




LA REVISTA DE GRUPO HOSPITALARIO QUIRÓN

NÚMERO 19

› LOS CAMBIOS CORPORALES EN EL EMBARAZO
CHANGES TO YOUR BODY DURING PREGNANCY

› UNIDADES DE CONSEJO GENÉTICO: PREVENIR EL CÁNCER
GENETIC ADVICE UNITS - PREVENTING CANCER

› ENTREVISTA A JAVIER GÓMEZ NOYA
INTERVIEW WITH JAVIER GÓMEZ NOYA

A high-angle, top-down photograph of a person swimming in a pool. The water is a vibrant, clear blue. The swimmer's arms are extended upwards, and their head is visible above the water. They are wearing a bright red swim cap and a pink and purple swimsuit. The water around them is splashing, creating white foam and bubbles.

PROPÓSITOS
PARA UNA
VIDA SANA
Y ACTIVA

SUGGESTIONS
FOR A
HEALTHY AND
ACTIVE LIFE



NOMBRES

- 3 CARTA DE PRESENTACIÓN Por Pilar Muro
Presidenta de Grupo Hospitalario Quirón
- 12 ENTREVISTA Javier Gómez Noya



SALUDABLE

- 4 ¡DE ESTE AÑO NO PASA! · Propósitos para una vida sana y activa
- 16 CUIDADOS DERMATOLÓGICOS · Una piel para toda la vida
- 18 LA MIGRAÑA, ESA DESCONOCIDA · Combatir eficazmente sus efectos
- 20 EL CUERPO DURANTE EL EMBARAZO · Nueve meses de cambios
- 24 LA SALUD OCULAR EN LOS PREMATUROS · Las retinopatías en los bebés
- 32 CIBERCONDRÍA · Enfermos imaginarios de la edad moderna
- 34 ALTERACIONES DENTOFACIALES · La boca de los más pequeños
- 36 SÍNDROME DE LA BUTACA DE CINE · Dolor anterior de la rodilla
- 38 CHEQUEOS MÉDICOS · Un paciente prevenido vale por dos
- 40 MUERTE SÚBITA EN EL DEPORTE · Una aplicación móvil contra el paro cardíaco
- 44 DIEZ PUNTOS · El aumento de pecho
- 48 APNEA DEL SUEÑO · Dificultades respiratorias durante el descanso
- 50 CIRUGÍA ESTÉTICA ÍNTIMA · Rejuvenecer desde el interior



ENTORNO

- 28 INVESTIGACIÓN · Unidades de consejo genético
- 46 SERVICIO AL PACIENTE OSTOMIZADO · Acuerdo con la Fundación Ayúdate
- 52 LA COMPRA DE JUGUETES · Acertar en la elección
- 56 NOTICIAS
- 64 GASTRONOMÍA · Un menú rico y saludable
- 66 DIRECTORIO DE CENTROS QUIRÓN

Número 19 DICIEMBRE 2014 SUMARIO





Pilar Muro. Presidenta de Grupo Hospitalario Quirón

BUENOS PROPÓSITOS PARA 2015

Todos acostumbramos a hacer proyectos de enmienda para mejorar nuestros hábitos de vida y tratar de llevar un día a día más sano y activo. Ese gesto es, de por sí, un ejercicio saludable. Es cierto que después hay que luchar para conseguirlos. Como nunca es tarde, aquí sugerimos quince propósitos que contribuirán a hacernos sentir mejor.

Nuestras intenciones para 2015 continúan siendo las mismas que impulsaron la puesta en marcha del primer hospital Quirón hace seis décadas y las que inspiran el día a día de nuestro grupo, la principal red hospitalaria privada de España: brindar una atención sanitaria de calidad, sustentada en los mejores profesionales, la tecnología más avanzada y modernas instalaciones, a quienes confían en nosotros. Este año, además, iremos junto a IDCsalud, con el que Quirón se ha fusionado para formar el mayor grupo hospitalario de España y tercero de Europa.

Junto a ese reportaje sobre proyectos saludables, en las páginas de esta revista tiene la oportunidad de leer interesantes textos sobre la apnea del sueño, una enfermedad infradiagnosticada pero que afecta a un importante porcentaje de la población; la importancia de los chequeos médicos como herramientas de prevención; la trascendencia que están adquiriendo las unidades de consejo genético; el fenómeno de la cibercondría, las migrañas o el síndrome de la butaca de cine. Como siempre, la mujer tiene un destacado papel en los contenidos, como en las páginas dedicadas a los cambios en el cuerpo femenino durante el embarazo. Sobre los más pequeños de la casa se incluyen trabajos sobre odontopediatría y retinopatías en prematuros y consejos para la mejor elección de juguetes.

Si conseguimos despertar su interés por esta variedad de mensajes, nos sentiremos muy satisfechos. Muchas gracias.

Nuestra principal intención, brindar una atención sanitaria de calidad a quienes confían en nosotros



TOP TIPS FOR 2015

We are all used to making plans to improve our habits and try to make our daily lives more healthy and active. This gesture is a healthy step in itself – but it's hard work to achieve these goals. Since it's never too late, we have come up with 15 suggestions here that will help you to feel better.

Our aims for 2015 are still the same as the ones that drove the launch of the first Quirón hospital six decades ago, and which today still serve as inspiration to our group, Spain's leading private hospital network, in its day to day work. These aims are to provide those who choose our services with high-quality healthcare, underpinned by the best professionals, the very latest technology and modern facilities. In addition, this year we will go jointly with IDCsalud, with whom Quirón has merged to create the largest hospital group in Spain and third largest in Europe.

Alongside the report about healthy-living plans, this magazine also offers interesting articles about sleep apnea, an under-diagnosed condition that affects a significant percentage of the population; the importance of preventive medical checks; the enormous and growing relevance of genetic advice units; the phenomenon of cyberchondria, migraines, and cinema seat syndrome. As always, there is a particular focus on women in the magazine's content, for example in the pages about the changes to the female body during pregnancy. Children are covered too, with articles on odontopaediatrics and retinopathy in premature babies, as well as advice on the best choice of toys.

We really hope this wide variety of items will be of interest to you, and will be very pleased if they are. Thank you.

Our primary aim is to provide high-quality healthcare to the people who choose our services

¡De este año no pasa! 15 PROPÓSITOS SALUDABLES para 2015

Por Nuria Díaz

La nochevieja es el momento ideal para poner sobre la mesa los éxitos y los fracasos, para felicitarnos por las metas alcanzadas, pero también para enumerar aquellas que se quedaron por el camino. En definitiva, el 31 de diciembre recordamos lo que prometimos y pedimos 365 días antes y, al tiempo que brindamos tras las campanadas, tomamos conciencia de que muchas de nuestras buenas intenciones se desvanecieron días después. Y, justo en ese segundo, volvemos a proclamar: ¡de este año no pasa!

Para conseguir los fines que nos proponamos, no basta con deseárselos; debemos poner algo más de nuestra parte, llegar a un firme compromiso con nosotros mismos, diseñar una estrategia y ejecutarla sin excusas. Sea cual sea nuestro objetivo -dejar de fumar, encontrar pareja, adelgazar o hallar trabajo-, el secreto está en elaborar un plan detallado de acción, contarlo a los amigos y familiares, recordar frecuentemente las ventajas de lograr el objetivo, ponerse pequeñas metas a corto plazo y recompensarse a uno mismo cada vez que se alcancen, y llevar un registro objetivo de la progresión de los frutos obtenidos.

Así lo ha demostrado el profesor de la Universidad de Hertfordshire (Reino Unido) Richard Wiseman, quien, junto a su equipo de investigadores, efectuó un estudio con más de 5.000

personas con el fin de medir la eficacia de sus estrategias para llevar a buen puerto las intenciones que se habían marcado. Descubrieron también que cuando la táctica se basa en fantasear, confiar en la suerte y en la fuerza de voluntad y pensar en las cosas malas que pueden suceder, el fracaso está garantizado.

El estudio demostró, por tanto, que culminar una meta es más una cuestión de método, autorrefuerzo y constancia que de fuerza de voluntad o inspiración, como muchas personas creen erróneamente. ¿Has pensado ya cuáles son tus deseos para 2015? Aquí te hacemos una propuesta de 15 objetivos saludables para este año que comienza. Cumplirlos es todo un reto, pero también una gran aventura para estar más sanos y ser más felices.



1 Cuida lo que comes

Aunque la obesidad tiene una base genética ya incuestionable, la realidad es que si cuidamos nuestra alimentación y llevamos una vida alejada del sedentarismo y la inactividad, reduciremos considerablemente las probabilidades de ser obesos y, con ello, nuestro riesgo cardiovascular. Basta con mirar a nuestro alrededor para darnos cuenta de que, al mismo tiempo que hemos ido abandonado la dieta mediterránea y nos hemos vuelto más cómodos, ha crecido el número de personas con sobrepeso. Lo peor es que este proceso está afectando por igual a los adultos y a los niños. Empecemos por nosotros mismos y nuestro entorno más cercano con pequeños gestos saludables; en caso de que esto no sea efectivo, hay muchos tratamientos médicos y quirúrgicos de demostrada eficacia que nos ayudarán a perder kilos.



NEXT YEAR EVERYTHING'S GOING TO CHANGE! 15 HEALTHY TIPS FOR 2015

Here are our suggestions for 15 healthy goals for the new year. It will be a challenge to meet them - but also a great adventure in the journey to a healthier and happier you. You will have to do more than just want to achieve these aims though. You will have to be prepared to give more, come to a firm agreement with yourself, devise a strategy and see it through, with no excuses.

2

Libre de nicotina

Si recuperar el sabor de las comidas, dejar atrás el olor a tabaco del aliento y la ropa, subir las escaleras sin asfixiarnos y levantarnos cada mañana sin toser no son motivos suficientes para dejar de fumar, igual lo es el hecho de que este hábito es responsable del 11% de las muertes por cardiopatía isquémica y del 70% de los fallecimientos por cáncer de pulmón, bronquios y tráquea. Compra tu última cajetilla y cuando ya solo quede un cigarrillo, fúmalo consciente de que será el último. Evita también aquellos actos que irremediamente llevan aparejado el consumo de tabaco, como el café de después de comer o las bebidas alcohólicas; pero pronto comenzarás a disfrutar de las ventajas de ser exfumador. Todo vale para dejarlo, pero lo que realmente cuenta es tener la firme determinación de hacerlo y, en caso de que sea necesario, apóyate en profesionales especializados en la deshabituación tabáquica.

3

Más músculo y menos sofá

Si no hacemos nada para remediarlo, llegará un día en que nos sorprendamos frente al espejo cogiendo aire para meter la barriga. Mantenerse en forma no es tan complicado, solo hay que sacar el chándal del armario y buscar el deporte que más se ajuste a nuestras necesidades y gustos: aeróbic, zumba, pilates, natación, spinning, footing... Hay mil actividades individuales o en grupo que nos ayudarán a conservar tonificada nuestra musculatura, quemar calorías y hacernos sentir mejor. No obstante, si llevamos mucho tiempo sentados en el sofá, no estará de más que antes de iniciar un programa de entrenamiento nos sometamos a un chequeo médico; así podremos saber cómo está nuestro cuerpo y planificar de una manera óptima el esfuerzo y el tipo de ejercicio que mejor nos va. Evitaremos sorpresas desagradables.



4

Activa tu mente

Este año no te limites a leer los catálogos de las grandes superficies comerciales o los informes de actividad de tu empresa. Sé creativo y activa tu mente, sumérgete en varios libros y estudia idiomas. Son rutinas de entrenamiento mental ideales, como también lo son afrontar cálculos mentales o resolver crucigramas. Fomentarás el aprendizaje y potenciarás tu memoria, al tiempo que protegerás tu cerebro contra el deterioro cognitivo y determinadas enfermedades neuronales, como el alzhéimer o la demencia.

5

Pon freno al estrés

El estrés nos ayuda a estar alerta y, por lo tanto, nos protege ante los riesgos; pero también, si no lo controlamos adecuadamente, es la causa de dolores de cabeza, angustia, náuseas e hipertensión, además de dañar el pelo y la piel. Es importante, pues, mantenerlo bajo control. Identifiquemos sus causas. Una vez detectados los motivos, resulta primordial minimizarlos y abordar estrategias que contribuyan a desconectar y relajarnos; para algunos lo mejor es practicar algo de ejercicio físico, para otros la mejor receta consiste en media hora de meditación diaria. Se trata de que cada cual encuentre su manera de reducir sus efectos sobre nuestro organismo.

6

Desconecta del móvil

¿Cada cuánto tiempo miras tu móvil? Haz la prueba y seguro que te sorprenderás pendiente de este dispositivo mucho más de lo que creías. Nunca antes una tecnología tan nueva se había integrado en nuestro día a día hasta tal punto de que ya no concebimos la vida sin ella. La supuesta libertad de esta herramienta de comunicación se ha transformado en una esclavitud y en una dependencia de tal calibre que, incluso, han llegado a definir una nueva patología: la nomofobia, que se manifiesta con un miedo extremo a estar desconectado del mundo. Para evitar padecerla, lo mejor es que marquemos los límites y hagamos un uso razonable del teléfono, lo apaguemos de vez en cuando y prioricemos la vida real a la virtual. Si no lo logramos, lo mejor es consultar a un especialista.

7

Cumple con tu agenda

Las revisiones médicas deberían formar parte de nuestra rutina; dejarlo para más tarde o no encontrar nunca el momento adecuado nos puede salir caro, por lo que no seas perezoso y cumple con tu agenda. Las visitas anuales al ginecólogo, al urólogo, al oftalmólogo o al odontólogo son claves para gozar de una buena salud. Las citas recomendadas con cada especialista y las pruebas asociadas a ellas dependerán de la edad y el sexo. Así, las mujeres tendrán que ir cada año al ginecólogo y, a partir de los 40, comenzar con las mamografías, si el especialista así lo prescribe. Es en este tramo de edad cuando los hombres incluirán en su rutina anual la visita al urólogo y, en la quinta década de la vida, o incluso antes si tenemos antecedentes familiares de cáncer de colon, todos, hombres y mujeres, debemos hacernos una colonoscopia, examen que detecta lesiones en el recto y el colon. Si seguimos este tipo de recomendaciones, lograremos diagnosticar de forma precoz muchas enfermedades que llegan a ser fatales si no se detectan a tiempo; pero que resultan muy fáciles de tratar si las encontramos en un estadio inicial.

Queridos Reyes Magos:

Este año en vez de la bici, me gustaría que le pusiérais un salvaescaleras a mis abuelitos porque les cuesta mucho subir las escaleras.

Son los mejores del mundo y se han portado muy bien.

Intentaré seguir siendo bueno



Sergio



Llámanos gratis

900 37 47 57

www.salvaescaleras.com

Los especialistas en
Salvaescaleras

ThysenKrupp Encasa
Vida en movimiento



ThysenKrupp

**RECIBE TU CATÁLOGO
GRATIS ENCASA**

Envía este cupón por correo a ThysenKrupp Encasa,
C/ Haya 4, 28044, Madrid.

Nombre y Apellidos _____

Calle _____

C.P. _____

Teléfono _____

Email _____

Conforme a lo dispuesto por la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal, usted dispone de derecho de acceso, rectificación, y oposición de sus datos personales.

8

8. Enseña más los dientes: ¡sonríe!

Está demostrado que la sonrisa tiene muchos beneficios para la salud: relaja los músculos de la cara, ayuda a una mejor oxigenación del cuerpo y regula el pulso cardíaco. Además, es la mejor carta de presentación: ¡solo tenemos una oportunidad para causar una buena primera impresión! Si quieres disfrutar del poder que da una sonrisa y, al mismo tiempo, lucir la mejor de las dentaduras, cumple unos consejos básicos y sencillos de higiene bucodental: lavarte los dientes después de cada comida y visitar al especialista, al menos, una vez al año. Con estos hábitos exhibirás una boca más sana, pero, en caso de que necesites someterte a otros tratamientos, ponte en manos de los mejores profesionales, pues manejan las últimas técnicas en implantología, blanqueamiento, ortodoncia y estética dental.



10

Sienta la cabeza

Si hiciéramos una encuesta, probablemente la mayoría de las parejas contestaría que nunca es el momento ideal para crear o ampliar una familia. Tener hijos es una gran responsabilidad y siempre se espera a tener estabilidad emocional, económica, familiar, etc. Si dos personas deciden sentar la cabeza e ir a por todas, lo primero que deben hacer es abandonar los malos hábitos y eliminar o reducir al máximo aquellos factores que perjudican la fertilidad, como el estrés, la mala alimentación, el alcohol y el tabaco. Algunas veces los resultados son casi inmediatos, pero lo normal es que se tarde entre siete meses y un año en lograr un embarazo. Transcurrido este periodo deberemos consultar a un especialista para que estudie nuestro caso y establezca el tratamiento más adecuado.

9

De mimos también se vive

Passar más tiempo con la familia y los amigos no solo nos hace más felices, también nos ayuda a mantener nuestra salud física. Algunos estudios concluyen que no tener amigos equivale a fumar 15 cigarrillos al día o que las personas con un amplio círculo de amistades tienen muchas menos probabilidades de fallecer como consecuencia de una patología tumoral o cardíaca. Las relaciones sociales nos sirven para construir nuestra identidad, nos proporcionan bienestar y nos dan apoyo en los momentos difíciles. También son importantes para desconectar de la rutina laboral y controlar el estrés, así que no lo demores más y llama a esa persona con la que hace mucho que no hablas.

11

Haz las maletas

Organizar, al menos, una escapada al año nos permitirá expandir nuestros horizontes, pero también nuestras mentes. Fija las fechas con amigos o familiares o, si lo prefieres, planea un viaje en solitario y empápatate de nuevos lugares, culturas y costumbres. Las vacaciones son el momento ideal para relacionarse con personas desconocidas y diferentes, disfrutar de la naturaleza, descansar, leer, meditar y dormir más. Todo ello nos ayuda a cargar las pilas, a desconectar del trabajo y la rutina y a relajarnos.



SecuSan® – El nuevo estándar de higiene Clínicamente probado

SecuSan® es una superficie especial que impide inmediata y permanentemente el crecimiento microbiano. No requiere mantenimiento y está diseñado para un uso prolongado. Su gran eficacia ha sido certificada en pruebas de laboratorio y de campo independientes. Con manillas SecuSan® para puertas y ventanas se obtiene una elevada seguridad higiénica.





12

Cumple un sueño

Hacernos un regalo de vez en cuando nos ayudará a sentirnos mejor y a reforzar nuestra autoestima. Si no quieres seguir con esas líneas de expresión en tu rostro o llevas años pensando en guardar para siempre las gafas en el cajón, no lo retrases más, invierte en sentirte y verte mejor. Atrévete, da el paso, ponte en manos expertas y cumple ese sueño a veces inconfesable.

13

Verde que te quiero verde

Probablemente no somos del todo conscientes de cómo la contaminación afecta a los cultivos y al agua de los ríos y mares; sin embargo, la regla de tres está clara: a más contaminación, peor calidad del agua que bebemos, del aire que respiramos y de los alimentos que comemos; lo que incide irremediablemente en nuestro estado de salud y en las enfermedades que padecemos. Nuestra casa es el lugar ideal para comenzar a construir un planeta sostenible: reduce la cantidad de residuos que generas, no derroches recursos como el agua o la energía y trata de minimizar las emisiones contaminantes que produces cada día. Además, no olvides que caminar o subir las escaleras, además de ahorrar luz, nos ayuda a mantenernos en forma.

14

Sé más solidario

La solidaridad nos concede felicidad. No hacen falta grandes gestos ni viajar a países de otros continentes para ser solidarios. Basta con pequeños actos que ayuden a otras personas a vivir mejor. Cuando veas la unidad móvil de donación de sangre, atrévete a entrar. Para alguien sano, esta acción no tiene ninguna consecuencia, pero con ella está ayudando a, por lo normal, tres personas que requieren una transfusión para vivir o superar una patología. La donación de sangre, órganos o tejidos contribuye a que muchas personas enfermas recuperen el bienestar. También existen otras formas de regalar felicidad, como la donación de óvulos y semen, que ofrece a muchas parejas la posibilidad de ser padres. Hay tantas formas de ser solidarios. ¡Encuentra la tuya!

15

Que gane el optimismo

Sacúdete el pesimismo de la espalda, rodéate de gente alegre y disfruta de la vida a pesar de los inconvenientes. ¿Sabías que ser optimista mejora la salud? Pues sí, el estado de ánimo influye directamente sobre nuestro estado general. Un estado emocional eminentemente negativo puede llegar a provocar daños a nivel físico, esto es lo que ocurre con las enfermedades psicosomáticas. Ser optimista o pesimista es una elección vital. ¡En tu mano está!

somos EL APOYO QUE necesitas



- Acompañamos a nuestros mayores
- Ayudamos a las familias
- Cuidamos a los enfermos en domicilio, hospital o residencia
- Estamos a su cuidado en desplazamientos por toda España



Hermanos Bécquer 7-4º. - 28006 Madrid
www.geriasistencia.com
Infórmese llamando al 91 561 19 46 / 91 411 66 09

Javier Gómez Noya, triatleta, campeón del mundo

“Muchos deportistas se gastan dinero en material, pero son incapaces de hacerse un **CHEQUEO MÉDICO**”

Por Aitor García

2014 ha sido un año perfecto para Javier Gómez Noya, redondeado con la victoria en la vigente edición de la Garmin Triatlón de Barcelona. El pasado agosto se proclamó, por cuarta vez -dos de ellas de forma consecutiva-, campeón del mundo de triatlón. Recientemente, el Consejo Superior de Deportes ha galardonado al triatleta -de 31 años- con el Premio Nacional del Deporte, que distingue al mejor deportista español con la mejor actuación en los ámbitos nacional e internacional.

Empieza en el mundo del triatlón a los 15 años, compitiendo sin haber entrenado los segmentos de bici y carrera a pie, y queda segundo en la clasificación. ¿Era una señal de que tenía bastante que decir?

Podríamos decir que no se me dio mal ese primer triatlón, pero, más allá del resultado, lo importante fue que disfruté mucho. Este deporte me enganchó desde el primer momento y esa fue la clave de todo lo que ha venido después.

