

GHO

LA REVISTA DE GRUPO HOSPITALARIO QUIRÓN

NÚMERO 11

- › Adiós a los malos humos
- › Padres después del cáncer
- › Ara Malikian
- › El sudor excesivo
- › Pies ¡para qué os quiero!
- › Bazar: preparando las vacaciones



LA FÓRMULA DE LA FELICIDAD

¿PUEDE AYUDARNOS LA MEDICINA A ENCONTRARLA?



Nombres

- 3 **CARTA DE PRESENTACIÓN** Por Pilar Muro
Presidenta de Grupo Hospitalario Quirón
- 12 **NOMBRES PROPIOS** Marcos Urarte, consultor estratégico y organizacional
- 14 **ENTREVISTA** Ara Malikian
- 53 **ENTREVISTA** Susu canta a los niños
- 62 **NUESTRO EQUIPO MÉDICO**



Saludable

- 4 **LA FÓRMULA DE LA FELICIDAD** ¿Es posible provocarla?
- 18 **ADIÓS A LOS MALOS HUMOS** Llega la hora de dejar de fumar.
- 22 **PADRES DESPUÉS DEL CÁNCER** Cómo preservar la fertilidad masculina.
- 24 **UN SUDOR EXCESIVO** La hiperhidrosis tiene solución.
- 28 **ME DUELE LA ESPALDA** Qué hacer cuando el dolor persiste
- 32 **DIVULGAR LA INVESTIGACIÓN**
- 34 **CONTROLES GINECOLÓGICOS** El valor de la detección precoz
- 36 **NUEVAS TÉCNICAS** Ablación percutánea de tumores
- 38 **NUEVE MESES POR DELANTE** Dudas en las fases del embarazo
- 42 **PIES, ¡PARA QUÉ OS QUIERO!** El cuidado de los pies
- 46 **NOTICIAS**
- 58 **SOCIEDADES COLABORADORAS**



Entorno

- 52 **BAZAR** Preparando las vacaciones
- 56 **GASTRONOMÍA HOSPITALARIA** Un menú fácil, casero, rico y saludable

Número 11 SUMARIO





Pilar Muro. Presidenta de Grupo Hospitalario Quirón

LA FELICIDAD

No son pocas las frases célebres que tratan de explicar con palabras un sentimiento que, de una manera más o menos abstracta, todos creemos comprender; un sentimiento que, sin embargo, siempre que puede escapa de los márgenes del entendimiento. La felicidad. ¿Qué es la felicidad?

Hay definiciones de todo tipo; unas que subrayan el valor de lo que nos rodea: *"La felicidad es darse cuenta de que nada es demasiado importante"* (Antonio Gala); otras que fijan su atención en el prójimo: *"No hay más que una manera de ser feliz: vivir para los demás"* (Leon Tolstoi); otras optan por centrarse en el sacrificio: *"Sólo hay felicidad donde hay virtud y esfuerzo serio"* (Aristóteles), o incluso existen definiciones que impregnan su parte de verdad con un excepcional sentido del humor: *"Hijo mío, la felicidad está hecha de pequeñas cosas: un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna..."* (Groucho Marx).

Y es que la felicidad puede ser muchas cosas a la vez, y ninguna de ellas. Es una aspiración universal que adquiere, si cabe, todavía más valor en tiempos de crisis porque, quizá, la felicidad también sea esa ítica a la que todos dirigimos la mirada cuando vacila lo inmediato. Y es por ello que, hoy en día, cuando los titulares de prensa, los mensajes de los gurús de la economía y las señas que se recogen en la vida cotidiana coinciden en el signo negativo de los adjetivos, **en este número**

de la revista GHQ hemos optado por refugiarnos, aunque sea un refugio fugaz, directamente en la felicidad, para lo que hemos dejado fuera del tema que abre la revista cualquier carga de energía nociva procedente del día a día. Porque, pase lo que pase, la felicidad sigue estando ahí, y su búsqueda puede que, al final, acabe por reportarnos aquello que buscamos en ella.

Y si damos un paso más, tomando como punto de partida la búsqueda de la felicidad, pronto descubrimos que, **desde el punto de vista científico, existen evidencias de su existencia, que incluso la tecnología es capaz de esbozar su silueta en las pantallas de ordenador y, una vez localizada, la medicina también nos abre la posibilidad de pensar en cómo potenciarla**, porque, como señala una de las definiciones arriba mencionadas, el esfuerzo es una de las claves que pueden propiciar este deseado encuentro. Le animo a que pase esta página y siga leyendo... ■

Es una aspiración universal que adquiere, si cabe, todavía más valor en tiempos de crisis



“Las personas que están rodeadas de individuos felices tienden a sentirse del mismo modo

La fórmula de LA FELICIDAD

Por Alberto Bartolome

La felicidad es un sentimiento subjetivo; sin embargo, existen mecanismos psicológicos, como la confianza, la autoestima o la autonomía, que favorecen su aparición; además, es más probable ser feliz si lo es tu entorno. En el estudio de la felicidad tampoco hay que olvidar aspectos biológicos como el comportamiento de los circuitos cerebrales y el papel de los neurotransmisores, que son claves para conocer qué le pasa a nuestro cerebro cuando nos encontramos en un momento feliz.

En 1881, el economista irlandés Francis Edgeworth ideó un extraño dispositivo al que llamó hedonímetro, que pretendía registrar continuamente la cantidad de placer que experimentaba un individuo. Este dispositivo -al que definió como sensor de la felicidad- relacionaba diferentes factores: ausencia de dolor, cantidad de bienestar y número de personas que disfrutaban.

Aunque Edgeworth no logró crear su dispositivo, sí que **dio unas claves sobre algunos aspectos que son importantes para ser feliz: ausencia de padecimientos**

físicos, bienestar (tanto mental como económico) y un entorno social también feliz. Las actuales investigaciones en psiquiatría nos ofrecen más puntos de vista y dan importancia a más factores para que una persona pueda alcanzar la felicidad, tales como el optimismo, la confianza y la autonomía.

Si todo esto no era suficiente, los estudios sobre la biología del cerebro abren nuevas vías de análisis, como el estudio de áreas del cerebro relacionadas con el placer, circuitos neurológicos de recompensa y el trabajo de neurotransmisores que modelan las respuestas al placer y que están muy involucrados

en la aparición del antagonista de la felicidad: la depresión.

No hay un consenso en la definición de felicidad. Su carácter es subjetivo y dependiente de las experiencias de cada persona; sin embargo, sí que existen algunas aproximaciones: *“Desde mi punto de vista, la felicidad está asociada a la consecución de objetivos y deseos mediante el esfuerzo; la percepción de pertenencia a un grupo y el control sobre la propia vida”*, afirma el Dr. Carles Lupresti, director del servicio de psiquiatría de Hospital Quirón Barcelona. En esta definición se observan tres factores que pueden ayudar a entender cómo

conseguir la felicidad: el esfuerzo, la independencia personal y su carácter social.

Una investigación dirigida por Nicolas Christakis, de la Escuela de Medicina de Harvard, y James Fowler, de la Universidad de California, analizó el componente social de la felicidad. Para conseguirlo recopilaron datos del Estudio Framingham, que es una encuesta a más de 5.000 personas sobre factores de riesgo cardiovascular y que recoge las respuestas, entre otras, a las siguientes preguntas: *“¿Siente esperanza en el futuro?”, “¿Se ha sentido feliz?”*.

El trabajo, publicado en British Medical Journal, observó que las ►

La felicidad es radicalmente contagiosa, pero es imprescindible ser receptivo

► probabilidades de sentirse feliz se incrementan en un 25% si un amigo cercano es feliz, en un 8% si la pareja con la que se vive se siente de este modo y en un 14% si el que se siente feliz es un hermano que tiene su domicilio cerca. "Las personas que están rodeadas de individuos felices tienden a sentirse del mismo modo con el paso del tiempo", afirman los autores, para los que la felicidad no es un sentimiento individual, sino una experiencia social. De la misma opinión es el Dr. Lupresti: "La felicidad es radicalmente contagiosa, pero es imprescindible que se sea receptivo. Esa receptividad no es un elemento individual, sino también colectivo". Entre las facultades personales que una persona debe cultivar para aumentar sus probabilidades de ser feliz se encuentran el optimismo y la sociabilidad; sin embargo, "la confianza y la seguridad en uno mismo es el elemento de nuestro ser que en mayor medida puede favorecer la felicidad".

La felicidad también parece que es un sentimiento que se logra con esfuerzo. Según Ryan Howell, profesor de psicología de la Universidad de San Francisco, **las personas que se esfuerzan para obtener una habilidad (como resolver un problema matemático o aprender a conducir) experimentan una bajada inicial de sus niveles de felicidad; no obstante, tras conseguir**



el objetivo logran elevarlos radicalmente y este incremento del bienestar perdura en el tiempo.

Este estudio enlaza con el pensamiento aristotélico, que señalaba que la felicidad se alcanzaba cuando se conseguían las metas. Aristóteles también afirmaba que el hombre estaba hecho para ser feliz, y esta tendencia se puede observar en muchos comportamientos psicológicos. "Nuestra mente siempre se defiende de la infelicidad. Esta resistencia forma parte de la salud", explica el Dr. Lupresti: "Existe un mecanismo adaptativo de nuestro cerebro que tiende a olvidar los sucesos malos y recordar los felices".

DINERO Y FELICIDAD

Es conocido el adagio: el dinero no da la felicidad. La prensa está llena de casos de personas adineradas que no son felices; sin embargo, **si es cierto que un cierto grado de bienestar material favorece la felicidad. "Olvidarse de las preocupaciones relacionadas con el sustento y el cobijo es un factor determinante en la estabilidad y ayuda a lograr la felicidad"**, explica el Dr. Carles Lupresti. Está demostrado que las personas que viven en un país con un Índice de Desarrollo Humano (indicador de la ONU que reúne salud, educación y nivel de vida) más alto son las que muestran niveles más elevados de felicidad. Así que tal vez tenga razón el director de cine Woody Allen cuando afirma que: "El dinero no da la felicidad, pero procura una sensación tan parecida que es necesario un especialista muy avanzado para verificar la diferencia".

En ocasiones, la no correspondencia de nuestro propio aspecto con unos cánones sociales puede ser un germen de infelicidad: "El hombre en su contexto social puede sufrir graves desequilibrios si presenta deformidades anatómicas severas, lo que le lleva a una pérdida de autoestima, seguridad y confianza", señala la Dra. María Jesús García Dihinx, jefa del servicio de cirugía estética y plástica de Hospital Quirón Zaragoza. Los cirujanos plásticos intentan que las personas "se gusten a sí mismas". ►

LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA, CLAVES PARA SER FELICES

Un buen cuidado durante los primeros tres años de vida es fundamental para la maduración cerebral. "En esta etapa, un trato de calidad, que incluya estimulación y cariño resulta fundamental para la autorregulación del cerebro del menor", explica la Dra. Beatriz Montes, psicóloga infantil de Hospital Quirón Málaga. "Las áreas cerebrales encargadas de la regulación emocional y la socialización están semiorganizadas al nacer y, por ello, un buen trato en la infancia desde sus primeros años de vida es fundamental para que se desarrollen sanamente, con una autoestima y seguridad en sí mismos, lo cual los va a capacitar para enfrentarse a las adversidades de forma positiva".

Los niños perciben todo lo que pasa a su alrededor. No por ser niños están exentos de dolor por situaciones traumáticas, lo que ocurre es que no están preparados para darles sentido y lo hacen de un modo diferente al de los adultos: a través de la imaginación, problemas de comportamiento o miedos. "Para que un niño se desarrolle correctamente hay que ofrecerle un modelo educativo adecuado que contemple la satisfacción de necesidades afectivas y cuidados, así como una adecuada estimulación y educación en la que debe estar presente la puesta de límites y la exposición a experiencias que resulten frustrantes, que demanden autocontrol y una respuesta autónoma", dice la Dra. Montes.

EL HOMBRE MÁS FELIZ DEL MUNDO...

Matthieu Ricard, hijo del filósofo Jean-Françoise Revel, se doctoró en genética molecular en 1972, tras lo cual decidió abandonar su carrera científica y concentrarse en la práctica del budismo tibetano. Así, fue al Himalaya y se convirtió en discípulo de Khyentse Rinpoche. Ricard ha dedicado estos últimos años al estudio de los efectos del entrenamiento mental en el cerebro y colabora con las universidades de Berkeley, Princeton y Madison-Wisconsin, en Estados Unidos. En esta última, en abril de 2007, se estudió su cerebro con resonancia magnética funcional y logró el más alto nivel registrado nunca de actividad en la corteza prefrontal izquierda del cerebro, asociada a las emociones positivas. Desde entonces se le considera el hombre más feliz de la tierra.

...Y AL QUE LE FUE IMPOSIBLE SER FELIZ

Phineas Gage, en 1848, trabajaba en la construcción de una línea de ferrocarril, donde su labor era colocar cargas explosivas en agujeros. Para apretar la carga utilizaba una gran barra de metal. Una explosión accidental hizo que una barra le atravesara el cráneo desde el pómulo hasta la parte superior de la cabeza. Tras una recuperación sorprendentemente rápida para la medicina de la época (consiguió andar, hablar y pensar racionalmente muy pronto) le dieron el alta.

Sin embargo, el accidente había afectado a los dos lóbulos de la corteza prefrontal de Gage y empezó a comportarse de forma extraña. Según el médico que le trató, tras la recuperación, Gage se había vuelto irregular, irreverente, blasfemo e impaciente. Pese a que continuamente estaba pensando en planes, los abandonaba mucho antes de prepararlos y en ocasiones era violento. Las lesiones en los lóbulos frontales no afectaron a su capacidad de procesar información del cerebro, ni a los movimientos o al habla, pero sí alteraron su personalidad y le hicieron incapaz de manejar sentimientos como la confianza y la sociabilidad, vitales para ser feliz. En la actualidad, su cráneo y la barra que lo atravesó se encuentran en la Universidad de Harvard, en Estados Unidos.

► SUPERAR LA DIFICULTAD

La increíble capacidad adaptativa de la mente humana hace que pueda superar con aparente normalidad sucesos traumáticos. A esta capacidad se le denomina resiliencia. El Dr. Rafael Benito Moragas, psiquiatra de Hospital Quirón San Sebastián, cree que, a pesar de la magnitud de los traumas, el ser humano parece estar dotado para superarlos: **"Diversos estudios han demostrado que un número significativo de individuos expuestos durante la infancia a circunstancias traumáticas no llegan a desarrollar problemas relevantes en su vida adulta"**.

¿Existen individuos que nazcan dotados de una estructura biológica o genética más capacitada para superar las adversidades de la vida? En opinión del Dr. Benito, la respuesta es afirmativa: **"Sabemos que el trauma psicológico perjudica el funcionamiento cerebral dañando algunas regiones, como las implicadas en la memoria y aumentando la actividad en las zonas asociadas a la respuesta ansiosa"**. Hay personas que nacen menos protegidas frente a la ansiedad, aunque esta deficiencia biológica es modificable. **"En 2009 se llevó a cabo un estudio con niños que portaban un gen muy activo relacionado con el estrés. La expresión de este gen disminuía notablemente cuando eran criados por madres afectuosas, favoreciendo, por tanto, el funcionamiento cerebral resiliente"**.

Hay personas que nacen menos protegidas frente a la ansiedad, aunque esta deficiencia biológica es modificable

ANATOMÍA DEL PLACER

Como se ha visto, la felicidad es un sentimiento que depende de múltiples factores; no obstante, **existe un componente biológico que no hay que olvidar. Las emociones están sustentadas en circuitos nerviosos que se comunican mediante neurotransmisores, y cualquier alteración en este complejo sistema de señales puede causar cambios en nuestro entramado emocional.**

La felicidad está íntimamente relacionada con el placer. **"La corteza prefrontal, en concreto la región del hemisferio izquierdo, es la zona más relacionada con el placer. A esta hay que unir alguna otra localización en el tronco del encéfalo: la amígdala"**, explica el Dr. Rafael Arroyo, jefe del servicio de neurología de Hospital Universitario Quirón Madrid.

"En estas zonas hay tres tipos de neurotransmisores que modulan las sensaciones placenteras. En primer lugar existe la dopamina; en segundo lugar, los circuitos opioides (los que se activan ante el consumo de sustancias como la morfina) y, en tercer lugar, la serotonina, que es un estabilizador emocional".

Los niveles de estos neurotransmisores afectan a las emociones de un sujeto; por ejemplo, la fluoxetina (el famoso Prozac) inhibe la recaptación de serotonina y aumenta la circulante en el Sistema Nervioso Central, lo que ha provocado que sea llamada por muchas personas la droga de la felicidad.

Con las técnicas de neuroimagen actuales es posible monitorizar la respuesta cerebral cuando una persona percibe emociones. Cada vez que se realiza cualquier tarea (mover una mano, escuchar, hablar...)



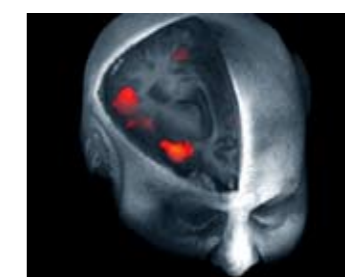
grupos de neuronas del cerebro se activan y consumen más oxígeno. **"El oxígeno que llega de la sangre a las neuronas pasa de un estado de oxihemoglobina a metahemoglobina, lo que varía la magnetización de los hematíes, un suceso que es capaz de detectar la resonancia magnética. Cuanto más potente es la resonancia magnética, permite detectar variaciones más pequeñas en la imantación del hematíe"**, afirma el Dr. Vicente Martínez de Vega, jefe del servicio de Diagnóstico por la Imagen de Hospital Universitario Quirón Madrid, quien destaca cómo **"ejercicios mentales, como la memoria o las emociones, tienen su traducción en imágenes de resonancia magnética funcional y permiten detectar las áreas del cerebro implicadas en estas actividades"**.

También se ha estudiado el placer con esta técnica de imagen. **"Se han analizado las zonas cerebrales que se activaban durante la estimulación sexual en hombres y en mujeres y se han visto diferen-**

cias importantes. En los primeros, las zonas que consumían más oxígeno eran las relacionadas con la amígdala y el hipocampo -cerca de zonas de agresividad-. Por el contrario, en mujeres, la activación se producía en los surcos temporales, que son zonas más relacionadas con la reflexividad", destaca el Dr. Martínez de Vega.

El córtex prefrontal, el sistema límbico y la amígdala también han mostrado que se activaban en estudios con resonancia magnética funcional en personas muy aficionadas a un equipo de fútbol. **"Se les exhibían videos en los que su equipo ganaba mientras se les analizaba en la resonancia y se veían las zonas asociadas al placer"**.

En opinión de la Dra. Juana Forner Finer, radióloga de Hospital Quirón Valencia, **"el córtex prefrontal, además de estar implicado en la gestión del placer, también se relaciona con tareas como la planificación y la realización de acciones. Si se produce una lesión en el lóbulo**



Con las técnicas de neuroimagen actuales es posible monitorizar la respuesta cerebral cuando una persona percibe emociones



La felicidad y otras emociones positivas están asociadas a respuestas biológicas que protegen al individuo

► temporal no dominante (generalmente el derecho), las personas pueden experimentar cambios de personalidad, como la pérdida del sentido del humor, un grado inusual de religiosidad, obsesiones o la pérdida de libido.

“La vía dopaminérgica, encuadrada en los circuitos de recompensa, se relaciona con estructuras superiores tales como la corteza cerebral (córtez prefrontal) y sistema límbico (modulador emocional). Esta vía no sólo se activa con la consecución de aquellos fines que impliquen satisfacción sino, incluso con mayor intensidad, ante la expectativa de conseguir dichos objetivos. Por ejemplo, frente a un plato de comida sabrosa en una situación de gran apetito, la secreción de dopamina aumenta significativamente antes de empezar a comer, activando los circuitos de recompensa, lo que se traduce en una situación de bienestar”, explica el Dr. Pedro Moreno, del servicio de neurología de Hospital Universitario Quirón Madrid.

El estudio de las personas con lesiones cerebrales ha permitido conocer cuál es la función de muchas zonas del cerebro; por ejemplo, “una lesión en el córtex prefrontal ocasionaría una disminución en

las posibilidades de planificación. Las personas con un infarto en este lugar pueden tener dificultades para sentir placer en la vida, ya que se alteran las vías dopaminérgicas”, afirma el Dr. Gracián García Marfí, del departamento de Cuantificación de Imagen Médica de Hospital Quirón Valencia.

