

# vivir sano

ENERO 2020 | Nº 86

Adiós a los trámites en papel

Nuevo seguro IMQ Esquí, para que disfrutes de la nieve sin preocupaciones

Cómo salvarle la vida a mi bebé

La soledad de nuestros mayores

 **IMQ**  
Cuidamos de ti

# Cuidarse es más fácil con los blogs de IMQ



## CANAL SALUD

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



## CANAL MUJER

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



## CANAL GAZTEA

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



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

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

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

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

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

También en redes sociales



  
Cuidamos de ti



## Un nuevo año de proyectos y retos

En esta época es habitual que cada uno de nosotros se plantee cosas que cambiar o nuevas metas que perseguir de cara al nuevo año. También lo hacen las organizaciones. Por eso IMQ afronta no solo algunos cambios organizativos significativos, entre ellos el relevo en la dirección general, cargo que me cabe el honor de desempeñar a partir de ahora, sino también nuevos e ilusionantes proyectos para mejorar nuestra atención y servicio al cliente.

Uno de las iniciativas con seguramente mayor alcance que vamos desplegar en 2020 va a ser la de la prescripción digital. Gracias a ella, de forma escalonada pero continua, ya no será necesario que nuestros clientes tengan que recabar autorizaciones o volantes en papel porque estos serán directamente gestionados entre IMQ y sus profesionales médicos a través de medios digitales. A fin de que cuando esta funcionalidad esté activa se pueda disponer de información sobre el proceso de autorización de manera inmediata y transparente será importante que contemos con al menos el email y el móvil de cada cliente, dado que serán los canales de comunicación más relevantes.

Al mismo tiempo, seguimos abundando en nuevos desarrollos para completar cada vez más los servicios y profesionales médicos integrados en la Historia clínica, de tal forma que junto a los avances en vídeo consultas, citas online o asesor y chat médico se pueda llevar en el móvil toda la información sanitaria personal que se pueda precisar.

Otra novedad es la posibilidad de contratar también con IMQ el Seguro de Esquí, un nuevo ramo que sumar a los que progresivamente vienen poniéndose en marcha desde 2016 cuando añadimos a nuestra cartera los seguros de decesos y accidentes y a los que recientemente incorporamos asistencia en viaje.

Seguimos, del mismo modo, poniendo en marcha nuevos servicios y centros (próximamente el policonsultorio de Barakaldo con nueva oferta dental y de rehabilitación) así como mejorando instalaciones y desplegando iniciativas de referencia para todas las edades. Además de trabajar de modo especial la prevención y los hábitos de vida saludable de la mano de nuestros profesionales, el elemento central de nuestra compañía junto con sus clientes. No quiero terminar, por otro lado, sin desear a todos un feliz 2020, que venga cargado de buenas noticias, de superación positiva de cambios y retos y, muy especialmente, de salud.

## Proiektu eta erronka berrien urtea

Garai honetan gutariko askok, ohikoa denez, urte berrirako aldatu edo lortu beharreko erronka edo helburu berriak pentsatzen ditugu. Entitateek ere berdin egiten dute. Hori dela eta, IMQk antolaketan aldaketa esanguratsuak egiteaz gain: bezeroarenganako arreta eta zerbitzua hobetzeko proiektu berri eta pozgarriak; zuzendaritza nagusiaren erreleboa ere gauzatu du, eta hemendik aurrera neu izango naiz kargu hori betetzeko ohorea izango duen pertsona.

2020an hedatuko dugun garrantzi handieneko ekimenetako bat preskripzio digitalarena izango da. Hari esker, modu mailakatuan baina etenik gabe, ez da beharrezkoa izango gure bezeroek baimenak edo paperezko bolanteak eskatu behar izatea, horiek zuzenean kudeatuko baitira IMQren eta profesional medikoen artean, bitarteko digitalen bidez. Funtzionalitate hori aktibatzen denean baimen-prozesuari buruzko informazioa berehala eta gardentasunez eskura izateko, garrantzitsua izango da bezero bakoitzaren posta elektronikoa eta mugikorra izatea, horiek izango baitira komunikazio-bide nagusiak.

Era berean, historia klinikoan sartutako zerbitzu eta profesional medikoak gero eta gehiago osatzeko garapen berrietan lan egiten jarraitzen dugu, bideokonsultetan, online hitzorduetan edo aholkularitzan eta txat medikoan egindako aurrerapenekin batera, behar den osasun-informazio pertsonal guztia mugikorrean eraman ahal izateko.

Beste berrikuntza bat da eski aseguruia IMQrekin kontratatze aukera. Eskaintza berri hori 2016tik aurrera pixkanaka abian jartzen hasi ginenei gehitu behar zaie, gure zerbitzuari hileta eta istripu aseguruak gehitu genizkionean eta orain dela gutxi bidaian laguntza gehitu genuenean.