Desde ese momento hasta hoy ha sido cuatro veces campeón del mundo, tres de Europa, medalla de plata en los JJOO de Londres 2012 o 14 veces ganador de la Copa del Mundo ITU, entre otras muchas victorias. ¿Cuáles son las claves en su día a día para alcanzar estos logros?

Lo primordial es la motivación; sin ella es imposible conseguir ningún objetivo. En segundo lugar, la constancia. Los días malos son cuando realmente tienes que



dar el do de pecho y aguantar el trabajo que está planeado, por muy difícil o cansado que estés o por duras que sean las condiciones climatológicas. Esos son los días realmente importantes, como lo son la planificación y el rigor.

El momento más duro de su carrera llega cuando le detectan una anomalía cardíaca. ¿De qué manera se sobrepone a una noticia como esta?

Es muy importante la ayuda de la gente que tienes cerca. Fue un proceso largo. En un principio no entiendes muy bien qué pasa. Obviamente, te preocupas porque hablan de tu salud, pero una vez tuve claro que no corría ningún riesgo, lo que más me ayudó a superarlo era saber que estaba luchando por algo justo.

Teniendo en cuenta las situaciones que se producen en las diferentes competiciones populares que se celebran cada fin de semana, ¿podríamos decir que ahí radica la importancia de someterse a un chequeo deportivo?

No entiendo por qué la gente no se hace un chequeo médico. Es importante descartar cualquier tipo de anomalía que tengas, pero, además, sirve para obtener resultados y conclusiones muy importantes para tu rendimiento. Es incomprensible que algunos practicantes se gasten mucho dinero en material y, sin embargo, sean incapaces de someterse a un chequeo médico.

¿Por qué cree que el triatlón se está convirtiendo en un deporte con tantos aficionados, que engancha tanto?

Lo que más engancha es la combinación de tres deportes en uno. Eso implica que siempre hay algo en lo que se puede mejorar. Además, los entrenos son menos monótonos, ya que puedes ir combinando las tres disciplinas. Después, la satisfacción que produce estar en forma; es algo que engancha mucho. El triatlón es, en este sentido, muy completo.

La dieta es uno de los pilares de su entrenamiento. ¿Cuál sería una dieta de un día corriente?

Mi dieta depende bastante del momento de la temporada en el que



me encuentre. Cuanto más cerca están los objetivos principales, más cuidado la dieta e intento evitar todo tipo de excesos. Por las mañanas hago un desayuno muy completo: fruta, tostadas de pan sin gluten, frutos secos y cereales sin gluten con leche de soja. Para comer suelo combinar carbohidratos con proteínas. Por último, en la cena sigo una dieta variada, intentando reducir los carbohidratos, ya que son de absorción más lenta.

Además de la nutrición precarrera, ¿tan o más importante es la nutrición posterior?

Después de las competiciones suelo comer lo que me apetece. En este sentido no sería el modelo a seguir. Tras las semanas previas comiendo bien y sano, el día de la prueba me suelo dejar ir y llevarme por mis instintos (*risas*).

Psicológicamente, ¿qué pautas sigue para aguantar la presión y el cansancio?

No tengo unas pautas muy marcadas o establecidas; lo llevo de forma natural. Si estoy cansado no me queda otra que sobreponerme

y seguir entrenando. No soy de ponerme nervioso antes de competir.

¿Cuál es su mejor recuerdo?

Hay muchos momentos mágicos. La verdad es que me es muy difícil escoger solo uno. Todos los mundiales tienen un significado muy especial, aunque quizás el de 2013 fue el más espectacular porque se decidió al sprint. La medalla de plata de Londres también tiene un gran recuerdo para mí.

¿Puede vivir alguien del triatlón? ¿Cómo se puede conseguir?

En mi caso particular no me quejo. Entre los premios en competición y los ingresos por patrocinios vivo del triatlón. Sin embargo, tengo compañeros con un nivel deportivo muy bueno que luchan por estar en la Olimpiadas y que están destinando su juventud a conseguir este sueño, aún sabiendo que, una vez concluya su carrera profesional, apenas habrán podido ahorrar un euro.

¿Puede explicar algún truco o detalle para mejorar en cada disciplina?

Un error muy común entre los grupos de edad es no contar con los

servicios de un entrenador, ya sea personal o de un grupo de entreno o club de triatlón. Actualmente hay mucha oferta y el asesoramiento es imprescindible. Por lo general, y es un error bastante común, la gente olvida las sesiones de fortalecimiento muscular, que, sin duda, es muy bueno para las tres disciplinas.



Sillas Salvaescaleras

Para moverte por tu casa con total tranquilidad

Conozca nuestras
**OFERTAS
ESPECIALES**

- Para todo tipo de escaleras
- Con un sólo raíl
- Ocupa muy poco espacio
- Totalmente seguro y fiable
- Calidad alemana
- Somos fabricantes
- El único servicio oficial

Consiga nuestro catálogo gratis, ¡solicítelo ya!

Si desea recibir nuestro catálogo sin compromiso, envíe este cupón por correo a: ThyssenKrupp Encasa, C/ Haya 4, 28044 Madrid.

Nombre y apellidos:

Dirección:

C.P./ Localidad:

Tel.:

E-mail:

Conforme a lo dispuesto por la ley Orgánica 15/1999 de 13 de Diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal, usted dispone de derecho de acceso, rectificación y oposición a sus datos personales.

QUIRÓN 09/13

Llame ahora e infórmese:

900 37 47 57 Teléfono gratuito

www.salvaescaleras.com

info@tkec.es

ThyssenKrupp Encasa
Vida en movimiento.



ThyssenKrupp

UNA PIEL para toda la vida

Por **Cristina Fernández Pata**

La piel es nuestro órgano protector del medio externo, el que nos defiende de los cambios ambientales y de temperatura, de las radiaciones solares y de las agresiones externas como vapores, gases, polen o contaminación. Es importante cuidarla ante estos agentes mediante una adecuada hidratación y una eficaz protección solar. Además, a lo largo de la vida nuestra piel puede presentar distintas enfermedades o lesiones. Muchas de estas patologías dermatológicas son comunes o más frecuentes en etapas concretas de la vida. Por ello es necesario observar las alteraciones que se producen y acudir al especialista para recibir el tratamiento adecuado. Nuestra piel es única y para toda la vida.



Nuestra piel responde a las radiaciones solares fabricando pigmento (se estimulan los melanocitos) y de ahí que aparezcan el bronceado y, en ocasiones, las manchas; en la defensa ante los cambios de temperatura se produce enrojecimiento por el calor (vasodilatación) y cianosis o decoloración violácea por el frío (vasoconstricción). Ante el viento y la sequedad del ambiente (calefacción alta), la piel se descama por deshidratación. El polen y la contaminación, por ejemplo, pueden

provocar fenómenos de intolerancia. Pero, aparte de la respuesta ante las agresiones externas, ¿qué tipo de patologías dermatológicas son propias de cada edad y cómo se revelan?

Una nueva vida, una única piel

En el recién nacido se dan distintas enfermedades hereditarias que se manifiestan, en su mayoría, en el nacimiento, como la ictiosis (la piel seca y escamosa). Dentro de los procesos congénitos -aquellos que se declaran en los seis primeros meses de vida-, destacan los hemangiomas

o angiomas tuberosos y cavernosos. Los más frecuentes son los tuberosos, popularmente conocidos como antojos. Son lesiones elevadas y rojas que crecen en los primeros meses para, posteriormente, mantenerse estables y, por último, palidecer y regresar, espontáneamente, sobre los 6-10 años de edad. Salvo motivos excepcionales, como que aparezcan alrededor de los ojos, nariz o boca, no requieren ningún tratamiento.

En la infancia, sobre los tres meses o los dos años de edad, se detecta con frecuencia la dermatitis o eczema

atópico, un proceso inflamatorio que se manifiesta con sequedad y mucho picor. Genera inquietud y ansiedad y, a veces, impide conciliar el sueño. Mayormente tiene una base genético-hereditaria y puede presentarse con asma, rinitis alérgica y conjuntivitis primaveral. "Aunque se da en cualquier etapa, es en estas edades donde incide y se presenta con mayor intensidad, con tendencia a mejorar e, incluso, desaparecer a lo largo de los años. No obstante, este proceso requiere ser evaluado por el especialista para valorar los hábitos del niño y el tratamiento", explica la **doctora Victoria Almeida**, dermatóloga de Hospital Quirón Vitoria.

En la población joven, sobre todo en los adolescentes, aparece de forma habitual el acné, que afecta a la cara, aunque también se localiza en el tronco, y tiene una notable repercusión psicológica: los jóvenes se sienten, en ocasiones, rechazados y acomplejados, ya que cursa con granos, muchos de ellos inflamados y quísticos, en la cara. "Hoy en día existe un amplio arsenal terapéutico y su valoración (leve, moderado o grave) debe ser dictada por el dermatólogo para enfrentar el tratamiento de forma tópica (cremas de antibióticos, peróxido de benzoilo, antiseborreicos) o sistémica (antibióticos, tratamiento hormonal en mujeres o isotretinoína oral)", indica la experta.

SKIN FOR LIFE

Your skin is the organ that protects you from the outside world, defending you from changes in your environment, temperature, solar radiation and external agents such as steam, gases, pollen and pollution. Over the course of a lifetime your skin can suffer a variety of diseases and injuries. This means you need to keep an eye on any changes and see a specialist to get the right treatment. Your skin is one of a kind and it needs to last you all your life.



En la edad adulta son muchas las enfermedades dermatológicas de índole inflamatoria, autoinmune o reactiva o asociadas a patologías y a procesos de otro tipo. Además, los procesos propios del envejecimiento progresivo coinciden con la aparición de manchas y diversos tumores cutáneos benignos. Los cambios hormonales propios de la menopausia producen una aceleración de la caída del cabello (alopecia) más evidente que en etapas previas, así como una mayor incidencia del precáncer y el cáncer cutáneo.

Entre las patologías inflamatorias destaca la psoriasis -la piel se ve afectada por la aparición de máculas y pápulas, cubiertas por escamas blancas nacaradas y, alguna vez, de pústulas - que, por lo general, comienza dañando codos y rodillas. Puede progresar y afectar a otras áreas, así como producir alteraciones en las uñas, el cuero cabelludo y daños articulares.

Dentro de las lesiones benignas están los lentigos solares simples, unas manchas pardas que se observan en las zonas de la piel más expuestas al sol, como la

cara y las manos. También son comunes los tumores benignos, que no tienen mayor trascendencia pero que estéticamente son mal tolerados, como fibromas, queratosis seborreica, etc.

El desgaste de una piel madura

En los ancianos es común que se produzca picor o prurito senil como consecuencia de una piel delgada, seca, frágil y sensible a las agresiones externas. En la tercera edad también son habituales las reacciones cutáneas a medicamentos, así como el cáncer de piel no melanoma, producido por la exposición solar acumulada en la piel a lo largo del tiempo.

En todas las etapas de la vida

se dan los lunares o nevos melano-cíticos. Tanto si lo hacen en el nacimiento (congénitos), como si surgen con posterioridad (adquiridos), es importante vigilarlos para prevenir y/o detectar la presencia de alteraciones y evitar o tratar precozmente un posible melanoma, "el más importante de los cánceres cutáneos por su capacidad de extenderse y de producir mortalidad", concluye la dermatóloga de Quirón Vitoria.

LA MIGRAÑA, esa gran olvidada

Por Alba Puig

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de 3,5 millones de personas padecen migraña en nuestro país. Su prevalencia es más alta en mujeres –llega al 18%– que en hombres –con el 13%. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que es la octava enfermedad que más discapacita al ser humano. A esto, hay que sumar el importante impacto económico que genera, con un gasto de 27.000 millones de euros en Europa cada año, y la pérdida de productividad laboral, que en España supone un coste anual de 2.000 millones de euros.

A pesar de estas cifras, la migraña es una enfermedad en cierta forma desconocida y olvidada por quien la padece. Según la SEN, el 25% de los pacientes nunca ha consultado su dolencia con el especialista y un 50% abandona el seguimiento médico tras las primeras visitas médicas.

La eficacia del botox

Esto contrasta con la disponibilidad actual de procedimientos para combatirla. Según el **doctor Roberto Belvis**, coordinador del servicio de neurología de Hospital Universitario Quirón Dexeus, “en los últimos años ha habido avances significativos en el tratamiento de esta dolencia. Desde los 90 disponemos de los triptanes, que revolucionaron la terapia de los ataques graves. También se desarrollaron medicamentos preventivos para impedir que el paciente sufra las crisis, reduciendo el consumo de analgésicos y el riesgo de cronificación. Más recientemente, el botox (toxina botulínica) ha demostrado también su eficacia en el tratamiento de la migraña crónica”. A pesar de estos progresos, “muchos pacientes no consultan y siguen automedicándose, habitualmente por desconocimiento de estas novedades o por equivocados sentimientos de haberlo probado ya todo”, abunda

este neurólogo. “Por si fuera poco”, continúa, “la mayoría de los pacientes desconocen que el especialista en migraña es el neurólogo y que la neurología en España está entre las mejores del mundo, tanto en el tratamiento como en la investigación de la migraña”.

“Miramos al futuro con esperanza dado que posiblemente nos depare nuevas terapias. Actualmente estamos estudiando aparatos neuromoduladores, anticuerpos monoclonales o aparatos de estimulación magnética transcranial, entre otros”, concluye el **doctor Belvis**.



MIGRAINE, A LARGELY OVERLOOKED CONDITION

More than 3.5 million people in Spain suffer from migraines. They are more common among women, with 18% of women suffering from them, compared with 13% of men. Aside from being one of the most disabling conditions, they also have a significant economic impact and cause lost productivity. However, migraines are to some degree also a poorly understood ailment that is often overlooked by patients. New medical advances mean it is now possible to treat them effectively.



¿QUÉ ES LA MIGRAÑA Y QUÉ LA CAUSA?

El **doctor Mirko P. Alavena**, neurólogo de Hospital Quirón Torre Vieja en Alicante y Hospital Quirón Murcia, la define como “un dolor de cabeza intenso, pulsátil, que suele concentrarse más en uno u otro lado de la cabeza. Se acompaña de fotofobia (molestia ante la luz intensa), sonofobia (malestar ante los ruidos), a veces, náuseas e, incluso, vómitos”. A su juicio, “la intensidad del dolor, que puede llegar a ser incapacitante, y el hecho de que algunas veces se acompañe de alteraciones en la visión o el equilibrio suelen preocupar a quienes la sufren. Puede durar de pocas horas hasta tres días y al irse deja una resaca. Luego, la persona estará asintomática hasta el siguiente ataque”.

No es raro que los afectados se refieran a sus dolores de cabeza como normales, asumiendo erróneamente que la mayoría de los individuos sufre cefaleas similares de manera habitual.

En algunas personas puede originarse tras cambios hormonales, modificaciones en el horario de sueño, factores estresantes y emocionales o determinados alimentos, aunque es relativamente frecuente que no exista una causa que desencadene el dolor. “En el momento actual” -explica el **doctor Fernández Torrón**, neurólogo de Hospital Quirón Donostia- “no existen determinaciones analíticas, validadas desde un punto de vista científico, que nos permitan discernir si una persona tiene mayor susceptibilidad a padecer una migraña. Por tanto, es imprescindible una adecuada historia clínica para descubrir si existen esos desencadenantes y, además, tratar el dolor en cuanto aparezca bajo la supervisión de un especialista médico. Se debe evitar la automedicación pues a la larga origina una migraña crónica”.

NEUROLOGÍA / NEUROLOGY

- QUIRÓN A CORUÑA: 902 32 22 33
- QUIRÓN BARCELONA: 902 44 44 46
- QUIRÓN DEXEUS (BARCELONA): 93 227 47 47
- QUIRÓN TEKNON (BARCELONA): 93 290 62 62
- QUIRÓN CAMPO DE GIBRALTAR: 956 79 83 00 / 606 26 22 86
- QUIRÓN MADRID: 902 15 10 16
- QUIRÓN SAN CAMILO (MADRID): 902 11 21 21
- QUIRÓN MÁLAGA: 902 44 88 55
- QUIRÓN MARBELLA: 902 32 22 33
- QUIRÓN MURCIA: 968 36 50 00
- QUIRÓN PALMAPLANAS (P. DE MALLORCA): 971 91 80 00
- QUIRÓN SAN SEBASTIÁN: 943 43 71 00
- QUIRÓN SAGRADO CORAZÓN (SEVILLA): 902 32 22 33
- QUIRÓN TENERIFE: 922 57 42 33
- QUIRÓN COSTA ADEJE (TENERIFE): 922 79 24 00
- QUIRÓN TORREVIEJA: 966 92 13 13
- QUIRÓN VALENCIA: 96 339 04 00
- QUIRÓN VITORIA: 945 25 25 00
- QUIRÓN VIZCAYA: 902 44 55 95
- QUIRÓN ZARAGOZA: 976 57 90 00



Cómo cambia tu cuerpo durante el EMBARAZO

Por Alejandra de Miota, Cristina Fernández e Isabel Murillo

El desarrollo de una nueva vida implica una serie de cambios en el cuerpo de la mujer. Algunos de ellos son notorios; otros pasan desapercibidos a simple vista pese a cumplir importantes funciones en el embarazo. Afectan a la sangre, el corazón, la piel, el aparato digestivo, los dientes, el sistema urinario, el metabolismo...aunque, en la mayoría de los casos, desaparecen tras el parto.

La sangre

El volumen sanguíneo aumenta entre un 25 y un 45% a partir del segundo y tercer meses y hasta las semanas 24-26 de gestación, lo que puede representar hasta un litro y medio más de sangre. Su función es irrigar el útero durante su crecimiento, así como la placenta y el feto. También se incrementa la cantidad que llega a los riñones, para facilitar la eliminación de sustancias, y a la piel, para producir calor.

Además, durante el embarazo aumenta la necesidad de hierro (básico para transportar el oxígeno desde los pulmones a todo el organismo) para el desarrollo fetal. Como consecuencia, crece

la capacidad de absorción en el intestino del hierro que la mujer ingiere a través de la dieta. No obstante, la futura madre sufre un descenso del hematocrito, de la hemoglobina y del número de glóbulos rojos, lo que produce cierto grado de anemia ferropénica, sobre todo en los dos últimos meses de embarazo, que se palia con un suplemento farmacológico.

La presión arterial baja durante el primer y el segundo trimestres por la sobrecarga del sistema circulatorio, recuperando los valores normales a partir del tercero.

El corazón

El crecimiento fetal hace que el útero presione el abdomen hacia

arriba; el diafragma se eleva y también el corazón, que rota hacia delante. Además, este órgano agranda su tamaño para favorecer la circulación del mayor volumen sanguíneo.

La frecuencia del pulso cardíaco se eleva normalmente al comienzo del embarazo, hasta llegar a 10-15 latidos más por minuto en la semana 30. Aun así, puede variar ampliamente de un día a otro. Tras el parto vuelve a la normalidad en algunos días o semanas.

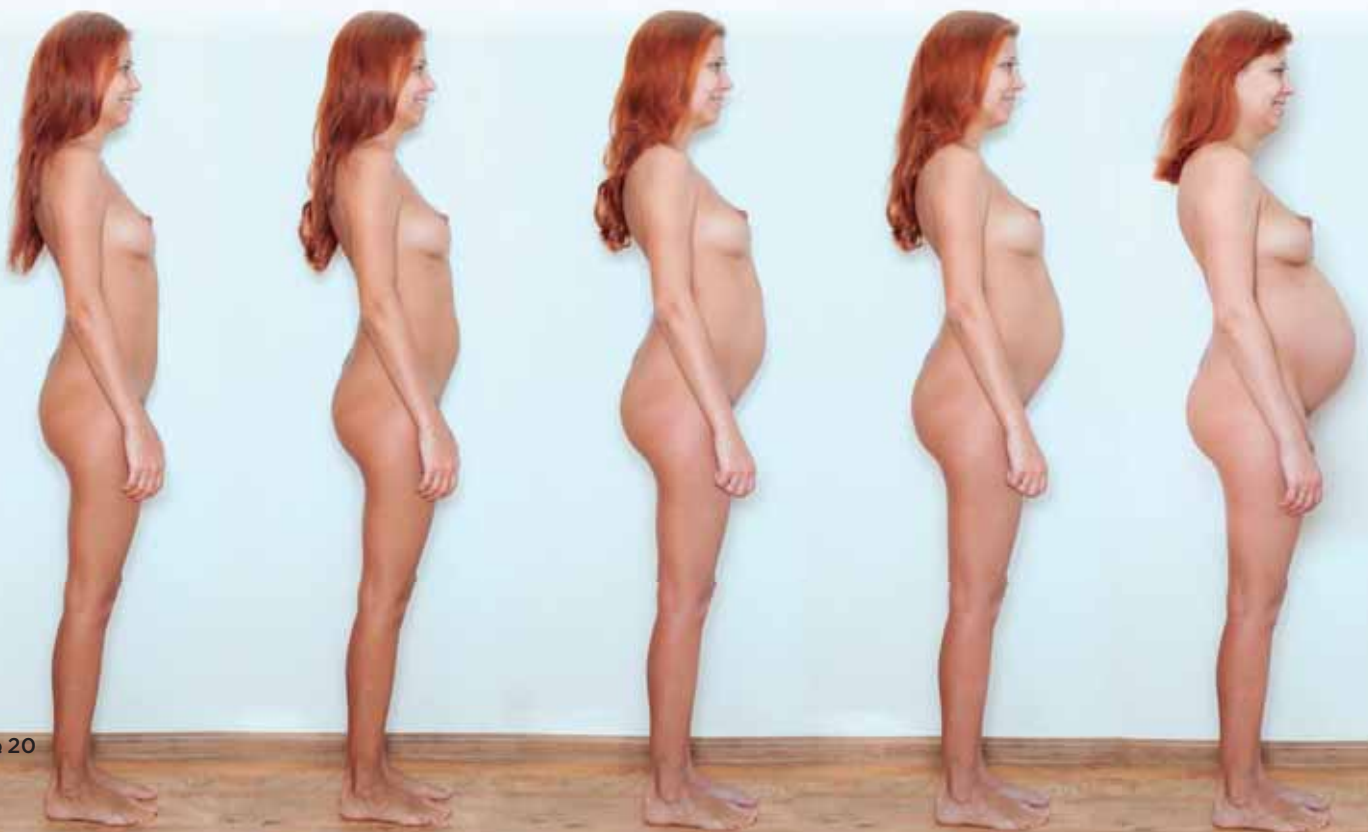
El peso

Durante el embarazo el aumento medio de peso es de unos 9,5 kg, que se reparten aproximadamente de la siguiente manera:



HOW YOUR BODY CHANGES DURING PREGNANCY

Growing a new life causes a whole range of changes in a woman's body. Although some of these are obvious, others are invisible to the naked eye, even though they play important roles in the pregnancy. These affect the blood, heart, skin, digestive tract, teeth, the urinary system and metabolism... although in most cases they disappear after birth.