Tanto la sensación de placer como la de dolor se relacionan directamente con la producción de dopamina. Este neurotransmisor se encuentra en diferentes áreas del cerebro, entre ellas la corteza prefrontal. Para monitorizar la producción y el comportamiento de la dopamina se

están desarrollando sustancias moleculares que son sensibles a este neurotransmisor. En la actualidad se están llevando a cabo ensayos clínicos que están probando si estos compuestos, al unirse con la dopamina, alteran sus propiedades magnéticas, permitiendo observar por resonancia cambios dopaminérgicos. “El conocimiento de los circuitos de neurotransmisión tiene una lectura práctica: permite la fabricación de fármacos que aumentan directa o indirectamente los niveles de dopamina en el sistema nervioso central, lo que es muy útil para tratar las enfermedades asociadas a una

EL TERMÓMETRO DE LA FELICIDAD: EN INTERNET

Medir la felicidad ha sido desde siempre una aspiración de sociólogos, más aún si se pudiera hacer en el mundo entero. Investigadores de la Universidad de Vermont, en Estados Unidos, han podido crear un modo indirecto de conocer el grado de felicidad global. Peter Dodds y Chris Danforth, matemático y programador, respectivamente, del Centro de Computación Avanzada de la Universidad de Vermont, en Estados Unidos, han creado una herramienta in-

formática que analiza más de 2,3 millones de blogs buscando frases como “yo me siento” o “yo me estoy sintiendo”; también revisan expresiones a las que ofrecen una puntuación; por ejemplo, palabras como “triunfante” o “paraíso” dan una puntuación alta en felicidad, y otras como “secuestro” o “suicidio” bajan la media. El resultado de la investigación es la web www.wefeelfine.org, que recoge cómo se están sintiendo millones de personas en cada momento.

carencia de este neurotransmisor”, afirma el Dr. Arroyo.

La vía dopaminérgica está muy relacionada también con el desarrollo de adicciones: “Se trata de un neurotransmisor inhibitorio –destaca el Dr. Arroyo–, lo que quiere decir que, cuando encuentra el camino a sus receptores en la neurona, bloquea la capacidad de esta para activarse. Este proceso se asocia a mecanismos de recompensa del cerebro. Las drogas como la cocaína, el opio, la heroína o el alcohol provocan cambios en el metabolismo cerebral utilizando esta vía”.

Algunos investigadores van más allá y buscan el origen de la felicidad en los genes. Un estudio de la Universidad de Edimburgo y del Instituto para la Investigación Médica en Queensland (Australia) realizado con 900 pares de gemelos concluyó que cerca de la mitad de los rasgos que definen a una persona feliz están determinados por la genética. Los investigadores buscaron tres características que definen a las personas felices, a saber: propensas a no preocuparse, sociables y concienzudas. Los gemelos idénticos son genéticamente iguales y observaron a los que poseían estas características y los compararon con los que no. Tras el análisis concluyeron que el mapa genético que construye los mecanismos de la personalidad puede explicar un grado importante de las posibilidades de que una persona sea feliz y que no todo son influencias externas.

Como se ha visto, en el estudio de la felicidad intervienen múltiples factores: aptitudes psicológicas, redes sociales, determinantes genéticos, vías neuronales. En casi todos estos elementos se puede influir de alguna forma. Conseguir la felicidad no es una tarea banal: las personas felices piensan de forma más creativa y tienen unas redes sociales más amplias. La felicidad y otras emociones positivas están asociadas a respuestas biológicas que protegen al individuo: tienen un sistema inmune más preparado, niveles más bajos de marcadores inflamatorios, tienen niveles más bajos de estrés y problemas coronarios, tienden a sufrir menos cuando padecen dolor y su recuperación de las enfermedades es más rápida. ■

SENTIDOS, CINE Y FELICIDAD

Nuestros cinco sentidos pueden aportarnos momentos gratificantes que se traducen en felicidad. Un buen ejemplo de percepción de esa felicidad a través del TACTO es el que el personaje del film *Amélie* nos mostraba cuando sumergía su mano en un saco de lentejas.

Sin duda alguna, el tener LA VISTA perfecta ya debería ser un motivo de felicidad. Pero tanto para aquellos que gozan de una buena salud visual como para los que no, muchas veces el cerrar los ojos nos transporta a la felicidad. La protagonista de *Happy Times*, del director chino Zhang Yimou, demuestra cómo se puede ser feliz sin ver.

EL SONIDO del mar es de los más agradables y relajantes, aunque la felicidad también puede darla una sesión de música discotequera, tal y como se ve en la película *La leyenda del dj Frankie Wilde. It's all gone Pete Tong*. Para el dj, el oído, además de ser su modo de vida, es símbolo de felicidad.

EL OLOR a pan, a dulces de pastelería o de un buen potaje supone para muchas narices un motivo de alegría. Para otros, como el protagonista de *El Perfume* puede convertirse en una peligrosa adicción...

Son muchas las películas que han reflejado la felicidad que puede dar un buen SABOR. *Chocolat*, *El festín de Babette* o *Caramel* muestran cómo las delicias al paladar pueden hacer que una persona cambie de manera instantánea su estado de ánimo, de la tristeza a la felicidad, efímera la mayoría de las ocasiones. Y todo ello, porque el sistema nervioso responde al percibir estas sensaciones generando emociones.





Por Por Marcos Urarte,
consultor estratégico y organizacional

Hace unos meses asistí a la fiesta de fin de carrera de unos estudios universitarios, donde se entregaban los diplomas a los nuevos licenciados en las distintas disciplinas. Estaba preparada a "la americana": muchos invitados, discursos, el coro cantando su himno y una lección de clausura, de cariz humanista, de un nivel que la hacía comprensible a todos los asistentes.

Los estudiantes de periodismo y comunicación, con la finalidad de amenizar el acto, prepararon un vídeo reflejando diversos aspectos de la vida universitaria. Recuerdo, como anécdota divertida, que mostraban la cafetería como el local más habitual y en el que los estudiantes pasaban más horas. El vídeo finalizaba con una entrevista –muy

felicidad. Aun así, no deberíamos arrinconar este sentimiento como un aspecto secundario y sería mucho mejor ser realmente conscientes de su importancia. Deberíamos reconocer y valorar la trascendencia de la felicidad en todos los aspectos de nuestra vida: familiar, social... y muy particularmente, en el ámbito profesional. Y, de esta forma, decidir en base a esta premisa.

No debemos olvidar que una tercera parte de la vida la *no-vivimos* durmiendo. La siguiente parte –similar en número de horas– la vivimos en el trabajo. Esta realidad, tan evidente y a la vez tan olvidada, nos indica que **la felicidad en el trabajo tiene un valor incalculable. Si queremos ser felices en la vida, debemos serlo también en el trabajo.**

bienestar económico. En definitiva, triunfar en el trabajo era la primera prioridad, muy a menudo dejando de lado la familia, el ocio, el tiempo libre o, sencillamente, vivir.

Han aparecido unos nuevos valores que priorizan vivir plenamente, sin descartar la importancia del dinero y de las carreras profesionales, pero no por encima de todo. Se valora un aspecto que quizás había estado poco presente anteriormente: tiempo para la felicidad.

Esta evolución (¿revolución?) de nuestra sociedad no se ha producido de repente. Las causas han sido diversas y, probablemente, las han propiciado la bonanza económica de recientes años, la mejora en la educación, la seguridad en el trabajo y muchos pequeños motivos culturales y sociales que han cogido fuerza y han provocado esta nueva manera de pensar y de sentir.

Además, si somos capaces de analizar la situación en mayor profundidad, observaremos que hay otro aspecto muy importante a considerar. Veremos que esta nueva concepción de la vida se va extendiendo y se va contagiando. Ya no son sólo los jóvenes los que la quieren, sino que muchas de las personas que hace tiempo que trabajan tienen también esta visión. Les gusta trabajar, pero se cuestionan si vale la pena tanto esfuerzo y dedicación al trabajo, sacrificando su vida personal y familiar.

Unos estudios recientes, efectuados a profesionales con una experiencia laboral de cinco a diez años, indican que la parte económica (a partir de un mínimo diferente para cada uno) ya no es la más determinante. Predominan las relaciones humanas, el reconocimiento y la conciliación con la vida personal. En definitiva, buscan aquellos bienes intangibles que les puedan hacer más felices, dentro y fuera del trabajo.

Si aceptamos y analizamos esta nueva realidad de una forma totalmente objetiva, observaremos que los cambios que se han producido en los últimos años, en los distintos ámbitos del mundo laboral, no se han efectuado (salvando raras y singulares excepciones) en el sentido de mejorar la felicidad de los trabajadores. La felicidad no ha entrado todavía como uno de los parámetros a considerar como productivo.

Ha llegado el momento de creer firmemente que potenciar la felicidad también es rentable

Esta nueva situación, esta nueva circunstancia y esta nueva visión deben obligar a los políticos, los empresarios, los sindicatos y todos aquellos que tienen poder de decisión a hacer nuevos planteamientos dirigidos a buscar –y encontrar– las alternativas necesarias para conseguir la felicidad en el trabajo. Aquellos poderes que tienen en sus manos los instrumentos para efectuar los cambios en esta nueva, o no tan nueva, situación no le deberían cerrar los ojos, sino verla como una oportunidad de avanzar en la mejora de las relaciones y oportunidades laborales.

Es justo reconocer que no es sencillo incluir un sentimiento, tan subjetivo, en los parámetros a considerar dentro de las valoraciones de la productividad y de la rentabilidad. Es por ello que son necesarias la imaginación y las fórmulas atrevidas para superar los pensamientos caducos y conservadores. Deberán hacerse realidad aquellos planteamientos, en muchas ocasiones solo teóricos, de considerar a los trabajadores como partícipes de la empresa y verdaderos colaboradores. **La cultura de incluir la felicidad de los trabajadores deberá estar integrada en la empresa, de la misma forma que lo está la cultura**

de los resultados. En el fondo, debe saberse ver ligada íntimamente.

Si se consigue esta simbiosis, se podrán plantear jornadas laborales más adecuadas a la vida familiar, el ocio, el deporte... Las jornadas partidas y compartidas, raras actualmente, serán habituales. Se abrirán las puertas al teletrabajo y la flexibilidad de horario, como unas opciones que ayuden a vivir mejor a los trabajadores y que aumenten su rendimiento dentro de la empresa. Al mismo tiempo, las relaciones entre compañeros se valorarán como verdaderamente positivas. Se promocionarán actividades complementarias, dentro y fuera del ámbito de la empresa, para conseguir "equipos de amigos" que formen verdaderos equipos de trabajo. La información y la formación continuarán siendo básicas para estimular la motivación y el crecimiento personal y profesional.

Aquellas empresas que consigan hacer felices a sus trabajadores, obtendrán el premio de tener las personas con mejor talento, las más fieles, las más motivadas y las más eficaces; en definitiva, las que podrán aportar un mayor beneficio. Ha llegado el momento de creer firmemente que potenciar la felicidad también es rentable. ■

La felicidad EN EL TRABAJO

corta– a algunos estudiantes, ahora ya licenciados, de las diferentes carreras. La última pregunta que se les hacía a todos era: ¿qué quieres hacer a partir de este momento?

Como era de esperar las respuestas fueron muy diversas: seguir estudiando en el extranjero, poder investigar, entrar en un gabinete de abogados... pero, sorprendentemente y con unos ojos que reflejaban ilusión, uno de los estudiantes contestó: "Yo solo quiero ser feliz". Esta sencilla frase, este deseo tan simple, me hizo reflexionar. Puso en evidencia un hecho que debería ser el principal objetivo de nuestra vida, de cualquier vida.

Probablemente, y sin darnos cuenta de ello, este deseo ya interviene en muchas de las decisiones que todos tomamos continuamente. Quizás no lo pensamos, pero en nuestro fuero interno sabemos que cualquier propósito que hacemos afecta a la vida y, sin duda, a la

Es cierto que la felicidad es un sentimiento y, como todos los sentimientos, muy subjetivo y difícil de definir. No todos somos felices de la misma forma ni por los mismos motivos; cada uno percibe la felicidad a su manera. La expresión del estudiante "quiero ser feliz" puede ser el indicador que nos avisa de que la búsqueda de la felicidad es la primera prioridad en la vida de los jóvenes que llegan al mundo laboral.

Si no fuera porque estamos inmersos en el desenfreno del día a día, percibiríamos los cambios que se producen constantemente en nuestra sociedad. Cuando nos paramos y miramos atrás, con la nueva perspectiva, descubrimos, quizás con sorpresa, la transformación que se ha producido, que se está produciendo continuamente. Si hacemos esta mirada retrospectiva, notaremos que las principales finalidades que se querían conseguir eran una brillante carrera profesional y el

“Han aparecido unos nuevos valores que priorizan vivir plenamente



VIOLINISTA RECONOCIDO INTERNACIONALMENTE
POR SU PERSONALÍSIMO ESTILO

ARA MALIKIAN

«Tenemos que cambiar nuestra actitud, nuestra arrogancia, y acercarnos más al público»

Por Carolina Escudero. Fotos: Xabier Iriondo

Ara Malikian es uno de los violinistas más reconocidos del momento. Apuesta por acercar la música clásica a todo tipo de públicos y para ello no duda en hacerlo en clave de humor -con la compañía Yllana en *Pagagnini*- o alterando versiones clásicas. Afincado en Madrid desde hace una década, el violinista libanés disfruta de su mejor momento profesional, que ha conseguido a base de esfuerzo y sacrificio, y que hoy agradece a su padre, también violinista.

Su padre le puso el violín en las manos cuando era un niño y comenzó a tocar de oído. ¿Le costó acostumbrarse a la academia después?

Empecé de oído, pero, como mi padre era violinista, me enseñó y no me costó mucho la enseñanza académica, porque ya me había preparado.

¿Ha sacrificado algo por la música?

Sí, porque, como niño y como adolescente, uno tiene tendencia a hacer cosas más divertidas. Al principio mi padre me obligaba a practicar, lo cual no sé si es recomendable para un niño. Recuerdo que se me caían las lágrimas porque quería jugar con mis amigos, pero tenía que estar en casa practicando. Pero hoy día estoy muy agradecido a mi padre. De adolescente, el sacrificio eran las horas de trabajo, de practicar, de estudiar en casa... pero hoy lo agradezco porque como he practicado tanto de joven, ahora tengo una base que me permite vivir del bagaje.

Después llegaron los concursos...

Dice que son controvertidos a la hora de medir el valor artístico.

¿Cree que con usted se equivocaron?

En mi caso, necesitaba darme a conocer y también necesitaba dinero... Es un medio para entrar en el mundo de la música clásica, sin embargo creo que no es un buen medio porque en arte es muy difícil decidir cuál es mejor o peor. Pero bueno, para los jóvenes artistas, si no tienen contactos ni dinero, es una manera de ayudarte.

¿Sufriría como jurado?

Mucho, de hecho siempre lo rechazo. Encuentro muy triste ser jurado; tuve que serlo y desde entonces decidí no volver a hacerlo. Es una decisión muy difícil, muy duro y me pongo en el lugar de los artistas y prefiero alejarme de este mundo de jurados y concursos. Y como ya no tengo que hacerlo, prefiero no saber nada.

Actualmente, ¿cuántas horas dedica al día al violín?

Ahora practico de dos a tres horas al día. Si tengo algo importante, quizás cinco horas.

¿Y ha sufrido dolor físico?

Sí, porque la postura del violín no es muy natural, hay que tener el cuello torcido, el hombro levantado y si no se cuida... Hay que hacer ejercicio físico para tocar tantos años como sea posible.

Ha vivido en diferentes ciudades

Por mis vivencias, mis gustos e inquietudes, me he acercado a otras músicas y ya son parte de mí

y continúa viajando para dar conciertos. ¿Cree que la música es un idioma común?

Absolutamente, la música es culturalmente la cosa más universal y une a la gente. En todos los rincones del mundo está la música, cada uno con su cultura, con su gusto. La música está siempre presente en cada persona.

También tiene experiencia con niños. ¿Cómo perciben la música clásica?

Los niños siempre tienen la inquietud de descubrir cosas nuevas y cuando descubren algo como la música clásica, les encanta. Se dice que la música clásica hay que escucharla cuando uno sabe y yo creo que eso es absurdo porque es totalmente apta para los niños. Lo que ocurre es que hoy en día tienen más acceso a otro tipo de música y por eso desconocen la música clásica. Los niños son fotocopiadoras y quieren aprender de todo y creo que, cuanto más información les demos, más lo agradecen. Luego pueden escoger lo que les guste...

Toca todos los estilos musicales (jazz, flamenco, zingara...). Si tuviera que escoger, ¿qué preferiría dejar de tocar?

No podría escoger porque vivimos en una época con acceso a todo tipo de música. Mi formación es clásica, pero no podría dedicarme sólo a música clásica ahora. También por mis vivencias, mis gustos e inquietudes, me he acercado a otras músicas y ya son parte de mí. No hago una cosa solamente, sino que toco música de muchos sitios, de muchas cosas y ya no puedo etiquetarlo. Es lo mío y creo que lo bonito es que cada uno haga lo suyo y no lo que le pidan.

Además, ha hecho duetos con guitarristas y pianistas. ¿Con qué instrumento se lleva mejor?

Con todos. Los compañeros más directos del violín son el piano y la guitarra, se emparejan muy bien, pero son dos cosas muy diferentes.

Con el piano tenemos un repertorio gigante, desde Mozart a los más contemporáneos... Uno complementa al otro. También he tocado con chelo, contrabajo, percusión... es muy bonito.

En Madrid algunos vecinos protestan por la música callejera al denominarla "contaminación acústica". Se baraja la posibilidad de prohibirla. ¿Qué le parece?

Como músico, me parece fatal y no me imagino una ciudad sin música en la calle. Por supuesto que no hay que molestar a la gente, hay que respetar un horario y el volumen. Pero no me imagino ni conozco una ciudad sin música en la calle, es impensable.

¿Sus vecinos ya le han denunciado o le suplican que toque a todas horas?
No, les respeto también. No se me ocurriría tocar aquí a las tres de la madrugada. Ellos también saben que es mi profesión y que nunca toco para molestar.

Volviendo al tema de la calle, ¿cree que es un buen espacio para que los jóvenes no se olviden de la música clásica?

Sí, yo creo que la calle siempre es un buen lugar para tocar música, la calle significa "todo el mundo". Yo también he tocado en la calle. Hay músicos buenos, pese a que la gente piensa que si tocan en la calle es que no son tan buenos y no es verdad. En un auditorio la gente paga para ir a escuchar música, pero en la calle tienes que hacer un esfuerzo para que te escuchen. Eso también demuestra el interés de los niños porque muchas veces son los que se paran a escuchar.

También ha participado en bandas sonoras con Alberto Iglesias o Roque Baños... ¿Cree que es un medio de supervivencia para la música clásica?

Sí, y además es un trabajo muy interesante porque una película puede cambiar totalmente por la música. Yo compongo, pero no me dedico a ello por completo porque ▶



► no me da tiempo y me gustan más los conciertos.

Y la fama, ¿en qué puede ayudar a un músico?

Bueno, yo no pienso en la fama. Toco, hago mi música y creo que estoy reconocido por lo que hago, no por ser famoso. Lo hago con amor y con sinceridad. Lo que a un artista le gusta es que se reconozca su trabajo. La fama no es lo que me interesa, sino trabajar y que a la gente le interese mi trabajo.

¿Cómo encuentra el nivel musical en España?

En España siempre hubo mucho gusto por la música. La música clásica en los últimos años ha crecido mucho, quizás estaba un poco atrasada, pero hoy en día tiene la misma credibilidad que otros países.

Durante meses ha representado Pagagnini, ¿es difícil reírse educadamente de algo tan serio como la música clásica?

Es difícil reírse si no lo haces bien. Para nosotros la primera regla para poner humor dentro de la música clásica era hacer la parte musical lo mejor posible. En *Pagagnini* la parte musical estaba muy cuidada y en ningún momento nos reímos de la música clásica, siempre nos reímos con la música de manera muy inocente, muy simple. Era una parodia del mundo de la música clásica, su elitismo, lo estirado, las reglas de hace 200 años que hoy no tienen sentido. Nos reímos de esto, pero nadie se siente insultado.

¿El elitismo de la música clásica puede ser un obstáculo para que tenga un mayor alcance?

Lo es y de hecho perdemos mucho público porque teme no comportarse bien en un concierto de música clásica y simplemente hay que ir, escuchar y dejarse llevar. Si no cambiamos nosotros, el público no va a cambiar. Yo creo

que si el público no se acerca a la música clásica, no es culpa suya, es nuestra. Tenemos que cambiar nuestra actitud, nuestra arrogancia y acercarnos más al público.

¿Y cree que eso es fácil?

Yo creo que sí. Estoy contento de tocar obras consideradas difíciles de entender y veo a gente joven, mayor, melómanos... y eso me dice que estamos en el buen camino. Yo me acerco a la música clásica como la entiendo. No intento imitar o seguir una tradición. Intento presentarlo como soy y creo que la naturalidad y la sinceridad son apreciadas por el público. ■

Si el público no se acerca a la música clásica, no es culpa suya, es nuestra. Tenemos que cambiar nuestra actitud

aceites *Venta del*
Olivar S.L.



Aceite de oliva Virgen Extra

100% arbequina

*De la tierra,
directamente a su casa.
(sin intermediarios)*



En nuestra finca de la Venta del Olivar, muy próxima a Zaragoza, cultivamos la variedad de oliva arbequina. El aceite que produce se caracteriza por su color dorado, aroma afrutado y con un porcentaje muy bajo en acidez, 0,1g. Son estas cualidades las que han llevado a nuestro aceite, con sus valores nutricionales, a ser recomendado para el consumo en los servicios de restauración de los hospitales de GRUPO HOSPITALARIO QUIRÓN.