Era berean, zerbitzu eta zentro berriak martxan jartzen jarraitzen dugu (laster Barakaldoko policonsultorioa, hortzetako eta errehabilitazioko eskaintza berriekin), instalazioak hobetuz eta adin guztietarako erreferentziarako ekimenak zabalduz. Horrez gain, prebentzioa eta bizi-ohitura osasungarriak modu berezian lantzen ditugu gure profesionalen eskutik, bezeroekin batera gure konpainiaren elementu nagusia baita. Amaitu baino lehen, gainera, 2020 zoriontsu bat opa nahi dizuet, albiste onez beteta etorriko dena, aldaketak eta erronkak modu positiboan gaindituko dituen eta, bereziki, osasuna zainduko duena.

Javier Aguirregabiria  
IMKko Zuzendari Nagusia  
Director General de IMQ

# Centrados en ti

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

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



Cita online

Recuerda, consulta o anula tus citas médicas también on line

Gestor/a personal



Ayuda personalizada sobre servicios, coberturas etc.



Historia clínica  
Médico/a asesor

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

Oficina online  
Autorizaciones



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



Tarjeta en el móvil

Para ir al médico sin la tarjeta física

Vídeo consulta



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



Chat médico

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

## Lo que dicen quienes han probado la app de IMQ

★★★★★ 10 de abril de 2019

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

★★★★★ 18 de abril de 2019

funciona genial y para buscar especialista filtra muy bien

★★★★★ 14 de mayo de 2019

muy buena app

★★★★★ 28 de noviembre de 2018

Muy útiles el recordatorio de citas y la videoconsulta.

## DESCÁRGATELA



iOS



# sumario

## 3 EDITORIAL

## 6 EN PORTADA

Adiós a los trámites en papel

## 8 EN PRIMERA PERSONA

Antonio, Tomás y Manuel: *"Pensar en positivo"*

Yolanda Llano: *"No conozco ningún otro hospital vasco privado que cuente con Humanización de la UCI"*

Leire Cueto: *"Norberaren osasuna garrantzitsuena dela uste dut nik"*

## 14 TU IMQ

El Servicio de Urgencias de Zorrotzaurre, mención de honor en los premios 'Best in Class'

IMQ, A de Oro en Gestión Avanzada

Nuevo seguro IMQ Esquí, disfrutar sin riesgos

## 18 AVANZANDO POR TI

Cómo salvarle la vida a mi bebé

Obsesionados con la alimentación y el deporte

Indiba, una tecnología revolucionaria en rehabilitación

Enfermedades con rostro de mujer

Talleres de oncoestética: verse bien para sentirse mejor

Cuidar cuando ya no se puede curar

La soledad de nuestros mayores

## 36 IMQ BienStar

Josean Alija: *"Una buena cocina se diferencia del resto por la digestión"*

## 38 POR TU SALUD

Propósitos de año nuevo, sin frustraciones

Microplásticos presentes en nuestra comida y en nuestra bebida

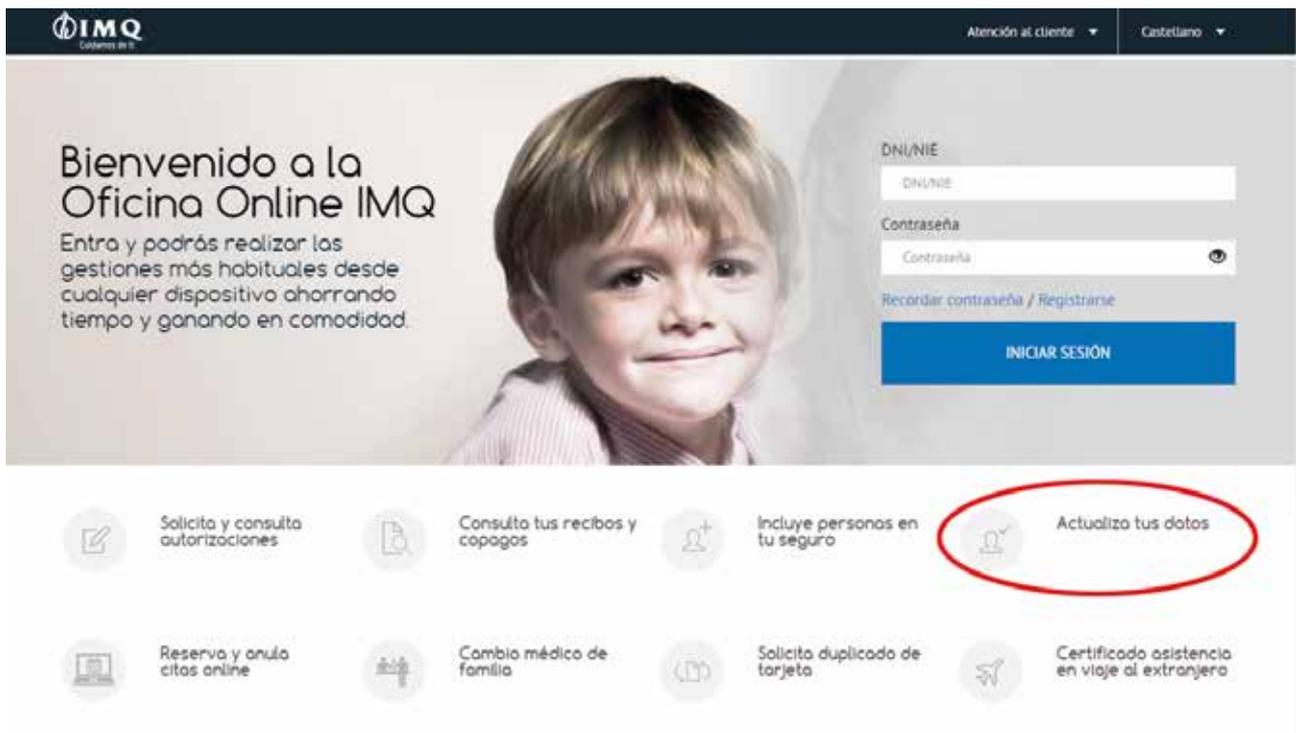
¿Por qué se produce con frecuencia la conjuntivitis?

