tomar una decisión: seguir junto a esa persona asumiendo cómo será vuestra relación o



## LA AMISTAD, ¿ES IMPORTANTE PARA LA SALUD EMOCIONAL DE LAS PERSONAS?

Rotundamente sí, los vínculos afectivos son muy importantes para el ser humano. Según la pirámide de Maslow, psicólogo famoso por hablar de las necesidades humanas, la necesidad de la afiliación o vinculación (en la que se incluye la amistad) es el tercer escalón de nuestras necesidades para el crecimiento personal. Somos animales sociales que necesitan tener un sentimiento de pertenencia y los vínculos afectivos nos ayudan a fomentar este sentimiento, reduciendo la percepción de soledad y fortaleciendo el apoyo emocional entre seres humanos.

decidir acabar con ese vínculo con el fin de preservar tu bienestar.

### Amistad y miedo al contagio

Por otro lado, en este contexto pandémico, las personas nos estamos enfrentando a un dilema emocional diario: por un lado, el deseo de estar con personas significativas para nosotros y nosotras y, por otro lado, el miedo a ser contagiados o contagiar a esas personas tan queridas. Ésta situación está generando altos niveles de ansiedad para muchas personas.

Un aspecto imprescindible es respetar el ritmo que lleven otras personas de nuestro entorno. El miedo es libre y tenemos que respetar la evolución

que cada persona puede llevar. Además, se pueden buscar contextos en los que la mayor parte de las personas se sientan seguras, para poder relacionarnos con mayor tranquilidad, como espacios abiertos y amplios; es decir, lugares que las personas con mayor angustia se sientan más cómodas y se disfrute del tiempo en común.

### Confinamiento, nuevas tecnologías y amistad

Las nuevas tecnologías han sido y son un recurso muy importante para poder llevar una mejor gestión emo-

cional del confinamiento, ayudando a prevenir el sentimiento de soledad.

Generando un buen uso de las nuevas tecnologías, se puede facilitar a muchas personas el acercamiento a las interacciones sociales, sin que pasen a ser un sustituto del canal de comunicación presencial. No obstante, si en tu entorno hay personas que tienen

tienden a emplear la tecnología como canal exclusivo de comunicación, sería interesante que se pusieran en contacto con un profesional para identificar el motivo.

**«Harremana onuragarria den edo ez jakiteko, parte hartzen duten pertsonak harreman horretan nola sentitzen diren zehaztu behar dute»**



# ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA

Descúbrelo aquí



DR. LUIS MARÍA GUEVARA. Especialista en Ginecología de la Clínica IMQ Zorrotzaurre

La menopausia es una etapa de transición en la vida de la mujer provocada por un proceso propio de la edad en el que el cuerpo va dejando de segregar hormonas y se cierra la etapa de reproducción.

La menopausia se produce en las mujeres, como media general, alrededor de los 50 años, pudiendo existir una menopausia prematura o tardía por otros factores. Muchas mujeres abordan este periodo con inquietud, pero la menopausia no es una enfermedad, sino un proceso normal dentro del curso natural del organismo, que además sucede cuando la mujer todavía es y se siente joven, al ser la esperanza de vida cada vez mayor.

Es importante que las mujeres conozcan cuáles son los síntomas de la menopausia y saber qué cambios se están produciendo en su cuerpo para poder continuar con su vida habitual.

Los cambios hormonales comienzan a producir cambios fisiológicos que pueden observarse a partir de cuatro o cinco años antes. Este periodo se llama premenopausia y, durante esta fase, los periodos menstruales se vuelven más cortos e irregulares y se pueden notar ya algunos signos que persistirán después, como exceso de sudoración o insomnio.

### Síntomas

Hay mujeres asintomáticas que tan solo perciben la ausencia de la regla pero otras pueden experimentar los siguientes síntomas, con intensidad y frecuencia variable:

☐ **Sofocos:** el síntoma más frecuente. Es una sensación de calor repentina en cara, cuello y cabeza, que puede durar apenas unos minutos o alar-

garse, generando malestar.

☐ **Mayor sudoración:** aumento de la sudoración general que suele ser más frecuente durante la noche.

☐ **Cambios en el sueño:** se producen alteraciones en el sueño, como insomnio o sensación de un menor descanso, que también es propio de la edad.

☐ **Cambios del estado de ánimo:** irritabilidad, cambios de humor, así como mayor dificultad de concentración, son los síntomas más frecuentes a nivel psicológico.