En Aceites Venta del Olivar, S.L., nos gusta mimar nuestra aceituna. Desde la poda del olivo hasta el momento óptimo de la cosecha, cuidando todo el proceso de elaboración hasta su envasado.

Nuestra explotación tiene una producción muy limitada y va dirigida directamente del agricultor a la mesa de nuestros clientes.

Producción limitada



Cómo comprar

Directamente en nuestra finca de lunes a domingos.

Cómo llegar:

Autovía de Logroño-Pamplona en el Km. 5,5 en salida de la travesía "Venta del Olivar" Camino del Tomillar-Camino de la Noria y llegada a Zaragoza Hípica.

Puede realizar sus pedidos a través de nuestro email:

info@aceitesventadelolivar.com

(Lo recibirá, contra reembolso, en su domicilio)

Aceites Venta del Olivar S.L.

Camino de la Noria, s/n

Venta del Olivar

50001 Zaragoza

info@aceitesventadelolivar.com

www.aceitesventadelolivar.com

“Los españoles se están planteando, más que nunca, dejar de fumar de una vez por todas



Por Carlos Seguí

Dejar de fumar es uno de los retos al que se enfrentan muchos fumadores cada día. Las evidencias de los males que provoca el tabaco en la salud de las personas son motivos suficientes para que, como mínimo, todos los fumadores se planteen, alguna vez en su vida, dejar esta adicción.

Adiós a los MALOS HUMOS

Si hace años el fumar se consideraba un hábito o un vicio, hoy día la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera el tabaquismo como una enfermedad adictiva crónica. En España, el 34% de la población general mayor de 16 años es fumadora y el consumo de tabaco es la primera causa evitable de muerte en nuestro país: **56.000 personas mueren cada año como consecuencia del consumo de esta droga.** Además, el tabaquismo es la causa de más del 90% de los casos de bronquitis diagnosticadas en nuestro país, el 95% de los casos de cáncer de pulmón, el 30% de todas las cardiopatías coronarias y es también un factor causal bien establecido de cáncer de esófago, vejiga urinaria, cavidad bucal y laringe.

Pese a estos datos demoledores, desde la implantación de la Ley Antitabaco el pasado mes de enero, ya existen indicios de que los españoles se están planteando, más que nunca, dejar de fumar de una vez por todas. En el conjunto del país, las ventas de cajetillas cayeron el 34% en comparación con enero de 2010 y, tal y como comenta el Dr. José Daniel Alcázar, jefe del servicio de neumología de Hospital Quirón Málaga, “el 50%

de las personas que acuden a la consulta de neumología lo hacen con la intención de dejar de fumar, mientras que hace pocos meses este porcentaje era del 15 o 20%”.

¿CÓMO PUEDO DEJAR DE FUMAR?

Diversos estudios han demostrado que tan sólo el 5% de quienes utilizan únicamente su propia fuerza de voluntad como vía para abandonar el tabaco consigue dejar de fumar pasados los cinco años. Sin embargo, como indica María José Agustí, psicóloga del servicio de neumología de Quirón Barcelona, “acudir al médico resulta ser uno de los factores fundamentales a la hora de apartar el tabaco de forma definitiva, y los estudios confirman que el consejo de un profesional duplica las posibilidades de éxito”.

En las unidades de deshabituación al tabaco de los servicios de neumología de Grupo Hospitalario Quirón, los programas que se siguen tienen como base la *Guía española de deshabituación tabáquica* de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica. Como apunta el Dr. Alcázar, “se aplica una estrategia personalizada al grado de adicción de cada paciente, en la que intervienen ▶

Acudir al médico resulta ser uno de los factores fundamentales a la hora de apartar el tabaco de forma definitiva, y los estudios confirman que el consejo de un profesional duplica las posibilidades de éxito

MEJORAS EN SU SALUD QUE EMPEZARÁ A NOTAR DESDE EL PRIMER MOMENTO:

- **PASADOS 20 MINUTOS:** recupera su presión sanguínea y su pulso cardíaco normales. Empieza a mejorar la circulación de la sangre en sus piernas.
- **A LAS 8 HORAS DE ABSTINENCIA:** sus niveles de oxígeno en sangre se normalizan. Desde ese mismo instante empieza a disminuir su riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Si tenía alguna enfermedad relacionada con el consumo de tabaco, aumentan desde ahora mismo sus posibilidades de recuperación.
- **EN UN PAR DE DÍAS:** ya ha eliminado la nicotina de su organismo. Recupera algunas capacidades de percepción atrofiadas hasta ahora, notando mejoras inmediatas de los sentidos del gusto y del olfato.
- **AL TERCER DÍA:** comprueba que puede respirar mejor, debido a la relajación de los circuitos bronquiales. Por ello, se siente mejor y con más energía.
- **AL CABO DE 3 SEMANAS:** disminuye o desaparece la tos. Los pulmones trabajan mejor y también su circulación sanguínea mejora sensiblemente.
- **AL CABO DE 2 MESES:** tiene más energía y agilidad. Experimenta la satisfacción de haber recuperado la dirección de una parte de su vida que hasta ahora dependía del tabaco.
- **A LOS 3 MESES:** sus pulmones funcionan ya del todo normalmente.
- **DESPUÉS DE 1 AÑO:** su riesgo de muerte repentina por ataque al corazón se ha reducido a la mitad.
- **EN 10 AÑOS:** su riesgo de sufrir un ataque al corazón o un infarto de miocardio se ha equiparado al de las personas que nunca han fumado. Su riesgo de padecer un cáncer de pulmón ha disminuido a la mitad.

► distintos profesionales que explican al paciente cuál es exactamente su caso. Simplemente con estas palabras es posible lograr hasta un 10% de deshabituación".

A partir de este momento, como destaca María José Agustí, "se entrevista con el psicólogo y se analiza también su comportamiento estableciendo una terapia conductual, es decir, observar en qué contexto fuma. Enseñamos a los fumadores a identificar los estímulos que le llevan a encender un cigarrillo, ofrecer estrategias para romper el vínculo entre el estímulo y el cigarrillo, y afrontar de forma eficaz las situaciones de riesgo derivadas de la dependencia que llevan a las recaídas mediante el entrenamiento en habilidades y conductas".

VALORE LO QUE ESTÁ GANANDO

Al dejar de fumar no todo serán dificultades. Es cierto que durante unos días el paciente tendrá que mantenerse alerta para no volver atrás, que deberá afrontar situaciones difíciles, que experimentará el síndrome de abstinencia, en el que, tal y como destaca María José Agustí, **se producen una serie de síntomas que hay que superar, como la irritabilidad y agresividad, nerviosismo, intranquilidad, aumento del apetito, trastornos del sueño, o la disminución de la capacidad de atención y memoria.** Pero a las 48 horas ya no queda nada de nicotina en nuestro cuerpo y a los tres/cinco días desaparece la abstinencia física. Misión cumplida. ■

A las 48 horas ya no queda nada de nicotina en nuestro cuerpo y a los tres/cinco días desaparece la abstinencia física



¿QUÉ ESTOY FUMANDO?

La combustión del tabaco origina un tipo de humo que contiene más de 4.000 sustancias químicas. De ellas, más de 50 son carcinógenas. Entre estas sustancias carcinógenas se incluyen:

- **ALQUITRANES:** utilizados para asfaltar carreteras y calles.
- **ARSÉNICO:** veneno mortal muy potente.
- **CADMIO Y NÍQUEL:** utilizados en baterías.
- **CLORURO DE VINILO:** discos de vinilo.
- **CREOSOTA:** componente del alquitrán.
- **FORMALDEHÍDO:** conservante orgánico usado en laboratorios forenses y anatomía patológica.
- **POLONIO 210:** radioactivo.
- **URETANO:** utilizado para embalajes.

Otros tóxicos irritantes para los ojos y las vías respiratorias superiores:

- **AMONIACO:** utilizado en los limpiacristales.
- **ACETONA:** disolvente tóxico.
- **ACROLÉINA:** potente irritante bronquial y causa de enfisema.
- **CIANURO DE HIDRÓGENO:** veneno mortal utilizado como raticida.
- **MONÓXIDO DE CARBONO:** mortal en espacios cerrados cuando hay una combustión deficiente (calderas, estufas, braseros,...).
- **METANOL:** utilizado como combustible de misiles.
- **TOLUENO:** disolvente tóxico.

SERVICIOS DE NEUMOLOGÍA

- Quirón Barcelona: 902 444 446
- Quirón Madrid: 902 151 016
- Quirón Málaga: 902 44 88 55
- Quirón Valencia: 96 339 04 00
- Quirón Vizcaya: 902 44 55 95
- Quirón Zaragoza: 976 579 000

¿Qué Banco de Células Madre debo escoger?

Información importante a solicitar y ver antes de elegir el mejor Banco

Licencia que lo acredita como Banco de Sangre y Tejido Humanos.
Poseer una licencia de Banco de Tejidos Humanos te obliga y exige a tener los más altos estándares de calidad.

Banco Directo.
Un Banco Directo le garantiza rapidez, eficacia y transparencia.

Razones científicas.
El Banco que está a la vanguardia pone a su alcance las técnicas más avanzadas del presente, mediante la conservación de la 'Sangre de Cordón', y se adelanta al futuro conservando también el 'Tejido de Cordón'.

País de ubicación y exigencias del marco legal del mismo.
Infórmese de los estándares de calidad de la Sanidad del país de procedencia del Banco.

Procesamiento de la sangre. ¿Fraccionada o completa?
La sangre fraccionada da un rendimiento del 95% y no requiere de ningún tratamiento previo a su uso terapéutico.

Demostración del KIT de recogida.
Cómo y dónde se transporta la muestra es vital para garantizar su máxima calidad.

EL CORDÓN UMBILICAL PARA TODA LA VIDA...



9 3 2 8 0 6 1 8 4
9 0 2 2 0 6 1 8 4
info@futurehealth.es
www.futurehealth.es



PADRES después de superar el cáncer

Por Carmen Anarte Jimeno, responsable del laboratorio de andrología de Hospital Quirón Bizkaia.

Cada vez son más los pacientes que superan distintos tipos de cáncer, unos pacientes que después continúan con sus vidas, en las que se encuentran sus deseos de ser padres. Tanto en el caso masculino como femenino existen diversas técnicas orientadas a preservar la fertilidad. Hoy vamos a dirigir la atención al caso concreto del hombre.

“Hoy contamos con numerosas opciones que permiten ser padres a muchos de estos pacientes

En la actualidad, y gracias al avance de los tratamientos oncológicos, más del 70% de los enfermos de cáncer sobreviven a esta enfermedad, un dato que continúa creciendo año tras año. Una de las complicaciones que se deriva de los tratamientos contra el cáncer es la infertilidad, un campo en el que también existen nuevos avances médicos que hacen posible que el sueño de muchas personas de ser padres se convierta en realidad.

Si nos centramos en los varones, observamos que **los tipos de cáncer con mayor probabilidad de afectación sobre la fertilidad masculina son el cáncer testicular y el de próstata, el linfoma de Hodgkin y las leucemias.** Los efectos de las distintas terapias oncológicas sobre la función reproductiva varían por distintos factores, como la edad del paciente en el momento del tratamiento, el

tipo y la localización del cáncer y el tratamiento recibido.

La fertilidad puede restablecerse parcialmente, aunque es prácticamente imposible determinar cuándo y en qué pacientes se producirá esa recuperación. No obstante, gracias a los avances en el campo de la reproducción asistida, hoy contamos con numerosas opciones que permiten ser padres a muchos de estos pacientes.

La infertilidad puede estar ocasionada por cualquiera de los distintos tratamientos oncológicos empleados en la actualidad: quimioterapia, radioterapia o cirugía. **El paciente ha de saber en todo momento qué riesgo entraña cada tratamiento y los métodos que existen para preservar la fertilidad.**

¿QUÉ TRATAMIENTOS PUEDEN AFECTAR A LA FERTILIDAD?

- La quimioterapia actúa sobre todas las células en división del cuerpo, y destruye tanto las tumorales como las sanas. Por tanto, uno de los potenciales daños secundarios de estos tratamientos es la afectación del sistema reproductivo.

- La radiación de la próstata o de los testículos puede causar infertilidad o en muchos casos, esterilidad permanente. En algunos varones es posible recuperar la fertilidad tras unos años, pero dependerá de diversos factores como son la localización, intensidad, y duración de la radiación.

- Si es necesario emplear cirugía, en caso de extraer ambos testículos no hay posibilidad de mantener la fertilidad, y si la extracción es de un solo testículo, ésta puede verse afectada en distinto grado.

CONSERVACIÓN DE LA FERTILIDAD ANTES DEL TRATAMIENTO ONCOLÓGICO:

La opción más adecuada para preservar la fertilidad en varones es la crioconservación de una o varias muestras de semen antes del tratamiento, una opción que exige una rápida coordinación entre las unidades de oncología y reproducción asistida y que, mediante la congelación de semen, nos permite conservar por un largo periodo de tiempo muestras de espermatozoides, manteniéndolas a muy baja temperatura (-196°C) hasta su descongelación y posterior utilización.

Además de la crioconservación, existen otras técnicas para preservar la fertilidad en varones, aunque la mayor parte de ellas se encuentran en fase experimental, como la congelación de tejido testicular o la protección del tejido gonadal mediante fármacos en pacientes que han sido tratados antes de la pubertad.

CONSERVACIÓN DE LA FERTILIDAD DESPUÉS DEL TRATAMIENTO ONCOLÓGICO:

En caso de no haber crioconservado muestras de semen antes del tratamiento, las opciones reproductivas dependerán de la recuperación espermática del paciente.

La situación óptima es encontrarnos ante una recuperación espermática normal, que suele suponer entre el 20 y 30% de los casos. Si ocurriera esta recuperación espontánea, lo más adecuado es tratar de obtener una gestación por medios naturales, aunque es conveniente esperar unos meses tras el tratamiento.

Puede ser que el paciente alcance una recuperación de la función testicular, pero con la calidad seminal alterada. En estos casos las posibilidades de obtener gestación se encuentran disminuidas y es conveniente realizar un estudio exhaustivo del semen con el fin de descartar alteraciones seminales que impidan o reduzcan la probabilidad de gestación. Así, dependiendo de la calidad seminal que presente el paciente, se podrán realizar distintos tratamientos de reproducción asistida.

En caso de no conseguir recuperación de los espermatozoides, contamos con el avance de las técnicas de cirugía y de reproducción asistida.

De hecho, en la actualidad entre el 20% y 45% de los pacientes que no presentan recuperación espermática (azoospermia) pueden conseguir un embarazo mediante la extracción de espermatozoides testiculares y posterior tratamiento de ICSI. ■



La opción más adecuada es la crioconservación de una o varias muestras de semen antes del tratamiento

UNIDADES DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA:

- Quirón Barcelona: 902 444 446
- Quirón Madrid: 902 151 016 /
- Quirón Málaga: 902 44 88 55
- Quirón Pamplona: 948 48 05 80
- Quirón San Sebastián: 94 343 71 00
- Quirón Valencia: 96 339 04 00 / 96 104 16 21
- Quirón Vizcaya: 902 44 55 95
- Quirón Zaragoza: 976 579 030

Más información en:
www.quiron.es/reproduccion-asistida

“Las nuevas técnicas quirúrgicas y de dermatología estética facilitan la solución a este problema

Cuando EL SUDOR condiciona tu vida

Por Belén Campos

Solo las personas que sufren de sudoración excesiva saben el calvario que es no poder saludar dando la mano, ni llevar prendas claras o no disfrutar de las caricias de familiares y amigos. Eso además de los problemas que supone en el terreno laboral: desde manchar los papeles con el propio sudor, a mojar las teclas del ordenador o que se resbalen las herramientas de trabajo de las manos.

Mi vida era un suplicio por culpa del exceso de sudor en mis axilas - nos cuenta Carolina, valenciana de 35 años-. Sudaba todo el año, daba igual que fuera invierno o verano. Este problema afectaba a todos los ámbitos de mi vida personal y laboral. Pasaba mucho apuro por culpa de los rodajes que se formaban en mis camisas, lo que me impedía quitarme la chaqueta incluso en verano. Además estaban los dichosos

cercos que siempre se quedaban en la ropa y que no podías eliminar, lo que me limitaba siempre a vestir con colores oscuros. Para paliar este problema he llegado a ponerme pañuelos de papel y compresas bajo mis axilas, todo esto sin contar la cantidad de dinero gastado en desodorantes y antitranspirantes cuyo efecto duraba tres días.

Lo que le pasaba a Carolina era que sufría de hiperhidrosis primaria, un trastorno en la regulación que el sistema nervioso autónomo ejerce sobre la transpiración corporal. “En sí mismo constituye una enferme-

dad, aunque como síntoma puede acompañar a otras patologías, caso en el que hablamos de hiperhidrosis secundaria, mucho más infrecuente”, señala el Dr. Rafael Rojo Marcos, jefe de cirugía torácica de Hospital Quirón Bizkaia. **Las causas de la hiperhidrosis primaria no están realmente aclaradas, aunque siempre se explica como una alteración del balance de la regulación del sistema simpático, que responde de forma inadecuada o independiente a los estímulos que generan la sudoración fisiológicamente normal de las personas.**

Existen diversos factores que desencadenan la hiperhidrosis, aunque podemos afirmar que afecta de igual manera a hombres y mujeres. El Dr. Rafael Rojo resalta que “es de señalar que hasta el 40% de los

afectados tiene otro miembro de la familia con el mismo trastorno, por lo que, probablemente, tenga un componente hereditario”. Además, en algunos casos se han descrito factores desencadenantes, como el embarazo y parto.

La hiperhidrosis se puede manifestar en cualquier región del cuerpo o ser generalizada, suele iniciarse en la infancia o la pubertad y normalmente, si no es atendida correctamente, dura toda la vida. Los pacientes que acuden a la consulta suelen ser personas jóvenes que perciben una merma importante en su calidad de vida por causa de la hiperhidrosis.

LA SIMPATECTOMÍA

La simpatectomía consiste en la resección de algunos de los ganglios de la cadena del sistema simpático ▶

«Este problema afectaba a todos los ámbitos de mi vida personal y laboral. Pasaba mucho apuro»

La simpatectomía consiste en la resección de algunos de los ganglios de la cadena del sistema simpático

► ubicado en el interior del tórax. Esta intervención se realiza en un quirófano, bajo anestesia general y tiene una duración escasa de una hora. "Existen diversas modalidades -nos explica el Dr. Antonio Cantó, jefe de cirugía torácica de Hospital Quirón Valencia-. Nosotros utilizamos el videotoroscopio por una sola vía a nivel de las dos axilas. Una vez colocado el endoscopio realizamos la sección del simpático, primero en un lado y luego en el otro, y según el caso a una o a tres alturas. Unos termómetros cutáneos nos indican el éxito de la operación. La incisión de la axila es cerrada con 2 ó 3 puntos, dejando una señal mínima o nula pasado el tiempo".

La recuperación es rápida, el paciente abandona el hospital el mismo día de la intervención si no existen complicaciones. Al día siguiente puede pasear y salir de casa. No existe límite de edad para este tipo de intervención. "Hemos operado desde niños de nueve años a pacientes de más de sesenta, pero por lo general el paciente suele estar en edades comprendidas entre los veinte y treinta años. El requisito esencial es que el diagnóstico esté bien hecho y que no hayan padecido enfermedades pleuropulmonares que impidan la intervención por videotoroscopia, en cuyo caso se precisará de incisiones mayores."

La obesidad complica ligeramente la operación, pero los termómetros cutáneos nos ayudan al éxito", nos explica el Dr. Antonio Cantó.

El éxito de la operación es cercano al 100% y además es para siempre. "Cuando preguntas el índice de satisfacción, la contestación siempre va acompañada de una amplia sonrisa, te dan la mano y los que la sufrían visten colores claros por primera vez. Han sufrido mucho al no poder llevar una vida normal. Con una pequeña intervención los hemos hecho felices y para nosotros es también muy satisfactorio, ya que muchos de ellos padecen verdaderos dramas sociales", comenta el Dr. Antonio Cantó.

Así lo asegura Carolina, cuya vida tiene un antes y un después a su operación: "Mi vida ha cambiado radicalmente, puedo ponerme lo que quiera sin que aparezcan cercos de sudor en mi ropa. Estoy más segura de mí misma, lo que ha mejorado notablemente mi vida social y laboral. Lo que lamento profundamente es no haberme enterado antes de que mi problema tenía solución." ■



SOLUCIONANDO EXCESOS CON BOTOX

Por la Dra. Celina Pérez Núñez, del servicio de medicina estética de Hospital Quirón Málaga

La producción de sudor es una respuesta al estímulo térmico y emocional. Es por ello por lo que en situaciones de estrés, ansiedad o angustia aumenta nuestra sudoración. La toxina botulínica es la solución a estos incómodos problemas, ya que con ella controlamos la sudoración y directamente los niveles ansiosos que generamos. Es una proteína natural purificada producida por unas bacterias que tiene la capacidad de bloquear la transmisión de los impulsos que activan las fibras musculares y las glándulas sudoríparas, ya que inhibe la liberación de acetilcolina, que es el mensajero responsable de la transmisión.