Feto: 3 kg
 Volumen sanguíneo: 1,5 kg
 Útero: 1 kg
 Líquido amniótico: 0,8 kg
 Mamas: 0,8 kg
 Placenta: 0,4 kg
 Los dos kilos restantes se distribuyen en otros tejidos

Lo normal es ganar entre seis y doce kilos, sobre todo en los últimos meses. Durante el primer trimestre, algunas mujeres incluso adelgazan, debido a los vómitos y las molestias digestivas que aparecen. Es a partir del segundo trimestre cuando, además del feto, la placenta acrecienta su tamaño y, con ello, la cantidad del líquido amniótico, lo que se traduce en un aumento de peso.

En cuanto al apetito, son totalmente normales los dos extremos; tanto las ganas de comer, que dependiendo de la ganancia de peso se tendrá que controlar, como la ausencia total de ellas. Esto último está justificado por la presión que ejerce el útero sobre el estómago. Es importante señalar que aunque la ingesta de alimentos sea menor de lo habitual, el embarazo se va a desarrollar con total normalidad. Lo que ocurre, debido a la compresión del estómago, es que la mujer tiende a comer un mayor número de veces al día, en cantidades menores, lo que puede llevar a la

conclusión errónea de que se está alimentando más.

No es necesario ingerir más cantidad de ningún tipo de alimento; se trata de seguir una dieta sana y equilibrada, igual que antes y después de la gestación. Si es importante la aportación extra de ácido fólico antes de quedarse embarazada y durante el primer trimestre, para evitar defectos del tubo neural y problemas tiroideos del bebé.

De la misma manera, debe practicarse ejercicio físico moderado y ajustado a cada fase, lo que ayudará a la futura madre a sentirse mejor, no engordar y prevenir el dolor de espalda. Si en la etapa final se hinchan los pies, la cara o los labios de forma llamativa, es necesario consultar con el ginecólogo, para descartar patologías circulatorias.

Tras el parto, considerando un feto de 3 kg, la madre se quitará otro kilo y medio al expulsar la placenta y el líquido amniótico, perdiendo hasta dos kilos más a la semana de dar a luz.

Médicamente no existe un límite temporal para la recuperación del peso inicial de la madre, pero sí es cierto que la lactancia materna acelera la contracción del útero a su tamaño previo, por lo que se recupera



antes la silueta. El sobrepeso durante el embarazo conlleva unos riesgos mayores que en situación normal, como son la aparición de diabetes gestacional, un mal progreso del parto y que el feto sea de mayor tamaño, derivando en cesárea.

El aparato digestivo

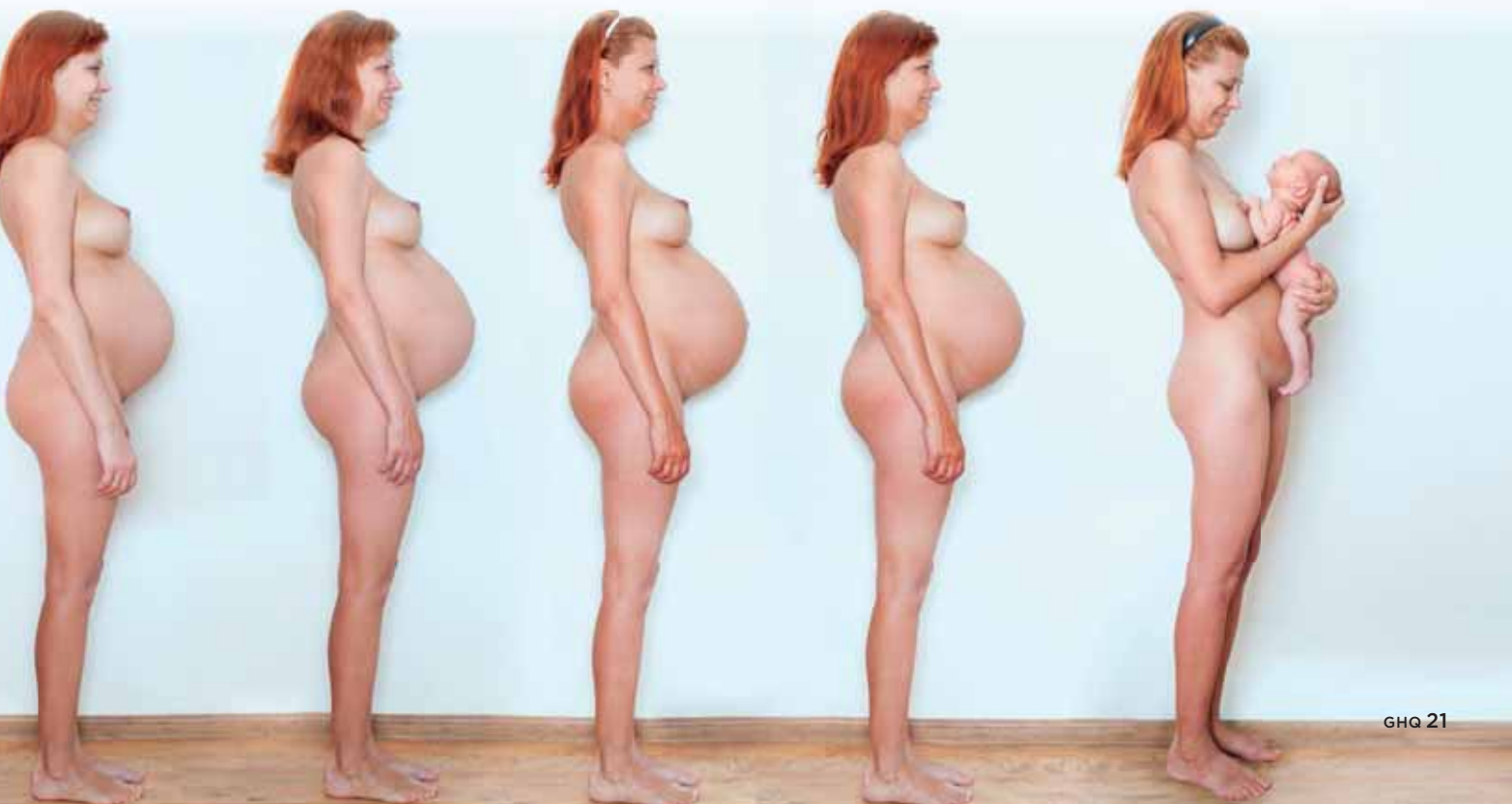
Las náuseas y los vómitos matutinos, más frecuentes durante el primer trimestre, están relacionados con la secreción de la hormona gonadotropina coriónica y los estrógenos. Las digestiones suelen ser más lentas y pesadas al disminuir la secreción de ácido clorhídrico y de pepsina en el estómago. Además, la progesterona rebaja el tono del tracto intestinal

y su motilidad, lo que, sumado al desplazamiento de los intestinos por el útero, ocasiona estreñimiento.

Los dientes

Los trastornos digestivos y los cambios en los hábitos alimenticios favorecen la aparición de caries. En ningún caso se deben a que las necesidades de calcio del feto se cubran a partir de la dentadura de la madre.

Como consecuencia de las alteraciones hormonales, es frecuente la gengivitis o inflamación de las encías que se enrojecen y sangran con facilidad. Además, durante el segundo trimestre puede presentarse





el granuloma del embarazo, una lesión abultada de la encía, localizada entre los dientes, que resulta dolorosa.

Por ello, tras la confirmación del embarazo se recomienda someterse a una valoración del dentista.

El sistema urinario

El crecimiento del útero puede provocar dificultades para orinar y, consiguientemente, aumentar el riesgo de infecciones. El flujo plasmático renal aumenta durante el primer trimestre de gestación en un 20% y también el filtrado glomerular. Como consecuencia de ello puede presentarse glucosuria (nivel elevado de glucosa en sangre), descender la cantidad de creatinina en el suero y aumentar la de ácido úrico.

El metabolismo

El metabolismo basal (energía necesaria para el funcionamiento del organismo en reposo) se incrementa en un 20%.

Dado que la prioridad es garantizar el aporte de glucosa al feto, para su correcto desarrollo, aumenta la resistencia a la insulina de la mujer embarazada y, con ello, el riesgo de diabetes.

Se incrementan los lípidos, que se convierten en la principal fuente de energía de la futura madre, como ocurre durante el ayuno y el ejercicio prolongado. También aumenta el contenido de agua (unos siete litros) y se acrecienta la retención de líquidos en zonas como las caderas y las piernas. Se genera mayor cantidad de sodio, potasio, calcio y fósforo, para la preparación de la lactancia materna.

La piel

Los cambios hormonales son los responsables de las transformaciones que experimenta la piel. Algunos se dan solo durante el embarazo y otros persisten tras él, como las estrías, en el abdomen, las nalgas y, a veces, las mamas. Su causa es el estiramiento de la piel y la alteración del tejido elástico.

Aumenta la pigmentación en la línea alba, que va desde el pubis hasta el ombligo y sube hasta la parte baja del pecho. También se oscurece la vulva, la aréola mamaria y los pezones, que crecen. En la cara pueden aparecer manchas de tamaño variable, sobre todo con la exposición al sol, para la que se recomienda aplicar protección.

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA / GYNAECOLOGY AND OBSTETRICS

- QUIRÓN A CORUÑA: 981 21 98 30 / 902 32 22 33
- QUIRÓN BARCELONA: 902 44 44 46
- QUIRÓN DEXEUS (BARCELONA): 93 227 47 00
- QUIRÓN TEKNON (BARCELONA): 93 290 62 62
- QUIRÓN CAMPO DE GIBRALTAR: 956 79 83 00
- QUIRÓN MADRID: 902 15 10 16
- QUIRÓN SAN JOSÉ (MADRID): 902 02 47 47
- QUIRÓN MÁLAGA: 902 44 88 55
- QUIRÓN MARBELLA: 902 32 22 33
- QUIRÓN MURCIA: 968 01 11 85
- QUIRÓN PALMAPLANAS (P. DE MALLORCA): 971 91 80 00
- QUIRÓN SAN SEBASTIÁN: 943 43 71 00
- QUIRÓN SAGRADO CORAZÓN (SEVILLA): 95 510 07 90
- QUIRÓN TENERIFE: 922 57 42 33
- QUIRÓN COSTA ADEJE (TENERIFE): 922 79 24 00
- QUIRÓN TORREVIEJA: 966 92 13 13
- QUIRÓN VALENCIA: 96 339 04 00
- QUIRÓN TORRENT (VALENCIA): 96 158 96 67
- QUIRÓN VIZCAYA: 902 44 55 95
- QUIRÓN ZARAGOZA: 976 57 90 00



NightBra®

Diseño Dra. Elisa Fernández

El auténtico sujetador antiarrugas



922 647 169

<http://www.nightbra.com>



No tiene copas para favorecer el riego linfático

NightBra: previene y elimina las arrugas del escote

BENEFICIOS DE USAR NIGHTBRA

- Previene la aparición de arrugas en el escote y atenúa las existentes
- Relaja la espalda evitando problemas en la zona dorsal
- Elimina la presión nocturna en el pecho
- Favorece el drenaje linfático y evita la celulitis en la zona axilar
- No afecta a la mama y es coadyuvante en mamoplastia de aumento
- Indicado en la lactancia
- Apropiado para cualquier edad

El sujetador antiarrugas NightBra aparece en 1998 gracias a la experiencia de la Dra. Elisa Fernández, médico especialista en Ginecología y Anatomía Patológica, con el fin de evitar y eliminar las arrugas que aparecen en el escote de la mujer.

NightBra es un sujetador para utilizar por la noche; se adhiere a la piel por la parte delantera a través del contorno del pecho, por lo que no ejerce presión en la zona mamaria pero desplaza toda la tensión hacia los hombros y permite el movimiento natural de los brazos. Con este sistema se minimizan al máximo las arrugas que se producen durante el sueño en la zona intermamaria, esa zona que queda al descubierto en los escotes.

Nightbra es un sujetador sin copas, a

diferencia de otros sujetadores del mercado que se preocupan más del factor estético que de la eficacia. Esta ausencia de copas es imprescindible para un buen drenaje linfático nocturno, que de otra forma se vería entorpecido, y a la vez evita la formación de esa desagradable celulitis en la zona axilar.

Además, debido a su función tensora, el sujetador nos ayuda a relajar la espalda y evitar dolores en la zona dorsal.

Es el único sujetador antiarrugas que está avalado por pruebas clínicas realizadas durante muchos años. Su cuidado diseño no es producto del azar y está estudiado por y para la mujer, para ofrecer el mayor beneficio estético y de salud y hacernos sentir cada día mejor y mucho más guapas.

El control de las RETINOPATÍAS en los bebés prematuros

Por Berta Pascual

La retinopatía del prematuro (ROP) es una enfermedad que acontece en aquellos niños que nacen antes de tiempo. Pero no todos los prematuros la padecen, sino los que tienen una serie de características médicas, que fundamentalmente se reducen a dos: bajo peso al nacer (inferior a 1.500 gr) y prematuridad (por debajo de las 28-30 semanas de gestación).

Aunque también puede aparecer en niños con más peso o edad gestacional que sufran determinadas patologías graves al nacer, como septicemia, hemorragia periventricular, enterocolitis necrotizante o distrés respiratorio del recién nacido, entre otras. De ahí que sean el neonatólogo y el oftalmólogo quienes determinen a qué bebés hay que revisar.

La definición médica de la ROP es una vitreorretinopatía fibro y vasoproliferativa periférica que acontece en recién nacidos inmaduros, generalmente sometidos a oxigenoterapia, y de etiología actualmente desconocida. Para comprender mejor esta definición, la vasculatura inmadura del prematuro recibe una información equivocada antes de terminar su desarrollo, de modo que realiza un crecimiento hipertrófico hacia el interior del ojo. Esta vascularización anómala posee gran fuerza traccional y puede desprender la retina si evoluciona lo suficiente.

La prevención de la ROP es complicada, ya que es imposible modificar el peso al nacer o la

edad gestacional; solo se puede actuar sobre las intervenciones o los tratamientos médicos -oxigenoterapia, transfusiones, etc.-, que no siempre se pueden obviar, ya que son vitales para el prematuro, explica la doctora **María del Carmen Gutiérrez Rizo**, oftalmóloga especialista en retina de Hospital Quirón Sagrado Corazón.

Detección precoz y tratamiento

Para detectarla, el oftalmólogo se desplaza a la unidad de neonatología y, bajo control y monitorización médicos, le realiza un fondo de ojo al prematuro, determinando el grado de madurez, el desarrollo retiniano y la conducta a seguir. En la mayoría de los casos, la evolución es favorable y la retina se termina de formar sin complicaciones; en unos pocos, se detiene la formación y aparecen las complicaciones. Cuando esto ocurre es necesario tratar mediante fotocoagulación con láser, una técnica que destruye la retina isquémica (la que no está vascularizada) para que la sana no sufra ni se desprenda.

En casos muy complejos, y a pesar del tratamiento con láser, progresa hacia un desprendimiento de retina,



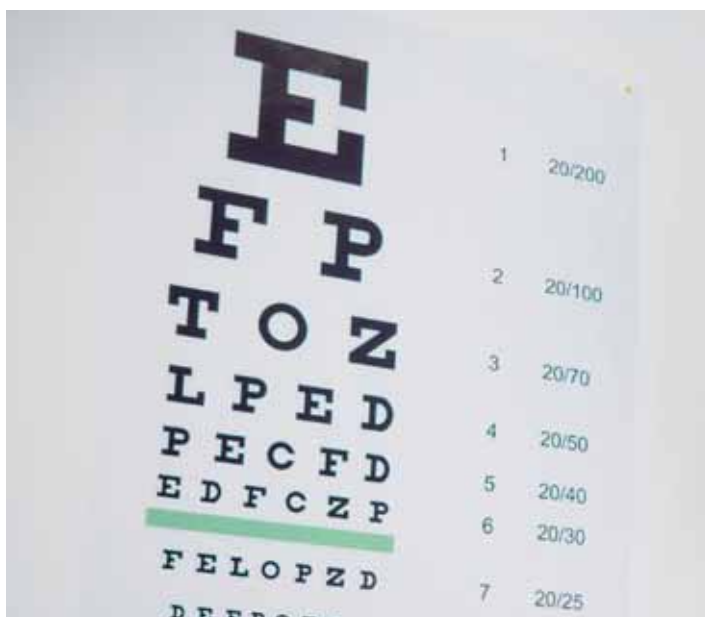
CUIDADOS OFTALMOLÓGICOS DEL RECIÉN NACIDO SANO

Doctora Ester Casas, oftalmóloga pediátrica de Instituto Oftalmológico Quirón Barcelona

Entre los 0 y los 2 meses, el pediatra deberá comprobar que el reflejo de fondo rojo-anaranjado está presente y simétrico, así como que la anatomía es normal.

Si todo es correcto, al mes de vida el recién nacido ya será capaz de fijar un objeto que le llame la atención.

El 12% de los recién nacidos tiene mucha secreción (legañas) debido a una obstrucción congénita de la vía lagrimal. En estos casos son muy importantes los lavados con suero fisiológico del ojo y de la nariz y masajes en la zona del lagrimal.



lo que obligaría a recurrir a la cirugía, con muy mal pronóstico.

El recién nacido sano: ¿cuáles son las patologías oftálmicas más comunes?

Al recién nacido, en los partitorios, se le administra, nada más venir al mundo, una pomada antibiótica que previene las **conjuntivitis infecciosas** asociadas al paso por el canal del parto, es decir, que se transmiten desde la madre al recién nacido por estar

las bacterias presentes en la flora vaginal. Esta conducta está universalmente extendida y con ella se evitan secuelas graves, como la ceguera por opacidades corneales secundarias a estas conjuntivitis.

Otra patología muy frecuente es la **obstrucción lagrimal**, que origina que el recién nacido tenga un lagrimeo más o menos constante y algunas secreciones. Esta patología se resuelve de manera espontánea en el 95% de los casos, antes de los

6-8 meses de vida. En estos niños están indicados los lavados nasales con suero fisiológico y el masaje diario en la zona lagrimal. Si pasado el año de vida la obstrucción no se ha resuelto, estará indicado el sondaje lagrimal en quirófano bajo sedación, una pequeña intervención con un elevadísimo porcentaje de éxito.

Otro detalle a tener en cuenta en los recién nacidos es el reflejo pupilar, que debe ser anaranjado en ambos ojos. Esto lo puede explorar el pediatra en consulta u observar los padres cuando les hacen fotografías (siempre que no tengan activada en la cámara la función de reducción de los ojos rojos). Si un reflejo pupilar es blanquecino (leucocoria o pupila blanca), deben acudir al oftalmólogo ya que puede tratarse de enfermedades oculares raras, pero graves, como el retinoblastoma (tumor ocular) o la **catarata congénita**. En este último caso es primordial la intervención quirúrgica precoz para evitar la ambliopía (ojo vago).

Por último, los niños deben ser revisados por un oftalmólogo pediátrico entre los 3-4 años de vida para detectar **defectos refractivos** (necesidad de gafas) y tratar la **ambliopía** mediante oclusiones; a esa edad es reversible el ojo vago,

pero en la adulta, no. Si antes de los 3-4 años los padres notan que el niño desvía uno o los dos ojos, o cualquier otra anomalía, es aconsejable que acudan al especialista, como recalca la **doctora Silvia Gómez García**, oftalmóloga pediátrica, experta en defectos refractivos.



CONTROLLING RETINOPATHIES IN PREMATURE BABIES

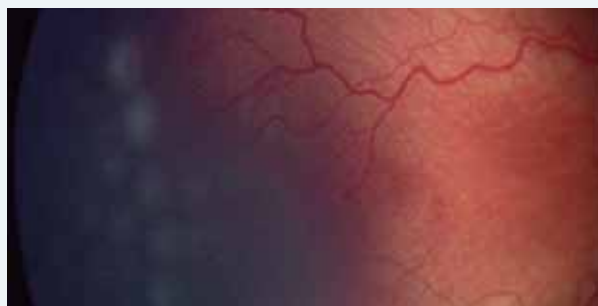
Retinopathy of prematurity (ROP) is a condition that occurs in babies born before their due date. Not all premature babies suffer from it – just those with certain medical characteristics: low birth weight (under 1,500 gr) and prematurity (earlier than 28-30 weeks). However, it can also occur in babies with a higher weight or greater gestational age, so the neonatologist and ophthalmologist must decide which babies need checking.



RETINOPATÍAS



Retinopatía grado 1. Se observa línea de demarcación entre retina vascularizada y no vascularizada




Retinopatía grado 3
Tratada con láser, los puntos blancos que aparecen en la imagen son los impactos del mismo



Retinopatía grado 4
Desprendimiento de retina

SERVICIOS DE OFTALMOLOGÍA / OPHTHALMOLOGY SERVICES

- QUIRÓN BARCELONA: 902 44 44 46
- QUIRÓN CAMPO DE GIBRALTAR: 956 79 83 00
- QUIRÓN MADRID: 91 452 19 82
- QUIRÓN SAN JOSÉ (MADRID): 902 02 47 47
- QUIRÓN MÁLAGA: 902 44 88 55
- QUIRÓN MARBELLA: 902 32 22 33
- QUIRÓN PALMAPLANAS (P. DE MALLORCA): 971 91 80 00
- QUIRÓN SAGRADO CORAZÓN: 955 10 07 90
- QUIRÓN SAN SEBASTIÁN: 943 43 71 00
- QUIRÓN VALENCIA: 96 339 11 40
- QUIRÓN VITORIA: 945 25 25 00
- QUIRÓN VIZCAYA: 902 44 55 95
- QUIRÓN ZARAGOZA: 976 57 90 04
- CENTRO OFTALMOLÓGICO QUIRÓN CORUÑA: 902 32 22 33 / 981 21 77 79
- INSTITUTO OFTALMOLÓGICO QUIRÓN BARCELONA: 93 241 91 00



¿PREMATURO? PREFIERO DECIR QUE LLEGUÉ ANTES DE HORA

Un bebé prematuro es alguien adelantado a su tiempo.