Vasectomía sin bisturí

Dormir o no dormir

Metanoia: nuevas técnicas para abordar las hernias

## 50 IMQ RESPONDE



## ACTUALIZA TUS DATOS, di adiós a los trámites en papel

**E**n IMQ estamos abordando diferentes proyectos de alcance con el objetivo de simplificar el acceso a nuestros servicios médicos. Se pretende conseguir que, de forma escalonada, tanto las prescripciones realizadas por los profesionales médicos como el acceso a las pruebas e intervenciones se gestionen digitalmente entre IMQ y los profesionales sin que se tenga que llevar autorizaciones o volantes en papel, ni desplazarse a nuestras oficinas.

El primer paso necesario para mantener informados, tanto a los tomadores de la póliza como a los familiares que estén dentro de la misma, será que contemos con los datos de contacto de todos nuestros clientes. Gracias a ello podrá conocerse en qué estado se encuentra la prescripción del médico (ej. intervención aceptada, 15 sesiones de rehabilitación aprobadas...) en cada momento.

Para disfrutar de la información sobre las autorizaciones directamente en el móvil (volantes, permisos, sesiones...), se deberá verificar, corregir o completar email y teléfono y elegir el método que más cómodo resulte (email, sms, oficina online, app IMQ, gestor personal...) para estar al tanto de todo.

Para proceder a esa actualización de datos se cuenta con la Oficina Online a la que se puede acceder tanto a través de la web como de la app de IMQ.

El objetivo final que nos mueve y que será una completa realidad según avance 2020, al alcanzar a los diferentes profesionales de los tres territorios históricos, será la completa

liberalización de todas las especialidades médico-quirúrgicas, de modo que, se podrá decir definitivamente adiós al papel en los volantes y evitar muchas otras gestiones que ahora requerían acudir a las oficinas de IMQ.

**Informatuta  
egoteko, zure  
datuak eta zure  
senideenak  
berrikusi eta  
eguneratu  
behar dituzu**

IMQ se convierte así en la primera compañía aseguradora que elimina los trámites administrativos en papel gracias a un proceso transparente con información online y multicanal, que posi-

bilitará una importante reducción de tiempos de espera y un notable incremento de la comodidad y agilidad de los procesos.

¡Bienvenido/a a la nueva era digital!



PREPÁRATE PARA DECIRLE

# ADIÓS AL PAPELEO

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

SI ERES **CLIENTE IMQ** ENTRA EN

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

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

 **IMQ**  
Cuidamos de ti



Ver vídeo

## PENSAR EN POSITIVO

**A**ntonio se levantó de la cama y bajó, como todos los días, a comprar el periódico y un paquete de tabaco. Por la tarde algo falló, no se encontraba bien... Llamó a los servicios de urgencias. Era el 22 de diciembre de 2018 y ya no recuerda nada más hasta el 15 de enero de 2019, cuando se despertó en una cama de hospital. Vendado y amputado.

Antonio, que duro despertarse en un hospital desorientado, vendado y amputado, y casi un mes después...

Por lo visto me desmayé por culpa de una neumonía poco después de llamar a los servicios de emergencia. Me encontraron tirado en el suelo.

Me desperté casi un mes después en el hospital. Durante este tiempo había sufrido una necrosis a consecuencia de la medicación que me dieron para reanimarme tras un shock séptico y tuvieron que amputarme, e un segundo ingreso, la pierna y el brazo derecho.

### ¿Cómo se asimila eso?

*Al principio lloras mucho y tienes ideas machaconas pero con el tiempo tiras para adelante. No te queda otra.*

*Cuando salí del hospital volví a mi casa. Allí me hacían curas a domicilio. Luego necesité más cuidados y me pasaron a hospitalización a domicilio hasta que finalmente me trasladaron aquí, a la residencia IMQ Iгурco Orue.*

### ¿A qué se debió el cambio?

*El 23 de abril tuve que volver a Basurto a que me volviesen a amputar, en esta ocasión, los dedos de la mano izquierda. Y el 16 de mayo vuelta otra vez para amputar la pierna izquierda. Se me había llenado de llagas y estaba negra. Les dije que cortasen por donde tuviesen que cortar.*

*Tanto las curas como la hospitalización a domicilio se fueron quedando cortas y al final tuve que venirme a Orue. Pero aquí estoy bien. Me cuidan, me curan, me apoyan y me tratan muy bien.*