El procedimiento es sencillo y suele durar aproximadamente unos 15 minutos. La aplicación consiste en inyectar el botox a nivel intradérmico en las zonas afectadas en pinchazos espaciados entre 1 y 2 cm del área afectada. Es una alternativa al tratamiento quirúrgico.

El tratamiento se reserva principalmente a las plantas de las manos y pies, zona craneo facial y axilas, lugares del cuerpo en los que este procedimiento alcanza su mayor efectividad. En el caso de las axilas el tratamiento es prácticamente indoloro y en las palmas y plantas de manos y pies se administra una hora antes una crema anestésica u otros procedimientos anestésicos locales. Es un método que no produce complicaciones, no necesita ingreso hospitalario ni baja laboral y no suele producir molestias tras su aplicación.

Sin embargo, lo que realmente importa al paciente es si este tratamiento funciona. Es la pregunta por autonomía en las consultas de medicina estética por hiperhidrosis, y la respuesta es sí. En la consulta recordamos que la efectividad y duración de este tratamiento está relacionada con el número de sesiones que pongamos en marcha y les ponemos el ejemplo claro: durante la primera aplicación su efectividad suele durar alrededor de unos nueve meses, en la segunda aplicación llega a alcanzar un año y, a partir de la tercera dosis, existe un porcentaje del 90% de conseguir que su sudoración esté regulada casi de forma definitiva.

Los pacientes con un alto grado de sudoración deben probar sin duda estos nuevos tratamientos con el objetivo de aliviar, además, esos problemas psicológicos que influyen en el día a día del paciente.

TRATAMIENTO DE LA HIPERHIDROSIS:

- Quirón Barcelona: 902 444 446
- Quirón Madrid: 902 15 10 16
- Quirón Málaga: 902 44 88 55
- Quirón Valencia: 96 339 04 00
- Quirón Vizcaya: 902 44 55 95
- Quirón Zaragoza: 976 720 000

La confianza por principio

EL IDIS TIENE COMO OBJETIVO PROMOVER UN MEJOR CONOCIMIENTO DE LA ATENCIÓN SANITARIA EN LA SANIDAD PRIVADA, Y DE SU APORTACIÓN AL BIENESTAR SOCIAL.

Vamos a fomentar y desarrollar todas las iniciativas que desde la sanidad privada estén encaminadas a la consecución de un óptimo nivel asistencial y sanitario de todos los sectores de la población.



Instituto para el Desarrollo e Integración de la Sanidad



Somos especialistas en tu salud

ADERAL 2011®

Me duele LA ESPALDA

Por Isabel Murillo

Cuántas veces hemos pronunciado esta frase al levantarnos de la cama por la mañana, o después de varias horas sentados frente al ordenador, o se lo he hemos escuchado a nuestro compañero de despacho: incontables. Y es que las patologías de la columna vertebral son cada vez más frecuentes en nuestra sociedad debido a los hábitos de vida sedentarios, pero, sobre todo, a causas genéticas y al envejecimiento de la población.

Cuando el dolor de espalda persiste y no nos permite llevar a cabo nuestra actividad diaria, tenemos que ser conscientes de que debemos acudir a un médico especializado en columna para un estudio completo que permita llegar a un diagnóstico preciso de la patología que está causando los dolores y de su origen. "La exploración clínica es fundamental para establecer un diagnóstico acertado", explica el Dr. Riojas, del Instituto de la Columna de Quirón San Sebastián, quien también apoya esta exploración en pruebas de diagnóstico por imagen para determinar el grado de la lesión.

HERNIA DE DISCO, LA PATOLOGÍA MÁS FRECUENTE

La hernia discal se detecta de forma relativamente habitual en la resonancia magnética de la población adulta sana, que en la mayoría de casos no se asocia a síntomas. Forma parte del proceso de envejecimiento fisiológico del ser humano, y está relacionado con factores constitucionales. En algunas ocasiones se asocia a dolor incapacitante y puede

requerir tratamiento quirúrgico, entre los cuales la discectomía, como indica el Dr. Pellisé, director de la Unidad de Columna de Quirón Barcelona, es muy probablemente la técnica quirúrgica de columna más realizada actualmente en nuestro país.

Siempre que sea posible y que no haya un daño neurológico, se aplica un tratamiento conservador. "Las infiltraciones con ozono y antiinflamatorios dan muy buenos resultados", indica el traumatólogo del Instituto de la Columna de Quirón San Sebastián. "En un estudio que hemos realizado con 200 pacientes, cerca del 90% notó una mejoría de los síntomas, que además perdura en el tiempo", añade. Este tratamiento se combina con tracciones informatizadas sobre la zona dañada que ayudan a relajar la musculatura, descomprimen los nervios afectados y favorecen la penetración del ozono, que a su vez mejora la circulación, reduce la inflamación y favorece la reabsorción de material herniado.

Las patologías de columna se convierten en un problema mucho más serio si persisten durante años sin un diagnóstico y tratamiento

“ Cuando el dolor persiste es recomendable acudir a especialistas

ESCOLIOSIS

En ocasiones, el origen de los dolores de espalda puede ser la escoliosis; es decir, la desviación de la columna vertebral en el plano frontal de la espalda que supera los 10 grados de angulación. Hay diferentes tipos según la causa que la haya provocado, pero la más común, y que afecta a un 2% de la población, es la escoliosis idiopática o de causa desconocida. Se denomina así una vez que

PREVENCIÓN DE LESIONES DE COLUMNA

Por el Dr. Pellisé, director de la Unidad de Columna de Hospital Quirón Barcelona

La prevención de las lesiones quirúrgicas de columna no es fácil, pero se ha progresado mucho en los últimos años. Los planes de seguridad laboral y seguridad vial están reduciendo de forma muy significativa el número de fracturas vertebrales y lesiones medulares. Por otro lado, los progresos continuos en el tratamiento del cáncer han reducido de forma sustancial el número de metástasis vertebrales tributarias de cirugía, y la detección y tratamiento precoz de las deformidades vertebrales juveniles está evitando la aparición de grandes deformidades en el adulto joven.

Sin embargo, el envejecimiento de la población y una esperanza de vida cada vez mayor han incrementado significativamente las patologías vertebrales del adulto. Aunque el ejercicio físico moderado y los hábitos de vida saludables reducen el riesgo de padecer síntomas asociados al envejecimiento, la patología quirúrgica vertebral del adulto sigue aumentando y su complejidad es en muchas ocasiones un desafío importante para los cirujanos de columna.

se han descartado otras causas: origen neuromuscular, congénito, tumoral, infeccioso, traumático o sindrómico. Según apunta el Dr. Ignacio Álvarez, traumatólogo de Hospital Universitario Quirón Madrid, estudios actuales indican que pueden existir patrones genéticos que condicionen su desarrollo, teniendo más riesgo de progresión aquellos pacientes con una mayor presencia de dichos marcadores. La escoliosis idiopática está cinco

veces más presente en niñas que en niños. El doctor Álvarez indica que se suele detectar entre los 10-11 años de edad en revisiones médicas habituales e insiste en la importancia de realizar una exploración adecuada para evitar una sobre-exposición radiológica del paciente. De hecho, numerosos estudios relacionan esa exposición, muchas veces innecesaria, con el incremento de incidencia de cáncer de mama en niñas con escoliosis. En este caso, el tratamien-

to vigente en la actualidad sigue siendo el empleo de corsés, durante dos o cuatro años, cuando las curvas superan los 25° en esqueletos inmaduros y la cirugía cuando son mayores a 45°.

Las patologías de columna se convierten en un problema mucho más serio si persisten durante años sin un diagnóstico y tratamiento adecuados. "Muchos de los pacientes vienen a nuestra consulta demasiado tarde para aplicar un ▶





En la actualidad los especialistas son capaces de resolver deformidades vertebrales muy complejas

(GEER) y EuroSpine (The Spine Society of Europe)", afirma el doctor. Estas entidades tienen como objetivo principal mejorar la atención y los resultados del tratamiento de los pacientes con patología vertebral.

Además, la cirugía de columna hoy en día no es lo que era.

"Ha sufrido y está sufriendo una revolución en los últimos años, que se inició con la introducción de los tornillos pediculares a finales de los años 80 y las técnicas de cirugía endoscópica en los años 90", relata el especialista de Quirón Barcelona, "y en la actualidad, las técnicas de cirugía mínimamente invasiva, la cementación vertebral y el control tricolumnar de la columna vertebral por abordajes posteriores permiten solventar situaciones insolubles hace muy pocos años".

Sin embargo, las técnicas mínimamente invasivas, que permiten una recuperación más rápida del paciente, no están ampliamente extendidas en nuestro país. "Requieren un aparataje complejo y caro, y una amplia experiencia por parte del cirujano", apunta el Dr. Riojas, quien lleva más de diez años realizando este tipo de intervenciones en Francia, donde, al igual que en Estados Unidos, están totalmente implantadas. "De todas formas -señala-, no hay que olvidar que estas técnicas no son válidas para todos los pacientes, y que, como cualquier cirugía de columna, presenta sus riesgos, al verse involucrados importantes nervios". ■

► **tratamiento conservador, a menudo con afectaciones neurológicas de las extremidades. En estos casos la cirugía es su única solución**", avisa el Dr. Riojas.

CIRUGÍA DE COLUMNA

"El envejecimiento de la población, el desarrollo de mejores técnicas de imagen y diagnóstico, así como la sofisticación de las técnicas quirúrgicas y anestésicas se han asociado a un incremento exponencial en las tasas de cirugía vertebral", informa el Dr. Pellisé, "y simultáneamente se han extendido de forma sustancial nuestros límites terapéuticos". En la actualidad los especialistas son capaces de resolver deformidades vertebrales muy complejas del paciente adulto, como tumores, secuelas de fracturas o infecciones y otras patologías que hace pocos años parecían inabarcables.

Aun así, **el común de los mortales temblaría al escuchar que sólo una**

operación de columna le permitirá recuperar su vida normal. Y es que a este tipo de cirugía se le atribuyen muchos riesgos, y no siempre unos buenos resultados. "El principal motivo -explica el Dr. Pellisé- es la selección inadecuada de los pacientes quirúrgicos y la escasa especialización de algunos profesionales". Sin embargo, la clara tendencia actual hacia la superespecialización está modificando esta realidad: "Cuando la cirugía de columna la realiza un cirujano exclusivamente dedicado a la columna, la tasa de complicaciones y de malos resultados se reduce de forma sustancial", aclara.

Los cirujanos de columna provienen de la cirugía ortopédica o de la neurocirugía y comparten la dedicación exclusiva a la cirugía de columna y foros científicos de discusión y formación comunes. "En España y Europa las sociedades líderes son, sin duda, la Sociedad Española de Patología de Columna

SERVICIOS DE TRAUMATOLOGÍA

- Quirón Barcelona: 902 444 446
- Quirón Madrid: 902 151 016
- Quirón Málaga: 902 44 88 55
- Quirón San Sebastián: 943 43 71 00
- Quirón Valencia: 96 339 04 00
- Quirón Vizcaya: 902 44 55 95
- Quirón Zaragoza: 976 579 000



En marcha los nuevos proyectos para LA FUNDACIÓN QUIRÓN

Por Carmen Isolina, directora de la Fundación Quirón

La Fundación Quirón continúa desarrollando proyectos de diversa índole, siempre desde la transparencia y el compromiso. El Plan Estratégico para los próximos tres años (2011-2013) propone una línea de trabajo con la que pretendemos consolidar nuestras distintas áreas de actuación.

“El pasado 6 de febrero se aprobó el plan estratégico para los próximos tres años

El 6 de febrero se aprobó por el Patronato de la Fundación Quirón el plan estratégico para los próximos tres años. En este periodo, de 2011 a 2013, esperamos consolidar las actividades de la Fundación, para lo que nos apoyamos en los valores de **transparencia, innovación y compromiso con las personas**. Consideramos que la transparencia se ha de reflejar en la gestión de la fundación y de los programas, innovación constante en los proyectos en los que participamos, siempre ponderando las novedades que se producen en nuestro entorno y su posible aplicación, y, sobre todo, comprometidos con las personas. Entendemos que la Fundación Quirón tiene que trabajar con el entorno, que es tanto aquel más cercano -el de las ciudades donde se encuen-

tran nuestros hospitales-, como aquel que no lo está físicamente pero que sentimos próximo.

Estos valores esperamos que se reflejen en todas nuestras actividades para las que queremos contar con la ayuda del personal de Grupo Hospitalario Quirón y con todos aquellos que se sienten cercanos al mismo.

En este periodo queremos afianzar las actividades de ayuda al desarrollo celebrando acuerdos estratégicos con Organizaciones No Gubernamentales que desarrollan actividades de asistencia especialmente centradas en la infancia. Y como muestra, un botón: el reciente

Queremos afianzar las actividades de asistencia especialmente centradas en la infancia

acuerdo firmado con la **Fundación Nuestros Pequeños Hermanos**. A raíz de esta firma se ha establecido un grupo de trabajo que analiza las necesidades asistenciales de los niños que se encuentran en las casas de acogida que esta organización tiene en Latinoamérica, así como las posibles actividades de formación de los profesionales, ya sea *in situ* o en España.

Para ello, desde Nuestros Pequeños Hermanos se está elaborando un mapa de necesidades. Dentro de la región, nos centraremos en Haití en un principio, puesto que esta fundación gestiona un hos-

pital en Puerto Príncipe en el que, antes del terremoto, se atendía a más de 30.000 niños. De esta forma, queremos que la ayuda sea sostenible en el tiempo y con objetivos de mejora en el servicio para los beneficiarios, los niños; que las condiciones mejoren a largo plazo y se mantengan más allá de una intervención puntual, contribuyendo con la formación de profesionales locales.

OPERACIÓN DE VÍCTOR

En esta misma línea, cabe citar la reciente acción desarrollada en Hospital Quirón San Sebastián, donde se ha operado a Víctor, un niño nacido en la región rusa de Murmansk. Cuando llegó, tenía una malformación congénita que hacía que los párpados superiores cubrieran la mayor parte de sus

ojos. Mediante una blefaroplastia, que consiste en reducir el tamaño del párpado superior, y una cantoplastia para abrir el canto interno de los ojos, el problema de Víctor ha quedado resuelto de por vida.

PROYECTOS EN ONCOLOGÍA

Entre las últimas acciones puestas en marcha por la Fundación Quirón, podemos destacar la colaboración con los hospitales de Málaga y de Madrid para la organización de jornadas de formación. En el caso de Málaga, se organizaron sesiones de divulgación en distintos barrios de la ciudad para explicar los distintos tipos de expresión que tiene el cáncer y formas de detectarlo y prevenirlo. También se realizó un programa de citologías gratuitas para la prevención del cáncer de cérvix.

De los proyectos desarrollados por iniciativa de Hospital Universitario Quirón Madrid, ha tenido una presencia especial el apoyo al enfermo oncológico mediante las *jornadas de atención multidisciplinar en la atención oncohematológica*.

En estas jornadas se habló sobre la atención al enfermo oncológico, que pasa en la actualidad por estar en el centro del proceso. Para ello, se contó con la colaboración de todos los profesionales, tanto médicos como personal sanitario. Estas jornadas tuvieron un carácter multidisciplinar, pues se entiende que así ha de ser el tratamiento y cuidado del paciente oncológico. Fueron organizadas por el servicio de oncología de Hospital Universitario Quirón Madrid en colaboración con Lilly y la Fundación Quirón. ■

Si quiere colaborar con la Fundación Quirón en cualquiera de sus actividades o simplemente informarse, no dude en contactar con nosotros directamente en fundacion.fq@quiron.es o preguntando en los hospitales del grupo.

“El diagnóstico precoz permite detectar problemas y aplicar tratamientos de forma temprana

REVISIONES GINECOLÓGICAS, una para cada edad

Por Alejandro Toquero

Para prevenir una patología de forma eficaz las mujeres deben acudir regularmente al ginecólogo y así realizar los exámenes y estudios pertinentes. Estas revisiones, también útiles para recibir asesoramiento sobre la salud ginecológica, han de realizarse durante todas las edades de la mujer.

Las revisiones médicas a las que se ha de someter periódicamente la mujer tienen por objeto descartar posibles patologías ocultas que afecten a su aparato genital. Además, en ellas se ofrece asesoramiento sobre unos adecuados hábitos higiénicos relativos a su salud ginecológica.

Estas revisiones pueden poner en evidencia una neoplasia cervical, endometrial o mamaria en una etapa muy precoz, lo que eleva considerablemente las posibilidades de que los tratamientos sean efectivos. Y también son útiles para ayudar a resolver los problemas de esterilidad, prevenir y tratar las enfermedades de transmisión sexual, descubrir las disfunciones sexuales, realizar un seguimiento de los métodos anticonceptivos o atender a las mujeres menopáusicas.

¿CUÁNDO DEBEN REALIZARSE?

Según la Dra. Ana Ezquerro, ginecóloga de Hospital Quirón Zaragoza, “las revisiones periódicas se deben realizar durante todas las eda-

des de la mujer. La primera, a los tres años de mantener la primera relación sexual. **Las mujeres en edad posmenopáusica son menos conscientes que las jóvenes de la importancia de acudir al ginecólogo de forma periódica para prevenir ciertas patologías, pero son igualmente importantes”.**

Las revisiones, por lo general, incluyen consulta y exploración, ecografía, citología y mamografía, si se considera necesario. En la citología se toma una pequeña muestra de tejido del cuello uterino. Es una prueba sencilla, no dolorosa, que se realiza durante el examen ginecológico de rutina. A partir de los 40 años, según las características del paciente, se suma a estas pruebas la mamografía, una herramienta indispensable para la prevención y detección precoz del cáncer de mama.

La visita se complementa con asesoramiento específico para cada etapa de la mujer: métodos anticonceptivos, vacuna contra el Virus del Papiloma Humano (VPH), planificación familiar, cuidados durante el embarazo, atención durante la menopausia, etc.

LA CLAVE ESTÁ EN LA PREVENCIÓN

Los cánceres genitales representan entre el 13% y el 16% de todos los cánceres, y el de mama, el 23%, siendo la primera causa de mortalidad por cáncer en mujeres. En España cerca del 80% de las mujeres diagnosticadas de cáncer de mama lo superan, y en el caso de aquellas a las que se les ha detectado precozmente, esta cifra asciende más allá del 90%. **Por**

ello, la detección precoz resulta fundamental. En este sentido, la mamografía es una prueba que permite detectar lesiones en la mama hasta dos años antes de que sean palpables y cuando aún no han invadido en profundidad, ni se han diseminado a los ganglios ni a otros órganos.

Tal y como afirma la Dra. Ezquerro, “no hay ninguna duda de la eficacia de las revisiones ginecológicas, y más aún cuando se sabe que

ciertas alteraciones, por ejemplo en el cuello del útero, o infecciones ginecológicas llegan sin hacer ruido y solo se pueden descubrir en estas citas. Una única revisión anual puede bastar para prevenir la mayoría de las patologías ginecológicas”.