Alguien más que puntual, que quiso llegar al cine antes de que empezara la fascinante película de la vida. Alguien que es único para sus padres. Alguien que se lo merece todo desde el primer día. Alguien a quien le encantará una tienda online como www.prematurosalamoda.com, con ropa y accesorios diseñados para él e incluso con prendas hechas a mano por abuelas de verdad.

CONSEJOS · CURIOSIDADES · INFORMACIÓN ESPECIALIZADA · PRENDAS PARA INCUBADORAS · BODIES PIJAMAS · CAMISETAS · GORROS · PANTALONES · CUBREPAÑALES · PATUCOS · CALCETINES · MANTAS ARRULLOS · CONJUNTOS · LEGGINGS · MANOPLAS · REBCAS · CHALECOS · ETC



{PREMATUROS A LA MODA}
www.prematurosalamoda.com

Prevención de los tumores de origen hereditario

Unidades de CONSEJO GENÉTICO para el diagnóstico precoz del CÁNCER

Por Alejandra de Miota, Cristina Goicoechea y Alba Puig

La prevención de los tumores de origen hereditario, que suponen alrededor del 15% del total, y el establecimiento de protocolos individualizados para su diagnóstico precoz son los principales objetivos de las unidades de consejo genético existentes en los hospitales Quirón. Estos novedosos servicios se centran en la evaluación de los factores de riesgo de desarrollo del cáncer, el seguimiento de personas con riesgo más elevado de padecer algún tipo por sus antecedentes personales o familiares y el asesoramiento genético y el seguimiento médico de quienes tienen una predisposición hereditaria.

Efectúan una importante labor de recomendación “para establecer programas de prevención y de diagnóstico precoz en quienes tienen dudas por sus antecedentes familiares”, indica el **doctor Sergio Carrera Revilla**, jefe de la Unidad de Consejo Genético de Hospital Quirón Bizkaia. Este especialista explica que “el cáncer es un conjunto de enfermedades distintas que comparten un trasfondo común y en cuyo proceso está implicada una alteración genética”. El conocimiento de esta modificación “permite dirigir el tratamiento de aquellos pacientes afectados por cáncer y establecer estrategias preventivas para aquellos familiares portadores de la alteración que todavía no lo han desarrollado”, aclara el **doctor Xavier González Farré**, de Instituto Oncológico Dr Rosell de Hospital Universitario Quirón Dexeus.

Las estrategias preventivas pueden ir encaminadas hacia un diagnóstico precoz, lo que se conoce como *screening* (cribado), y, por ejemplo, “la orientación sobre la frecuencia con la que someterse a pruebas como la mamografía”, abunda el doctor Carrera.

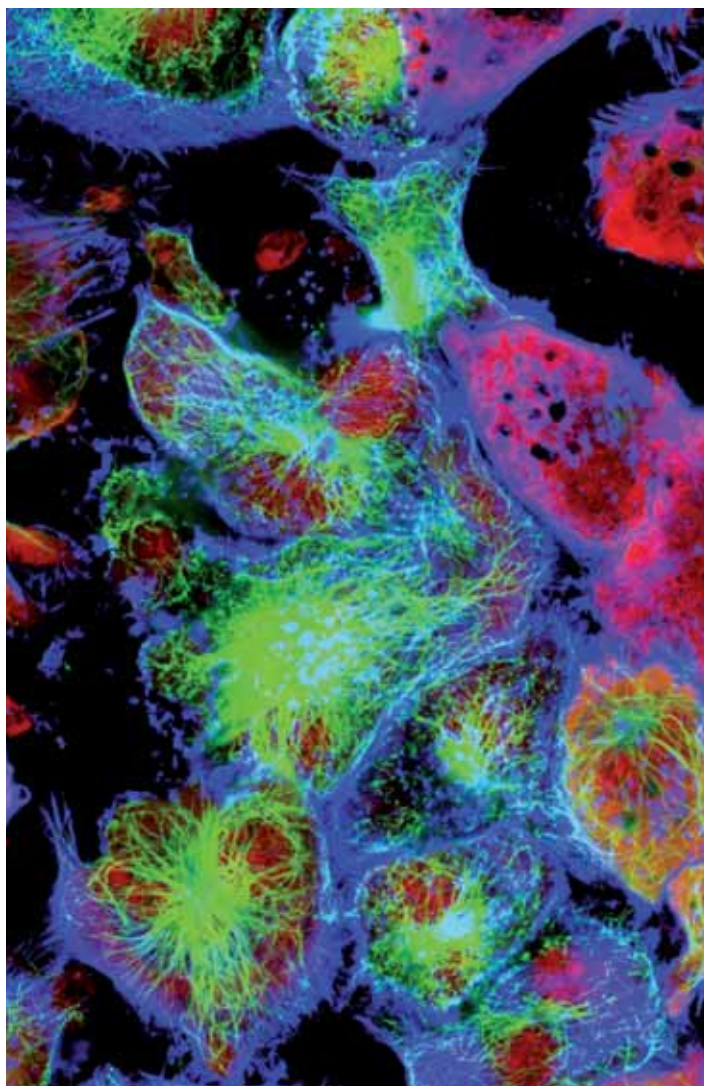
Cirugías preventivas

Las unidades de consejo genético del cáncer aplican los últimos avances en el diagnóstico precoz; progresos que, por ejemplo, ayudan a identificar los tumores de mama o de ovario ligados a la alteración de los genes BRCA 1 y 2, que representan el 5-10% de los casos en mujeres, y que afectan también a los hombres. El cáncer de mama, el tumor maligno más frecuente entre las mujeres españolas, “representa el 26% de todos los tumores del sexo femenino en nuestro país, con una media de edad al diagnóstico de 61 años”, puntualiza la **doctora Elena Aguirre**, oncóloga en Hospital Quirón Zaragoza. Un 10% de los tumores mamarios son de origen genético. Para estos casos, el seguimiento y las pruebas de diagnóstico precoz pueden ir acompañados por acciones encaminadas a evitar la aparición del cáncer, como las cirugías preventivas. El ejemplo más conocido de este enfoque es la doble mastectomía preventiva a la que se sometió la actriz Angelina Jolie, apunta la **doctora Maite Cusidó Gimferrer**, de Ginecología, Obstetricia y Medicina de la Reproducción de Salud de la Mujer Dexeus.



EARLY CANCER DIAGNOSIS

Preventing hereditary tumours - which account for around 15% of all cancers - and establishing individually-tailored protocols for early diagnosis are the key objectives of the Quirón hospitals' genetic advice units. These very new services work to evaluate risk factors for the development of cancer, monitoring individuals with the highest risk of suffering some kind of cancer due to their personal or family history, and providing medical monitoring of people with a hereditary predisposition.



Desde Quirón Zaragoza, la doctora Aguirre añade que "la incidencia del cáncer de mama en España sigue aumentando alrededor de un 1-2% anual, si bien la mortalidad está disminuyendo gracias a la mejora de los tratamientos sistémicos y al diagnóstico precoz".

El estudio genético se hace, en la mayoría de los casos, a partir de una muestra de sangre, como en una analítica ordinaria, y los resultados se obtienen en pocas semanas. En ocasiones, se requiere adicionalmente una muestra tumoral para completarlo. Para aquellos tumores cuya alteración genética no está identificada, pero

existe la sospecha, se establece un seguimiento exhaustivo de los familiares desde edades tempranas.

El abordaje de la patología oncológica desde las unidades de consejo genético supone la implicación y la coordinación de muchos profesionales de la medicina, desde el asesor genético, el oncólogo, el psicólogo, el biólogo molecular y el cirujano, entre otros. Todos ellos conforman un servicio integral que tiene como objetivo apoyar a los pacientes y a su entorno familiar para afrontar con el mayor bienestar posible el diagnóstico y el tratamiento del cáncer.



HISTORIAS FAMILIARES DE CÁNCER

Doctor Xavier González Farré, oncólogo médico de Instituto Oncológico Dr Rosell, de Hospital Universitario Quirón Dexeus

Doctora Maite Cusidó Gimferrer, I+D+i del servicio de ginecología clínica y quirúrgica (Ginecología, Obstetricia y Medicina de la Reproducción de Salud de la Mujer Dexeus)

Tras el diagnóstico de cualquier tipo de tumor, inicialmente se prioriza el tratamiento del mismo. No obstante, en la primera visita en oncología, cirugía oncológica o ginecología oncológica ya se interroga a los pacientes por su historia familiar de cáncer. De esta manera conseguimos identificar a personas y familias que pueden ser sospechosas de tener alguna variación en el ADN de sus células que facilite la aparición de ciertos tumores.

En caso de existir esta sospecha, se remite a una unidad especializada en consejo genético para explicar las implicaciones de hacer un diagnóstico de este tipo. En esta consulta se efectúa un **estudio detallado de los antecedentes familiares**, con especial interés en qué tipo de tumores se han presentado en la familia y a qué edad han sido diagnosticados. En función de estos datos -el árbol genealógico-, se clasifica a los pacientes en un grupo de riesgo para cáncer hereditario. Según el riesgo, **se establece una conducta preventiva para aquel paciente y para sus familiares**.

Si se considera una familia de riesgo alto, bien por los antecedentes, bien por el tipo de tumor, se propone la opción de un **estudio genético con la intención de detectar alguna anomalía** que sea la causa de la pre-

disposición al cáncer y, por tanto, de aumentar el peligro de padecerlo. Si se acepta e interesa, se practica una analítica sanguínea convencional para obtener el ADN de los linfocitos. Habitualmente se inicia el análisis familiar en aquel paciente que tenga mayor probabilidad de tener una alteración genética (edad más precoz al diagnóstico, tumores bilaterales, etc.) y, con posterioridad, si resulta modificado, se amplía el estudio a todos aquellos familiares que lo deseen.

Esto se suele acometer una vez el tratamiento oncológico está iniciado, pero, dado que se están empezando a generar tratamientos específicos contra algunas mutaciones hereditarias, desde hace muy poco tiempo se hacen pruebas de detección de riesgo genético de forma muy precoz. Así se consigue una información que puede generar cambios en el enfoque del tratamiento de la enfermedad.

En cualquier caso, una vez se dispone de un resultado de estudio molecular, se le comunica primeramente al paciente al que se le ha extraído la sangre. Luego se determina, ya de una forma más rápida y dirigida, qué otros de sus familiares tienen esta predisposición. En todos los portadores **se recomiendan unas pautas de seguimiento y tratamiento específicas para cada alteración genética**.

ONCOLOGÍA / ONCOLOGY

- QUIRÓN A CORUÑA:
981 21 98 02
- QUIRÓN BARCELONA:
902 44 44 46
- QUIRÓN DEXEUS
(BARCELONA):
93 227 47 47
- QUIRÓN TEKNON
(BARCELONA):
93 290 64 71
- QUIRÓN CAMPO
DE GIBRALTAR:
956 79 83 00
- QUIRÓN MADRID:
902 15 10 16
- QUIRÓN SAN CAMILO
(MADRID):
902 11 21 21
- QUIRÓN MÁLAGA:
902 44 88 55
- QUIRÓN MARBELLA:
902 32 22 33
- QUIRÓN MURCIA:
968 36 50 00
- QUIRÓN SAGRADO
CORAZÓN (SEVILLA):
95 510 07 53
- QUIRÓN TENERIFE:
922 57 42 33
- QUIRÓN TORREVIEJA:
966 92 57 61
- QUIRÓN VALENCIA:
96 339 04 00
- QUIRÓN VIZCAYA:
902 44 55 95
- QUIRÓN ZARAGOZA:
976 57 90 00



Conocer tu **GENÉTICA** te ayuda a prevenir el **CÁNCER**

Entre un 5%-10% de los casos de cáncer tienen un origen genético; conocer la presencia de mutaciones asociadas a un determinado tipo de cáncer permite realizar un seguimiento apropiado.

El conocimiento actual del ADN a través de la tecnología disponible ha avanzado vertiginosamente, permitiendo el estudio en profundidad de los genes y su asociación con el desarrollo de cáncer. A través del estudio del genoma humano y la función de cada gen, se ha podido discernir con mayor precisión un mapa genético del cáncer.

Mediante la secuenciación masiva se abre ante nosotros la posibilidad de estudiar en un plazo de tiempo razonable todos los genes relacionados con el cáncer hereditario, permitiendo la integración de todo el conocimiento científico disponible en una sola prueba.

Cuando el cáncer se produce como consecuencia de mutaciones heredadas en determinados genes se denomina cáncer hereditario, pudiéndose transmitir dentro de una línea familiar. En ocasiones los familiares son portadores de una determinada mutación pero no desarrollan la patología, por lo que la evaluación de los antecedentes familiares es básica pero no es determinante. Por este motivo la evaluación del riesgo genético de cáncer hereditario no debe restringirse a personas con antecedentes familiares, de hecho 1 de cada 300 personas puede ser portadora de una anomalía genética que puede dar lugar a cáncer.

La presencia de mutaciones relacionadas con cáncer hereditario no implica la certeza de desarrollarlo en todos los casos, únicamente confiere a la persona un riesgo mayor al establecido para la población general. En los últimos años se han identificado alrededor de 50 genes implicados en el cáncer hereditario y asimismo se han desarrollado técnicas para su estudio y para la identificación de las diferentes mutaciones relacionadas.

Conocer el riesgo genético de cáncer permite establecer medidas específicas de prevención, en determinados tipos de tumores existen medidas profilácticas que pueden adoptarse o programas de cribado específico que pueden seguirse de una manera concreta para pacientes de alto riesgo y así diagnosticar cualquier tumor muy precozmente.

Los Hospitales del Grupo Quiron, a través de los laboratorios Labco, cuentan con especialistas en genética que facilitan Soporte a cualquier profesional que lo requiera

Conocer la susceptibilidad individual de sufrir cáncer hereditario, es una herramienta fundamental para su prevención. Los **Laboratorios Labco** ponen a su disposición un amplio **panel genético de cáncer familiar** que analiza todos los genes relacionados con cualquier tipo de cáncer hereditario. El panel permite la secuenciación de los genes relacionados con este tipo de tumores y por lo tanto facilita su estudio en profundidad.

Entre los diferentes tipos de cáncer hereditario, los más habituales son el cáncer de mama y ovario, cáncer de colon, melanoma y cáncer de páncreas.

Labco Quality Diagnostics apuesta por la Innovación y utiliza la tecnología más avanzada que permite el análisis de cualquier tipo de cáncer hereditario, aportando información crucial para facilitar consejo genético.



CIBERCONDRIÁ:

los enfermos imaginarios de la era moderna

Por Laura Muñoz

El fácil acceso a la información sobre salud en la red está ayudando, sin duda, a innumerables personas a tomar decisiones documentadas sobre sus hábitos de vida o los tratamientos más idóneos para sus enfermedades. Sin embargo, para quienes sean hipocondriacos esta circunstancia puede ser muy peligrosa.



Seguro que a usted también le ha sucedido: ante un síntoma o un diagnóstico fuera de lo común, ha recurrido a un buscador de internet para conocer las causas y los tratamientos. Y es que el 2% de todas las pesquisas en la red son ya consultas médicas. Según **Antonio de Dios**, jefe del servicio de psicología de Hospital Quirón Marbella, "el paciente ya no es una figura pasiva y que se deja

hacer; busca información y está más comprometido que nunca con su proceso de curación".

Sin embargo, tanto el exceso de conocimiento como su escasez son perjudiciales y, en el caso de la salud, es fundamental que un profesional especializado cribe la información y la adapte al caso concreto, al individuo, pues, tal como afirma **Nuria Javaloyes**,

psicooncóloga de Hospital Quirón Torrevieja, "no existen enfermedades sino enfermos".

Doctor Google: una amenaza para la salud

Estamos en la era de la excesiva información sin tamiz. La mejor literatura biomédica está disponible en internet, pero convive con contenidos que responden a intereses y propósitos diversos,

con una gran variedad de medias verdades y falsedades, y con un exceso de recomendaciones, tanto acertadas como erróneas, y, a menudo, contradictorias.

De Dios nos explica la gravedad de este asunto: "Muchas veces el paciente le da más importancia a lo que lee en internet – independientemente del rigor de esa información- que al criterio de su médico".

Hipocondría e internet, ¿una pareja peligrosa?

Las características principales de la hipocondría son la excesiva preocupación, el miedo intenso y la convicción de padecer una enfermedad grave a partir de una interpretación personal de una sensación corporal o un signo que aparezca en el cuerpo. Según Javaloyes, "al tener tanto miedo, el individuo con hipocondría busca en su cuerpo cualquier indicio de que algo no va bien para poder controlarlo y evitar que vaya a más". Como en la red existe tanta información sobre síntomas, internet se convierte en el mejor aliado para potenciar la hipocondría, ya que la persona que está ansiosa por conocer más acerca de sus enfermedades reales o imaginarias busca sus síntomas en la red y se autodiagnostica o automedica según la información obtenida en webs de, a veces, discutible proveniencia. Esto es lo que se conoce como cibercondría,



CYBERCHONDRIA: THE IMAGINARY PATIENTS OF THE MODERN ERA

Easy access to health information online undoubtedly helps a huge number of people to make informed decisions about their lifestyle choices or the most suitable treatments for their conditions. However, for hypochondriacs this information can also be very dangerous, and has led to the phenomenon of cyberchondria.

una nueva patología que, al igual que sucedía con la hipocondría y los efectos secundarios de los prospectos, genera un gasto sanitario extra.

La solución: acudir únicamente a fuentes de información de confianza y limitar el tiempo en internet

“En la actualidad, y gracias a internet, convertirse en hipocondriaco resulta cada vez más sencillo. Una búsqueda sobre el dolor de cabeza encuentra más páginas web que lo relacionan con un tumor cerebral que con la privación de cafeína” [*The New York Times*, 24 de noviembre de 2008].

Hoy en día, las personas tienen más criterio para elegir un profesional o formarse una opinión sobre un hospital, pero también pueden ser muy confundidas por artículos de opinión que no son rigurosos. Y es que, para la mayoría de los buscadores de diagnóstico *online*, el único criterio de fiabilidad es la posición de una web en los resultados de búsqueda. “Nuestra labor como profesionales es guiar y ayudar a los pacientes a discriminar toda la información que tienen a sus disposición en la red”, afirma Antonio de Dios.



CAUSAS DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN POR ENFERMEDADES INEXISTENTES

La ansiedad y la depresión son respuestas del cuerpo cuando detecta algún peligro, interno o externo. La mayoría de las veces estos presuntos riesgos están grabados en zonas muy emocionales y profundas del cerebro y, por tanto, la persona no es consciente de ellos. Por eso, según Antonio de Dios, “ante la falta de explicación de por qué me siento mal, la mente del hipocondriaco trata de buscar una justificación y tener una enfermedad es una muy buena”. El problema es que, como el origen no está ahí, tras los resultados negativos de las pruebas a las que se someta, el vacío o el malestar permanecerá, y le empujará a crear algo que lo justifique fuera de él. Lo que no sabe es que hasta que no cambie algo dentro, en sí mismo, no mejorará. Además, al percibir la ansiedad como algo malo convierte el síntoma en un peligro, al que el cuerpo responde con más ansiedad, creándose un círculo vicioso.

SALUD BUCAL

para los peques de la casa

Por Alejandra de Miota

Los niños necesitan revisiones periódicas dentales como prevención para detectar posibles caries o alteraciones dentofaciales. Las sociedades americana y española de ortodoncia recomiendan una primera revisión con el especialista antes de los siete años. "El 70% de los pequeños tiene algún problema de maloclusión dentaria; un buen diagnóstico y un tratamiento precoz son la clave para su correcto desarrollo dentofacial", señala la **doctora Maite Barbero**, responsable de la Unidad de Ortodoncia y Odontopediatría de Hospital Quirón Bizkaia.

Los críos con una buena salud dentaria mastican sin dificultad los alimentos, aprenden a hablar claramente y sonríen con seguridad. La importancia que hoy en día tiene la sonrisa en la imagen personal hace que descuidar la salud oral pueda perturbar también la autoestima del niño y su relación con el entorno. "Los dientes en mala posición contribuyen a la aparición de caries y enfermedades en las encías y a la posible pérdida de piezas", conviene la especialista. Además, las maloclusiones pueden ocasionar patologías articulares, dando lugar a dolores de cabeza y de cuello crónicos.

Patologías frecuentes

Entre las patologías dentales más frecuentes se encuentran la mordida abierta, en la que los dientes de arriba no tocan con los de abajo; la sobremordida, que se produce cuando las piezas superiores

cubren totalmente los inferiores; la falta de espacio entre dientes o las mordidas cruzadas, tanto anteriores como posteriores. Es importante, pues, "eliminar hábitos como el uso prolongado del chupete o la succión digital, ya que producen deformidades esqueléticas y dentales", asegura la doctora. Los niños con mayor probabilidad de sufrir un traumatismo dental son los que tienen protrusión, es decir, los dientes hacia delante; hay ocasiones en que, incluso, no les permite cerrar los labios adecuadamente.

Al acudir a una edad temprana al experto, este puede efectuar un primer estudio del desarrollo dentofacial y detectar los casos en los que resultaría beneficioso un tratamiento de ortodoncia-ortopedia, es decir, "una terapia enfocada a dirigir una adecuada relación en el crecimiento de los huesos que albergan los dientes

del niño (maxilar y mandíbula)", aclara la doctora Barbero. Los estudios de ortodoncia consisten en un examen intraoral, con fotografías y radiografías para ver si existen anomalías como la falta o la mala erupción de alguna pieza dentaria o un crecimiento óseo alterado.