*En Orue, en enfermería, me han hecho curas continuas hasta que ha cicatrizado bien la pierna. Ha tardado de 7 a 8 meses en cicatrizar...*

*Ahora estoy en rehabilitación, a la espera de que todo esté en condiciones para poder ponerme prótesis. Ya veremos si finalmente se puede o no. Hay que tener mucho cuidado e ir*

*despacio en estas cosas.*

### ¿Es importante mantenerse positivo?

*Mucho. A día de hoy, necesito ayuda para cosas básicas como limpiarme, subirme la cremallera, peinarme, ir al baño, beber agua... Vas cogiendo trucos y te vas haciendo pero...*

### En estos momentos pintas cuadros

*Sí. Ahora ya puedo beber con pajita, comer e incluso pintar con un juego de pinceles que me ha facilitado el terapeuta ocupacional.*

*Además, Zorion, el de mantenimiento, me ha hecho un "lanzamisiles", unartilugio que me acopla al brazo derecho y con el que puedo pintar, cambiar de canal con el mando de la tele...*

### ¿Cómo es tu día a día?

*A las 11:00 empiezo con la rehabilitación. Si luego hace buen tiempo me ayudan a salir a la calle, a que me dé un poco el aire -porque yo sólo no puedo arreglarme con la silla de ruedas- Después veo un poco la tele y ya por las tardes me dedico a pintar. La verdad es que aquí estoy de maravilla, me siento muy bien atendido.*

*Estoy agradecido con todos los que me visitan y me ayudan en mi día a día, desde Zorion, hasta la doctora, pasando por todo el personal y como no a Manuel Quesada, el presidente de la delegación de País Vasco y Navarra de Andade, la asociación nacional de amputados.*

*Manuel y Tomás han querido estar hoy aquí contigo y compartir también su experiencia. Tomás, tú también eres residente de Orue.*

*Soy compañero de Antonio. A mí me motiva mucho verle. Es valiente como El Cid. La fuerza que tiene, cómo se apaña, es un héroe para mí.*

### **¿A ti que te pasó, Tomás?**

*Yo llevo 65 años amputado. Tuve una caída de moto con 26 años. Un coche que abrió la puerta sin mirar... Me cortó la pierna de cuajo el palo, la base, de un reloj de esos que hay en la calle.*

*Me cosieron la pierna y estuve 40 años yendo al monte, en barca a pescar... haciendo vida normal. Pero un buen día, en la calle Somera, de poteo con los amigos, me dio tal latigazo en la pierna que me tuvieron que llevar al hospital. En la radiografía que me hicieron se veía un vacío, no había hueso, una bacteria se había ido comiendo casi toda la tibia.*

*El primer traumatólogo que me vio me dijo que había que amputar, que no tenía solución. Que cualquier otra cosa iba a ser una chapuza. Pero el equipo de traumatólogos que me atendió luego se empeñó en salvarla. Al final tuve que pasar por 3 o 4 operaciones y sufrir muchísimo dolor para que terminasen amputándomela.*

### **Manuel, Tomás se muestra agradecido contigo...**

*En Andade llevamos haciendo labor de voluntariado desde 2007 y desde 2015 como entidad pública. En los centros hospitalarios dejamos los trípticos de la Asociación. Visitamos a los amputados para brindarles asesoramiento, pero, sobre todo, apoyo. Yo siempre intento desdramatizar la situación con humor... No te preocu-*

*pes que esto también tiene ventajas. A partir de ahora el podólogo te va a hacer mitad de precio. ¿Y lo que te vas a ahorrar en depilación?...*

*Damos apoyo tanto a pacientes que hayan sido amputados como a aquellos que vayan a serlo y a sus familiares, a quienes ofrecemos asesoramiento y resolvemos sus dudas. Visitamos a los pacientes y familiares que se pongan en contacto para nuestra visita en el hospital. Les damos a conocer otras experiencias de amputados y amputa-*

## **LAS 10 PROPUESTAS DE ANDADE**

Andade es una asociación de ámbito nacional, sin ánimo de lucro, constituida en mayo de 2007 por personas amputadas y con agenesia, abierta a todo el colectivo, familiares, entidades, grupos e instituciones interesadas en secundar los intereses de este colectivo y ayudar a conseguir unos objetivos que suponen un beneficio para toda la sociedad.

Estas son sus propuestas: pago íntegro y directo de las prótesis por el sistema sanitario público, crear un catálogo de prestaciones ortoprotésicas único, asistencia de psicólogos clínicos, formación superior de los futuros profesionales en ortoprotésis, fisioterapeutas y terapeutas especializados, cohesión y representación del colectivo; información, asesoramiento y guía para el paciente amputado y su familia; exigir de las ortopedias garantía en la elaboración y un precio justo, instauración de equipos multidisciplinares en hospitales públicos y privados, y fomento del deporte y vida activa.