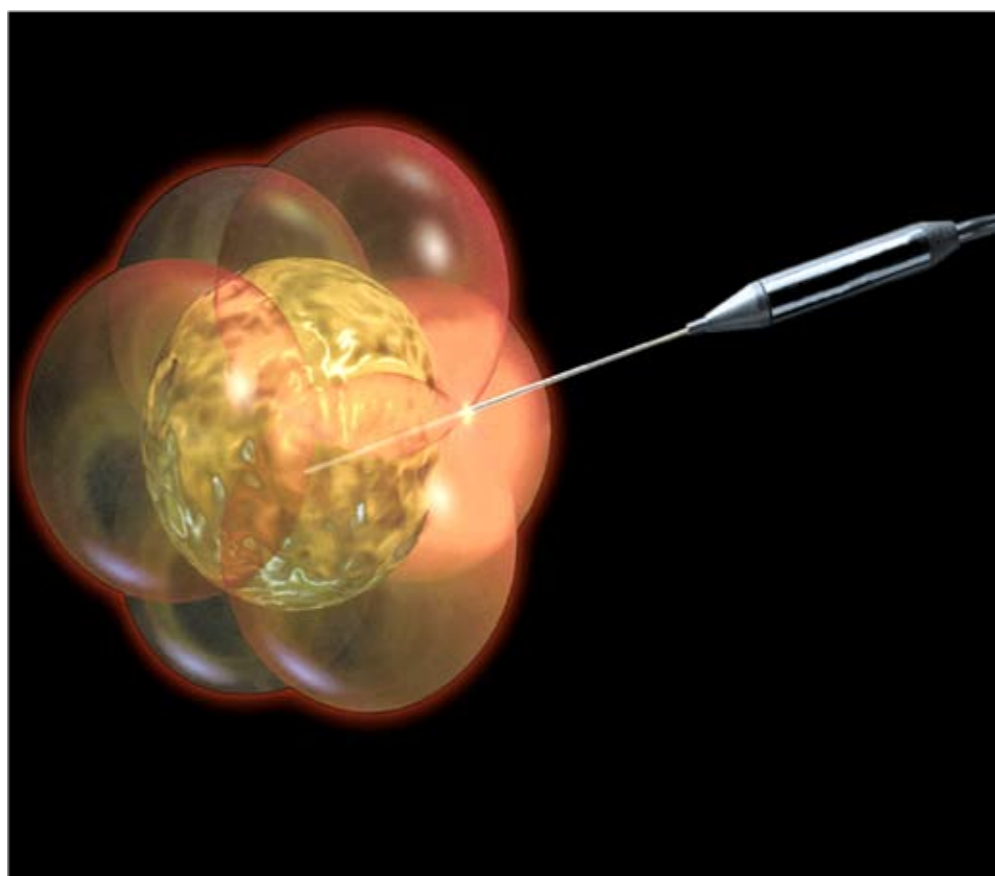
La mujer debe hacerse las revisiones que su médico prescriba, pero también ha de solicitar una consulta siempre que tenga alguno de los siguientes síntomas: cambios en la secreción vaginal, picores o escozor en la vulva o la vagina, bultos, heridas o verrugas en la zona genital, menstruaciones irregulares muy abundantes o muy dolorosas, sangrados entre ciclos, sospecha de embarazo, bultos o anomalías en las mamas y esterilidad. ■

Las revisiones periódicas se deben realizar durante todas las edades de la mujer

SERVICIOS DE GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA:

- Quirón Barcelona: 902 444 446
- Quirón Madrid: 902 151 016
- Quirón Málaga: 902 44 88 55
- Quirón San Sebastián: 943 43 71 00
- Quirón Valencia: 96 339 04 00
- Quirón Vizcaya: 902 44 55 95
- Quirón Zaragoza: 976 579 000

“ Por medio de un procedimiento denominado ablación percutánea de tumores



El calor alrededor de la aguja concentrado en el tumor destruye las células cancerígenas

Se atraviesa la piel con una aguja hasta el interior del tumor. A través de la aguja se emiten ondas de radiofrecuencia o de microondas. Estas ondas producen un exceso de energía que queda retenido alrededor de la aguja, transformándose en calor. Este calor concentrado en el tumor destruye las células cancerígenas. Así es como el Dr. Xavier Serres, radiólogo especialista en ecografía intervencionista del servicio de Diagnóstico por la Imagen CRC-Hospital Quirón Barcelona, nos describe en qué consiste esta técnica denominada ablación percutánea de tumores.

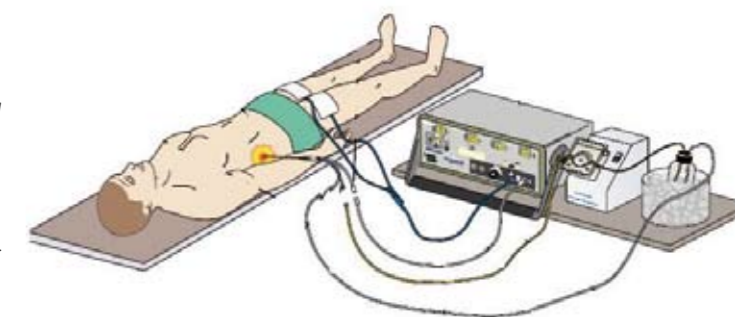
Cuando preguntamos al Dr. Xavier Serres qué tumores pueden ser tratados con esta técnica nos responde: **“La ablación percutánea de tumores se utiliza para tratar tumores de hígado y de riñón que en ningún caso hayan dado lugar a metástasis y también se pueden tratar las metástasis hepáticas (especialmente de tumores de colon) cuando el hígado es el único órgano afectado por la enfermedad en pacientes con elevado riesgo quirúrgico, ya que, hoy por hoy, la cirugía es la técnica de elección siempre que técnicamente sea posible”.**

Como indica el Dr. Xavier Perich, director del servicio de Diagnóstico por la Imagen CRC-Hospital Quirón Barcelona, en el último año el incremento de pacientes ha sido constante, gracias a sus beneficios,

como pueden ser **“la ausencia de herida quirúrgica (tan sólo se realiza una pequeña incisión en la piel), combinado con factores muy ventajosos para el paciente como la no afectación al funcionamiento general del órgano tratado, ya que solo se actúa sobre el tumor, la reducción de los días de hospitalización, una recuperación más rápida, y también un menor coste económico en comparación con una intervención tradicional”.**

Además de estas ventajas, otros de los factores a tener en cuenta son la rapidez, el trato personalizado y la comodidad de la que puede disfrutar el paciente cuando se decide por esta intervención, ya que, como indican los radiólogos, **“el paciente ingresa el mismo día de la intervención y tan solo debe estar 6 horas antes en ayunas. El anestesiólogo sedará al paciente de forma que está consciente durante el tratamiento. La ablación se realiza en la sala de ecografías con una duración de entre 1 y 3 horas, y generalmente, el paciente recibe el alta al día siguiente”.**

Finalmente, añade el Dr. Perich, **“para saber si la ablación ha sido completa se hace un control a los tres meses con escáner, resonancia magnética, PET-TC y también una ecografía con contraste. En el caso de que el tumor reaparezca, por su escasa afectación al estado general y a los órganos enfermos, la ablación de tumores puede repetirse varias veces”.** ■



Una posibilidad para TRATAR TUMORES sin operar

Por Carlos Seguí

Gracias a la tecnología, actualmente es posible hacer desaparecer un tumor sin la necesidad de operar, tan solo introduciendo una aguja en el interior del paciente bajo el control de técnicas de diagnóstico por la imagen. Este procedimiento se denomina ablación percutánea de tumores.

PARA QUE SEA UNA OPCIÓN VIABLE

Para que esta intervención sea una opción viable se deben tener en cuenta los siguientes factores en el paciente:

- Que tenga otros problemas de salud que hacen que la cirugía sea especialmente peligrosa para su caso.
- Que no pueda someterse a una cirugía debido a que el tumor que le afecta es inaccesible.
- Que la cirugía no sea una opción viable ya que, tras extirpar quirúrgicamente el tumor, no quedaría suficiente tejido hepático o renal para que el órgano funcione adecuadamente.
- Que tenga tumores que no hayan respondido a la quimioterapia o que hayan vuelto a formarse después de que se los extirparan quirúrgicamente.
- Que tenga numerosos tumores pequeños que están demasiado esparcidos para poder extirparlos quirúrgicamente.
- Que se encuentre en una lista de espera de trasplante hepático o renal.
- Que tenga una lesión tumoral en un riñón único.
- Que rechace explícitamente la cirugía.

SERVICIOS DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEN

- Quirón Barcelona-Crc: 902 444 446/ 93 551 31 00
- Quirón Madrid: 902 151 016
- Quirón Málaga: 902 44 88 55
- Quirón San Sebastián: 943 43 71 00
- Quirón Valencia: 96 339 04 00
- Quirón Vizcaya: 902 44 55 95
- Quirón Zaragoza: 976 579 000

NUEVE MESES

por delante

Por Carolina Escudero

Durante los nueve meses que dura el embarazo se realizan numerosas pruebas para controlar que la madre y el bebé se encuentran en perfecto estado. Análisis, ecografías, amniocentesis y otras tienen un porqué. Pese a ello, los especialistas recomiendan disfrutar de esta experiencia fisiológica y natural en cada una de sus etapas.

Todas las mujeres, tanto las que optan por tomarse su embarazo como una continua preocupación o como una experiencia inolvidable, tienen por delante las mismas pruebas en los mismos periodos. Unas pruebas que nos ayudarán a que cada paso de este proceso natural vaya garantizando el final que todas deseamos.

LOS PRIMEROS MESES

Sin duda alguna, la primera de las pruebas es la confirmación del embarazo. Esta se realiza en la primera falta de menstruación y, cuando el resultado es positivo, hay que acudir al ginecólogo para reconfirmar el embarazo. Según indica el Dr. José Ángel Espinosa, jefe asociado de ginecología de Hospital Universitario Quirón Madrid, **"puede haber falsos positivos y falsos negativos, pero en el primer caso deben realizarse una serie de pruebas para ver qué ocurre"**.

Además del clásico test de embarazo, las otras pruebas de confirmación del embarazo son el análisis de sangre (beta HCG) y la ecografía. En la primera cita ginecológica, la

paciente debe contar a su ginecólogo sus hábitos, si sufre o ha sufrido alguna enfermedad, cómo son sus ciclos menstruales, antecedentes familiares de malformaciones, enfermedades, etc.

Entre la séptima y octava semana de gestación tiene lugar la primera ecografía, que se realiza por vía vaginal, y con ella se comprueba el número de embriones que vienen, si laten o no, y según su longitud (entre 10 y 15 milímetros) se sabe de cuánto se está embarazada. También se comprueba el estado del útero y los ovarios, para descartar miomas o quistes, así como el estado del trofoblasto (lo que será la placenta) para comprobar que no haya desprendimientos precoces.

En caso de no identificarse el latido cardíaco, si el tamaño embrionario es menor del que correspondería o se aprecian signos de desprendimiento del trofoblasto, se recomienda repetir la ecografía una semana después, **"ya que habitualmente se**

trata de un error de cálculo del comienzo del embarazo", explica el Dr. Koldo Carbonero, jefe de ginecología, obstetricia y reproducción asistida de Quirón San Sebastián. Con esta primera ecografía se marca el día en que se sale de cuentas.

Uno de los principales motivos para realizar la primera ecografía es el de diagnóstico de un posible embarazo extrauterino. En estos casos, el saco gestacional que envuelve al embrión no se encuentra dentro de la cavidad uterina -parte del aparato reproductor femenino en el que se desarrolla el embrión-, sino en la zona anexial, casi siempre en una de las trompas de Falopio. Se da en el 1,5% de los embarazos, debido principalmente a enfermedades inflamatorias pelvianas previas en la mujer, que son el mayor factor de riesgo.

En caso de embarazo extrauterino, el tratamiento debe ser inmediato para evitar complicaciones. Algunas técnicas de reproducción asistida,

como la fertilización in vitro (FIV) y la microinyección intracitoplásmática (ICSI), evitan el riesgo de embarazo extrauterino, ya que los embriones se colocan directamente en el útero mediante intervención quirúrgica. Sin embargo, en el caso de la inseminación artificial el riesgo es el mismo que en un embarazo "natural".

Más adelante, en la semana 16, la Organización Mundial de la Salud (OMS) **recomienda realizar la amniocentesis a las embarazadas mayores de 35 años o con antecedentes de alteraciones genéticas en la pareja**. Es una prueba diagnóstica que analiza el cariotipo del feto para determinar la presencia de ciertas anomalías cromosómicas como el síndrome de Down y determinadas enfermedades que afectan a las funciones metabólicas, neurológicas, etc. Es una prueba invasiva que provoca abortos entre el 1% y el 3% de los casos, sobre todo por infección del líquido amniótico, pero su fiabilidad es del 100%.

A MÁS TIEMPO, MÁS DETALLES

Para el Dr. José García Flores, ginecólogo de Quirón Madrid, **una de las pruebas más importantes ▶**

TÉCNICAS DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA

Los últimos avances dentro de la reproducción asistida para lograr un embarazo son, por un lado, las técnicas de diagnóstico genético preimplantacional, que permiten seleccionar embriones no afectados de determinadas enfermedades hereditarias, y otro gran avance es visualizar el desarrollo de los embriones en sus primeras fases, gracias a la grabación con una cámara específica, lo que permite seleccionar el más adecuado para la transferencia.

Asimismo, la vitrificación, técnica que permite conservar óvulos y embriones para su uso posterior, ha supuesto una gran revolución en los últimos años al permitir, por primera vez, preservar la fertilidad de la mujer.

La técnica con mayor tasa de embarazo es la donación de ovocitos, que llega al 65%, después la donación de semen en mujeres jóvenes, con una tasa del 40% por ciclo, pero de hasta un 80% si es acumulada. En general, las tasas de embarazo son más altas cuanto más joven es la mujer. En el caso del programa de donación de óvulos, las donantes son chicas de una media de edad de entre 20 y 25 años.



DE PARTO EN LA BAÑERA

El agua se considera un tipo de analgesia, indicada para aquellas personas que no desean epidural y sobre todo que quieren disfrutar en la medida de lo posible de la sensación natural de traer un bebé al mundo. Este método de analgesia disminuye los dolores y además hace más fácil la salida del bebé, ya que pasa de un método en agua (líquido amniótico) a otro también en agua (la bañera).

Según especialistas de obstetricia de Quirón Málaga, las madres que eligen el parto en el agua suelen parir fácilmente y con menos tensión, sus partos son más llevaderos. Realizan ejercicios acuáticos con la pelota, andan por la sala de parto y no tienen que esperar en una camilla con la epidural a ir dilatando poco a poco. Por supuesto, como el resto de partos, sólo puede realizarse en un hospital.



► es la ecografía del segundo trimestre, que se lleva a cabo entre la semana 19 y la 22.

“Describe de manera muy metódica la anatomía del feto y permite comprobar que se encuentra dentro de los parámetros normales”, indica. Con esta ecografía, además de conocer el sexo del bebé, comprobar la posición y el latido cardiaco del feto, se observa cómo se desarrolla la biometría fetal. Ésta se basa en tres medidas distintas: el diámetro biparietal (desarrollo cerebral), la circunferencia abdominal y la longitud del fémur.

Tiempo después, **entre las semanas 32 y 34 se lleva a cabo la ecografía del tercer trimestre. Ésta muestra la posición y el tamaño del feto, y el estado de la placenta y del líquido amniótico.**

En esta última etapa del embarazo puede darse el prolapso de cordón umbilical, cuando éste desciende dentro de la vagina prematuramente. Este problema es relativamente común, al darse en uno de cada 300 nacimientos.

“El prolapso del cordón umbilical es una afección peligrosa que puede causar el nacimiento de un niño muerto si el alumbramiento no se produce con rapidez, por medio de

La cesárea tiene un riesgo añadido, ya que no deja de ser una intervención

cesárea. Siempre buscamos que la madre tenga el parto lo más natural posible. En caso de que se produzca este problema es conveniente realizar una cesárea, ya que entre las complicaciones puede haber daño cerebral por falta de oxígeno o incluso la muerte del bebé”, explica el Dr. Andrés Carlos López, jefe de ginecología y obstetricia de Hospital Quirón Málaga.

UN PARTO LO MÁS NATURAL POSIBLE

El parto vaginal es la forma natural en que los bebés nacen. Sin embargo, hay ocasiones en que no es posible, por lo que la cesárea pasa a ser la opción más segura: en caso de que la mujer haya tenido una cesárea previa u otras operaciones en el útero, que el bebé sea demasiado grande para que pase sin riesgos por la vagina, que venga de nalgas, con los pies primero o en posición transversal (hombros primero). *“La cesárea*

tiene un riesgo añadido, ya que no deja de ser una intervención”, añade el Dr. López.

A la hora de dar a luz por vía vaginal, son varias las posturas que la madre puede adoptar para procurar un parto lo más natural posible. La postura más frecuente para dar a luz es la clásica -en litotomía- y ahora también la lateral, en cuadropedia o de rodillas. Una mujer bien preparada físicamente ayudará mucho más en este tipo de partos. Para ello, es recomendable hacer yoga, pilates

o cualquier otro tipo de ejercicio de suelo pélvico que tonifique la musculatura pélvica y abdominal. En el parto la mujer decide si se utiliza analgesia o no, es una opción que, en caso de que el parto venga sin complicaciones, dependerá básicamente de cómo quiera cada una vivir esta experiencia.

Tras el parto, se hace el llamado “piel a piel precoz” para que el bebé entre en contacto con la madre lo antes posible. El neonatólogo explora al bebé encima de la madre y la lactancia comienza en paritorio. De hecho, el instinto del bebé normalmente le hace trepar hasta el pecho de su madre buscando el alimento. Una sensación que las madres definen como mágica. ■

SERVICIOS DE GINECOLOGÍA

- Quirón Barcelona: 902 444 446
- Quirón Madrid: 902 15 10 16
- Quirón Málaga: 902 44 88 55
- Quirón San Sebastián: 943 43 71 00
- Quirón Valencia: 96 339 04 00
- Quirón Vizcaya: 902 44 55 95
- Quirón Zaragoza: 975 579 000

Más información en:
www.quiron.es/atencion-al-parto/



Los pies nos informan constantemente de los movimientos de nuestra masa corporal en relación con el suelo

PIES, ¡para qué os quiero!

Por Tatiana Vegas

Se pasan todo el otoño y el invierno “encerrados” bajo los calcetines y los zapatos, a menudo olvidados, pero llega el buen tiempo y, con él, la temporada veraniega en la que descubrimos, ante la posibilidad de utilizar sandalias o caminar descalzos, que también debemos cuidar nuestros pies.

Si dijéramos que nuestros pies son semejantes al oído o al ojo soltaríamos una gran carcajada.

Síntoma éste de la poca importancia que damos a esta parte de nuestro cuerpo, considerada por numerosos expertos médicos en la materia como uno de “los órganos de los sentidos”.

Si profundizamos, descubriremos el porqué. El pie humano es un órgano complejo que posee numerosas funciones. Lo componen 107 ligamentos y 19 músculos. Participa en la marcha por sus funciones de sustento, de propulsión, de recepción y de amortiguación, y lo hace de manera privilegiada en las reacciones de equilibrio informándonos constantemente de los movimientos de nuestra masa corporal en relación con el suelo gracias a medidas de presión y funcionando como endocaptor (conector neuro-muscular) del sistema postural, al igual que lo hacen los músculos extrínsecos del ojo y los músculos cortos del raquis.

Pero todavía hay más. Su sensibilidad cutánea es tal que permite detectar variaciones de presión

a partir de 300 mg y su anatomía soporta en perfecto equilibrio más de 70 kilos de peso y 1,70 metros de altura. Es más, caminando a una velocidad de 100 pasos por minuto y si usted pesara en torno a 80 kg, su pie golpearía el suelo 50 veces por minuto. Si hacemos cálculos, en su vida usted caminará más de 100.000 kilómetros, lo cual equivale a resistir miles de toneladas por mes. Es decir, ¡nuestros pies resisten más que los amortiguadores o neumáticos de nuestro coche!

Tal y como indica la Dra. Cristina Martínez, responsable del servicio de podología de Hospital Quirón Málaga, a nuestros pies solo les falta gritar para que les prestemos un poco de atención. Según la Dra. Martínez **solo acudimos al profesional cuando prácticamente no podemos caminar y, sin embargo, todo sería más fácil si no nos olvidáramos de realizar una revisión periódica como mínimo una vez cada tres meses**, independientemente de nuestra edad. Durante esta visita, nuestro médico realizaría un seguimiento de nuestros sufridos

los antecedentes podológicos y el motivo de consulta. Se remarcarían las enfermedades sufridas en ese momento y que podrían influir en la salud de nuestros pies y, tras esta primera fase, pasaría a explorarnos detenidamente.

Y es que la especialista en podología del centro hospitalario nos pone un ejemplo claro: *“si la función de nuestros pies puede asimilarse a la de nuestros ojos, ¿cómo somos capaces de estar más de 30 años sin acudir a un podólogo cuando eso es impensable si hablamos de revisiones oftalmológicas?”*

MEDIDAS PREVENTIVAS

Nuestros pies sufren. Ya no hay duda. Por ello, junto a las revisiones periódicas es más que necesario seguir una higiene adecuada y tomar una serie de medidas preventivas para evitar la aparición de problemas que, como indica la Dra. Martínez, suelen tener soluciones molestas.

Algunas medidas de higiene pasan por intentar no caminar descalzos si podemos evitarlo, cortar de forma periódica las uñas de los

pies, procurando hacerlo en recto y, al menos una vez por semana, sumergir los pies en un recipiente con agua tibia y sales de baño.

EDAD INFANTIL, EL PIE PLANO

Es aconsejable hacer revisiones a los niños durante sus primeros años de vida, ya que hay patologías que pasan inadvertidas para los padres y cursan sin dolor, lo que provoca dolencias en la edad adulta como la artrosis de rodilla.

Según indica Martínez, el pie plano es la causa más frecuente de consulta en la etapa infantil. **Se caracteriza por una falta de arco longitudinal y la sensación más aparente es que el niño al caminar desvía el pie hacia dentro.** La huela que deja un pie plano es fácil de reconocer porque carece de la curva característica del pie o está menos pronunciada. Los psicólogos ▶

Nuestros pies sufren. Junto a las revisiones periódicas es necesario seguir una higiene adecuada

“Expertos médicos los consideran uno de los “los órganos de los sentidos”



¿INFLUYE EL CALZADO EN LOS PROBLEMAS DE PIE Y TOBILLO?

Por el Dr. Manuel Monteagudo de la Rosa, traumatólogo de la Unidad del Pie y Tobillo de Hospital Universitario Quirón Madrid.

Cuando valoramos en la consulta a un paciente con un problema de pie o tobillo, exploramos su marcha, tocamos sus pies, y comprobamos deformidades y dolor asociado. Pero no olvidamos que caminamos calzados, y la interacción pie-calzado puede proporcionar problemas o soluciones a un pie doloroso.