☐ **Cambios a nivel sexual:** en la etapa de la menopausia suelen producirse alteraciones de la mucosa vaginal, tales como falta de lubricación, que pueden afectar a la vida sexual de la mujer, haciendo que las relaciones puedan llegar a ser incómodas e incluso dolorosas.

☐ **Durante este periodo** también aumenta el riesgo de osteoporosis y enfermedades cardiovasculares. Por eso es necesario adoptar hábitos de vida saludable y acudir a la consulta del médico para realizar un control rutinario del estado de salud.

### Tratamiento

Dependiendo de la sintomatología y de la edad a la que se produzca la menopausia, la terapia hormonal sustitutiva puede ser el tratamiento de elección. En esta pueden ser recomendables una dieta específica y complementos de calcio y un seguimiento más exhaustivo cuando el caso lo requiera.

Además del tratamiento clínico o farmacológico recomendado por el pro-

fesional, algunos de estos síntomas pueden también aliviarse con hábitos saludables y acciones que favorezcan el bienestar de la mujer:

☐ Identifica cuáles son los síntomas de la menopausia que experimentas más asiduamente y utiliza recursos para aliviarlos. En el caso de los sofocos, ten siempre a mano toallitas refrescantes, agua y todo aquello que te ayude a reducirlos.

☐ Evita lugares donde la temperatura sea elevada.

☐ Realiza ejercicio físico y actividades que te resulten agradables.

☐ Mantenerte activa es importante para aliviar los síntomas de la menopausia, ya que, además de evitar los cambios de peso y fortalecer la musculatura, favorece el bienestar mental, disminuyendo los cambios de humor y la irritabilidad.

☐ Sigue una dieta saludable, baja en grasas, azúcares y sal. Aumentar el calcio y la vitamina D en la dieta diaria son también pautas recomendables.

☐ Evita la cafeína, el tabaco y el alcohol.

Además de conocer cuáles son los síntomas de la menopausia para aumentar el bienestar, mantenerse optimista y comprender que esta fase tiene cambios pero no impide que se disfrute de la vida, es fundamental.

Tanto tu médico de cabecera como tu ginecólogo, realizarán las recomendaciones más adecuadas de forma que los síntomas no te impidan continuar desarrollando tu día a día habitual.



DR. RICARDO GONZÁLEZ. Especialista en Dermatología del Centro IMQ América

## ¿POR QUÉ TENGO LA CARA ROJA?

**ERROSAZEOAK POPULAZIOAREN % 10-ari ERAGITEN DIE, ETA KONTSULTA DERMATOLOGIKOEN % 3-5 INGURU HARTZEN DU**

La rosácea es una enfermedad crónica de la piel que afecta generalmente a las áreas centrales de la cara (frente, nariz, mejillas) y aparece, sobre todo, a partir de los 30 años. En nuestro entorno, esta patología afecta a un 10% de la población, representando aproximadamente el 3-5% de las consultas dermatológicas, aunque probablemente esté infra diagnosticada.

Hay que tener en cuenta que la rosácea puede ser la causa de que un paciente presente piel sensible, es decir, una epidermis que reacciona de forma exagerada frente a diversos estímulos. Su prevalencia es muy elevada: el 35,4% de las mujeres y el 27,19% de los hombres declaran tener la piel sensible o muy sensible.

## Síntomas

En los casos leves de rosácea suele evidenciarse una tendencia al enrojecimiento facial rubefacción, inicialmente transitorio y posteriormente permanente, con aparición de pequeñas venas dilatadas en las mejillas (telangiectasias o cuperosis).

En casos más severos, surgirán lesiones que simulan el acné, con granos rojos o con pus. En algunas personas puede observarse incluso un engrosamiento cutáneo de determinadas áreas de la cara, especialmente la nariz, denominándose a esta alteración rinofima.

## ¿Por qué se produce?

La causa concreta de la aparición de la rosácea no está completamente aclarada. Probablemente no haya un solo factor y existan distintos mecanismos implicados (disregulación neurovascular, respuesta inmune innata aberrante, participación de diversos microorganismos, predisposición genética, alteración de la barrera epidérmica, etc.).

Se conocen más aquellos factores que pueden agravar o precipitar la rosácea como, por ejemplo: los cambios bruscos de temperatura, la exposición solar, el alcohol, el estrés, la menopausia, el uso de cremas inapropiadas, las comidas muy calientes o aquellas que contienen capsaicina o cinamaldehído.

## Tratamientos

El diagnóstico precoz de la rosácea es importante tanto para paliar lo antes posible las molestias del paciente como para evitar su progresión. Esta enfermedad básicamente compromete el área facial, por lo que supone un impacto psicológico, social y laboral considerable para el paciente que la sufre. Además, también se puede acompañar de afectación ocular,

variando ésta desde una conjuntivitis leve, la más frecuente, hasta un daño corneal de mayor gravedad.