[www.andade.es/](http://www.andade.es/) [pvasco@andade.com](mailto:pvasco@andade.com) / 943 007 434 / 629 302 041

*das para que no se rindan, para que vean que la lucha continua. Escuchar a personas en tu misma situación ayuda.*

*La primera fase para ganar en calidad de vida pasa por el apoyo psicológico tanto a los pacientes como a sus familiares directos. Después de la cirugía y cicatrización junto con un vendaje para una buena forma de muñón y una buena rehabilitación, llegan las prótesis. Es necesaria una buena forma de muñón para que el ortoprotésico pueda realizar un buen encaje para la adaptación de la prótesis. Hay a quien le falla la vista y necesita gafas y a quien le amputan y necesita una prótesis. Pero ojo, si no tienes un buen muñón esta opción no es factible. No se puede protetizar.*

*La vida te da un giro de 180° y cada persona lo asimila de una manera diferente y se enfrenta a diferentes necesidades cada día. El estado anímico es primordial. Hay amputados/as que a los que les cuesta aceptar su nueva vida.*

*Lo más importante es que entiendan que no hay prisa. Protetizar antes de tiempo puede traer secuelas y derivar en nuevas cirugías. Cada persona es un mundo y lo mismo pasa con los muñones. No tienen nada que ver unos con otros.*

*El tema de las prótesis, por otro lado, es todo un mundo. La seguridad social tiene en cuenta la edad del amputado/a y en muchas ocasiones hay que pelear para que te cubran la prótesis funcional en función de la edad. Sin embargo, dependiendo de la mutualidad o del seguro se puede acceder a diferentes tipos. A mejor prótesis, mayor calidad de vida.*

*Por otro lado, notamos falta de sensibilidad en la sociedad. El no tener una parte de tu cuerpo, es como tener otro tipo de discapacidad. En gran medida nuestra calidad de vida depende de esa sensibilización. Soy la misma persona, aunque tenga una discapacidad. Trátame igual.*

*Ansiedad, frustración, cansancio son síntomas comunes de todos y todas las amputadas.*

Ver vídeo



**Kontaktua pazientearekin askoz handiagoa da, askoz hurbilagoa, eta behar dituen zaintzak askoz ere zehatzagoak dira**

**YOLANDA LLANO.** Enfermera en la UCI de la Clínica IMQ Zorrotzaurre

**“NO CONOZCO NINGÚN OTRO HOSPITAL VASCO PRIVADO QUE CUENTE CON HUMANIZACIÓN DE LA UCI”**

**Y**olanda Llano es enfermera desde hace más de 30 años. Siempre ha trabajado en la sanidad privada. Sus primeros años desarrolló su carrera profesional en distintas plantas de hospitalización. Tras varias sustituciones en la UCI (Unidad de Cuidados Intensivos) se quedó allí hace ahora ya 20 años. Debido al Plan de Humanización que la clínica Zorrotzaurre tiene en marcha desde hace 3 años, la UCI se encuentra inmersa en su propio proyecto HUCI (Humanización de la UCI) por el que ha recibido diversos reconocimientos.

Yolanda llega todos los días contenta a trabajar. Le gusta lo que hace. Es gratificante.

**¿A qué se debe este cambio?, ¿por qué ese interés en trabajar en la UCI?**

*En cuanto pude acercarme a la UCI así lo hice. Es un trabajo completamente distinto que requiere cuidados mucho más específicos y en el que el contacto con el paciente es mucho mayor, mucho más cercano. Es un trabajo bastante más exigente pero que me apasiona, me satisface, me llena tanto en el plano profesional como en el personal.*

**Háblanos de tu labor en la UCI**

*La labor de la enfermera se desarrolla mejor en un servicio especial como éste. Proporcionamos cuidados especializados óptimos a pacientes críticos, cubriendo todas sus necesidades y expectativas con la mayor calidad y seguridad. Ofrecemos, en definitiva, una atención integral.*

*La UCI es un lugar complejo, dinámico. Destaca por la asistencia a pacientes en situación crítica, con necesidades individuales complejas y por ello exige al personal mayores habilidades competenciales.*

**¿Qué habilidades especiales requiere este puesto?**

*Requiere una orientación al usuario específica. Hay que saber tratar tanto al paciente como a su familia, trabajar en equipo, tener los conocimientos de enfermería actualizados continuamente,*

dominar el aparataje y desarrollar las capacidades organizativas. Nos forman en humanización y manejo del estrés.

Nuestro trabajo principal es cuidar, pero cuidar también es observar, recoger datos, planificar, implementar, evaluar, interactuar, y humanizar. Es importante la capacidad para actuar de manera responsable e integrar conocimientos, recursos y habilidades que agreguen valor a la organización y al individuo.

En la UCI es diferente. Estás en contacto directo con el paciente –no hay una puerta de por medio– y te encargas no sólo de sus cuidados básicos sino de las analíticas, pruebas, alimentación...

### ¿Es habitual que las UCIs cuenten con este tipo de cuidados?

Pues la verdad es que no conozco ningún otro hospital, ni público ni privado, que cuente con este servicio en Euskadi. En Bizkaia, desde luego, no hay más que en la clínica Zorrotzaurre.

### ¿Cómo es la UCI de Zorrotzaurre?

Nuestra UCI cuenta con 14 boxes individuales amplios, con luz natural y con monitorización individual. Está ubicada en la primera planta, junto a quirófanos y ascensores, con acceso prioritario a los distintos lugares de la clínica. Recibimos ingresos con pluripatologías, principalmente post-quirúrgicas, así como derivados a través de la urgencia, los distintos servicios ubicados en clínica, plan-

tas de hospitalización y traslados de otros centros.