Las deformidades en los pies (hallux valgus, martillos, garras) tienen un componente hereditario, pero la influencia negativa de un calzado con excesivo tacón se ha considerado clásicamente como un agravante en las mujeres. Desde un punto de vista biomecánico, estudios médicos consideran tacón alto aquel mayor de 7,5 centímetros.

El aumento de la altura del tacón incrementa la carga y la presión sobre la región anterior del pie, condicionando en muchos casos la aparición de dolor (metatarsalgia). La combinación de un tacón alto con una caja anterior (horma) estrecha y puntiaguda posiblemente sea la peor combinación para favorecer la aparición (o el aumento) de un hallux valgus y de una metatarsalgia. Los zapatos con plataforma son algo más benévolos con el antepié. Mientras, los calzados planos con suela blanda (como las chanclas) pueden provocar un excesivo balanceo del talón y favorecer una fasciitis plantar.

Los calzados con suela en balancín permiten un despegue por inercia del pie, disminuyendo el trabajo del tobillo y del dedo gordo durante la marcha. Aparte de sus pretendidos efectos musculares, los pacientes con artrosis del dedo gordo del pie (hallux rigidus) o con artrosis del tobillo apreciarán los efectos beneficiosos de este tipo de calzado.

Una de cada cinco mujeres en edad adulta sufre la deformación del pie llamada juanete

► también tienen algo que decir en este ámbito. Nos aconsejan que antes de prescribir plantillas a un niño, hay que estar convencidos de que realmente las necesita, pues corremos el riesgo de convertir en enfermo a un niño normal, aunque sea más "laxo" que otros, con los problemas psicológicos que esto puede acarrearle.

ADULTOS, EL JUANETE

El hallux valgus (comúnmente conocido como juanete) es la deformación del pie que sufre una de cada cinco mujeres en edad adulta. Y es que la mayoría de las mujeres prefieren viajar al infierno con tacones, a pasear por el cielo con zapatos planos. Según el Dr. Iñaki Mínguez, del servicio de traumatología de los hospitales Quirón San Sebastián y Vizcaya, la deformación de la articulación del dedo gordo del pie se convierte en una lesión grave debido al dolor producido por la inflamación del recubrimiento óseo que normalmente va acompañado de otras deformaciones, como los dedos en garra o en martillo, luxación del resto de articulaciones metatarsofalángicas o sobrecarga del apoyo en la planta del pie por pérdida de la función de los dedos.

Cuando la deformación provoca fuertes dolores e incapacitación, requiere un tratamiento quirúrgico que puede ser mediante cirugía convencional o percutánea. Esta última rompe con el mito de que las operaciones de juanetes son muy dolorosas e incapacitantes, ya que esta técnica no requiere hospitalización y la paciente puede caminar in-

mediatamente después de la intervención con un vendaje compresivo y una protección específica.

LA VEJEZ, ENFERMEDADES CRÓNICAS Y CALAMBRES

El dolor de pies es muy frecuente en la edad adulta y se produce principalmente por enfermedades crónicas como la artritis reumatoide, la gota o la más común en nuestros días: la diabetes.

Según la especialista en podología de Hospital Quirón Málaga, la Dra. Cristina Martínez, la diabetes es una de las enfermedades que más repercute en el pie durante la edad adulta y que necesita de un cuidado periódico. La diabetes está caracterizada por el aumento de glucosa en la sangre y produce una alteración de la circulación sanguínea periférica que se produce principalmente a nivel de los pies.

Por ello, en el caso de ser diabético es necesario prevenir cualquier tipo de complicación. En este caso y para su seguimiento, la unidad de podología del centro hospitalario realiza una exploración exhaustiva de la sensibilidad y vascularización, estudia los puntos de mayor presión mediante sistemas informáticos para así poder proceder con las acciones preventivas y los tratamientos oportunos según requiera el caso. ■

SERVICIOS DE PODOLOGÍA / TRAUMATOLOGÍA:

- Quirón Barcelona: 902 444 446
- Quirón Madrid: 902 151 016
- Quirón Málaga: 902 44 88 55
- Quirón San Sebastián: 943 43 71 00
- Quirón Valencia: 96 339 04 00
- Quirón Vizcaya: 902 44 55 95
- Quirón Zaragoza: 976 579 000

Descubre el placer de viajar en Taxi



Taxi RM Madrid

Confíe en una empresa moderna, ágil y con el mejor servicio de taxis en la Comunidad

Le ofrecemos el mejor servicio de taxis con la flota más moderna y los mejores medios puestos a su disposición para facilitarle al máximo sus desplazamientos. Nuestros vehículos son todos de la marca MERCEDES-BENZ que garantizan al cliente el máximo confort y seguridad.

Servicios personales, recogidas en el Aeropuerto y estaciones ferroviarias con cartel identificativo a pie de terminal, o cabecera de andén.

Recogida en el Aeropuerto SIN ESPERAS en nuestro punto de encuentro.

Desplazamientos y rutas turísticas por Madrid, El Escorial, Aranjuez, Ávila, etc.

Pago con Tarjeta

Todos nuestros coches disponen de pago electrónico con tarjeta de crédito y débito



Operadora Automática

Reserve su taxi para el momento con nuestra operadora automática sin tener que llamar a centralita, sin esperas ni complicaciones.

Servicios al Aeropuerto

Para sus trayectos al aeropuerto cuente con nuestra flota para llevarle cómodamente a su terminal correspondiente. También realizamos recogidas en el aeropuerto con o sin cartel identificativo.

Servicios a Abonados

Taxi RM Madrid ofrece a las empresas un servicio de facturación mensual que evitará al Dpto. de Contabilidad de su empresa las molestias que ocasionan cientos de recibos. Recibirá una facturación detallada con todos los servicios realizados y con el IVA desglosado.

Tfno. Centralita Reservas:

91 593 20 20

Web:

www.taxirm.com

Email:

info@taxirm.com

Atención al cliente:

comercial@taxirm.com



AVANCES Y APLICACIÓN DE TÉCNICAS PIONERAS EN QUIRÓN

EN LOS ÚLTIMOS MESES SON VARIOS LOS AVANCES CLÍNICOS Y LA APLICACIÓN DE NUEVAS TÉCNICAS QUE SE HAN PUESTO EN MARCHA EN LOS HOSPITALES DE GRUPO HOSPITALARIO QUIRÓN.

Entre estos podemos destacar una técnica pionera de reconstrucción mamaria de tejidos irradiados mediante células madre, realizada por el Dr. Josep María Serra Renom, del servicio de cirugía plástica, reparadora y estética de Hospital Quirón Barcelona, una técnica refrendada a nivel internacional al ser publicada en la prestigiosa revista de la especialidad *Plastic and Reconstructive Surgery* en enero de 2010.

El Dr. Serra Renom destacó en la presentación de este avance que "a través de la nueva técnica de lipofilling con células madre en el tejido irradiado, se aumenta la vascularización de los tejidos irradiados, se engrosa el tejido subcutáneo (que después de una mastectomía es

muy delgado) y mejora la calidad de la piel. Esta mejora de la piel permite colocar un implante, mediante endoscopia, sin hacer nuevas cicatrices, ni alterar otras zonas, con muy buenos resultados estéticos y funcionales, como se demuestra en los más de 100 casos que hemos practicado en los últimos meses".

Por su parte, el pasado mes de marzo, el doctor Rafael Uribarrena, de la Unidad de Digestivo y Endoscopia de Hospital Quirón Zaragoza, intervino -por primera vez en un centro sanitario privado de Aragón- a una paciente a la que eliminó un tumor de esófago sin extirpar el órgano con una novedosa técnica: la resección endoscópica de mucosa. Esta novedosa técnica permite un abordaje mínimamente invasivo de lesiones premalignas de esófago (displasia de alto grado) y adenocarcinomas que no invaden capas profundas (carcinoma superficial).

En el caso de Hospital Universitario Quirón Madrid también se ha puesto

en marcha la determinación urgente de ácidos biliares, que sirve a los ginecólogos para conocer el estado del hígado de la gestante, algo fundamental, sobre todo, en casos de embarazadas que llegan a urgencias con un prurito generalizado que no cede ni con antihistamínicos ni con cremas hidratantes.

En estos casos lo habitual es la realización de la prueba de ácidos biliares, en la que resulta fundamental obtener lo antes posible unos resultados que permitan decidir si hay que extraer el feto prematuramente para salvarlo o si puede continuar con la gestación. Hasta ahora los resultados



El Dr. Uribarrena, de Hospital Quirón Zaragoza.

de la determinación de ácidos biliares tardaban una semana en conocerse, pero gracias al trabajo conjunto del servicio de ginecología y del laboratorio de este centro, se ha conseguido que se conozcan en apenas una hora.

"Las alteraciones en la función hepática pueden llevar a un fallo hepático severo y fallo renal. Son patologías con una mortalidad materna cercana al 20% con un compromiso fetal serio", explica el Dr. Ricardo Sáinz de la Cuesta, jefe del servicio de ginecología. "Es importante tener estos resultados en un tiempo breve porque permite ofrecer un diagnóstico rápido y tomar decisiones: mantener a la gestante en observación o terminar con el embarazo porque a veces es más seguro tener al feto fuera del útero".

En el resto de centros también se registran continuamente importantes hitos. Tal es el caso de Hospital Quirón Donostia, donde recientemente se ha colocado el primer balón intragástrico de duración anual en el País Vasco. Se trata del primer tratamiento no invasivo eficaz en pacientes con obesidad mórbida, que hasta ahora debían recurrir a técnicas de cirugía bariátrica para perder peso de forma eficaz. ■



Cuidamos de tu vista, cuidamos de tu salud, cuidamos de ti.

Con el buen tiempo olvídate de tus gafas y lentillas para siempre a un precio **inmejorable.**



Miopía, astigmatismo e hipermetropía.



Corrige tu miopía, hipermetropía y astigmatismo con tecnología láser, sin hospitalización y con recuperación inmediata. Toda la información en www.quiron.es/oftalmologia.

- Hospital Quirón Barcelona: 93 255 40 25
- Hospital Universitario Quirón Madrid: 91 452 19 82
- Hospital Quirón Málaga: 902 44 88 55
- Hospital Quirón San Sebastián: 943 43 71 00
- Hospital Quirón Valencia*: 96 339 11 40
- Hospital Quirón Vizcaya: 902 44 55 95
- Hospital Quirón Zaragoza: 976 579 004

*Consulte condiciones especiales para Quirón Valencia

Ahora por sólo

770€
por ojo

Primera consulta 50€. Gratuita si se realiza el tratamiento.

"Los mejores profesionales y las técnicas más avanzadas de Grupo Hospitalario Quirón a tu disposición"

Promoción válida hasta el 31 de julio de 2011. Consulte disponibilidad de financiación a medida.

QUIRÓN
GRUPO HOSPITALARIO

www.quiron.es

Barcelona • Madrid • Málaga • Pamplona • San Sebastián • Valencia • Vizcaya • Zaragoza



QUIRÓN MÁLAGA PARTICIPA EN LA **V CARRERA DE LA MUJER**

HOSPITAL QUIRÓN MÁLAGA APUESTA POR EL DEPORTE Y, EN ESTE SENTIDO, EL CENTRO HOSPITALARIO ESTUVO EL PASADO MES DE MARZO JUNTO A LAS 7.500 PARTICIPANTES DE LA V CARRERA DE LA MUJER DE LA CIUDAD REALIZANDO CHEQUEOS RÁPIDOS DE RECUPERACIÓN, NUTRICIÓN Y TRAUMATOLOGÍA.

Hasta un total de 370 chequeos rápidos se realizaron en un punto de recuperación ubicado en la meta de la carrera y que permitieron a todas las participantes interesadas seguir su estado de salud a través de un control de las pulsaciones, glucosa e índice de masa corporal realizado por nuestros especialistas médicos. Igualmente, se ofrecieron consejos

sobre cómo deben seguirse las lesiones acarreadas por cualquier práctica deportiva o sobre cuáles son los hábitos nutricionales correctos para tener un peso adecuado. Asimismo, dentro del interés que Hospital Quirón Málaga tiene por hacer que los ciudadanos malagueños cuiden de forma exhaustiva su salud, todas las mujeres

participantes en esta carrera fueron obsequiadas con la Tarjeta Quirón Manos Expertas. Es la forma con la que el centro hospitalario ha querido premiar la actitud positiva de todas aquellas malagueñas que eligen el deporte y unos hábitos de vida saludables para mantener su salud a punto y luchar con determinados tipos de cáncer como el de mama. ■

UNIDAD DE EMBARAZOS DE ALTO RIESGO EN QUIRÓN MADRID

HOSPITAL UNIVERSITARIO QUIRÓN MADRID HA PUESTO EN MARCHA LA UNIDAD DE FISIOPATOLOGÍAS MATERNOFETALES, DENTRO DE SU SERVICIO DE GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA, PARA MUJERES CON EMBARAZOS QUE REQUIERAN UN PROTOCOLO MÁS INDIVIDUALIZADO DE SEGUIMIENTO DURANTE SU GESTACIÓN. Por ejemplo, aquellas pacientes con gestaciones múltiples, con antecedentes de preeclampsia, las que se producen en edades extremas (tanto por la juventud como por la edad avanzada), los embarazos en mujeres diabéticas pregestacionales o las cardiópatas serán derivadas a esta unidad por requerir un seguimiento continuo y especializado.

La nueva unidad pretende "ofrecer un seguimiento de las gestaciones más com-

plejas de forma individualizada", explica el doctor José Ángel Espinosa, jefe asociado del servicio de ginecología del hospital y que coordina en esta nueva unidad a los doctores José García Flores, Montserrat Uriel y Marina Cañamares.

El incremento de las gestaciones múltiples por la necesidad de recurrir a técnicas de reproducción asistida, así como el aumento de la edad media materna ha provocado un ascenso de la patología obstétrica en los últimos años. Las pacientes derivadas a esta nueva unidad necesitan un mayor seguimiento mediante más ecografías doppler para controlar el tamaño, la disposición del feto y obtener información del flujo sanguíneo de determinados territorios vasculares del embrión, lo que indica su grado de oxigenación. ■



De izquierda a derecha: Dr. José García Flores, Dra. Montserrat Uriel y Dra. Marina Cañamares.

QUIRÓN MADRID, HOSPITAL DE REFERENCIA UN AÑO MÁS DEL **MUTUA MADRID OPEN DE TENIS**



POR QUINTO AÑO CONSECUTIVO, HOSPITAL UNIVERSITARIO QUIRÓN MADRID HA SIDO EL CENTRO HOSPITALARIO DE REFERENCIA DEL MUTUA MADRID OPEN DE TENIS, QUE SE HA CELEBRADO RECIENTEMENTE EN LA CAJA MÁGICA DE MADRID. Al igual que en ediciones anteriores, Quirón Madrid ha sido el centro donde se ha ofrecido atención médica y diagnóstica a los tenistas participantes en el torneo, que este año ha celebrado su décima edición.

El centro hospitalario también ha ofrecido un mensaje de prevención cardiovascular a las personas que han asistido a los partidos. Así, en su stand ha realizado a los espectadores unos chequeos rápidos de distintos indicadores de riesgo cardiovascular. Estos chequeos han consistido en el cálculo del índice de masa corporal, la medición de la presión arterial y de la glucosa. Con todos estos datos se ha entregado a los participantes un informe personalizado sobre su estado de salud, con recomendaciones para seguir una vida cardiosaludable.

La colaboración de Quirón con el torneo se ha completado con el servicio de ambulancias para el traslado urgente de deportistas. ■

"MI EXPERIENCIA", 14 PACIENTES CUENTAN SU HISTORIA DE SUPERACIÓN

MI EXPERIENCIA. 14 HISTORIAS DE SUPERACIÓN ES UN LIBRO EN EL QUE CATORCE PACIENTES QUE HAN SIDO ATENDIDOS EN DISTINTOS HOSPITALES DE GRUPO HOSPITALARIO QUIRÓN CUENTAN SU EXPERIENCIA. Son testimonios en primera persona, valientes, que reflejan miedos, anhelos, dudas, y, sobre todo, energía en momentos de especial intensidad. Son testimonios vitalistas de personas que desean compartir su experiencia por si ésta pudiera servir en algún momento de inspiración.

Mi experiencia tiene como particularidad respecto a otros trabajos editoriales publicados por Grupo Hospitalario Quirón, junto con la Fundación Quirón, el hecho de abordar la enfermedad desde el punto

de vista del paciente, quien describe el proceso según su propia vivencia. En el caso de *Dígame, doctor* (2008) o *Diccionario Médico-Sentimental* (2009) eran los profesionales médicos quienes tomaban la palabra para describir (en el primer caso) y recrear (en el segundo) distintos aspectos del ámbito de la salud.

Este libro –además de los anteriores y de los que están en preparación– es consecuencia del deseo de Grupo Hospitalario Quirón de colocar su mayor patrimonio, que es el conocimiento que se deriva de la práctica asistencial, docente e investigadora de sus especialistas, en las distintas plataformas, tanto en las tradicionales (el papel) como en las que toman como base las nuevas tecnologías. ■



QUIRÓN ZARAGOZA, MEJOR CENTRO SANITARIO PRIVADO DE ARAGÓN



Cristina Guarga, gerente de Hospital Quirón Zaragoza, y José Ramón Rubio, vicepresidente de Grupo Hospitalario Quirón, con el Premio.

HOSPITAL QUIRÓN ZARAGOZA HA SIDO RECONOCIDO COMO EL MEJOR CENTRO SANITARIO PRIVADO DE ARAGÓN EN 2011 POR EL GRUPO EMPRESARIAL SANITARIA 2000, EDITOR DE LAS

PUBLICACIONES REVISTA MÉDICA, REDACCIÓN MÉDICA, 3S SANIDAD, SALUD Y SOCIEDAD Y ACTUALIDAD MÉDICA. Este premio, recogido por D. José Ramón Rubio, vicepresidente de Grupo Hospitalario

Quirón, reconoce la labor que profesionales y entidades realizan a diario en Aragón. A este galardón optaban también, aparte de Quirón, la Clínica del Pilar, la Clínica Montpellier y la Clínica Santiago de Huesca. En la selección de los candidatos han colaborado, además del comité de redacción de Sanitaria 2000, profesionales de la sanidad, y los lectores del diario Redacción Médica, que han enviado sus propuestas a través del correo electrónico. Una vez seleccionados los candidatos, la decisión sobre quién debería ser el ganador ha corrido a cargo de un jurado formado por los presidentes de organizaciones colegiales, sindicatos, asociaciones de pacientes y empresas relacionadas con el mundo sanitario. ■



el Dr. Josep Baselga, junto a Catalina Luca de Tena, presidenta editora de ABC, y José Martínez Olmos, secretario general de Sanidad.

EL DR. JOSEP BASELGA RECIBE EL PREMIO ABC «MEJOR MÉDICO DEL AÑO»

EN SU PRIMERA EDICIÓN, EL PREMIO ABC SALUD, QUE RECONOCE LA LABOR MÁS DESTACADA DE PROFESIONALES E INSTITUCIONES SANITARIAS DEL SECTOR PÚBLICO Y PRIVADO, ha hecho entrega de los premios de las once candidaturas presentadas. El jurado tuvo en cuenta las iniciativas y trayectorias que más han contribuido a generar conocimiento en el campo de la salud durante el año 2010.

El Dr. Josep Baselga, director del Instituto Oncológico Baselga, en Quirón Barcelona y Quirón Vizcaya, se alzó con el premio al «Médico del Año».

Baselga, experto en cáncer de mama, reparte su labor entre el Massachusetts General Hospital (EE. UU.), donde es el director del servicio de oncología y hematología, y el Instituto Oncológico en Quirón Barcelona y Quirón Vizcaya. Su última aportación científica ha sido la investigación con un fármaco que frena el cáncer de mama diseminado. ■

NACE OFTALMOLOGÍA QUIRÓN, SITE ESPECIALIZADO EN PATOLOGÍAS OCULARES

WWW.QUIRON.ES/OFTALMOLOGIA ES EL SITE ESPECIALIZADO EN OFTALMOLOGÍA DE GRUPO HOSPITALARIO QUIRÓN, en el se ofrece una amplia información de interés del ámbito oftalmológico en español, inglés y francés.

La página aporta contenidos de las distintas técnicas empleadas en los hospitales de Grupo Hospitalario Quirón (Barcelona, Madrid, Málaga, San

Sebastián, Valencia, Vizcaya y Zaragoza), así como de los equipos médicos que ofrecen sus servicios en dichos centros hospitalarios.

Es, así, un site orientado al paciente, estructurado en pestañas que dividen la información de una forma intuitiva, y que dispone de secciones que desarrollan contenidos de las distintas patologías oculares por medio de información escrita y de videos explicativos. ■



QUIRÓN

GRUPO HOSPITALARIO

Manos expertas

III Premio Quirón de Relatos Cortos

Consulte las bases en www.quiron.es



¡NOS VAMOS DE VACACIONES!

Llega el buen tiempo, se vislumbran las esperadas vacaciones, un merecido descanso para toda la familia. El momento de hacer maletas, elegir dónde vamos, qué ropa nos pondremos... todo para disfrutar del campo o la playa y conocer nuevos lugares.