A día de hoy no existe un tratamiento que cure definitivamente la rosácea. Por tanto, el objetivo es mantenerla lo mejor controlada posible. Un primer paso sería la eliminación de los factores que la agravan y la recomendación del uso de productos cosméticos apropia-

### ERROSAZEOA ZER DA ETA ZERGATIK?

Errosazeoaren kasu arinetan, agerian geratzen da aurpegia gorritzeko eta tumefakzioarako joera dagoela, hasieran iragankorra eta gero iraunkorra, eta masailetan zain txikiak agertzen direla.

Errosazeoaren agerpenaren arrazoi zehatza ez dago erabat argituta. Ziur asko, ez dago faktore bakar bat ere, eta hainbat mekanismo daude tartean (disregulazio neurobaskularra, sortzetiko erantzun immune aberrantea, hainbat mikroorganismoren parte-hartzea, aurredisposizio genetikoa, hesi epidermikoaren alterazioa, etab.).

Errosazeoaren diagnostiko goiztiarra garrantzitsua da, bai pazientearen eragozpenak ahalik eta lasterren arintzeko, bai pazientearen progresioa saihesteko.

Errosazeoaren diagnostikoa, oro har, dituen adierazpenen arabera ezar daiteke, baina kasu jakin batzuetan proba osagarriak egin beharko dira.

dos, incluyendo el empleo regular de fotoprotectores.

En rosáceas leves se iniciará el tratamiento con medicamentos tópicos (aplicados sobre a la piel) como metronidazol, ácido azelaico o sulfacetamida sódica. En las más severas será necesario añadir antibióticos orales (tetraciclinas, azitromicina) o retinoides (isotretinoína), durante varias semanas o meses.

Recientemente se han empezado a usar ciertas sustancias tópicamente como la brimonidina o la oximetazolina para reducir el enrojecimiento asociado a la rosácea. En algunos casos puede ser necesaria la cirugía para corregir el rinofima o deformación de la nariz.

Los avances más novedosos surgidos durante los últimos años hacen referencia al tratamiento de la rosácea vascular, ya que se ha comprobado su buena respuesta a ciertos tipos de láser y sistemas de luz pulsada.

## Diferencias con otras enfermedades cutáneas

El diagnóstico de la rosácea generalmente se puede establecer por las manifestaciones que presenta, pero en casos determinados se precisará la realización de pruebas complementarias. Cuando existe un enrojecimiento facial, habrá que diferenciarla de distintas entidades que afectan exclusivamente la piel (dermatitis seborreica, eczemas), pero también de otras en las que pueden asociarse alteraciones de otros órganos, como el lupus eritematoso sistémico, la policitemia vera o el síndrome carcinoide. Además, cuando la rosácea curse con granos será necesario distinguirla del acné mediante la visualización de espinitas o comedones presentes en esta última patología



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

**nos gusta  
sonreir**

**CLÍNICAS****DENTALES IMQ**

CUIDAMOS TU  
SONRISA

**SEAS O NO DE IMQ**

PIDE YA TU CITA EN TU  
CLÍNICA DENTAL MÁS CERCANA

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

**AENOR**Servicio  
Certificado

Clínica dental





## SÍNDROME DEL PEQUEÑO EMPERADOR

ALBERTO CARRETERO. Psicólogo infantil de IMQ

**M**uchos menores presentan conductas disruptivas de manera habitual ya sea en el hogar con sus progenitores o en otro tipo de contextos. No han aprendido a respetar las normas establecidas, en gran medida debido a un inadecuado establecimiento de las mismas por los responsables de hacerlo. La falta de rutinas y límites claros son también algunas de las carencias que podrían explicar estas conductas inadecuadas.

Estilos educativos muy permisivos, muy sobreprotectores o muy autori-

tarios podrían ser causa también de estos malos comportamientos.

Uno de los aspectos más importantes a trabajar es el respeto, básico en cualquier relación interpersonal. Los adultos y responsables de nuestros menores debemos aportar un modelo positivo y poner en práctica lo que les pedimos. Respeto entre los progenitores, respeto a nuestros hijos e hijas y respeto hacia cualquier otra persona. Si los menores viven en un entorno respetuoso y tranquilo tendremos más opciones de conseguir que ellos y ellas también lo sean.