### La UCI de Zorrotzaurre cuenta con un plan de humanización específico

El plan HUCI (Humanización de la UCI) forma parte de un proyecto que se comenzó a implantar en diferentes servicios de la clínica hace ya 3 años. Tenemos creada una comisión de trabajo donde se consensuan y marcan líneas de trabajo y ayuda para reforzar al equipo. Recibimos una formación específica: técnicas para afrontar el desgaste emocional y profesional, gestión del estrés y situaciones conflictivas.

El paciente crítico exige un gran compromiso e implicación. Proporciona gran satisfacción cuando las expectativas se cumplen pero cuando no, el desgaste emocional es considerable, por ello la necesidad de formación.

Se trata de crear un entorno lo más agradable posible para el paciente, proporcionando un contacto directo y amplio con la familia, con entrada libre y previa valoración contamos con medios de distracción para los pacientes. Antes sólo disponían de revistas pero ahora tienen opción a tele y radio, acceso a ebooks y relojes –les sirve de orientación– y video en la sala de visitas –realizado por nosotras mismas para que conozcan el lugar y nuestra forma de trabajo–.

La otra línea de trabajo son los cuidados al final de la vida, atendiendo al

paciente y a su entorno con la finalidad de permitir una muerte libre de malestar y sufrimiento de acuerdo a sus deseos. Es importante respetar cómo quieren hacerlo y, sobre todo, el manejo del dolor. Eso es lo más importante de todo, que no sufran.

### ¿Algún caso que recuerdes especialmente?

Lo habitual es que nuestros pacientes no sean de larga duración, pero si hemos tenido casos de personas que han estado en UCI hasta 5 meses. Recuerdo, especialmente, a un paciente que tuvimos 3 meses con nosotras. Todo empezó con una infección generalizada llegando hasta la amputación de varias extremidades.

Otro caso que recuerdo especialmente es el de una paciente de 84 años. Se operó aquí por una prótesis de rodilla y cuando le dimos el alta vino a mí y me dijo “¿te puedo dar un beso? Es que me habéis tratado muy bien. Muchas gracias”. Este tipo de gestos te dan la vida.

Al final creas un vínculo muy especial con estos pacientes. Muchas horas y días juntos. Mucha historia de superación. Nos dan lecciones de vida verdaderamente valiosas... Se trata, además, de pacientes muy agradecidos que luego, una vez dados de alta, suelen mantener el contacto con nosotras durante años. Siguen viniendo de visita, aunque haya pasado ya mucho tiempo y eso para nosotras es muy gratificante.

## LA ENFERMERA VIAJERA

Así me llaman mis compañeras y compañeros, la enfermera viajera. Soy “la de las escapadas cortas”. Es lo que tiene ser tan dinámica, que no puedes estarte quieta... soy incapaz de desaprovechar un puente, o incluso un fin de semana, libre sin hacer nada.

En el puente de Todos los Santos me fui a comprar vino para las Navidades a Galicia. El an-

terior me fui a Madrid a ver una función de teatro... a Sevilla, a Granada... A dónde sea. Lo que no es asumible para mí es quedarme en casa.

También hago spinning y soy asidua a los maratones benéficos. He llegado a estar 2 y 3 horas haciendo spinning por una buena causa. Este año he participado en los de Lekeitio, Zaldibar y Trápaga.



LEIRE CUETO. IMQko bezeroa

## “NORBERAREN OSASUNA GARRANTZITSUENA DELA USTE DUT NIK”

**L**eire Cuetok 39 urte ditu, bermeotarra eta IMQkoa da. Orain dala egun batzuk komentario bat utzi zigun gure Facebookeko post batetan eta hainbeste gustatu zitzaigun berau zuekin hemen partekatzeko baimena eskatu diogula eta baiezkkoa eman digu.

“IMQkoa naz jaio nintzenetik. Espezialitate ezberdinetako mediku guztiengana joan naiz, dermatologoak, ginekologoak, traumatologoak, endokrinoak... Lau operazio izan ditut, inolako itxaron zerrenda barik. Mota guztietako frogak medikuak egin dizkidate baita eta inoiz ez dut larregi itxaron beharrik izan. Bigarren iritziak eskatu ditut behar izan ditudan aldi guztietan. Eta guzti honen gainetik, oso ondo atenditu naute eta oso emaitz onekin gainera. Oso pozik nago, ederki gastatutako dirua nire iritzi. Norberaren osasuna garrantzitsuena dela uste dut nik, eta IMQren

aseguru medikua izaten jarraitu ahal dudan neurrian, izanen dut, ematen didaten zertbitzua oso garrantzitsua baita da niretzat”.

### Lehenik eta behin, mila esker Leire

Hala da, pentsatzen dudana besterik ez dut idatzi. Ni pozik nago.