Coordinadora: Belén Campos



GUÍAS DE VIAJES INFANTILES

Estas simpáticas guías se pueden convertir en los mejores compañeros de viaje para un niño. En ellas nuestros peques contarán con información adaptada de la ciudad que van a visitar, juegos, vocabulario, pasatiempos, etc. Además de hacer nuestro trayecto más llevadero y entretenido, abriremos su curiosidad para conocer y visitar nuevos lugares. Más información en www.memolaviajar.com.

PEQUEÑOS GRUMETES

El estilo marinero, un clásico en la moda infantil, como estos preciosos conjuntos de camiseta y pantalón corto de la marca Gocco. Cómodos y fresquitos para cruzar los siete mares.



LA MALETA

Ha llegado la hora de hacer la maleta y pensando en ese momento Imaginarium ha creado una línea de bolsas de viaje adaptada a las necesidades de nuestros hijos, con diferentes compartimentos para llevarlo todo ordenado y con ruedas para facilitar su transporte.

CUIDE SU PIEL

En los meses de verano es muy importante cuidar de la piel de los más pequeños y protegerlos del sol. La prestigiosa firma Kiehl's ha lanzado al mercado una línea específica para niños, testada por pediatras y con dulce aroma a vainilla, manzana, pera y bayas dulces. Está especialmente indicada para las pieles más sensibles.



ENTREVISTA A SUSU MOLL LA MEDIA LUNA Y LAS ESTRELLAS

Por Carlos Seguí

"La media luna y las estrellas" (2010) (Azar Records - Alba Editorial)

Basándose en su propia experiencia como madre, la cantautora Susu ha compuesto diez canciones cargadas de emoción y sensibilidad tendiendo un puente entre el mundo de los niños y el adulto. Sus letras plantean temas propios de la infancia y la maternidad, como el sueño, el miedo a la oscuridad, la paciencia o el paso del tiempo. <http://www.lamedialuna.net/librodisco/>
La particularidad de este tercer título de La media luna es que el CD viene acompañado por un libro para niños y papás y mamás...

Exacto, no se trata del típico libro-CD infantil para niños. Es un CD con música que gusta tanto a niños como a sus padres, y un libro dedicado a los

niños, pero creado de tal forma que los padres se sientan a gusto explicando su contenido y contemplando las ilustraciones.

El hecho de tener dos hijos le despertó la idea de crear un CD de música y un cuento para ir a dormir...

Y más por el detalle de que a los dos, tanto a Suna como a Nilo, durante los dos primeros años de sus vidas les costaba mucho dormir. Desde el verano de 2007 fui recopilando las canciones, y después de 3 años de elaboración, pensé que el disco estaba listo.

Y ahí se planteó la idea de acompañar el disco con un libro...

Fue una idea de mi hermana Idoia. Después de escuchar las canciones, me comenté la posibilidad de hacer un libro con el que los padres se

sintieran a gusto explicándolo a sus hijos mientras se escuchan las canciones. Esta idea me pareció genial y contacté con la ilustradora Eva Vázquez, quien interpretó a la perfección la idea que le trasladé.

Y el resultado es un libro-CD con 10 canciones preciosas, y que, además, ha contado con la colaboración de cantantes como Bebe, Nubla, La Dolo o Rosario Flores...

Poder grabar con ellas fue una experiencia maravillosa. Las cuatro se mostraron encantadas en todo momento. De hecho, Bebe estaba embarazada de 6 meses cuando grabamos Mujer Montaña, y Rosario Flores también tiene un hijo de 6 años. Noté que las cuatro se sintieron implicadas en el proyecto en todo momento. ■

ESTRENOS DE CINE PARA TODA LA FAMILIA



Piratas del Caribe en mareas misteriosas

Estreno, 20 de mayo.

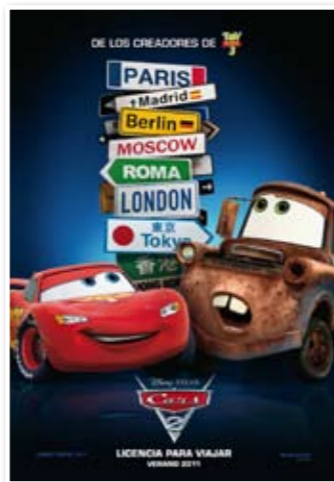
Vuelven las aventuras del Capitán Jack Sparrow a la gran pantalla y esta vez con nueva compañía: la actriz española Penélope Cruz. En esta cuarta entrega Johnny Depp regresa a su ya legendario papel del Capitán Jack Sparrow con una historia repleta de acción sobre la verdad y la traición. En esta entrega Jack se cruza con una mujer de su pasado (Penélope Cruz), pero no está muy seguro de si se trata de amor o si ella es una estafadora que le está utilizando para encontrar la legendaria Fuente de la Juventud. ■



X Men: Primera generación

Estreno, 3 de junio.

Se trata de la precuela de esta saga de superhéroes creada por Marvel. En ella se contará el origen de estos jóvenes con poderes sobrenaturales gracias a una mutación genética. Revela la historia secreta de una serie de sucesos antes de que estos mutantes se dieran a conocer al mundo, antes de que Charles Xavier y Eric Lensherr se convirtieran en Profesor X y Magneto, cuando todavía estaban descubriendo sus poderes. ■



Cars 2

Estreno, 6 de julio.

Rayo McQueen, el coche de carreras más simpático del universo Disney, y su inseparable amigo, la grúa Mate, van a dedicarse a recorrer el mundo entero con la intención de competir en el Campeonato Mundial de coches de carreras. En el camino hasta el campeonato disfrutarán de un sinfín de aventuras donde Mate se convertirá en un espía internacional. Dividido entre ayudar a Rayo McQueen en las carreras y su misión de espionaje de alto secreto, Mate se ve envuelto en un viaje repleto de acción que lo lleva a una persecución explosiva por las calles de Japón y Europa. ¿Conseguirá nuestro amigo Rayo McQueen alzarse con el título? ■



Harry Potter y las Reliquias de La Muerte: Parte 2

Estreno, 15 de julio.

Adaptación de la última aventura del mago adolescente más famoso de la historia, creado por la galesa J.K. Rowling. En esta última entrega el joven mago tendrá que enfrentarse por última vez a su gran enemigo Lord Voldemort. Junto a sus amigos Ron y Hermione recorrerá Inglaterra para recuperar todos los fragmentos del alma del Señor Tenebroso. Pero el camino no será fácil, ya que el lado oscuro va adquiriendo cada vez más fuerza y Harry deberá utilizar todos sus conocimientos para acabar con el maligno. ■



Cómete la Gran Manzana

Nueva York, bautizada como la capital del mundo, es con toda seguridad una de las ciudades más cautivadoras del planeta. Epicentro de la modernidad, es el escenario que habitan muchos de los personajes del mundo del arte, la música o la moda.

Nueva York es un curioso archipiélago de islas divididas a su vez por cinco distritos o *boroughs*. De norte a sur éstos serían: Bronx, Queens, Manhattan, Brooklyn y Staten Island. De entre todos ellos destaca la isla de Manhattan, centro neurálgico de Nueva York.

Manhattan, a su vez, se encuentra dividida en tres zonas diferenciadas: Downtown, Midtown y Uptown. **El Downtown, ubicado en el extremo sur de la isla, abarca desde la calle 14 hasta Battery Park. En esta zona se encuentra el barrio financiero, donde visitar el edificio de la bolsa en la mítica calle de Wall Street o el Chase Manhattan Bank.** En el mismo Battery Park podremos coger el ferry para visitar uno de los símbolos de la ciudad: la Estatua de la Libertad. Al sur de la isla se halla también el famoso barrio de Chinatown, cuya rápida expansión está reduciendo las dimensiones de barrios limítrofes como Little Italy, que en la actualidad ha quedado delimitado a apenas un par de calles, pero merece la

pena acercarse allí y disfrutar de sus coquetos restaurantes italianos. En esta zona se encuentran también los barrios más in de Manhattan: Tribeca y el Soho. Conocidos por sus galerías de arte, restaurantes y tiendas de moda, además de la arquitectura típica de las escaleras de hierro de sus edificios.

El área de Midtown está situada justo en el centro de la isla y en ella se levantan los rascacielos más emblemáticos de la ciudad, como el edificio Chrysler y el Empire State. Imprescindible subir al mirador de este último y disfrutar de la magnífica panorámica que desde el piso 86 ofrece al visitante, mucho más hermosa si la hacemos al atardecer. En la zona encontraremos otras edificaciones tan conocidas como la NY Public Library, con su elegante entrada de grandes escaleras y amplias salas de lectura decoradas con impresionantes murales, el Rockefeller Center, donde podremos patinar en su famosa pista de hielo siempre y cuando nuestra visita sea entre los meses de octubre y abril, o St. Patrick's Cathedral, que con su estilo

neogótico sorprende aún más si cabe por su ubicación y altos edificios colindantes.

En la parte norte de Manhattan se encuentra el Uptown, zona donde se alzan los apartamentos más lujosos y caros de la ciudad, conocida también como la Milla de los Museos ya que en su calles se localizan pinacotecas tan conocidas como el Metropolitan Museum of Art, cuyas paredes acogen obras desde la prehistoria hasta los movimientos artísticos más actuales, el Whitney Museum of American Art, principal escaparate del arte estadounidense de los siglos XX y XXI, y el Guggenheim Museum, cuyo singular edificio es sede de una de las mejores colecciones de arte contemporáneo. Otro de los museos que no habría que dejar de visitar es el MOMA, que aunque no se encuentra dentro de la famosa Milla, no dista mucho de ella.

Y para relajarnos nada mejor que dirigirnos al maravilloso Central Park y recorrer andando o en bici sus caminos y senderos para descubrir sus colinas, puentes y lagos artificiales y visitar la romántica Bethesda Fountain, escenario de multitud de películas, o Strawberry Fields, espacio dedicado a John Lennon y muy cercano al Dakota Building, donde vivía y fue asesinado el mítico músico. ■

Para relajarnos nada mejor que dirigirnos al maravilloso Central Park y recorrer andando o en bici sus caminos y senderos

EN PRIMAVERA, TONOS Y AROMAS VIVOS

La primavera llena de color nuestra mesa. Infinidad de verduras y nuevos aromas llegan con la nueva estación. La responsable de nutrición y dietética de Hospital Quirón Vizcaya, María Elías, nos propone unos platos muy completos que han sido elaborados por el equipo de cocina de este hospital, que dirige Mikel Crespo.

EL BACALAO, UN PESCADO RICO EN PROTEÍNAS Y MUY BAJO EN GRASAS

El bacalao es un pescado blanco y como tal su contenido graso es escaso. Por este motivo es un alimento recomendado en dietas de adelgazamiento o control del peso. Además, aporta a nuestro organismo vitaminas, minerales y proteínas de un alto valor biológico que hacen de este pescado un alimento perfecto.

En dietas deportivas o de crecimiento muscular el bacalao es un alimento recomendado, así como en dietas infantiles debido a su alto contenido de proteínas. Es uno de los pescados que más cantidad de proteínas contiene, junto al atún, aunque el bacalao tiene un menor contenido graso, concretamente menos del 1%.

También aporta vitaminas A, E y B. Entre las del grupo B destacan principalmente la B1, B2, B6 y B9. Todas poseen importantes funciones y permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos, es decir, de hidratos de carbono, grasas y proteínas.

Los minerales son otro de los componentes importantes del bacalao. Destaca su contenido en potasio, importante para el buen funcionamiento del sistema nervioso y la actividad muscular. El fósforo, presente en el bacalao, es importante para huesos y dientes, además de actuar junto al potasio en el buen funcionamiento muscular y nervioso de nuestro cuerpo.

Por encima de todos los minerales destaca su alto contenido en sodio, importante para el buen funcionamiento del organismo. Este mineral nos ayuda a mantener un equilibrio corporal, pero no es nada aconsejable en personas que sufren hipertensión o problemas de retención de líquidos.

PARRILLADA DE VERDURAS



INGREDIENTES (para 4 personas):

- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 calabacines
- 2 berenjenas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 rama de romero
- pimienta

ELABORACIÓN:

Limpiar todas las verduras. Cortar las berenjenas y los calabacines en rodajas finas, espolvorearlas con sal y dejarlas 15 minutos para que suelten agua. Secar bien las verduras. Cortar en tiras gruesas los pimientos. Untar ligeramente las verduras con un pincel mojado en aceite de oliva e ir poniéndolas en la parrilla bien caliente. Hacer una vinagreta mezclando el aceite, el vinagre, sal y un poco de pimienta. Colocar las verduras sobre el plato y verter la vinagreta.

BACALAO CONFITADO



INGREDIENTES (4 raciones):

PARA EL SKREI CONFITADO:

- 200 g bacalao skrei
- 500 ml aceite de oliva
- 50 g ajo fresco

PARA EL FUMET DE SKREI:

- 200 g espinas de skrei
- 70 g cebollas
- 70 g puerros
- 70 g zanahorias
- 600 ml agua

PARA EL CREMOSO DE PURRUSALDA:

- 150 g puerros.
- 150 g patatas.
- 75 g zanahorias.
- 450 ml fumet de skrei (elaboración anterior)

PARA LA GUARNICIÓN:

- 50 g mini zanahoria
- 50 g calabacín
- 50 g vainas
- Aceite de oliva
- Sal de Maldon

OTROS:

- 5 g cebollino picado.
- 10 ml aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN:

Limpiar el skrei y sacar los lomos. Confitar el bacalao a 65°C durante 8 minutos en aceite de oliva con unos dientes de ajo. Poner al fuego en un cazo las espinas de skrei con las verduras y cubrir de agua. Cocer por espacio de 25 minutos. Colar y reservar. Cortar el puerro en juliana y poner en un cazo con un poco de aceite de oliva a rehogarse. Pelar la zanahoria y patata y trocearla, incorporar al puerro pochado y rehogar. Añadir el fumet. Dejar cocer a fuego lento hasta que la patata y zanahoria este blanda. Triturar, colar y reservar. Brasear las mini zanahorias, el calabacín y las vainas partidas en bastones. Cortar la cantidad restante de puerros en juliana y freír en aceite a 175 °C.. Sacar y escurrir el exceso de aceite. Servir el cremoso de purrusalda en la base de un plato trincherero, disponer el braseado de verduritas en un ramillete. Sobre el braseado, colocar el skrei confitado, encima un nido de puerro frito. Echar un hilo aceite de oliva virgen, sal de Maldon y el cebollino picado.

TARTA DE ZANAHORIA



INGREDIENTES:

- 100 g nueces pacanas
- 340 g zanahorias
- 200 g harina de repostería
- 80 g harina integral
- 4 huevos
- 200 g azúcar
- 100 g azúcar moreno
- 240 ml de aceite de girasol
- 4 rodajas de piña
- Esencia de vainilla
- Bicarbonato
- Levadura
- Sal
- Canela

FROSTING:

- 300 g queso crema tipo Philadelphia
- 250 g azúcar glas
- 50 g mantequilla
- 300 ml nata líquida

ELABORACIÓN:

Tostar nueces en el horno, durante 8 minutos a 180° de temperatura. Triturar la zanahoria, las nueces y picar la piña

en dados. Reservar. En un bol añadir la harina, el bicarbonato, la levadura, la sal y la canela. Mezclar hasta conseguir una mezcla homogénea. En otro bol mezclar los huevos junto con el azúcar hasta que quede una masa blanca y espumosa, luego añadir el aceite y la esencia de vainilla. Batir hasta obtener una mezcla homogénea y ligera. Mezclar los ingredientes líquidos con los secos hasta conseguir una masa ligera, seguidamente añadir la zanahoria, las nueces y la piña y mezclar. Colocar la mezcla en el molde e introducir en el horno ya precalentado a 180° durante 1 hora. Mientras, preparar el *frosting*: colocar en un bol la mantequilla y el queso crema (a temperatura ambiente) y batir hasta que quede casi montado. Añadir azúcar y el extracto de vainilla hasta conseguir una mezcla uniforme y sin grumos. Añadir a esta mezcla la nata montada de forma suave y batir. Una vez frío el bizcocho lo cubriremos con el *frosting*, dejar reposar en la nevera 1 hora antes de presentar.

SOCIEDADES MÉDICAS Colaboradoras con GHQ

COMPAÑÍAS HOSPITAL QUIRÓN BARCELONA

- VIDACAIXA ADESLAS
- AEGON SALUD
- AENA
- AGRUPACIÓ MUTUA DEL COMERC
- ALIANÇA
- ALLIANZ-RAS SEGUROS Y REASEGUROS S.A.
- AME ASISTENCIA MÉDICA ESPAÑOLA S.A.
- ANTARES S.A.
- ARESA
- ASEPEYO
- ASISA
- AXA SALUD S.A. DE SEGUROS
- BARCELONA CENTRO MÉDICO
- C.A.R.S.A.- HOSPITAL SAGRAT COR
- CAIXA ANDORRANA DE SEGURETAT SOCIAL
- CASER GRUPO ASEGURADOR
- CIGNA INSURANCE COMPANY
- DIVINA PASTORA
- DKV SEGUROS S.A.E.
- EGARSAT MUTUA DE ACCIDENTES
- EL CORTE INGLÉS
- EURO-CENTER S.A.
- FIATC - MUTUA DE SEGUROS GENERALES
- FONTSALUD - MUTUA PREVISORA DE BARCELONA
- FREMAP MATEPSS
- GROUPAMA SEGUROS
- GENERALI
- HDI INTERNACIONAL
- HERMANDAD NACIONAL DE ARQUITECTOS
- HERMANDAD SERVICIOS CORPORATIVOS (HNA-S.C.)
- HTH WORLD WIDE
- IBERIA LÍNEAS AÉREAS
- IBERMUTUAMUR MATEPSS
- IBERO ASISTENCIA S.A.
- INSTITUT CATALÀ DE LA SALUT
- INTER PARTNER ASSISTANCE ESPAÑA S.A.
- LA FRATERNIDAD-MUPRESPA
- MAPFRE SEGUROS GENERALES
- MAZ
- MEDYTEC SALUD
- MONDIAL ASSISTANCE
- MONTEPIO DE GIRONA
- MUPA
- MUTUA DE GRANOLLERS
- MUTUA GENERAL DE CATALUNYA
- MUTUA GENERAL DE SEGUROS
- MUTUA MANRESANA
- MUTUA MONTAÑESA
- MUTUA REDDIS MATT
- MUTUAL MIDAT CYCLOPS MATEPSS
- MUTUAL FUTBOLISTAS ESPAÑOLES
- PREVISORA ESPAÑOLA DE ESPECIAL. SEGUROS
- PREVISORA GENERAL
- SABADELL MUTUAL M.P.S.
- SANITAS
- SEGUROS CATALUÑA S.A.
- SERSANET
- SERVICIOS DKV S.A.
- VITAL SEGURO S.A.