*«Landu beharreko alderdirik garrantzitsuenetako bat errespetua da, pertsonen arteko harreman guztietan oinarrizkoa dena»*

Muchas familias otorgan todos los privilegios que solicitan sus hijos e hijas. Esto no es adecuado ni beneficioso para ninguna de las partes. Debemos actuar sin miedo a sus reacciones ya que esta actitud no les va a ayudar en su adecuado crecimiento emocional.

### Nuevas tecnologías

El mal uso de éstas tecnologías, especialmente por el exceso de tiempo dedicado a las mismas, podría explicar algunos de los comportamientos inadecuados de nuestros hijos e hijas.

Gestionar positivamente por parte de los adultos el tiempo permitido de las mismas no es sencillo y puede acarrear consigo conductas oposicio-

nistas, tensión, frustración... en nuestros menores, haciendo que tanto sus reacciones como la de los adultos a la misma sean inadecuadas. Estos hábitos harán la convivencia cada vez más complicada.

En ocasiones las nuevas tecnologías son un aliado para el adulto, que por falta de tiempo y estrés, deposita en ellas la labor de «cuidar» o mantener entretenido o tranquilo a su hijo mientras ellos se ocupan de otras tareas. Este aliado puede convertirse en enemigo al instante. Esta falta de tiempo influye en la calidad del mismo, pudiendo influir negativamente en el vínculo afectivo, falta de confianza, pérdida de autoridad... produciendo en muchos casos respuestas negativas por parte de los menores.

Por otro lado, actualmente los menores tienen poco tiempo para sí mismos, están en una vorágine de actividades que produce mucho desgaste. Este estrés y tensión acumulada influye negativamente en su estado emocional. Muchos de estos hábitos son provocados por la falta de tiempo de los padres, que no tienen más solución que depositar el cuidado de los mismos en otras instancias que no les aportarán emocionalmente lo que ellos necesitan.

### CINCO CONSEJOS PARA BAJARLES LOS HUMOS

1. Fomentar la inteligencia emocional y la conciencia, ayudándoles a identificar y expresar adecuadamente sus emociones.
2. Fomentar la empatía, pensar en los sentimientos de los demás.
3. Otorgarles modelos positivos de interacción social, sin gritos, agresiones, etc. Debemos ser un ejemplo positivo para ellos.
4. Ofrecerles normas y límites claros, ofreciéndoles seguridad, y enseñándoles el respeto hacia las mismas.
5. Reforzar positivamente las conductas y actitudes positivas, así como los esfuerzos por intentar conseguirlo.

#### El pequeño emperador: mandatos y exigencias

Varios factores pueden desencadenar estos comportamientos. La escasa

dedicación de los padres y madres a sus hijos podría explicar algunos comportamientos de que éstos les colmen de regalos y privilegios debido a los sentimientos de culpa por su ausencia.

La falta de normas y límites claros se debe en gran parte al escaso tiempo dedicado. Los y las menores aprenderán que todo vale en cualquier momento.

Muchos de éstos niños y niñas carecen de una inteligencia emocional adecuada y les cuesta ser empáticos y ponerse en el lugar de los demás, son egocéntricos.

La falta de hábitos familiares afectivos, como diferentes actividades que se podrían compartir en familia, puede ser causa de éstos comportamientos.

#### El poder del NO

Debemos establecer normas y límites claros y concretos, enseñarles lo que está y no está permitido. Esto les ofrecerá seguridad sobre sus acciones y repercutirá positivamente en su emocionalidad. Para esto no hará falta levantar la voz, ni faltar al respeto, con firmeza y seguridad, y reforzando positivamente las conductas alternativas correctas para enseñarles a responder y comportarse de manera adecuada.



## NUEVO SEGURO IMQ DEPENDENCIA

# *Pase lo que pase, quiero la mejor compañía*

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

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

TENGAS O NO SEGURO IMQ

**Y AHORA 5% dto.**

**Y 10% dto. más**  
POR TENER SEGURO MÉDICO IMQ

Contrátalo  
**900 81 81 50 | imq.es**



# Nuevo Clase A Híbrido Enchufable **EQ** POWER

Sin límites dentro y fuera de la ciudad.

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

Consumo de combustible NEDC/WLTP (l/100 km): 1,5-1,4/1,4-1,1  
Emisiones CO<sub>2</sub> NEDC/WLTP (g/km): 34-32/31-25  
Consumo eléctrico ponderado NEDC/WLTP (kWh/100km):  
15-14,6/23,4-20,7

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

## Clase A 250 e Híbrido Enchufable.

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



## Mercedes-Benz



### Aguinaga

Concesionario Oficial Mercedes-Benz

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

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](http://www.mercedes-benz-aguinaga.es)