### Betidanik izan duzu IMQko poliza berdina edo aldatzen joan zara zure beharren arabera?

Aldatzen joan naiz. Hasikeran nire aitaren polizan nengoen. Etxebaster enpresaren C poliza geneukan. Gero bajuran ibili zanez eta Bermeoko Kofradiako poliza baldintza hobeak eskaintzen zigunez, bertara aldatu ginen danok. Aizpa atera zan ezkundu zalako baina ni beraiekin egon naz, poliza familiaran, pasadan urterarte.

Pasadan urtean administrazio publikoko Urre polizan jarri nintzen ni bakarrik.

### Zu pozik mantentzeko zeozertan hobetzerik badaukagu?

Aber, ni oso pozik nago baina zeozer esan beharra badaukat, orain dala urte batzuk erresonantzia bat egi-tera joan nintzenen bertako profesionalak zera esan zidan “tranquila que es una tontería”. Eta behar bada harentzako hala zan baina niretzako ez behintzat. Ez dakit nola esan baina batzutan enpatia pixkat falta zaigu. Momentu hauten Gorlizko paliatibotan ari naz erizain laguntzaile gisa eta gaixo bati eskua ematea, barre araztea, enpatizatzea, oso garrantzitsua da, bizitza ematen die. Haiei eta niri baita.

Bestalde euskeraren erabileraren falta ere somatzen da. Euskaldun gaixoei euskeraz hitz egiten diezu eta zure hurbiltasuna sentitzen dute segidan. Pilo eskertzen da.



RECETA  
MEJORADA

**Kaiku**

Con  
Vitamina  
B1

**KAIKUCOL**

Reduce el colesterol



0%

**AZÚCAR**  
añadido  
**LACTOSA**

CON vitamina B1  
MENOS de **35 Kcal**



## El Servicio de Urgencias de Zorrotzaurre, mención de honor en los premios 'Best in Class'

**E**l servicio de Urgencias de la Clínica IMQ Zorrotzaurre ha quedado finalista en la última edición de los Premios 'Best in Class 2019', habiendo conseguido, además, una mención de honor por situarse a apenas unas décimas del ganador de esta edición. La entrega de los premios tuvo lugar en el Palacio de Congresos de Santiago de Compostela. La Clínica concurría dentro del apartado de "Mejor especialidad de Urgencias", siendo el único centro de Euskadi nominado en esta categoría por quinto año consecutivo.

Este logro se suma, no solo al de los cuatro años precedentes en que la clínica también logró ser el único centro vasco finalista de los BIC, sino también a la acreditación en excelencia otorgada en 2015 por la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES) y que convirtió a la Clínica IMQ Zorrotzaurre en el primer hospital privado de todo el Estado en obtenerla.

### Premio Gozua Mujer Siglo XXI

Por otro lado, la Asociación Mujer Siglo XXI otorgó a IMQ su Premio Gozua 2019, poniendo también un

especial broche de oro a la conmemoración este año del 85º aniversario de IMQ.

Varios son los motivos que, a juicio del jurado de esta Asociación, han motivado dicho reconocimiento: el compromiso desde 1934 con el cuidado de la salud de los vizcaínos, la labor del amplio cuadro médico y "la solera bilbaína" de IMQ. Se ha valorado, además, la comodidad y rapidez que IMQ ofrece a la hora de poder elegir al especialista más adecuado y la posibilidad de contar con una clínica del alto nivel de Zorrotzaurre.



Algunas cosas  
no se eligen.  
Llamar a  
tu aseguradora  
**GRATIS, sí**

Primera aseguradora vasca en ofrecértelo.

ATENCIÓN AL CLIENTE

**900 81 81 50**

URGENCIAS

**900 53 50 47**

Buscando siempre lo mejor para ti.

 **IMQ**  
Cuidamos de ti



## IMQ, A DE ORO EN GESTIÓN AVANZADA

IMQ Seguros ha pasado su primera evaluación externa conforme al Modelo de Gestión Avanzada desarrollado por Euskalit con la consecución de la A de Oro, uno de los mayores reconocimientos que otorga esta entidad.

La elaboración del Modelo de Gestión Avanzada (MGA) es fruto de la participación y del consenso de personas expertas en gestión pertenecientes al Club de evaluación y a relevantes organizaciones e instituciones coordinados por Euskalit.

Su propósito es orientar a las empresas en la necesaria búsqueda de mejoras de competitividad, integrando conceptos de gestión aportados desde diferentes ámbitos en las últimas décadas: Gestión del Conocimiento, Calidad Total, Excelencia en la Gestión, Innovación, y Responsabilidad Social Empresarial entre otras.

Los 6 grandes elementos contemplados en el Modelo, son la base para el desarrollo del sistema de gestión sobre el que estructurar la competitividad de las organizaciones, lo que dará lugar a:

- ✓ Generar en las personas un sentimiento de pertenencia a un proyecto compartido.
- ✓ Orientar la empresa hacia los clientes realizando una aportación diferencial de valor.
- ✓ Aplicar la innovación en todos los ámbitos de la empresa.
- ✓ Potenciar el compromiso con la sociedad, importante suministrador de capacidades competitivas relevantes.
- ✓ Generar una visión de largo plazo que se materialice mediante una estrategia claramente definida.

- ✓ Alcanzar resultados satisfactorios para los diferentes grupos de interés de manera sostenida y equilibrada.