Si, por el contrario, el pequeño no necesita tratamiento, se le hará un seguimiento de su crecimiento y salud oral cada 6-12 meses, según el caso. En estas sesiones, si es preciso, se le aplica flúor para fortalecer el esmalte y prevenir las caries.



CONSEJOS para que tu hijo no tenga miedo a la ortodoncia

Especialistas en atender a niños. Si tienes que escoger un odontólogo y ortodoncista, procura que esté preparado y acostumbrado a tratar a niños. Busca una clínica con un ambiente adecuado, divertido para los más jovencitos, con una sala de espera cómoda y preparada con juguetes y actividades para que estén entretenidos y no asustados.

Pasa con el niño a consulta. Si acompañas a tu hijo a la sala de consulta, le dará seguridad y confianza.

No amenaces a tu hijo diciéndole que si se porta mal lo llevarás a la consulta del odontólogo, porque lo relacionará con un castigo.

Evita comentar tus temores con tu hijo. Si le muestras tus miedos al acudir a la consulta del especialista, aprenderá de tu comportamiento.



ORAL HEALTH FOR CHILDREN

Children need regular preventive check-ups to detect possible cavities or dentofacial defects. American and Spanish orthodontic associations recommend an initial check-up with a specialist before the age of seven. You should bear in mind that 70% of children have some kind of dental occlusion problem, and proper diagnosis and early treatment are key in ensuring good dentofacial development.



CUÁNDO Y POR QUÉ HAY QUE ACUDIR AL ORTODONCISTA

De uno a dos años. Vigila la erupción de los primeros dientes. Es recomendable, a partir de los dos años, retirar el chupete.

Entre los dos y los seis años. Iniciación al autocepillado y aplicación de flúor si es necesario. Hay que acostumbrarlos a acudir a las revisiones dentarias para establecer unos buenos hábitos de higiene y que no sean necesarios tratamientos por caries a edades tan tempranas. De esta manera se habitúan a ir al dentista/ortodoncista sin temor alguno.

De los seis a los 10 años. Control de la oclusión dental posterior, que se produce al erupcionar los primeros molares permanentes, para detectar apiñamiento, hábitos orales, mordidas profundas o abiertas y ciertas discrepancias óseas. Es importante actuar sobre los huesos a una edad temprana cuando todavía existe potencial de crecimiento.

Adolescentes. Tratamientos de las malposiciones dentarias, controles de erupción y final de crecimiento.

Adultos. Compensaciones de las posiciones dentarias para un correcto cepillado y prevenir caries, problemas periodontales, oclusales y mejorar la estética. En los casos con alteraciones óseas importantes se hace necesario un tratamiento de ortodoncia combinado con cirugía ortognática.

ODONTOLOGÍA/ODONTOLOGY

- QUIRÓN BARCELONA: 902 44 44 46
- QUIRÓN TEKNON (BARCELONA): 93 290 62 62
- QUIRÓN CAMPO DE GIBRALTAR: 956 79 83 00
- QUIRÓN MADRID: 902 15 10 16
- QUIRÓN MÁLAGA: 902 44 88 55
- QUIRÓN MARBELLA: 902 32 22 33
- QUIRÓN PALMAPLANAS (P. DE MALLORCA): 971 91 80 05
- QUIRÓN SAGRADO CORAZÓN (SEVILLA): 95 415 15 59
- QUIRÓN SAN SEBASTIÁN: 943 43 71 00
- QUIRÓN TENERIFE: 922 57 42 33
- QUIRÓN COSTA ADEJE (TENERIFE): 922 79 24 00
- QUIRÓN TORREVIEJA: 966 92 13 13
- QUIRÓN VALENCIA: 96 339 11 49
- QUIRÓN VIZCAYA: 944 676217
- QUIRÓN ZARAGOZA: 976 57 90 00



Síndrome de la butaca de cine o dolor anterior de la RODILLA

Por Patricia Forteza

La aparición de un dolor inespecífico en la parte anterior de la rodilla, que suele presentarse al comenzar a andar tras un periodo prolongado sentado en la misma posición, puede ser una señal del síndrome de la butaca de cine. Les sucede a aquellas personas que permanecen sin moverse durante la proyección de una película, pero también a aquellas que conducen durante mucho tiempo o permanecen quietas en reuniones o eventos de larga duración. Otros elementos de alerta son la inflamación de la rodilla o un aumento del dolor, fundamentalmente al bajar escaleras, que en ocasiones se acompaña de un bloqueo o sensación de enganche.



La causa del dolor suele ser una disfuncionalidad en la articulación entre la rótula y el fémur. Cuando nos encontramos de pie, ambos huesos no contactan, por lo que no existe compromiso de la articulación. Es con tareas como acucillarse, subir o bajar escaleras o permanecer mucho tiempo sentado cuando se pone a esta estructura en situación de estrés.

Afecta a un 25% de la población, especialmente a los jóvenes. Si las mujeres son las más afectadas -dos de cada tres-, es debido a la

alteración en la alineación de la rodilla, al tener ellas la pelvis más ancha que los hombres. En el mundo del deporte, los corredores son los que más sufren este síndrome, que está en el origen del 20% de las lesiones que se producen en este colectivo.

Se puede considerar como un proceso producido por microtraumatismos de repetición, que originan un dolor y una pérdida de funcionalidad que condicionan la calidad de vida del que lo padece, limitando el desarrollo de

su movilidad, día a día, tanto en su trabajo, como en su actividad deportiva y en sus relaciones personales y/o sociales. Por ello es tan importante el diagnóstico y el tratamiento en etapas iniciales.

“El diagnóstico de esta enfermedad no es siempre sencillo, ya que en muchos casos no se identifica una causa clara y se confunde con otras lesiones que afectan a la rodilla: menisco, ligamentos o tendones. Para su diagnóstico se debe hacer un examen exhaustivo, acompañado de pruebas radiológicas”, asegura el

CINEMA SEAT SYNDROME OR PAIN AT THE FRONT OF THE KNEE

The appearance of non-specific pain in the front of the knee, which usually comes on when you start to walk after spending a long time sitting in the same position, can be a sign of what is known as cinema seat syndrome. This affects some people who sit still throughout a film, but also others who spend a long time driving, or who remain immobile during meetings or long events.

doctor Juan Trobajo, traumatólogo de Hospital Quirón A Coruña.

En la mayoría de los casos el tratamiento es básicamente conservador, mediante la modificación de los hábitos en la actividad física, la administración de antiinflamatorios, la fisioterapia, el uso de plantillas o rodilleras y, en algunos casos, las infiltraciones de corticoides o de plasma rico en factores de crecimiento. En casos excepcionales, en los que estos procedimientos no funcionan, se recurre a cirugía con técnicas artroscópicas.

“El dolor anterior de rodilla se puede evitar si se mantiene un buen tono muscular, se controla el peso, se utiliza un buen calzado con amortiguación y se revisa y corrige la técnica de carrera o la forma de sentarse”, comenta **Fernando Ramos**, coordinador del servicio de fisioterapia de Hospital Quirón A Coruña.



¿CÓMO PUEDO PREVENIR ESTE DOLOR?

Si acudimos a un servicio de fisioterapia, obtendremos unas pautas más concretas:

Mantener un buen tono muscular. Un cuádriceps fuerte ayuda a estabilizar la rótula durante la actividad deportiva o laboral.

Control del peso. Si tiene sobrepeso, perder kilos ayudará a reducir la carga y el estrés en las rodillas.

Revisar la técnica. Analizar el método de carrera o la forma en la que se sienta en su puesto de trabajo resulta de mucha utilidad para prevenir esta dolencia.

Examine su calzado. Es importante emplear uno con buena amortiguación.



SITUACIONES QUE PREDISPONEN A SUFRIR EL SÍNDROME DEL DOLOR ANTERIOR DE RODILLA

Rótula mal alineada. Una posición muy elevada o excesivamente lateral de la rótula, por un desequilibrio entre la musculatura interna y externa del muslo.

Alteraciones en la postura. Las mujeres, al tener una pelvis más ancha, tienden a un mayor valgo de rodilla, lo que genera estrés articular.

Actividades de la vida diaria o de ocio con gran presión sobre la rodilla. Al correr, la rodilla tiene que soportar fuerzas de hasta el doble del peso corporal, y al acuclillarnos, esta carga es aún mayor.

TRAUMATOLOGÍA/TRAUMATOLOGY

- QUIRÓN A CORUÑA: 902 32 22 33
- QUIRÓN BARCELONA: 902 44 44 46
- QUIRÓN DEXEUS (BARCELONA): 93 227 47 47
- QUIRÓN TEKNON (BARCELONA): 93 290 62 62
- QUIRÓN CAMPO DE GIBRALTAR: 956 79 83 00
- QUIRÓN MADRID: 902 15 10 16
- QUIRÓN SAN CAMILO (MADRID): 902 11 21 21
- QUIRÓN MÁLAGA: 902 44 88 55
- QUIRÓN MARBELLA: 902 32 22 33
- QUIRÓN MURCIA: 968 36 50 00
- QUIRÓN PALMAPLANAS (P. DE MALLORCA): 971 91 80 00
- QUIRÓN SAN SEBASTIÁN: 943 43 71 00
- QUIRÓN SAGRADO CORAZÓN (SEVILLA): 95 493 76 77
- QUIRÓN TENERI FE: 922 57 42 33
- QUIRÓN COSTA ADEJE (TENERIFE): 922 79 24 00
- QUIRÓN TORREVIEJA: 966 92 57 61
- QUIRÓN VALENCIA: 96 339 04 00
- QUIRÓN TORRENT (VALENCIA): 96 158 96 67
- QUIRÓN VITORIA: 945 25 25 00
- QUIRÓN VIZCAYA: 902 44 55 95
- QUIRÓN ZARAGOZA: 976 57 90 00

CHEQUEOS: un paciente prevenido vale por dos

Por Alberto Bartolomé

Si usted es una persona de unos 50 años, con un trabajo sedentario, sufre sobrepeso y es un fumador y bebedor habitual, que no cuida especialmente su alimentación y que apenas realiza actividad física, es bastante probable que necesite un chequeo médico para revisar su estado general, ya que está comprando papeletas para sufrir un problema de salud.

“**E**n los chequeos médicos detectamos alteraciones en los niveles de los lípidos y de la glucosa en un 20% de los pacientes; hipertensión, en un 10%; pólipos en el intestino, en un 10%, y alteraciones cardiacas, en un 5%”, explica el **doctor Christian Shin**, jefe de la Unidad de Chequeos de Hospital Universitario Quirón Madrid. “Estos trastornos son, en la mayoría de los casos, asintomáticos y, gracias a su detección precoz, podemos provocar cambios en el estilo de vida que eviten que se desarrollen enfermedades, y si estas han aparecido, planteamos un tratamiento temprano”.

Aparte de estas afecciones, son muy comunes los problemas de audición y de visión, a los que se une, en un gran número de ocasiones, sobre todo en el caso de los chequeos empresariales, la aparición de estrés o ansiedad laboral. “El estrés es muy común entre niveles medios y altos de la administración de empresas. La acumulación de muchas horas de trabajo, la falta de desconexión con las preocupaciones laborales en los momentos de descanso y la presión provocan trastornos como el insomnio, la sensación subjetiva de presión en el pecho y la irritabilidad, que pueden llevar a la depresión”, precisa el doctor Shin.

En esta clase de pacientes el chequeo es un aviso que les advierte de que no deben olvidar su salud. “He tenido muchos pacientes obesos, hipertensos y con estrés que, gracias al chequeo, han tomado la decisión de dar un giro positivo a su estilo de vida. En ocasiones son acciones sencillas, como vigilar la alimentación, aumentar la actividad física y perder peso. Siguiendo pequeños consejos y siendo constantes hemos constatado grandes mejorías en chequeos posteriores”.

En opinión del doctor Shin, la aparición de la mayoría de las

enfermedades no se debe a un solo factor, sino a una cadena de acontecimientos, como si se tratara del efecto dominó: “Son múltiples factores de riesgo los que influyen en la génesis de la enfermedad. Si no se detectan los parámetros alterados y no se cambian los hábitos de vida de manera temprana, acaban afectando a la salud de los próximos años”.



CHECK-UPS: A FOREWARNED PATIENT IS WORTH TWO IN THE BUSH

If you are a person aged about 50, have a sedentary job, are overweight, a smoker and regular drinker who does not take any special care with your diet, and who does very little physical exercise, it is quite probable that you need an overall health check-up with a doctor, because you have a very high chance of suffering a serious health problem.

CHEQUEOS MÉDICOS/MEDICAL CHECKS

- QUIRÓN A CORUÑA: 981 21 98 48/ 902 32 22 33
- QUIRÓN DEXEUS (BARCELONA): 93 227 47 47
- QUIRÓN TEKNON (BARCELONA): 93 290 62 62
- QUIRÓN BARCELONA: 902 44 44 46
- QUIRÓN CAMPO DE GIBRALTAR: 956 79 83 00
- QUIRÓN MADRID: 902 15 10 16
- QUIRÓN SAN CAMILO (MADRID): 902 11 21 21
- QUIRÓN SAN JOSÉ (MADRID): 902 02 47 47
- QUIRÓN MÁLAGA: 902 44 88 55
- QUIRÓN MARBELLA: 902 32 22 33
- QUIRÓN MURCIA: 968 01 11 85
- QUIRÓN PALMAPLANAS (P. DE MALLORCA): 971 91 80 00
- QUIRÓN SAGRADO CORAZÓN (SEVILLA): 619 221 440
- QUIRÓN SAN SEBASTIÁN: 943 43 71 00
- QUIRÓN TENERIFE: 922 57 42 33
- QUIRÓN COSTA ADEJE (TENERIFE): 922 79 24 00
- QUIRÓN TORREVIEJA: 966 92 57 61
- QUIRÓN VALENCIA: 96 339 04 00
- QUIRÓN VIZCAYA: 94 489 80 05
- QUIRÓN VITORIA: 945 25 25 00
- QUIRÓN ZARAGOZA: 976 57 90 00

¿SABES CUÁL ES TU EDAD REAL

Nuestra edad cronológica puede que no se corresponda con la edad real del cuerpo o del nivel de entrenamiento. Factores como el tabaquismo, la hipertensión, el sobrepeso... nos añaden más años. ¿Cómo conocer nuestra edad real? El Grupo de Investigación de Ejercicio Cardíaco, de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología, han creado la web www.worldfitnesslevel.org, que permite a los internautas, de forma anónima, completar un formulario exhaustivo sobre su estado de salud: talla, peso, frecuencia cardíaca máxima, actividad física, perímetro de cintura, alimentación... Comparan toda esta información con la evidencia científica actual y ofrecen al usuario la estimación de la edad real de su cuerpo en relación a sus hábitos de vida. "Este tipo de calculadoras dan un toque de atención a los pacientes. Una persona de 40 años puede tener, según la calculadora, una edad real de 55 años. Al ver este desfase, provocado por sus hábitos de vida inadecuados, se dan cuenta de que deben tomarse en serio su salud", concluye el doctor Christian Shin.

EDAD DEL CORAZÓN

¿Cuál es el riesgo cardiovascular y cuántos años de vida te quedan antes de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral? Esta es la pregunta a la que responde la calculadora de riesgo cardiovascular de la Unión Británica de Sociedades para la Prevención de las Enfermedades Cardiovasculares (JBS3, por sus siglas en inglés, www.jbs3risk.com/JBS3Risk.html). Esta calculadora procede de un documento de consenso de estas instituciones, publicado en la revista *Heart*, que hace hincapié en la importancia de que sean los propios pacientes los que controlen su estado de salud y acometan acciones preventivas. Una característica clave del mecanismo es una mejor comprensión de la verdadera edad del corazón. Para ello, utiliza los factores de riesgo familiares y el estilo de vida para predecir cuántos años se pueden vivir antes de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral si no se toman las medidas correctivas oportunas.

Saber reaccionar ante el paro cardíaco en un partido

Una aplicación contra la MUERTE SÚBITA EN EL DEPORTE

Por Antonio Rojas

En los últimos años, el mundo del deporte –especialmente del fútbol– se ha visto conmocionado por las dramáticas imágenes de jugadores que, de forma súbita, se han desplomado sobre el terreno de juego. Algunos de ellos, como Rubén de la Red o Fabrice Muamba, lograron sobrevivir, aunque debieron colgar las botas prematuramente. Otros, como el futbolista Antonio Puerta, tuvieron un final trágico.

Para tratar de evitar que casos como el del jugador sevillista se repitan, se ha lanzado la aplicación móvil CPR11, promovida por la Fundación Mapfre y creada por un equipo integrado por los doctores Pedro Luis Ripoll y Mariano de Prado, codirectores del servicio de traumatología y cirugía ortopédica de Hospital Quirón Murcia y fundadores de Ripoll y De Prado Sport Clinic, acreditado como Centro Médico de Excelencia (F-MARC) por la FIFA, el doctor Fulgencio Molina, jefe de urgencias de Quirón Murcia, y el doctor Luis Serratosa, jefe del servicio de rehabilitación, medicina deportiva y fisioterapia de Hospital Universitario Quirón Madrid.

CPR11 es una app de reanimación cardiopulmonar que enseña, en 11 pasos básicos, cómo reaccionar ante el paro cardíaco de un deportista durante un partido o ensayo. "La idea surge ante experiencias personales de paradas cardíacas mientras asistíamos a partidos de fútbol. Siempre hemos pensado que faltaba una instrucción del personal para saber exactamente, con rapidez y sencillez, qué había que hacer en cada momento para salvar vidas", explica el **doctor Pedro Luis Ripoll**.

"El objetivo es que cualquier persona que se encuentre jugando o viendo un encuentro o un entrenamiento deportivos –jugadores, entrenadores, árbitros,

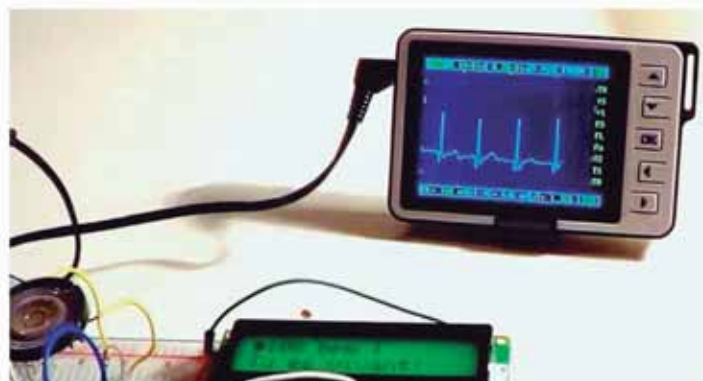
familiares, aficionados– sepan cómo reaccionar y actuar en caso de una parada cardíaca", abunda el **doctor Fulgencio Molina**, jefe de urgencias de Quirón Murcia, quien se felicita del hecho de que la aplicación se haya incluido en el programa de prevención de emergencias en el terreno de juego desarrollado por el Centro de Valoración e Investigación de la FIFA (IFIFA F-MARC), "pues eso supone que llegará a los 375 millones de jugadores registrados en las 210 asociaciones afiliadas a la FIFA".

La aplicación, que es de descarga gratuita, ofrece instrucciones claras y concisas sobre cómo realizar comprensiones y ventilaciones correctamente, el manejo del desfibrilador externo automático y



COMBATING SUDDEN DEATH IN SPORTS

Could a cardio-pulmonary resuscitation app help save lives? The CPR11 mobile app, created by doctors Pedro Luis Ripoll and Mariano de Prado from the Quirón Hospital Murcia, teaches 11 basic steps explaining what to do if a sportsperson suffers a cardiac arrest during a match or in training.



el traslado del jugador si es preciso. Los pasos a seguir se muestran con vídeos breves que facilitan la detección e identificación de los casos de parada cardiorrespiratoria y explican cómo se ha de actuar: Rápido reconocimiento (1), Evalúe y coloque boca arriba (2), Pedir ayuda (3), Si no respira, compresiones torácicas (4), Técnicas de compresión (5), 30:2 y técnica de ventilaciones (6), Uso del DEA (Desfibrilador Externo Automático) (7), Si no es necesaria descarga (8), Continuar RCP (Respiración cardiopulmonar) (9), Inmovilización y traslado (10) y Si el jugador respira (11).

Los primeros minutos son críticos y fundamentales para evitar muertes. "Este es un partido que se juega en tres minutos, lo que hagamos en ese corto tiempo de asistencia puede ser vital para no interrumpir la cadena de la vida", subraya el doctor Ripoll, quien recalca que "nuestro objetivo no es otro que mantener vivo al deportista hasta la llegada de asistencias o hasta garantizar su traslado a un centro hospitalario". Se trata de maniobras sencillas que cualquiera puede hacer a partir de unos cuantos consejos. "Se ha demostrado en numerosas ocasiones que la intervención de personas con formación en reanimación cardiopulmonar básica ha sido esencial para salvar una vida", confirma el doctor Serratos.

Muerte súbita en el deporte

Los pocos estudios de los que se disponen, en su mayoría procedentes de Estados Unidos, hablan de una incidencia de alrededor de un caso por cada 50.000 a 80.000 deportistas y año, en sujetos de menos de 35 años. La incidencia es mayor en deportistas varones, en los de raza negra, en algunas especialidades deportivas como el baloncesto y en los mayores de 35 años. "En cualquier caso, es muy importante que evitemos alarmar a la población general porque los beneficios derivados de la práctica de actividad física y deportiva de forma regular superan con creces los riesgos, y los efectos son especialmente importantes en las enfermedades cardiovasculares. Los casos de muerte súbita durante la práctica deportiva suceden en individuos con alguna cardiopatía de base, que con frecuencia se detectan en un reconocimiento médico adecuado realizado por un especialista con la formación y la experiencia necesarias en cardiología del deporte", resalta el doctor Serratos.