COMPAÑÍAS HOSPITAL QUIRÓN MADRID

- ADESLAS
- AEGON
- AGRUPACIÓN MUTUA
- ALLIANZ
- ANTARES
- ASEFA
- ASEPEYO
- ASISA
- ASOCIACIÓN DE LA PRENSA
- AXA WINTERTHUR
- BANCO SANTANDER
- CASER
- CIGNA
- COLEGIO DE ABOGADOS
- DIVINA PASTORA
- DKV
- EUROCENTER
- EUROPEAN COMMISSION
- FEDERACIÓN MÉDICA DE SEGUROS
- FIATC
- FILANTRÓPICA-C.I.B.
- FILANTRÓPICA MERCANTIL MATRITENSE
- FRATERNIDAD MUPRESPA
- FREMAP
- GENERALI ESPAÑA
- GROUPAMA
- HERMANDAD NACIONAL DE ARQUITECTOS
- HTH WORLDWIDE
- IBERMUTUAMUR
- LA FUENCISLA
- LÍNEA DIRECTA ASEGURADORA
- MAPFRE FAMILIAR
- MUTUA MADRILEÑA ARESA SALUD
- MUTUALIDAD DEL PERSONAL DE ADUANAS
- MUTUALIDAD GENERAL DEPORTIVA
- REAL FEDERACIÓN DE VOLEIBOL
- REALE
- RTVE
- SALUS MÉDICA
- SANITAS
- SERSANET
- SOS INTERNACIONAL/TRICARE
- SURNE
- UNIÓN SANITARIA MÉDICO QUIRÚRGICA
- UNIÓN MADRILEÑA
- VANBREDÁ

COMPAÑÍAS HOSPITAL QUIRÓN MÁLAGA

- ADAC
- ADELAS
- ADVANCE MEDICAL
- AEGON SEGUROS
- AIDICAL ASSISTANCE
- ALLIANZ
- AMERICAN CLUB
- ANDALUCIA JUNTOS
- ANTARES
- ARESA
- ASEGRUP SEGUROS
- ASISA
- AVANT SALUD
- AXA ASSISTANCE DEUTSCHLAND
- AXA PP INTERNATIONAL
- AXA WINTERTHUR SALUD
- AZKARAN
- BANCO DE ANDALUCIA
- CABEZA MARITIMA
- CAJA SUR
- CANAL SALUD 24
- CARNET JOVEN
- CASER
- CIGNA
- COLEGIO FARMACEUTICOS MALAGA
- COMISION EUROPEA
- DIVINA PASTORA
- DKV
- EL CORTE INGLÉS
- EMPLEADOS DE UNICAJA
- EUROCENTER
- EUROMUTUA DE SEGUROS Y REASEGUROS
- EUROP ASSISTANCE
- EUROPAEISKE
- FAMILIAS NUMEROSAS DE MÁLAGA
- FIATC-MUTUA DE SEGUROS GENERALES
- FIRST SERVICES
- GENERALI DECESOS
- GENERALI ESPAÑA
- GES SEGUROS Y REASEGUROS
- GIBRALTAR HEALTH
- GOUDAL TRAVEL
- GROUPAMA
- HELVETIA COMPAÑÍA SUIZA
- HIPERCOR
- HNA
- HTH WORLWIDE
- INTERCRUISES
- MAPFRE
- MARDMESA
- MC MUTUAL
- MEDICAL SERVICES
- MEDIFIACT
- MONDIAL ASSISTANCE
- MUTUA BALEAR
- MUTUA INTERCOMARCAL
- MUTUA UNIVERSAL
- MUTUA VALENCIANA
- MUTUAL GENERAL DE CATALUÑA
- MUTUALIDAD PERSONAL DE ADUANAS
- NECTAR
- PREVISION MEDICA
- SANITAS
- SC HNA
- SERSANET
- SIMPLE CARE
- SOCIEDAD DE PREVENCIÓN DE FREMAP
- UNION MADRILEÑA
- UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

COMPAÑÍAS HOSPITAL QUIRÓN BIZKAIA Y CENTRO DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA QUIRÓN BILBAO

- AEGON SALUD
- ALLIANZ SEGUROS
- ALIANZA MÉDICA
- ARESA
- ASEFA
- ASISA
- ASISER
- AXA-WINTERTHUR
- CASER
- CATALANA OCCIDENTE
- CENTRO INTERMUTUAL DE EUSKADI
- CIGNA
- DIVINA PASTORA
- DKV
- FIATC
- GRUPO GENERALI (LA ESTRELLA, VITALICIO SALUD)
- GROUPAMA
- HERMANDAD NACIONAL DE ARQUITECTOS*
- HTH WORLD WIDE
- IGUALATORIO MÉDICO QUIRÚRGICO*
- LA FRATERNIDAD
- LAGUN-ARO
- MAPFRE FAMILIAR
- SANITAS
- SERSANET (HELVETIA, LA UNIÓN MADRILEÑA DE SEGUROS, MGS-MUTUA GENERAL DE SEGUROS, MUTUA GENERAL DE CATALUÑA, SEGUROS CAJA SUR, SEGUROS GES)
- **OTRAS COMPAÑÍAS CONCERTADAS:**
- ASEPEYO (URGENCIAS)
- ADIF
- AVANTSALUD
- AZKARAN-PREVISORA BILBAINA
- CANAL SALUD 24
- COMISIÓN EUROPEA
- INTERPARTNER ASSISTANCE
- MUTUA GENERAL DE SEGUROS
- OSALAKETA
- SEGUROS BILBAO
- SERVICIO CÁNTABRO DE SALUD
- VITALICIO DECESOS

COMPAÑÍAS HOSPITAL QUIRÓN SAN SEBASTIÁN

- ADESLAS
- AEGON SALUD
- ALIANZA MÉDICA
- ALLIANZ SALUD
- ALLIANZ SEGUROS
- AMA
- ANTARES
- ARESA
- ASEFA SALUD
- ASEPEYO
- ASISA
- ASISER
- ASPALGI
- AXA - WINTERTHUR
- AZKARAN - PREVISORA BILBAINA
- BILBAO SEGUROS
- CAHISPA SEGUROS
- CANAL SALUD 24
- CAPISA
- CASER
- CATALANA OCCIDENTE
- CIGNA INSURANCE COMPANY
- CONSORCIO COMPENSACIÓN DE SEGUROS
- DIRECT SEGUROS
- DKV SALUD
- DKV SERVICIOS
- EUROMUTUA
- FIATC SEGUROS
- FIMAC
- FREMAP
- GENERALI
- GÉNESIS
- GLOBAL CARD
- GROUPAMA
- GRUPO VITALICIO
- HDI INTERNACIONAL
- HTH WORLD WIDE
- HERMANDAD NACIONAL DE ARQUITECTOS
- HELVETIA SEGUROS
- IBERMUTUAMUR
- IGUALATORIO MÉDICO QUIRÚRGICO (IQUIMESA)
- IGUALATORIO MÉDICO QUIRÚRGICO DE NAVARRA
- INTER PARTNER ASSISTANCE
- IPRESA
- LA ESTRELLA
- LA FRATERNIDAD
- LAGUN-ARO E.P.S.V.
- LAGUN-ARO SEGUROS
- LEPANTO SEGUROS
- LIBERTY SEGUROS
- LÍNEA DIRECTA
- MAZ
- MAPFRE FAMILIAR
- MAPFRE INDUSTRIAL
- MERCURIO SEGUROS
- MONDIAL ASSISTANCE
- MONTEPIO SAN CRISTOBAL
- MUFACE
- MULTIASISTENCIA
- MUNAT SEGUROS
- MURIMAR VIDA
- MUTUALIDAD DE FUNCIONARIOS
- MUTUAL CYCLOPS
- MUTUA GALLEGA DE ACCIDENTES
- MUTUA GENERAL DEPORTIVA
- MUTUA GENERAL DE SEGUROS
- MUTUALIA
- MUTUA MADRILEÑA AUTOMOVILÍSTICA
- MUTUA UNIVERSAL
- NECTAR SEGUROS
- OCASO
- RACC
- REALE
- SANITAS
- SANITAS DIVERSIFICACIÓN
- SAT
- SERSANET
- SERSANET
- SURNE
- UNIVALE
- UNIÓN DE MUTUAS
- WILLIS IBERIA
- ZURICH

* Compañías concertadas exclusivamente con el Centro de Reproducción Asistida Quirón Bilbao

COMPAÑÍAS HOSPITAL QUIRÓN VALENCIA

- ACTIVA MUTUA 2008
- ADESLAS
- ADESLAS DENTAL
- ADIF
- ADIRM
- ADVANCE MEDICAL
- AEGON SEGUROS
- AGRUPACIÓN CLÍNICA
- AGRUPACIÓN MUTUA
- AGRUPACIÓN MUTUAL ASEGURADORA
- AIG LIFE
- ALIANZA MÉDICA
- ALLIANZ WORLDWIDE CARE
- ALLIANZ-RAS
- ANTARES
- ANWB
- ARAG ASISTENCIA
- ARESA
- ASEPEYO
- ASEVAL
- ASISA
- ASISER
- ASMEQUIVA
- ASOCIACIÓN MÉDICA MEDISUP
- ASOCIACIÓN MÉDICO FERROVIARIA
- ATLANTIS SEGUROS, S.A.
- ATOCHA
- AURSA SEGUROS
- AVANTSALUD
- AXA
- AXA - WINTERTUR SINIESTROS
- AXA AURORA IBÉRICA S.A. DE SEGUROS Y REASEGURADOS
- AZKARAN -DIVISION SALUDBANCO
- BANCAJA SERVICIO MÉDICO
- BANCO POPULAR
- BANCO VITALICIO DE ESPAÑA
- BANKINTER
- BARCLAYS VIDA Y PENSIONES
- BIHARKO
- BUPA
- CAJA DE SEGUROS REUNIDOS S.A.
- CANAL SALUD 24
- CARDHOUSE
- CASER GRUPO ASEGURADOR - CASER SALUD
- CELLERIX
- CELTA ASSITANCE
- CELÉSTICA
- CEMESA
- CENTRO REHABILITACIÓN DE LEVANTE
- CIGNA INSURANCE CÍA.
- CISNE SEGUROS, S.A.
- COMPAÑIA EUROPEA DE SEGUROS, S.A.
- COMISIÓN EUROPEA DE FUNCIONARIOS
- COMSA
- CONVASAL
- CORIS
- DIRECT SEGUROS
- DKV SEGUROS
- EGARSAT
- EL PERPETUO SOCORRO S.A. DE SEGUROS
- EURO INSURANCES LIMITED
- EUROMUTUA
- EUROP ASSITANCE SERVICIOS, S.A.
- EUROPEAN MEDICAL CENTER
- EUROPLAN ASISTENCIA
- FÉNIX DIRECTO
- FIATC - MUTUA DE SEGUROS GENERALES
- FRATERNIDAD-MUPRESPA
- FREMAP
- GES SEGUROS Y REASEGUROS, S.A.
- GESTINPREV
- GLOBAL CARD
- GRISAMED
- GROUPAMA SEGUROS
- GRUPO GENERALI ESPAÑA
- HCP SALUD
- HELVETIA PREVISION
- HERMANDAD NACIONAL DE ARQUITECTOS
- HNA S.C.
- HTH WORLDWIDE
- I.N.S.S
- IBERDROLA, S.A.
- IBERIA SEGUROS
- IBERMUTUAMUR
- IBERO ASISTENCIA S.A.
- INSTITUTO SOCIAL DE LA MARINA
- INTER PARTNER ASSISTANCE ESPAÑA, S.A.
- INTERNACIONAL MEDICAL SERVICE GROUP. S.A.
- ISFAS
- LA ESTRELLA
- LABORATORIOS ECHEVARNE
- LABORSERVIS, S.A
- LIBERTY INSURANCE GROU, S.A.
- LINEA DIRECTA
- LINEA DIRECTA ASEGURADORA, S.A.
- MAPFRE ASISTENCIA
- MAPFRE AUTOMÓVILES SOCIEDAD ANÓNIMA DE SEG. Y REAS.
- MAPFRE FAMILIAR, S.A.
- MAPFRE FINISTERRE, S.A.
- MAPFRE SALUD ELECCIÓN
- MAPFRE SEGUROS GENERALES
- MAPFRE SERVICIO DE PREVENCIÓN S.L.
- MAPFRE VIDA, S.A.
- MC MUTUAL
- MERCADONA S.A.
- METROPOLI S, S.A.
- MONDIAL ASSISTANCE SEGUROS Y REASEGUROS SAD. A UN.
- MUFACE
- MULTIASISTENCIA
- MULTIASISTENCIA EUROPEA, S.A.
- MUTUA ACCIDENTES ZARAGOZA
- MUTUA FUTBOLISTAS ESPAÑOLES
- MUTUA GALLEGA DE A.T.
- MUTUA GENERAL CATALUÑA
- MUTUA GENERAL DE SEGUROS
- MUTUA IBÉRICA
- MUTUA INTERCOMARCAL
- MUTUA MADRILEÑA
- MUTUA MONTAÑESA
- MUTUA NAVARRA
- MUTUA PELAYO
- MUTUA PREVISORA
- MUTUA UNIVERSAL
- MUTUA VALENCIANA AUTOMOVILISTA
- MUTUA VALENCIANA DE PREVISIÓN SOCIAL
- MUTUA VIZCAYA INDUSTRIAL
- MUTUAL CYCLOPS
- MUTUALIA
- MUTUALIDAD DE LEVANTE
- MUTUALIDAD DE SEG. DE PANADERIA DE VCIA.
- MUTUALIDAD GENERAL JUDICIAL
- MUTUALIDAD GREMIO HORNEROS DE VALENCIA
- MUTUASPORT
- NACIONAL SUIZA S.A.
- NATIONALE-NEDERLANDEN VIDA S.A.
- NOVOMEDIC DE SEGUROS S.A.
- NUEVA EQUITATIVA, COMPAÑIA DE SEGUROS, S.A
- OCASO, S.A.
- PAN AMERICAN ASSISTANCE
- PHIDEA
- PLUS ULTRA
- PORCELANAS LLADRÓ
- PRESTIMA S.L
- PREVENGRUP PREVENCIÓ INTEGRAL, S.L
- PREVILABOR, S.A.
- PREVISION ESPAÑOLA, S.A.
- PREVISORA ESPAÑONA DE ESPECIALIDADES Y SEGUROS S.A.
- PREVISORA GENERAL
- PROMEDIC
- QUINTILES
- RACE ASISTENCIA
- REALE AUTOS Y SEG. GRLES., S.A.
- REALE VIDA
- REDDIS UNION MUTUAL
- REGAL INSURANCE CLUB
- REMED, S.L.
- RENFE OPERADORA (GABINETE SANITARIO)
- RGA SEGUROS
- RODUS SERVICIOS MÉDICOS
- RURAL VIDA S.A. DE SEGUROS
- SANIGEST
- SANITAS
- SEGUROS BILBAO, S.A.
- SEGUROS CAJA SUR
- SEGUROS CATALANA DE OCCIDENTE, S.A.
- SEGUROS CATALUÑA, S.A.
- SEGUROS LA LATINA
- SEGUROS ZURICH, S.A.
- SERVIALL SALUD
- SESCOAM (SERVICIO DE SALUD DE CASTILLA LA MANCHA)
- SOCIEDAD DE PREVENCIÓN DE IBERMUTUAMUR, S.L.U.
- SOS ASSISTANCE ESPAÑA, S.A.
- SOS INTERNATIONAL
- TELEFÓNICA MÓVILES ESPAÑA
- UMAS MUTUA DE SEGUROS
- UMIVALE
- UNIÓN ALCOYANA
- UNIÓN DE MUTUAS
- UNIÓN MADRILEÑA
- UNIÓN MUSEBA IBESVICO
- UNIVERSIDAD CARDENAL HERRERA
- UNIVERSIDAD DE VALENCIA DPTO. MED. PREVENTIVA
- VALENCIA BASKET CLUB (PAMESA)
- VALENCIA C.F.
- VIDACAIXA
- VITAL SEGUROS S.A
- VITALICIO DECESOS
- WORLDWIDE TRAVELLERS ASSISTANCE

COMPAÑÍAS HOSPITAL QUIRÓN ZARAGOZA

- AEGON SALUD
- AGRUPACIÓN BANPYME SEGUROS VIDA Y SALUD
- AGRUPACIÓ MUTUA
- AGRUPACIÓN MUTUA (ACCIDENTES)
- ALLIANZ -RAS SEGUROS Y REASEGUROS, S.A.
- AMSYR (AGRUP. MUTUA DE SEGUROS Y REASEG, S.A.)
- ANTARES, S.A.
- ARESA
- ASEPEYO
- ASISA
- ASISTENCIA MÉDICO UNIVERSAL DE SEGUROS
- AASSIST-CARD INTERNACIONAL
- AXA AURORA IBERICA
- CASER COMPAÑIA DE SEGUROS Y REASEGUROS
- CANAL SALUD 24
- COMPAÑIA DE SEGUROS ADESLAS
- CELTA ASSISTANCE
- CIGNA
- CISNE ASEGURADORA
- COMPAÑIA EUROPEA DE SEGUROS, S.A.
- DENTYCARD
- DIRECT SEGUROS
- DKV ACCIDENTES
- DKV SEGUROS
- EGARSAT MATEPSS Nº 276
- EUROMUTUA
- FIATC-MUTUA DE SEGUROS GENERALES
- FRATERNIDAD-MUPRESPA
- FREMAP MUT.AT-EP.SS-61
- GENERALLI SALUD (LA ESTRELLA)
- GENERALLI SALUD (VITALICIO)
- GROUPAMA SEGUROS
- HELVETIA CVN SEGUROS
- HELVETIA PREVISIÓN
- HERMANDAD NACIONAL DE ARQUITECTOS
- HNA, S.C.
- IBERMUTUAMUR
- INTER PARTNER ASSISTANCE ESPAÑA, S.A.
- LA ESTRELLA C-OPERAT. Y DE SERVICIOS
- LABOREAL MÉDICA DE SEGUROS, S.A.
- LIBERTY SEGUROS, COMPAÑIAS DE SEGUROS Y REASEGUROS
- LÍNEA DIRECTA ASEGURADORA, S.A.
- MAPFRE FAMILIAR
- MAPFRE VIDA
- MAPFRE ASISTENCIA
- MULTIASISTENCIA, S.A.
- MUNAT INDIVIDUAL
- MUTUA GALLEGA
- MUTUA GENERAL DE SEGUROS
- MUTUAL MI DAT CYCLOPS
- MUTUA MONTAÑESA
- MUTUA NAVARRA
- MUTUA PELAYO
- MUTUA UNIVERSAL
- MUTUA VALENCIANA AUTOMOVILISTA
- MUTUALIA
- MUTUA DE LEVANTE
- MUTASPORT
- OCASO
- RACE ASISTENCIA
- REALE VIDA
- REALE AUTOS Y SEGUROS GENERALES
- REGAL INSURANCE CLUB
- SABADELL ASEGURADORA
- SANITAS
- SEGUROS CATALANA OCCIDENTE
- SERSANET
- SOS ASSISTANCE ESPAÑA, S.A.
- U.M.A.S.
- UMIVALE MUTUA DE ACCIDENTES DE TRABAJO Y ENFERMERÍA
- UNIÓN DE MUTUAS M.AT.E.P.S.
- UNIÓN MÉDICA LA FUENCISLA
- VIDACAIXA
- WINTHERTUR SALUD
- WINTHERTUR SEGUROS
- ZURICH

COMPAÑÍAS HOSPITAL DE DÍA QUIRÓN ZARAGOZA

- ADESLAS
- AEGON SALUD
- ANTARES, S.A.
- ASEPEYO
- ASISA
- ASISTENCIA MÉDICO UNIVERSAL DE SEGUROS
- CASER CÍA. DE SEGUROS Y REASEGUROS
- CIGNA
- DENTYCARD
- DKV SERVICIOS
- DKV SEGUROS
- EUROMUTUA
- FIATC-MUTUA DE SEGUROS GENERALES
- FRATERNIDAD-MUPRESPA
- FREMAP MUT.AT-EP.SS-61
- GENERALLI SALUD (LA ESTRELLA)
- GENERALLI SALUD (VITALICIO)
- GROUPAMA SEGUROS
- HERMANDAD NACIONAL DE ARQUITECTOS
- HNA, S.C.
- IBERMUTUAMUR
- INTER PARTNER ASSISTANCE ESPAÑA, S.A.
- LA ESTRELLA COOPERAT. Y DE SERV.
- LIBERTY SEGUROS, COMPAÑIAS DE SEGUROS Y REASEGUROS
- MAPFRE FAMILIAR
- SERSANET
- SANITAS
- SANITAS DIVERSIFICACIÓN
- UNION MÉDICA LA FUENCISLA
- VIDACAIXA
- WINTHERTUR SALUD
- WINTHERTUR SEGUROS
- ZURICH

(instalaciones)²

(investigación)²

(calidad)²

(dedicación)²

(innovación)²

(equipamiento)²

(experiencia)²

(prestigio)²

QUIRÓN

GRUPO HOSPITALARIO

Manos expertas

www.quiron.es



HOSPITAL QUIRÓN BARCELONA*

Plaça Alfonso Comín, 5-7
08023 Barcelona
Telf.: 93 255 40 00 - Fax: 93 255 41 39



HOSPITAL UNIVERSITARIO QUIRÓN MADRID*

c/ Diego de Velázquez, 1
28223 Pozuelo de Alarcón (Madrid)
Telf.: 902 151 016 - Fax: 91 518 32 32



HOSPITAL QUIRÓN MÁLAGA**

Avenida Imperio Argentina, 1, Urbanización Parque Litoral
29004 Málaga
Telf.: 902 44 88 55 - Fax: 952 176 120



CENTRO DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA QUIRÓN PAMPLONA**

Clínica Arcángel San Miguel
C/ Beloso Alto 32. Planta -1
31006 Pamplona
Telf.: 948 48 05 80



HOSPITAL QUIRÓN SAN SEBASTIÁN*

Alcolea Parkea, 7
20012 Donostia - San Sebastián
Telf.: 94 343 71 00 - Fax: 94 328 74 43



HOSPITAL QUIRÓN VALENCIA*

Avda. Blasco Ibáñez, 14
46010 Valencia
Telf.: 96 369 06 00 - Fax: 96 393 17 06



HOSPITAL QUIRÓN VIZCAYA**

Carretera de Leioa - Unbe, 33 Bis
48950 Erandio (Vizcaya)
Telf.: 902 44 55 95 - Fax: 944 898 002



CENTRO DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA QUIRÓN BILBAO*

Edificio El Tigre, c/ Rivera Botica Vieja, 23, Bajo
48014 Bilbao
Telf.: 94 439 60 62 - Fax: 94 439 54 24



HOSPITAL QUIRÓN ZARAGOZA*

Paseo Mariano Renovales, s/n
50006 Zaragoza
Telf.: 976 720 000 - Fax: 976 720 009



HOSPITAL DE DÍA QUIRÓN ZARAGOZA*

Avda. Gómez Laguna, 82 (La Floresta)
50012 Zaragoza
Telf.: 976 579 000 - Fax: 976 579 006



ER-0604/2009

* Centro certificado según las normas ISO 9001

** Centro en proceso de certificación



fundaciónquirón