Este especialista aclara que, aunque es cierto que en los últimos años se ha avanzado, aún quedan muchos aspectos en los que se puede estar mejor preparados: "En los menores de 35 años, más del 90% de las causas tienen que ver con cardiopatías de origen familiar,

que con frecuencia muestran signos de alarma en un reconocimiento que incluya al menos una historia clínica, una exploración física y un electrocardiograma de reposo. En los mayores de 35 años, se deben a un cardiopatía isquémica, por lo que la historia clínica y las pruebas diagnósticas deberán ir fundamentalmente dirigidas al control de los factores de riesgo cardiovascular (antecedentes familiares, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, tabaquismo, obesidad, diabetes). Por eso, advierte, "debemos hacer todo lo posible para que las instalaciones

deportivas dispongan de desfibriladores automáticos y que todos sepamos cómo actuar en caso de tener que atender una parada cardíaca".

El doctor Serratosa no quiere dejar pasar la ocasión sin hacer un llamamiento general: "Desde estas páginas quiero animar a todos los lectores de GHQ a que descarguen la aplicación CPR11 en sus teléfonos móviles y la compartan con todos sus conocidos. Estamos convencidos de que enseñar estas técnicas al mayor número posible de personas puede ayudarnos a salvar vidas".

La aplicación, que es de descarga gratuita, ofrece instrucciones claras y concisas para una correcta reanimación cardiopulmonar



DESCÁRGATE LA APLICACIÓN
DOWNLOAD THE APP



¡Que no te pesen las gafas!

AHORA POR SOLO 690€

Corrige la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo de forma eficaz y segura con tecnología láser

Infórmate gratis en el **900 250 255**
o en **porquesabeselegir.es**

Si lo prefieres, financia tu intervención sin intereses (T.A.E. 8,67%), por solo 58€ al mes (*)

Conoce este servicio en tu hospital Quirón más cercano

Con la seguridad y la confianza que ofrece Grupo Hospitalario Quirón

Principales ventajas de la cirugía láser de ojos:

La intervención y el postoperatorio son indoloros
Con anestesia tópica (gotas)
Rápida incorporación laboral
Sin ingreso hospitalario

QUIRÓN
GRUPO HOSPITALARIO

Manos expertas



(*) Precio por ojo al mes durante un año (690 € por ojo). Precio válido, solicitando cita hasta el 15 de marzo de 2015, en las técnicas lásik (a excepción de lasik amarís y lasik intraleis) y lásek. Disponibilidad limitada hasta completar agenda. Precio sin promoción: 1.075 € por ojo. Consulta de valoración gratuita en caso de realizar la intervención. En caso contrario, 50 €. Servicio no disponible en todos los hospitales de Grupo Hospitalario Quirón.

12 MESES SIN INTERESES T.A.E. (8,67%). Financiación de Cirugía Oftalmológica. Ejemplo: Precio al contado 690,00 €. Plazo 12 meses, 12 cuotas de 57,50 €. Tipo Deudor Fijo 0,00%. T.A.E. 8,67% (La T.A.E. podrá variar ligeramente en función del día de la firma del contrato y de la fecha de pago de las cuotas). Intereses subvencionados por Hospital Quirón. Comisión de apertura 30,00 €, al contado. Importe Total del Crédito 690,00 €. Coste Total del Crédito 30,00 €, Importe Total Adeudado 720,00 €. Siendo el día de contratación 01/02/2015 y primer pago el 01/03/2015. Oferta válida hasta el 31/12/2015. Financiación ofrecida, sujeta a estudio y aprobación por parte de Santander Consumer Finance, S.A

Pon fin a los mitos sobre el AUMENTO DE PECHO

Por Laura Muñoz

¿Estás pensando en un aumento de pecho y tienes dudas? Nuestros cirujanos estéticos acaban con los mitos más frecuentes en torno a esta intervención quirúrgica, la mamoplastia. De entrada, y contra lo que algunos creen, las prótesis mamarias no explotan en los aviones ni te impedirán dar de mamar a tus hijos.

1 Amamantar

No tienes que renunciar a los **innumerables beneficios de la lactancia materna** – tanto para el bebé como para ti – por llevar prótesis mamarias. Podrás dar el pecho a tus hijos tranquilamente, pues la silicona no pasa por los conductos de lactancia, es decir, **no interfiere con la calidad o en las propiedades de la leche**.

2 Naturalidad

Todo está en función de la prótesis que elijas (hoy en día, las **anatómicas o con forma de gota** ofrecen un resultado más natural, pues simulan la caída del pecho) y de la **cantidad de tejido mamario** que tengas (cuanto menos, más favorable será la colocación por detrás del músculo pectoral y, además, protegerá el implante).

3 Sensibilidad

En la actualidad, las prótesis se ponen de manera submamaria o submuscular, lo que **no produce ninguna alteración** en la sensibilidad (el único caso en que se puede originar alguna modificación sensible de la zona areola-pezones es cuando la prótesis colocada es subglandular).

4 Cáncer de mama

Está demostrado que las **prótesis mamarias no aumentan la incidencia del cáncer de mama**. Ni siquiera entorpecen el seguimiento del tratamiento oncológico o su diagnóstico precoz.



PUTTING AN END TO THE MYTHS ABOUT BREAST AUGMENTATION

Are you thinking about having a breast enlargement operation but are not too sure? Here our plastic surgeons put an end to the most commonly-held myths about the surgical procedure of mammoplasty. To start with, regardless of what some people may tell you, breast implants do not explode in aircraft, nor do they stop you from breastfeeding your children.

5 Las cicatrices

Las cicatrices **se percibirán más o menos en función de donde estén**. Si el abordaje es periareolar (acceso por la areola del pezón), generalmente es de buena calidad. La de la axila solo se te verá al levantar el brazo. La del surco intramamario (en el pliegue bajo el pecho), a los seis meses, solo será visible al estar acostada, ya que la propia mama la esconderá cuando estés incorporada.

6 Cambio de las prótesis

Los implantes que se ponen actualmente, que ya son de tercera generación, están hechos de gel cohesivo de silicona, y el fabricante da una **garantía de por vida contra rotura** o contractura capsular. Eso sí, te recomendamos que acudas a revisiones cada dos años para comprobar su estado.

MEDICINA ESTÉTICA / COSMETIC MEDICINE

- QUIRÓN A CORUÑA: 902 32 22 33
- QUIRÓN BARCELONA: 902 44 44 46
- QUIRÓN DEXEUS (BARCELONA): 93 227 47 47
- QUIRÓN TEKNON (BARCELONA): 93 290 62 62
- QUIRÓN MADRID: 902 15 10 16
- QUIRÓN SAN CAMILO (MADRID): 902 11 21 21
- QUIRÓN SAN JOSÉ (MADRID): 91 299 73 41

- QUIRÓN CAMPO DE GIBRALTAR: 956 79 83 00
- QUIRÓN MÁLAGA: 902 44 88 55
- QUIRÓN MARBELLA: 902 32 22 33
- QUIRÓN MURCIA: 968 36 50 00
- QUIRÓN PALMAPLANAS (P. DE MALLORCA): 971 91 80 00
- QUIRÓN SAGRADO CORAZÓN (SEVILLA): 606 35 35 35
- QUIRÓN SAN SEBASTIÁN: 943 43 71 00

- QUIRÓN TENERIFE: 922 57 42 33
- QUIRÓN COSTA ADEJE (TENERIFE): 922 79 24 00
- QUIRÓN TORREVIEJA: 966 92 13 13
- QUIRÓN VALENCIA: 96 339 04 00
- QUIRÓN VITORIA: 945 25 25 00
- QUIRÓN VIZCAYA: 94 489 80 05
- QUIRÓN ZARAGOZA: 976 57 90 42

7

Cuestión de tallas

La elección del tamaño de las prótesis dependerá de tu estructura anatómica (peso, altura y medidas), así como de la elevación del pecho y la cobertura de su glándula.

8

Afrontar el postoperatorio

Te **causará un poco de molestia**, ya que el implante se coloca debajo del músculo pectoral. No obstante, se te facilitará medicación para aliviar los pequeños trastornos que te pueda producir.

9

No es recomendable quedarme embarazada después

Es **mejor que esperes un año** tras la operación, ya que si no, a los cambios producidos por la cirugía habrá que sumar los del embarazo, con la aparición de estrías y contracturas capsulares (endurecimiento de la mama por el encapsamiento del implante) como consecuencia.

10

Alternativas a los implantes

Es posible emplear **grasa de los glúteos para realizar un aumento de mama**. Sin embargo, es aún controversial por las dudas en el diagnóstico diferencial con un cáncer de mama que puede producir la grasa necrosada.



El paciente OSTOMIZADO no es un enfermo



PATIENTS
WITH
COLOSTOMY
BAGS ARE NOT
SICK

Por Nidia A. Vázquez Orea

Fundación Quirón y Fundación Ayúdate han iniciado una colaboración a través del desarrollo del programa "Servicio de Atención Integral al Paciente Ostomizado", que persigue contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas que se han sometido a una ostomía y han de vivir, de forma temporal o definitiva, con un estoma.



fundaciónquirón

Pero, ¿qué es un estoma?

La palabra estoma proviene del griego (*stōma*, que significa boca). Es una abertura artificial –temporal o definitiva- creada quirúrgicamente entre dos cavidades o conductos, o entre uno de ellos y la superficie corporal.

Los procedimientos quirúrgicos a partir de los que se crean los estomas se designan mediante el prefijo que hace referencia al órgano o área que se opera y el sufijo ostomía; se clasifican en función del órgano implicado:

Ostomías digestivas: ileostomía, colonostomía...

Ostomías urinarias: nefrostomía, ureterostomía...

Las patologías que con mayor frecuencia requieren de una ostomía son: cáncer colorrectal, diverticulitis, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, malformaciones congénitas, vólvulos, traumatismos colorrectales, colitis isquémica, fistulas rectovaginales o rectovesicales y complicaciones de la cirugía abdominal, entre otras.

De ahí que no deba asociarse la palabra ostomía únicamente con el cáncer; se practican en muchas patologías, malignas o benignas y,

además, en operaciones de urgencia o programadas.

El paciente ostomizado puede tener una buena calidad de vida

Está claro que el paciente ostomizado debe aceptar cambios en su día a día, afrontarlos y adaptarse a ellos, tarea que no es fácil; sin embargo, cuando ha logrado superar estas barreras iniciales, está en condiciones de tener una buena calidad de vida, esto es, de disfrutar de la salud según la acepción que de ella hace la Organización Mundial de la Salud ("un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades").

Varios factores influyen en esa necesaria mejora de la calidad de vida. El primero es un procedimiento quirúrgico de calidad. No solo se trata de la intervención, sino que, además, es muy importante informarle y explicarle lo que se le va a realizar, la ubicación del estoma y con qué se va a encontrar al abandonar el quirófano.

Un segundo factor de igual importancia es la atención posquirúrgica; la comunicación entre el doctor, la enfermera, el paciente y sus familiares es imprescindible, fundamental; todos deben mantenerse lo mejor informados



The Quirón Foundation and Ayúdate Foundation have started to work together on the programme "Comprehensive Healthcare Service for Stomatized Patients, aiming to help improve the quality of life of people who have undergone a colostomy procedure and have to live with a stoma either temporarily or permanently.

posible, en lo que respecta al cuidado e higiene del estoma, pero también en lo relativo a los cambios que se van a producir necesariamente: alimentación, actividad física, relaciones sexuales y otros que la persona ostomizada deberá

enfrentar, aceptar y adoptar para vivir su cotidianidad con normalidad.

Consciente de todas estas circunstancias y de las dificultades para adaptarse a todos estos cambios, Fundación Quirón, en

colaboración con la Fundación Ayúdate, ha puesto en marcha el programa "Servicio de Atención Integral al Paciente Ostomizado".

¿Cómo beneficiarme del programa?

A través de esta iniciativa, en Fundación Quirón perseguimos que la vida del paciente ostomizado, como la de las personas cercanas, gane en calidad. Tras la intervención quirúrgica que se haga en los hospitales Quirón, se canalizará al paciente con el personal de la Fundación Ayúdate, que facilitará la información necesaria, tanto específica – del tipo de ostomía realizada –, como física, psicológica y social. La atención se hará en el ámbito

hospitalario, con posterior seguimiento en su domicilio.

El programa, que tiene un carácter gratuito, se ha implantado ya en dos de los hospitales de Grupo Hospitalario Quirón -Hospital Quirón Sagrado Corazón (Sevilla) y Hospital Quirón Málaga-, aunque la intención es ampliarlo en un futuro próximo.

Queremos que el paciente ostomizado logre el bienestar físico, mental y social, mejorando su calidad de vida desde todos los aspectos posibles; que afronte la nueva situación con naturalidad, entendiendo que, al margen de las adaptaciones que tendrá que enfrentar, su día a día no tiene que cambiar por la presencia del estoma.

Podrá continuar con sus aficiones, viajar, practicar deportes y dedicarse a todas aquellas actividades que sean de su interés. El estoma no limitará su movilidad; es una simple alteración física, que no debe condicionar su personalidad y, lo que es muy importante, sus familiares y amigos deben entender, porque así también estarán aportando su granito de arena a la recuperación, que ¡el paciente ostomizado no es un enfermo!



Fundación Ayúdate

Avenida de los Toreros, 10, 1ºC
28028 - Madrid
Tel. 900 504 704
<http://www.ayudate.es/>

Cuando la dificultad de respirar mientras duermes es un problema de salud

La apnea del SUEÑO

Por Cristina Fernández

Aproximadamente un 20% de la población padece excesivo sueño durante el día, aunque solo uno de cada 20 afectados acude al especialista para tratar su problema, según señala la Asociación Española de Enfermos del Sueño (Asenarco). La problemática de la excesiva somnolencia diurna está causada principalmente por la apnea del sueño, patología que, según los especialistas, afecta a más del 5% de la población. Su relevancia radica en que, además de no permitir un descanso adecuado durante la noche, puede ser el detonante de otras dolencias graves en el futuro, como trastornos cardiovasculares y cerebrovasculares. Por ello, son fundamentales un diagnóstico y un tratamiento adecuados, así como evitar factores de riesgo como la obesidad y los hábitos poco saludables.

Tradicionalmente se ha considerado el ronquido como sinónimo de buen dormir, transmitiéndose este sentido a la cultura popular, sin considerar que detrás se puede esconder un verdadero problema de salud. Es el caso de las apneas del sueño, pausas respiratorias que suelen ir acompañadas de ronquido y que se producen cuando una persona duerme. Si se registran varias pausas respiratorias en una hora se habla de síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS), patología que deriva en otros problemas de salud muy severos. El riesgo de presentar una enfermedad cardiovascular se multiplica por cinco en las personas con SAOS; de igual manera, se incrementa el peligro de sufrir un infarto. Además, puede provocar hipertensión arterial e, incluso, guarda una estrecha relación con el desarrollo de la diabetes.

“Muchas personas no asocian el ronquido con una enfermedad, no tienen conciencia de ese problema; pero la persona que ronca puede tener una apnea del sueño y padecer en el futuro, entre otros, problemas cardiovasculares y

cerebrovasculares”, indica el **doctor Carlos Egea**, jefe de la Unidad del Sueño de Hospital Quirón Vitoria.

Entre los factores de riesgo que están en el origen de la apnea del sueño destaca la obesidad, aunque también influyen la edad o los hábitos de vida pocos saludables, como el consumo de alcohol y tabaco.

Como norma general, la persona con apnea del sueño no es consciente de que la tiene. “En los adultos, se detecta básicamente por su pareja. Se despierta por el ronquido y se percata de las pausas respiratorias de su acompañante durante el sueño. Si además existen otras enfermedades de base, como la hipertensión arterial, el solo hecho de roncar atribuye, con más de un 80% de probabilidad, la posibilidad de apnea del sueño”, explica el doctor Egea.

Para diagnosticar esta patología es necesario practicar un estudio del sueño del paciente, es decir, de cómo y cuánto duerme. “Este examen se hace mediante sistemas simplificados de dos a tres canales denominados polígrafos, o bien mediante otras pruebas más complejas, como la polisomnografía,



con las que, además de las variables respiratorias, se mide el sueño como tal”, se extiende el especialista de Quirón Vitoria.

La terapia para su curación, además de establecer medidas higiénicas que favorezcan la conciliación y la duración del sueño, como tener ciclos regulares, no cenar demasiado, no practicar ejercicio físico más allá de las ocho de tarde, no ver la televisión o escuchar la radio en la cama, es la utilización del CPAP, un dispositivo que emite aire e impide que la garganta se cierre, condicionando así la apnea. También existen dispositivos de avance mandibular que ayudan a combatirla.

Para el especialista, diagnosticar y tratar a un paciente con apnea del sueño modifica de manera rotunda el devenir de esa persona a lo largo de su vida. “Estos procedimientos muestran una gran eficacia, con cifras de no cumplimiento inferiores al 15%, porcentaje muy bajo cuando hablamos de seguimiento del tratamiento de pacientes crónicos. Por todo ello, consideramos necesario fomentar el estudio no solo de pacientes con síntomas sugestivos de apnea del sueño, sino también de aquellos que, teniendo

enfermedades cardiovasculares y sin síntomas derivados de apnea, muestran el ronquido como único dato”, concluye.

La apnea del sueño, un problema también entre los niños

Aunque habitualmente se relaciona el ronquido con la edad adulta, cerca del 10% de los niños ronca de manera habitual. En la población



OBESIDAD Y APNEA DEL SUEÑO

Doctores Juanjo Martínez y Salud García, cirujanos de la Unidad de Obesidad de Hospital Quirón Donostia

El síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS) está en relación directa con el sobrepeso y la obesidad, ya que el exceso de grasa acumulada alrededor del cuello y de las vías respiratorias dificulta enormemente el paso normal del flujo aéreo. Si a esto sumamos el hecho de que los pacientes obesos tienen una capacidad funcional respiratoria disminuida y una mayor dificultad para la ventilación, se entiende que ambas patologías suelen ir de la mano y que sean pocas las personas con apnea del sueño que no padezcan un exceso de peso. En este sentido, una de las primeras medidas que se deben tomar ante el diagnóstico de SAOS es el control exhaustivo del peso y la mejora de la capacidad respiratoria, lo que facilitará el flujo del aire en las vías altas. Si el paciente presenta, además, un grado de obesidad catalogado como mórbida, es imperativo reducir el exceso de kilos para la mejoría o la resolución del cuadro.

infantil, "la prevalencia de la apnea del sueño ronda el 2-3% y la presencia de otras patologías, como el asma, la obesidad, el TDAH, etc., incrementa la prevalencia de los trastornos respiratorios del sueño. Por ejemplo, entre los menores obesos su prevalencia está en torno al 6%", explica el **doctor Gonzalo Pin**, pediatra y jefe de la Unidad del Sueño de Hospital Quirón Valencia.

Según este experto, existen suficientes indicios que sugieren la existencia de bases genéticas de riesgo anatómico de padecer apnea del sueño. "Entre ellas se han señalado determinantes que relacionan los trastornos respiratorios del sueño con la obesidad y la infiltración grasa de tejidos parafaríngeos. Asimismo, los factores ambientales juegan también



BREATHING PROBLEMS DURING SLEEP

Approximately 20% of the population feels very tired during the day, but only one in every 20 people affected goes to see a specialist about this problem. The problem of excessive daytime sleepiness is primarily caused by sleep apnea, a condition that affects over 5% of the population. Diagnosis and correct treatment are of key importance, as is the avoidance of risk factors such as obesity and unhealthy habits.

un importante papel. Entre estos, la obesidad y otros como la exposición al alcohol, los irritantes, el déficit crónico de sueño y los relacionados con el crecimiento craneofacial", continúa el pediatra. A estas causas hay que sumar la influencia de los hábitos del niño, como la interposición lingual o la succión de dedos y las alteraciones de la función respiratoria (obstrucciones nasales, respiración oral, etc.).

A la hora de detectar una apnea del sueño en un niño, es importante tener en cuenta las manifestaciones clínicas que el menor presenta de día y de noche. Entre las diurnas, la inquietud, un empeoramiento del rendimiento académico, los problemas de conducta o el incremento de accidentes, junto con la facies típica de la hipertrofia adenoidea o las alteraciones -pérdida o ganancia- del peso. Entre las nocturnas destacan la inquietud, la sudoración profusa y el ronquido.

En el caso de los niños, es

importante recordar que durante los primeros años de vida se desarrolla el lóbulo frontal del cerebro y que este es muy sensible a los déficits repetidos de oxigenación nocturna y a los microdespertares cerebrales presentes en el síndrome de apnea del sueño. "El riesgo de dejar una huella indeleble en el desarrollo cognitivo es importante y se incrementa con el retraso diagnóstico y/o terapéutico", alerta el doctor Pin.

Generalmente, el tratamiento de entrada es quirúrgico, con una adenoamigdalectomía (extirpación de amígdalas y vegetaciones adenoideas), tratamiento que siempre debe ir acompañado de una mejora de hábitos a la hora de dormir y del ajuste de las horas de sueño a las necesidades del niño. Sin embargo, "aproximadamente el 20% de los niños intervenidos continúa con problemas, por lo que el seguimiento posterior al tratamiento es de vital importancia", concluye el especialista de Quirón Valencia.



UNIDADES DEL SUEÑO / SLEEP UNITS

- QUIRÓN BARCELONA: 902 44 44 46
- QUIRÓN DEXEUS (BARCELONA): 93 212 13 54
- QUIRÓN TEKNON (BARCELONA): 93 290 62 62
- QUIRÓN MADRID: 902 15 10 16
- QUIRÓN PALMAPLANAS (P. DE MALLORCA): 971 91 80 00
- QUIRÓN SAGRADO CORAZÓN (SEVILLA): 902 32 22 33
- QUIRÓN CAMPO DE GIBALTAR: 956 79 83 00
- QUIRÓN MÁLAGA: 902 44 88 55
- QUIRÓN MARBELLA: 902 32 22 33
- QUIRÓN MURCIA: 968 36 50 00
- QUIRÓN SAN SEBASTIÁN 943 43 71 00
- QUIRÓN TENERIFE: 922 57 42 33
- QUIRÓN VALENCIA: 96 339 04 00
- QUIRÓN TORREVIEJA: 966 92 13 13
- QUIRÓN VITORIA: 945 25 25 00
- QUIRÓN VIZCAYA: 902 44 55 95

CIRUGÍA ÍNTIMA, una nueva forma de rejuvenecer desde el interior

Por Belén Campos y Nuria Díaz

Los avances en la cirugía estética y reparadora actual están consiguiendo recuperar la juventud en las partes más visibles de nuestra anatomía, pero también en zonas del cuerpo relegadas a la vida íntima. Su objetivo, devolver la funcionalidad y la confianza de las pacientes.

El deseo de mantener una apariencia juvenil ha llegado con fuerza a la consulta del ginecólogo. Y quién mejor que el especialista por excelencia en la mujer para comprender, solventar y ayudar a las que presentan algún problema íntimo. Ya sea una cuestión estética o una funcional, las mujeres están perdiendo el miedo y la vergüenza de comentar sus dudas con el especialista. Con ello descubren que su preocupación tiene solución y que es relativamente fácil de abordar. Además de mejorar estéticamente el aparato genital externo de la mujer, este tipo de cirugía otorga una mayor sensación de bienestar y seguridad, así como un aumento en la calidad de su vida sexual.

“Es a partir de la década de los 80 cuando la mujer empezó a interesarse, además de por la estética de sus senos y rostro, por la de sus partes más íntimas. Fue como si, ya conseguida la aceptación general de la necesidad de una cara y unos pechos bonitos, el interés se empezara a desviar hacia otras zonas de su anatomía que, además de mejorar su fisiología, le permitían vivir con más plenitud sus relaciones sexuales”, declaran los **doctores Víctor Marín y José Enrique Marín**, ginecólogos especialistas de la Unidad de Cirugía Íntima de Hospital Quirón Valencia.

En los últimos tiempos, las consultas para someterse a una cirugía íntima se han multiplicado entre las mujeres de 45 y 50 años, así como entre las jóvenes de 20 y 30. Así lo indica el jefe del servicio de ginecología de Hospital Quirón Tenerife, **Francisco Montes de Oca**, especialista en rejuvenecimiento vaginal con láser. En su opinión, el incremento de este tipo de intervención tiene que ver con un cambio social de calado, pues “antes las mujeres no se miraban, ni se exploraban y, por supuesto, ni se comparaban”. “Ahora son mucho más conscientes de su cuerpo y del de otras mujeres y el pudor que sentían por todo lo relacionado con sus genitales ha desaparecido”, argumenta este experto.

Con esta cirugía, que evita cuadros de dolor, molestia e inflamación al utilizar prendas interiores, bañadores, bikinis o ropa deportiva ajustada, se logra que la mujer disfrute más plenamente de su vida sexual, lo que repercute en el resto de aspectos de su vida cotidiana, otorgándole más seguridad y confianza con importantes repercusiones en el plano psicológico.

Entre las operaciones más demandadas están la labioplastia, el rejuvenecimiento vaginal propiamente dicho (estrechamiento





A NEW WAY OF REJUVENATING YOURSELF FROM THE INSIDE

Recent advances in beauty and reparative surgery mean it is possible not only to regain the youth of the most visible parts of our bodies, but also areas more related to our private lives. The aim of these treatments is to return patients' function and self-confidence, giving them a great feeling of wellbeing and self-assuredness, as well as a better sex life.

y reconstrucción) y la reparación del himen. "Aunque cada vez son más también las que optan por un aumento de sensibilidad en el punto G, liposucciones o relleno de labios mayores y blanqueamientos anales, vulvares y perineales", apunta el doctor José Enrique Martín.

La **labioplastia** consiste no solo en reducir el tamaño de los labios menores, sino en moldearlos al gusto de la paciente, incluyendo la remodelación del capuchón del clítoris. El **rejuvenecimiento vaginal** está indicado para mujeres que, por edad o por haber dado a luz, pierden la tonicidad del músculo de la vagina. Con este tipo de intervención, además de recuperar el aspecto estético y visual de sus vaginas, mejoran también su funcionalidad. "En ocasiones, después de parir, las relaciones íntimas no son lo mismo, ya que el grado de satisfacción sexual está íntimamente relacionado con la fricción, que disminuye al perder tono muscular. Al devolver a la vagina la tensión previa al parto, aumenta el placer", detalla el doctor Montes de Oca. La **reconstrucción del himen**, consistente en restaurar esta membrana que rodea la apertura de la vagina, es una cirugía sencilla, especialmente demandada por pacientes procedentes de culturas en las que la virginidad

continúa siendo un requisito previo al matrimonio. El **aumento del punto G** se practica en consulta, mediante la inyección de una sustancia inocua que aumenta el tamaño de esa zona densamente inervada. Por último, el **blanqueamiento**, un proceso completamente estético que no

ofrece ninguna mejora funcional ni sexual, se hace mediante la aplicación de láser. Simplemente busca aclarar la piel de las zonas anal, perineal y vulvar que, por naturaleza, muchas veces es más oscura (hiperpigmentada) que el resto del cuerpo.

MEDICINA ESTÉTICA / COSMETIC MEDICINE

- QUIRÓN A CORUÑA: 902 32 22 33
- QUIRÓN BARCELONA: 902 44 44 46
- QUIRÓN DEXEUS (BARCELONA): 93 227 47 47
- QUIRÓN TEKNON (BARCELONA): 93 290 62 62
- QUIRÓN MADRID: 902 15 10 16
- QUIRÓN SAN CAMILO (MADRID): 902 11 21 21
- QUIRÓN SAN JOSÉ (MADRID): 91 299 73 41
- QUIRÓN CAMPO DE GIBRALTAR: 956 79 83 00
- QUIRÓN SAGRADO CORAZÓN (SEVILLA): 954 65 99 55
- QUIRÓN MÁLAGA: 902 44 88 55
- QUIRÓN MARBELLA: 902 32 22 33
- QUIRÓN MURCIA: 968 36 50 00
- QUIRÓN PALMAPLANAS (P. DE MALLORCA): 971 91 80 00
- QUIRÓN SAN SEBASTIÁN: 943 43 71 00
- QUIRÓN TENERIFE: 922 57 42 33
- QUIRÓN COSTA ADEJE (TENERIFE): 922 79 24 00
- QUIRÓN TORREVIEJA: 966 92 13 13
- QUIRÓN VALENCIA: 96 339 04 00
- QUIRÓN VITORIA: 945 25 25 00
- QUIRÓN VIZCAYA: 94 489 80 05
- QUIRÓN ZARAGOZA: 976 57 90 42

¿Qué JUGUETE le compro?



Por Belén Campos, Patricia Forteza y Rosa Ruíz

Cuando se acercan las fechas navideñas -y también durante las fiestas- son numerosos los reclamos publicitarios de juguetes que recibimos a todas horas. Lo importante es saber que la adquisición de cualquiera de ellos debe cumplir una función significativa para el desarrollo de la salud física y mental de los niños. Pero, ¿cuál es el más adecuado para nuestro hijo? El juego es una actividad fundamental durante toda la vida y en la infancia resulta indispensable, porque contribuye a la evolución armónica del pequeño. Jugar lleva consigo una manera de aprender y, por lo tanto, no es solo una diversión, sino también una preparación para la vida adulta. A través del entretenimiento los menores elaboran sus vivencias emocionales y ponen en marcha los papeles sociales que tendrán que desarrollar cuando crezcan.

de la obesidad infantil. En España, un 44,5% de niños entre 6 y 9 años sufre sobrepeso. Según el doctor Baca, "una de las causas la hallamos en el excesivo sedentarismo y la dedicación a los videojuegos o a la televisión. Pueden estar horas frente a las pantallas y la comida rápida se vuelve una solución para no dejar de jugar". Muchos se exponen a la obesidad y a todo lo que se asocia a ella: diabetes, hipertensión y altos niveles de colesterol.

Los juegos y los juguetes son una parte fundamental en la vida de los niños. Podemos aprovecharlos para transmitirles formas de vida saludable, educarlos, potenciarles la creatividad y enseñarles valores de una manera divertida. Según el **doctor Manuel Baca**, jefe de pediatría de Hospital Quirón Torrevieja y Hospital Quirón Murcia, "jugar es un excelente recurso de diversión para todas las edades, que favorece la relación y la comunicación entre los adultos, los niños y los adolescentes y, por tanto, el progreso mental y el desarrollo de sus diversas habilidades. Los pequeños aprenden a expandir sus sentidos, a incrementar sus capacidades: la atención, la memoria, la imaginación, la percepción y la fantasía. Adquirimos hábitos, normas y reglas de todo tipo, entre otros, los relativos a la salud, al comportamiento y al respeto a los otros".

Los juguetes deben ser atractivos y estimulantes e incitar de un modo global el desarrollo físico y mental. De todos modos, a pesar de las muchas ventajas que conlleva, hay que preocuparse de que el juego se convierta en una fuente de salud y no en un perjuicio, como es el caso



El uso desproporcionado de estos dispositivos ocasiona igualmente dolor de espalda e insomnio, lo que lleva a una disminución del rendimiento en las actividades escolares. Por si fuera poco, muchos de los juegos o contenidos fomentan la violencia y son muy ruidosos, circunstancia que puede ocasionar daños irreversibles en la audición.

¿Cuántos y qué juguetes hay que regalar a un niño?

Hay que utilizar los regalos de Navidad para sacar provecho en la educación del niño y para que aprenda a aceptar, de cierta forma, los regalos y las sorpresas. Los menores no se traumatizan por no tener el último objeto de moda. Esta preocupación es de los padres. El pequeño sí necesitará tener claro que le han traído un regalo especial para él y solo por ese motivo se sentirá satisfecho, contento, valorado y querido. Los progenitores deben poner un límite claro al número de regalos.

El **doctor Ramiro Blanco**, especialista en pediatría de Hospital Quirón A Coruña, comenta que con frecuencia se encuentra con padres que le piden consejos sobre los juguetes. "Yo les recuerdo que el más educativo es aquel que promueve la interacción de los niños y los adultos. Cuando los mayores participan en los juegos infantiles el aprendizaje mejora notablemente; pueden identificar las habilidades que sus hijos tienen en un momento determinado y dirigir la diversión hacia el fortalecimiento de estas".

Jugar al aire libre

Las actividades lúdicas en espacios abiertos estimulan la creatividad y la curiosidad infantiles, fomentan la autonomía de los pequeños, así como sus relaciones sociales, y les dan la posibilidad de interactuar con otros niños de su edad. Según la **doctora María Luisa Mompó**, especialista en pediatría y salud mental infantil de Hospital Quirón Valencia, "jugar al aire libre, por lo menos una hora al día, proporciona, además, la posibilidad de hacer ejercicio físico mientras se divierten. Los niños tienen más espacio para moverse, correr, andar o saltar, lo que favorece el consumo de energía y de esta forma sortean el sobrepeso y mejoran su estado de ánimo y la calidad y cantidad del sueño".



GETTING IT RIGHT WHICH TOY SHOULD I BUY?

In the run-up to Christmas and during the holidays we are continuously bombarded by huge numbers of toy adverts. The important thing to keep in mind is that toys should play a significant role in helping to develop a child's physical and mental health. But which is the best toy for your child? We'll help you make the right choice.

GUÍA PRÁCTICA PARA LA COMPRA DE JUGUETES

Algunas claves para elegir los perfectos

Buscar los más adecuados a la edad del niño.

Evitar los que sean peligrosos. Leer siempre las etiquetas informativas.

Nunca regalar videojuegos antes de los nueve años.

Evitar los teléfonos móviles antes de los 12 años.

No permitir el uso de la televisión y el ordenador en su habitación. Ambos dispositivos se deben compartir en familia, ya que los contenidos han de ser controlados por los padres.

Limitar el uso de videojuegos. El tiempo total recomendado frente a una pantalla (incluyendo televisión y ordenadores) debe ser de menos de dos horas al día.

No regalar juegos, juguetes o videojuegos violentos.

No comprar juguetes muy caros que después les prohibimos usar para que no los rompan.

No adquirirlos sofisticados porque nos resulten atractivos, pero que no sean útiles para los pequeños, ya que limitan su imaginación y les incitan a la contemplación y a la pasividad.

Evitar aquellos que fomenten roles sexistas. Los niños y las niñas deben jugar con todo tipo de juegos y juguetes. No hay entretenimientos de unas y de otros.

Incluir siempre entre los regalos un libro. Fomentan el gusto por la lectura desde la infancia.



Pros y contras de los videojuegos

Puesto que los videojuegos se han convertido en una opción imprescindible, lo más inteligente es negociar con los niños cuánto tiempo les pueden dedicar y con qué tipo, según sus gustos y preferencias. Y, por supuesto, jugar con ellos. La elección debe basarse en dos criterios principales: la edad del pequeño y el contenido.

Los **videojuegos usados razonablemente tienen un valor pedagógico** y cultural, por lo que aportan efectos positivos:

Mejoran la rapidez de razonamiento

Estimulan la capacidad de concentración.

Ayudan a asimilar los conceptos abstractos (matemáticos, históricos).

Contribuyen al desarrollo de los reflejos y la agilidad mental, perfeccionando la destreza visual, la curiosidad musical o artística.

Sirven para mejorar la coordinación manual.

Cuando ejercitan con otros jugadores promueven el trabajo en equipo, de forma colaborativa

Contribuyen al desarrollo del instinto de superación del niño al marcarse retos a conseguir.

Si el contenido es educativo, ayudan al aprendizaje de temas concretos.

Jugados en familia, son útiles para estrechar los vínculos familiares.



Sin embargo, los **videojuegos también son potencialmente peligrosos**. Un uso excesivo y descontrolado puede hacer que el niño se convierta en adicto o en dependiente. En concreto, la dependencia y la adicción se manifiestan en ciertas situaciones:

Aumento de la necesidad de seguir jugando para conseguir satisfacción

y síndrome de abstinencia, entendido como aflicción o desasosiego ante la imposibilidad de hacerlo.

Aislamiento social: dejar de relacionarse con sus amigos y de prestar atención al entorno.

Incremento de la ansiedad y el nerviosismo.

Niños absortos al jugar, que no apartan la vista de la pantalla ni atienden a otros estímulos.

Tensión excesiva, visible físicamente como cuando aprietan las mandíbulas.

Pérdida de interés por otras actividades y problemas.

Falta de respeto por las normas o los horarios estipulados.

Trastornos del sueño.

Mayor distanciamiento de la familia.



FORFAIT GRUPO HOSPITALARIO QUIRÓN

Conservación de células madre de sangre de cordón umbilical
20 años

Conservación de células madre de sangre de cordón umbilical
25 años

Conservación de células madre de sangre y tejido de cordón umbilical
25 años

¿Por qué Future Health es la mejor opción para Ud. y su familia?

- Licencia **HTA** que incluye **CGMP, GLP e ISO**
- Nuestro certificado incluye el recuento de **CD34+** y **CD45+** SIN COSTE adicional
- Análisis **HLA** de la muestra GRATUITO durante la vigencia del contrato
- Conservación de la muestra en **doble bolsa** en un estuche metálico sin coste adicional
- Banco DIRECTO, sin intermediarios
- SIN DESEMBOLSO hasta la comprobación de la viabilidad de la muestra
- Posibilidad de efectuar el pago hasta en 6 meses sin intereses sin comisión de apertura
- Envío de la muestra SIN COSTE a cualquier hospital acreditado del mundo de forma inmediata
- Ayuda económica de 12.000€ en caso de requerir la muestra



9 3 2 8 0 6 1 8 4
9 1 4 3 1 4 7 0 3
9 0 2 2 0 6 1 8 4

info@futurehealth.es
www.futurehealth.es

QUIRÓN CONTARÁ CON UN HOSPITAL EN **CÓRDOBA**

EL AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA Y GRUPO HOSPITALARIO QUIRÓN HAN SUSCRITO EL CONTRATO DE CONCESIÓN DE UNA PARCELA DE 15.811 M² PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UN NUEVO HOSPITAL EN LA RONDA DE PONIENTE DE LA CAPITAL CORDOBESA.

El futuro Hospital Quirón Córdoba será un referente sanitario privado para la provincia. Con una inversión superior a los 51 millones de euros, de los que 11,8 corresponden a dotación en tecnología y equipamientos, se prevé acometer un proyecto moderno y funcional, eficiente energéticamente y respetuoso con el medio ambiente. El centro estará distribuido en sótano, planta baja y tres alturas y dispondrá de

una completa cartera de servicios, con capacidad para ofrecer una atención integral al paciente en las distintas especialidades médico-quirúrgicas y en pruebas diagnósticas y terapéuticas. En cuanto a dotación, están previstas 100 camas de hospitalización, con amplias habitaciones individuales, siete quirófanos -uno de ellos de hemodinámica-, dos salas de endoscopia, tres paritorios, hospital de día quirúrgico, UCI con seis puestos, unidad de cuidados intensivos neonatales con ocho puestos, urgencias 24 horas de adultos y pediátricas y laboratorios de análisis clínicos, anatomía patológica y reproducción asistida. El centro tendrá también un área de consultas externas con 65 despachos, para especialidades y exploraciones complementarias.



PEDIATRÍA DE QUIRÓN DEXEUS, PREMIO EXCELENCIA PROFESIONAL DEL COLEGIO DE MÉDICOS DE BARCELONA



EL SERVICIO DE PEDIATRÍA DE HOSPITAL UNIVERSITARIO QUIRÓN DEXEUS, CON EL DOCTOR VICENTE MOLINA A LA CABEZA, HA SIDO GALARDONADO CON UNO DE LOS PREMIOS A LA EXCELENCIA PROFESIONAL

que el Colegio Oficial de Médicos de Barcelona (COMB) concede anualmente desde hace once años. La ceremonia de entrega tuvo lugar en el Teatro Romea de la capital catalana.

Este reconocimiento premia a los doctores que tienen un comportamiento ejemplar en el desarrollo de sus funciones. Según indica el doctor Jaume Padrós i Selma, presidente del COMB: "El objetivo es subrayar los valores profesionales en el terreno de la asistencia, la educación médica, la investigación y los equipos asistenciales, para reconocer el liderazgo y la excelencia de los doctores que trabajan en equipo, como es el caso de pediatría de Hospital Universitario Quirón Dexeus".

QUIRÓN MÁLAGA, ÚNICO HOSPITAL ESPAÑOL EN UN ESTUDIO EUROPEO SOBRE LA VACUNA DE LA GRIPE

HOSPITAL QUIRÓN MÁLAGA HA SIDO SELECCIONADO COMO UNO DE LOS 15 HOSPITALES EUROPEOS -EL ÚNICO EN ESPAÑA- QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO CLÍNICO INTERNACIONAL GQM05 PARA MEJORAR LA VACUNA CONTRA LA GRIPE EN NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS. El proyecto ha sido incluido en el Plan de Investigación Pediátrica (PIP) y acordado con la Agencia Europea de Medicamentos (EMA).

En palabras del doctor Manuel Baca, jefe del servicio de pediatría del centro malagueño, "se trata de un proyecto internacional de referencia que da un salto de calidad en lo referente a investigación, ya que añade un cuarto componente a la vacuna

de la gripe para conseguir un grado más de eficacia. Esto da, por lo tanto, la seguridad de que las nuevas vacunas serán, como mínimo, igual de eficaces que las anteriores, manteniendo la máxima seguridad".

Una de las afecciones respiratorias más importantes que sufren los más pequeños durante su primer año de vida es la gripe, hasta el punto de que algunos países, como Gran Bretaña, vacunan a todos los niños contra esta enfermedad. Por ello, la dirección general de investigación de Grupo Hospitalario Quirón, apoyada por el grupo pediátrico Uncibay, ha decidido participar en esta iniciativa que tiene como fin maximizar la efectividad de la vacuna para evitar los contagios.



QUIRÓN MARBELLA, PROTAGONISTA DE UN DOCUMENTAL SOBRE JOHN GIDMAN, EXJUGADOR DEL MANCHESTER UNITED



EXJUGADOR INTERNACIONAL CON INGLATERRA Y DE EQUIPOS COMO MANCHESTER

UNITED, ASTON VILLA Y EVERTON, JOHN GIDMAN HA SIDO PROTAGONISTA, a sus 60 años, de un emotivo

documental elaborado por Manchester United TV para destacar y recordar su exitosa trayectoria como defensa de este club inglés. Dentro de los pasajes más importantes de su vida, el exfutbolista ha querido incluir su paso como paciente por Hospital Quirón Marbella. La película recoge a un Gidman emocionado al hablar del servicio de cardiología que, según sus propias palabras, salvó su vida.

"John Gidman fue atendido en Hospital Quirón Marbella por angina inestable, una enfermedad potencialmente grave al evolucionar en ocasiones a infarto agudo de miocardio", recuerda el doctor Luis

Íñigo, responsable de la Unidad de Intervencionismo Cardíaco de Quirón Marbella y cardiólogo del legendario jugador.

El exdefensa del ManU fue operado por primera vez en junio de 2010. En la actualidad, John Gidman se encuentra asintomático y lleva una vida completamente normal. Durante su intervención y tratamiento ha sido atendido por los doctores Luis Íñigo, cardiólogo intervencionista, y José Francisco Marfínez, cardiólogo clínico, ambos del equipo de cardiología de Quirón Marbella, que cuenta con el doctor Said Barakat como jefe de servicio.

HOSPITAL QUIRÓN BARCELONA ESTRENA SU QUIRÓFANO INTEGRADO EN 3D



HOSPITAL QUIRÓN BARCELONA HA PRESENTADO UN NUEVO QUIRÓFANO INTEGRADO EN 3D, espacio que cuenta con la última tecnología ofrecida por Olympus, que mejora exponencialmente la seguridad en los procesos y la precisión en las cirugías. "Se trata de la conjunción de dos tecnologías que facilitan al cirujano tener el máximo control sobre la operación: el experto cuenta con más manos que nunca para controlarla, así como el entorno en el que se realiza y, además, tiene una visión en tres dimensiones de los órganos en los que está interviniendo", explica el doctor De Lacy, jefe del servicio de cirugía general y digestiva de Hospital Quirón Barcelona.

Según palabras de este especialista, "un quirófano con esta tecnología reduce el tiempo de una intervención de cinco a dos horas, con la consiguiente disminución de riesgos y, por tanto, otorga mayor seguridad para el paciente". Olympus ha creado así un quirófano personalizable a cada profesional y orientado a obtener el máximo rendimiento tecnológico al servicio de las habilidades del médico. De este modo, mientras la visión en alta definición 3D – de 1.080 líneas reales – mejora la visibilidad de la zona a operar mediante la incorporación de la dimensión de la profundidad, esta sala inteligente pone al alcance del especialista todo el instrumental y las herramientas que precise con tan solo pulsar un botón.

GRUPO HOSPITALARIO QUIRÓN, **SERVICIO MÉDICO OFICIAL** DEL REAL ZARAGOZA

QUIRÓN Y EL REAL ZARAGOZA HAN FIRMADO UN ACUERDO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS Y PATROCINIO por el que el grupo hospitalario pasa a convertirse en proveedor médico oficial del conjunto aragonés, que milita en la Liga Adelante.

El convenio suscrito entre ambas entidades supone un paso más en la ya intensa y dilatada colaboración que ambas instituciones han mantenido a lo largo de más de

dos décadas. Su firma garantiza la asistencia médica integral al primer equipo, con la asignación de un médico con plena dedicación, y en la Ciudad Deportiva, con un facultativo con dedicación parcial que asistirá a los entrenamientos y a los partidos del filial cuando juegue en casa. Además, se brinda la atención psicológica que fuera necesaria a los jugadores por parte de un especialista. Los servicios médicos se llevarán a cabo en los centros de Grupo Hospitalario Quirón.



baby & art

FOTOGRAFÍA ESPECIALIZADA EN RECIEN NACIDOS, INFANTIL Y MATERIDAD.



SÍGUE NUESTRO

BLOG MOMS & ART
HISTORIAS DE MADRES A MADRES.

WWW.BABYANDART.COM/BLOG

HOSPITAL QUIRÓN TORREVIEJA INCORPORA UNA UNIDAD DE DIABETES A SU CARTERA SANITARIA



HOSPITAL QUIRÓN TORREVIEJA HA INCORPORADO LA UNIDAD DE DIABETES A SU CARTERA SANITARIA.

Este servicio está formado por un equipo multidisciplinar integrado por expertos de distintas especialidades, como endocrinología, enfermería, cardiología, entre otras. El doctor Rafael Giménez, director gerente territorial de Levante y Canarias de Grupo Hospitalario Quirón, destacó en su inauguración que “su objetivo es dar apoyo al paciente y a sus familias, de manera que

puedan mantener un control de la enfermedad con la mayor independencia posible”. La nueva unidad ofrece unas revisiones anuales adecuadas a cada persona con el fin de cubrir todas las necesidades de los pacientes diabéticos. La diabetes es una enfermedad crónica que aparece debido a una alteración del páncreas en la producción de insulina, la hormona encargada de transformar en energía los azúcares contenidos en los alimentos. O bien el organismo no fabrica la cantidad de insulina que el cuerpo humano necesita, o bien la genera de una calidad inferior.

QUIRÓN Y EL DOCTOR DE LA TORRE PRESENTAN UNA DE LAS UNIDADES DE NEUROCIRUGÍA MÁS AVANZADA



UNA NUEVA ÁREA, SITA EN LA CALLE MALDONADO DE MADRID, ALBERGA LA UNIDAD MULTIDISCIPLINAR DE NEUROCIRUGÍA DE HOSPITAL QUIRÓN SAN CAMILO, un servicio especializado en el diagnóstico y el tratamiento de la patología de la columna vertebral que se sitúa entre los más avanzados del mundo.

Esta nueva unidad, que cuenta con la última tecnología, estrena un espacio de 650 m² totalmente renovado en el que se encuentra una unidad de rehabilitación y una unidad del dolor, así como nuevas áreas para citación, nueve consultas con zonas de exploración y cuatro salas de espera; todo ello equipado de acuerdo a los criterios de

excelencia y comodidad que requiere un servicio de estas características. La inversión total en obras y equipamiento de esta nueva prestación sanitaria ha ascendido a 3.100.000 euros.

Desde el punto de vista tecnológico, la Unidad de Neurocirugía Multidisciplinar de Quirón San Camilo es, además, la única en España que contará con dos equipos de imagen intraoperatoria O-Arm con capacidad de funcionamiento simultáneo. Aplicables a intervenciones de columna y cráneo, los aparatos tienen integrado el modelo más avanzado de neuronavegador que existe en el mercado, de forma que la navegación se produce en tiempo real y no es necesario efectuar un estudio previo.



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:

Aceites Venta del Olivar S.L.

Camino de la Noria, s/n

Venta del Olivar

50190 Zaragoza

info@aceitesventadelolivar.com

www.aceitesventadelolivar.com

info@aceitesventadelolivar.com

(Lo recibirá, contra reembolso, en su domicilio)

HOSPITAL QUIRÓN VITORIA CRECE EN SERVICIOS Y ESPECIALIZACIÓN

HOSPITAL QUIRÓN VITORIA HA AMPLIADO SU CARTERA ASISTENCIAL CON LA CREACIÓN DE NUEVOS SERVICIOS Y ESPECIALIDADES PARA SEGUIR COMO CENTRO PRIVADO DE REFERENCIA EN ÁLAVA. De forma pionera, ha organizado el primer equipo de neurocirugía en la medicina no pública de la provincia, dirigido por la doctora Edurne Ruiz de Gopegui, quien trabajará junto a los neurocirujanos de referencia en Quirón Bizkaia, los doctores Pomposo y Aurrecoechea.

El hospital alavés ha estrenado una Unidad de Suelo Pélvico que cuenta

con áreas específicas de valoración y tratamiento de la patología del periné en hombres, mujeres y niños. Asimismo, ha creado un nuevo y completo servicio de dermatología, con áreas especializadas en geriatría y pediatría, a cuyo frente está la doctora María Victoria Almeida, una de las profesionales con más prestigio en este ámbito en el País Vasco.

Otros especialistas de primer nivel y referentes en su especialidad que se han sumado al cuadro médico del hospital son el doctor Luis Magrach, cirujano general y del aparato digestivo, y el doctor Pío García, oftalmólogo, quién, además, dirigirá la nueva Unidad de Cirugía Láser Ocular de Quirón Vitoria.



HOSPITAL QUIRÓN PALMAPLANAS CELEBRA SU DÉCIMO ANIVERSARIO



HOSPITAL QUIRÓN PALMAPLANAS CELEBRÓ, CON UN MULTITUDINARIO ACTO QUE CONTÓ CON LA ASISTENCIA DE DESTACADAS AUTORIDADES INSTITUCIONALES Y DEL SECTOR SANITARIO DE

BALEARES, SU DÉCIMO ANIVERSARIO. En palabras de Carmen Planas, presidenta de Grupo Palmaplanas, este hito es "una ocasión que debemos aprovechar, no solo para hacer balance de lo que han supuesto esos diez años de trayectoria, sino

también para sentar las bases del futuro de un centro que crece, día a día, con las necesidades y expectativas de nuestros pacientes". La presidenta de Grupo Hospitalario Quirón, doña Pilar Muro, por su parte, mostró su satisfacción por los logros conseguidos en este decenio.

Además, agradeció la acogida y el trato que, en estos dos primeros años de presencia de Quirón en las islas, "nos han ofrecido, tanto el Grupo Palmaplanas, como las autoridades públicas y los profesionales de la salud".

Quirón Palmaplanas es un hospital orientado al cliente, tanto nacional como extranjero, que brinda un servicio integral basado en el conocimiento y la experiencia de su equipo de profesionales, en la calidad de sus instalaciones y en la alta tecnología de su equipamiento sanitario. Este modelo de atención ha registrado en esta década los siguientes resultados: 125.048 ingresos, 108.626 intervenciones quirúrgicas, 720.426 atenciones en urgencias y 1.735.916 consultas.

SANIDAD PRIVADA, APORTANDO VALOR

10 millones de personas en España nos confían su salud

1.4 millones de cirugías,
12,3 millones de consultas
y 5,5 millones de urgencias
atendidas anualmente
DESCONGESTIONAN
A LA SANIDAD PÚBLICA
Y REDUCEN LAS LISTAS
DE ESPERA

Sanidad Privada
REFERENCIA
EN INNOVACIÓN
TECNOLÓGICA



Aportación de riqueza
a través de
230.000 EMPLEOS
DIRECTOS Y GESTIÓN
DEL 3,2% DEL PIB

La colaboración
público-privada
EJE DEL SISTEMA
SANITARIO ESPAÑOL



siguenos
en
fundacionidis.com



DESCÁRGUESE
EL INFORME

★ DATOS OBTENIDOS
DEL INFORME 2014



Sencillez para ocasiones especiales



Equipo de hostelería de Hospital Quirón Palmaplanas

El equipo de hostelería de Hospital Quirón Palmaplanas, que dirige Toni Corbas, ha preparado un menú delicioso, de fácil preparación, que, como primero, combina los productos del mar con las legumbres (potaje de garbanzos con pulpo); como plato principal aporta los originales sabores de la sobrasada y la miel al asado de lechazo; y, como postre, propone un bizcocho con merengue (cardenal). Una apuesta contundente, para ocasiones muy especiales, pero muy atractiva.

POTAJE DE GARBANZOS CON PULPO (8 PAX)



INGREDIENTES

- 1 pulpo - 1,5 kg
- 1-2 dientes de ajo
- Laurel
- ½ kg de garbanzos
- Espinacas *baby* al gusto
- Pimentón dulce
- 2 cebollas
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- 1-2 zanahorias
- Pimienta

ELABORACIÓN

Poner los garbanzos en remojo un día antes.

Poner una olla con abundante agua y llevar a ebullición; añadir la cebolla y la sal. Asustar (escaldar) el pulpo de forma consecutiva. Y lo añadimos al agua, cocidiéndolo de 12 a 14 minutos por kilo.

Una vez hervido el pulpo, retirar y reservar el agua para cocer los garbanzos, que previamente tamizaremos para eliminar impurezas.

Con la ayuda de una batidora, triturar una cebolla, una zanahoria cruda y el ajo. Lo pondremos en una olla a sofreír con una hoja de laurel y pimentón. Incorporar el agua del pulpo y los garbanzos, que coceremos a fuego lento (los tiempos de cocción dependerán del garbanzo y el tipo de agua utilizada).

Mientras se hacen los garbanzos, cortaremos el pulpo en rodajas de 1 cm de grosor que incorporaremos al cocido una vez finalizado y, sin apagar el fuego, mantendremos 5-8 minutos más cocinándose.

Un par de minutos antes de apagar el fuego, poner espinacas al gusto.

Freír un par de hojas de espinacas y emplearlas como decoración.

LECHAZO ASADO CON SOBRASADA Y MIEL



INGREDIENTES

- Paletilla de lechazo
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- Laurel
- 1 vaso de caldo de carne
- 1 vaso de vino blanco
- Sobrasada
- Miel
- Romero, tomillo, sal y pimienta negra
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- Acompañamiento de guarnición: patata panadera, tomatitos cherry y zanahoria a cubitos.

ELABORACIÓN

Cortar toda la verdura en juliana y colocar en una bandeja para asar.

Coger el lechazo y sazonar por ambas caras con sal y pimienta.

Colocar sobre las verduras de la bandeja del horno.

Añadir el vaso de vino blanco y el caldo de carne.

Con el horno precalentado a 160°C, introducir la bandeja.

Asar durante 120 minutos. Cada 30 minutos, girar el lechazo.

Una vez transcurridos los 120 minutos, subir el horno a 190°C para que el lechazo coja color y será el momento de añadir la miel y la sobrasada, vigilando que no se quemen.

Mantener el horno a 190°C unos 20 minutos más.

Proceder a separar las verduras del lechazo, reservar el lechazo. Las verduras y los jugos se introducirán en una cazuela para hacer la salsa.

Dependiendo del caldo que quede del asado, añadir un vaso más de caldo de carne y llevar a ebullición.

Después, triturar. Una vez triturada y bien fina, ya estará la salsa hecha.

Por último, colocar el lechazo en el plato acompañado por la patata panadera, tomatitos cherry fritos y zanahoria a cubos cocinada al vapor.

El lechazo se puede bañar con la salsa o colocar una salsera aparte.

CARDENAL



INGREDIENTES

- 200 ml de claras de huevo
- 180 g de azúcar glasé
- Unas gotas de limón
- 128 g de yemas de huevo
- 80 g de huevos
- 105 g de azúcar
- 105 g de harina floja

ELABORACIÓN

Hacer un bizcocho con las yemas, los huevos, el azúcar y la harina.

Aparte, elaborar un merengue con las claras a las cuales les pondremos unas gotas de limón (cuatro o cinco) y, por último, añadir el azúcar glasé.

En papel de horno (papel cebolla), recortar la medida del tamaño del cardenal que queramos hacer (individuales o de una sola pieza). Una vez recortada la plantilla, colocar el bizcocho y el merengue de forma intercalada, espolvorear con azúcar glasé y hornear a 200 grados hasta que esté dorado (aproximadamente, de 10 a 12 minutos).

Dejar enfriar y, con ayuda de un pincel, pintar el bizcocho con un almíbar.

Una vez preparadas las dos mitades de nuestro cardenal, rellenar de nata montada una de las partes y cubrir con la otra.

RED DE CENTROS DE GRUPO HOSPITALARIO QUIRÓN

Puede encontrar toda la información de su centro (cómo llegar, aseguradoras concertadas, cuadro médico, especialidades, etc.) en la web www.quiron.es

ANDALUCÍA

CÁDIZ

HOSPITAL QUIRÓN CAMPO DE GIBRALTAR
Edificio Arttysur. Avenida de los Empresarios, s/n
Parque Empresarial Las Marismas de Palmones
11379 Palmones - Los Barrios
Teléfono: 956 79 83 00

MÁLAGA

HOSPITAL QUIRÓN MÁLAGA
Avenida Imperio Argentina, 1
29004 Málaga
Teléfono: 902 44 88 55

HOSPITAL QUIRÓN MARBELLA
Avenida Severo Ochoa, 22
29603 Marbella
Teléfono: 95 277 42 00

CENTRO MÉDICO QUIRÓN FUENGIROLA
Avenida Jesús Santos Rein, 19
29640 Fuengirola
Teléfono: 95 246 14 44

SEVILLA

HOSPITAL QUIRÓN SAGRADO CORAZÓN
Calle Rafael Salgado, 3
41013 Sevilla
Teléfono: 902 32 22 33

CENTRO DE CIRUGÍA AMBULATORIA
QUIRÓN AVE MARÍA
Avenida de la Palmera, 53
41013 Sevilla
Teléfono: 902 32 22 33

CENTRO MÉDICO QUIRÓN ALJARAFE
Avenida del Aljarafe, s/n
41940 Tomares
Teléfono: 954 15 90 80

CENTRO MÉDICO QUIRÓN
SAGRADO CORAZÓN
Avenida Manuel Siurot, 52 A
41013 Sevilla
Teléfono: 954 65 99 55 - 954 93 76 93
902 32 22 33

CENTRO MÉDICO QUIRÓN SEVILLA ESTE
Avenida de las Ciencias, esquina con
Calle Médicos Sin Fronteras
41020 Sevilla
Teléfono: 954 67 28 00 - 902 32 22 33

ARAGÓN

ZARAGOZA

HOSPITAL QUIRÓN ZARAGOZA
Paseo Mariano Renovales, s/n
50006 Zaragoza
Teléfono: 976 72 00 00

HOSPITAL DE DÍA QUIRÓN ZARAGOZA
Avenida Gómez Laguna, 82 (La Floresta)
50012 Zaragoza
Teléfono: 976 57 90 00

BALEARES

MALLORCA

HOSPITAL QUIRÓN PALMAPLANAS
Camí dels Reis, 308
Autovía Palma - Andratx, salida 5B
07010 Palma de Mallorca
Teléfono: 971 91 80 00

CENTRO MÉDICO QUIRÓN SA POBLA
Calle Rector Tomás Serra, 2
(junto a Mercadona)
07411 Sa Pobla
Teléfono: 971 54 42 23

HOSPITAL DE DÍA QUIRÓN PLAYA DE MURO
Carretera Artà - Puerto de Alcudía, km 26,3
07440 Muro
Teléfono: 971 49 42 68

CANARIAS

TENERIFE

HOSPITAL QUIRÓN COSTA ADEJE
Urbanización San Eugenio, s/n
38660 Adeje
Teléfono: 922 79 24 00

HOSPITAL QUIRÓN TENERIFE
Calle Poeta Rodríguez Herrera, 1
38006 Santa Cruz de Tenerife
Teléfono: 922 27 07 00

CATALUÑA

BARCELONA

HOSPITAL QUIRÓN BARCELONA
Plaza Alfonso Comín, 5-7
08023 Barcelona
Teléfono: 902 44 44 46

HOSPITAL UNIVERSITARIO
QUIRÓN DEXEUS
Calle Sabino Arana, 5-19, planta 1
08028 Barcelona
Teléfono: 93 227 47 47

HOSPITAL QUIRÓN TEKNON
Calle Vilana, 12
08022 Barcelona
Teléfono: 93 290 62 00

INSTITUTO OFTALMOLÓGICO
QUIRÓN BARCELONA
Avenida Diagonal, 632
08017 Barcelona
Teléfono: 93 241 91 00

COMUNIDAD DE MADRID

HOSPITAL QUIRÓN SAN CAMILO
Calle Juan Bravo, 39
28006 Madrid
Teléfono: 902 11 21 21

HOSPITAL QUIRÓN SAN JOSÉ
Calle Cartagena, 111
28002 Madrid
Teléfono: 902 02 47 47

HOSPITAL UNIVERSITARIO QUIRÓN MADRID
Calle Diego de Velázquez, 1
28223 Pozuelo de Alarcón
Teléfono: 902 15 10 16

COMUNIDAD VALENCIANA

ALICANTE

HOSPITAL QUIRÓN TORREVIEJA
Partida de la Loma, s/n
03184 Torrevieja
Teléfono: 966 92 13 13

CENTRO MÉDICO QUIRÓN ORIHUELA
Calle San Pascual Bajo, 2
03300 Orihuela
Teléfono: 965 30 00 34

CENTRO MÉDICO QUIRÓN SANTA POLA
Calle San José, 13
(esquina Marqués de Molins)
03130 Santa Pola
Teléfono: 965 41 33 64

VALENCIA

HOSPITAL QUIRÓN VALENCIA
Avenida Blasco Ibáñez, 14
46010 Valencia
Teléfono: 96 339 04 00

CENTRO MÉDICO QUIRÓN TORRENT
Avenida Al Vedat, 177
46900 Torrent
Teléfono: 96 158 96 67

GALICIA

LA CORUÑA

HOSPITAL QUIRÓN A CORUÑA
Calle Londres, 2
15009 A Coruña
Teléfono: 902 32 22 33

CENTRO OFTALMOLÓGICO
QUIRÓN A CORUÑA
Paseo Marítimo, 1
(junto a la Domus)
15002 A Coruña
Teléfono: 902 32 22 33

CENTRO MÉDICO QUIRÓN
A CORUÑA
Calle Manuel Murguía, s/n
(Estadio de Riazor)
15011 A Coruña
Teléfono: 902 32 22 33

CENTRO MÉDICO QUIRÓN
FERROL
Calle Coruña, 19, bajo
15402 Ferrol
Teléfono: 981 36 98 70

MURCIA

HOSPITAL QUIRÓN MURCIA
Calle Miguel Hernández, 12
30011 Murcia
Teléfono: 968 36 50 00

CENTRO DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA QUIRÓN DEXEUS MURCIA
Avenida Juan de Borbón
(esquina Abenarabi)
Edificio Parque Mediterráneo
30008 Murcia
Teléfono: 968 27 10 30

NAVARRA

CENTRO DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA QUIRÓN PAMPLONA
Calle Beloso Alto, 32, planta -1
31006 Pamplona
Teléfono: 948 48 05 80

PAÍS VASCO

ÁLAVA

HOSPITAL QUIRÓN VITORIA
Calle La Esperanza, 3
01002 Vitoria-Gasteiz
Teléfono: 945 25 25 00

GUIPÚZCOA

HOSPITAL QUIRÓN SAN SEBASTIÁN
Parque Alcolea, 7 (Alto de Egia)
20012 Donostia-San Sebastián
Teléfono: 943 43 71 00

VIZCAYA

HOSPITAL QUIRÓN VIZCAYA
Carretera de Leioa-Unbe, 33 bis
48950 Erandio
Teléfono: 902 44 55 95

CENTRO DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA
QUIRÓN BILBAO
Calle Ribera Botica Vieja, 23, bajo
48014 Bilbao
Teléfono: 94 439 60 62

Nadie le quiere como tú. Nadie le cuida como nosotros.



SARquavitaes, líderes en servicios sanitarios y sociales.

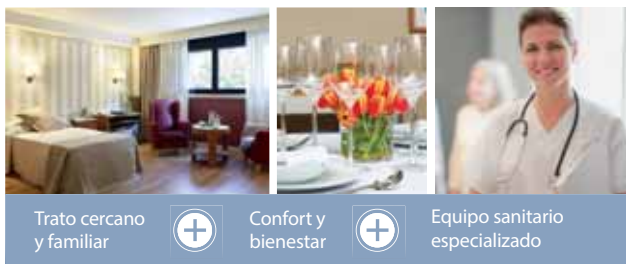


Cuidamos personas

- Centros residenciales y sociosanitarios
- Centros y hospitales de día
- Atención sanitaria y personal a domicilio
- Viviendas con servicios
- Servicios de ayuda a domicilio
- Teleasistencia

Especializados en:

- Alzheimer y otras demencias
- Convalecencia
- Rehabilitación
- Respiro familiar
- Discapacidad psíquica y física
- Trastornos de conducta
- Cuidados paliativos
- Hospital de día
- Atención enfermedades crónicas
- Telemedicina
- Asistencia gerontológica



Más de 10.000 profesionales a su servicio

- Centros residenciales
- Viviendas con servicios ADOREA
- Delegaciones de atención sanitaria y personal a domicilio
- Centros de atención a la discapacidad
- Servicios de ayuda a domicilio
- Centrales de Teleasistencia
- Otros programas sociales
- Nº centros de día por CCAA

Tel: 900 45 65 85
www.sarquavitaes.es