Para conseguir la A de Oro en gestión avanzada, durante 4 días, casi 60 personas de IMQ respondieron a las preguntas planteadas por el equipo evaluador (8 personas de diferentes sectores y con gran experiencia en gestión) en los 6 elementos del modelo.

La gala de entrega de premios tuvo lugar el 18 de diciembre en Gasteiz. Una gala donde, además, IMQ Igurco recogió también un diploma a la Gestión Avanzada tras la realización de su primer contraste con Euskalit.

En Grupo IMQ estamos de enhorabuena y queremos compartirlo con nuestras y nuestros clientes.

# NUEVO SEGURO IMQ ESQUÍ, DISFRUTAR SIN RIESGOS

¿Pensando en ir a esquiar? Ya sea en solitario, con amigos o en familia, en IMQ queremos garantizar el mejor cuidado para disfrutar con tranquilidad de los deportes favoritos en la nieve.

El esquí es considerado un deporte de riesgo. Los accidentes (de diversa gravedad) durante la práctica del esquí son más o menos frecuentes, sobre todo al principio y al final de una jornada o para personas inexpertas.

¿Sabías que 4 de cada 1.000 esquiadores sufren algún accidente o se lesionan practicando esquí? ¿Y que, en caso de lesión practicando snowboard se tienen hasta 4 veces más posibilidades de acabar hospitalizado?

Las lesiones más habituales relacionadas con la práctica del esquí son las de rodilla (43%), hombro (12%) y pulgar (8%).

Muchas personas consideran que con el seguro asociado al forfait o el adquirido en la propia estación de esquí están plenamente cubiertas en caso de tener algún problema. ¿Pero realmente es así? Lo cierto es que no siempre.

Por ejemplo, el seguro que se incluye con el forfait suele basarse en el básico Seguro Obligatorio de Viajeros (S.O.V) que cubre los daños cor-

porales a causa del mal estado de los remontes, pero no daños materiales (deterioro de los esquís, pérdida de clases etc.) ni tampoco suele hacerse responsable de la cobertura de los accidentes (ni en pista ni fuera de pista) o si causamos daño a terceras personas.

## COBERTURAS PARA UN VIAJE REDONDO A LA NIEVE

Vayas donde vayas, con el nuevo seguro IMQ Esquí ahora puedes contar con las mayores garantías en la nieve. Puedes configurar el seguro a tu medida: elegir el ámbito territorial del mundo para el que quieres estar cubierto (España, Andorra, Europa, resto del mundo...), con unas prestaciones ajustadas a tus necesidades. Elegir entre tener un seguro para toda la temporada o por días y estar cubierto para la práctica de esquí y otros deportes de invierno, como esquí de fondo en circuitos señalizados, esquí alpino, artístico, mono esquí o surf... Además, ya se puede disfrutar de los descuentos por ser de IMQ, para grupos o por unidad familiar.

En cuanto a las estaciones de esquí, la mayoría ofrecen un seguro de esquí además del incluido en el forfait. Si sufrimos algún incidente en una pista de esquí (en una estación), tienen la obligación legal de socorrerte... pero, en ausencia de un seguro de esquí, lo que te puede llegar es una abultada factura... Y es que, si no tienes un seguro de esquí adecuado para tu actividad, deberás hacerte cargo de los gastos de asistencia médica o rescate en los que se pueda incurrir por tu causa. Desde 300€ a más de 5.000€...

El problema habitual del seguro de la estación de esquí es que no suele incluir las actividades que se realicen fuera de la pista. Lo aconsejable es revisar bien qué coberturas incluye y si se quiere mayor seguridad contratar una póliza específica.

# NUEVO SEGURO IMQ ESQUÍ

- Rescate en pistas, gastos de forfait, pérdida de clases y mucho más
- **Vayas donde vayas:** España, Europa, Andorra o resto del mundo
- **Contrátalo por días o para la temporada entera**
- **Sin franquicias**

Desde solo **5,39 €/día**

Y AHORA

**5%**  
DTO

POR SER DE IMQ

**+5%**  
DTO\*

PARA UNIDADES  
FAMILIARES  
Y GRUPOS



# **CÓMO SALVARLE LA VIDA A MI BEBÉ**



**MÓNICA BLAS.**  
Matrona del Centro IMQ Ajuriaguerra

Los accidentes domésticos son la primera causa de muerte infantil en Europa. Según distintos estudios, tal y como se destaca desde el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, por cada muerte de un niño/a que se produce sólo por lesiones en áreas de juego o en el hogar, otros 160 ingresan en hospitales con una lesión traumática grave y otros 2.000 son tratados en servicios de Urgencias.

Según las estadísticas anuales de la Organización Mundial de la Salud, las principales causas de mortalidad infantil por lesiones (0-14 años) son, por orden de importancia: los accidentes por vehículos a motor (48%); lesiones no intencionadas como atragantamiento, asfixia y estrangulamiento (21%); ahogamientos 13%; caídas (6%), fuego (3%), envenenamientos o intoxicaciones (2%); suicidios (2%); y accidentes por otros transportes (2%).

Muchos de estos accidentes son evitables a través de la prevención. Para ello, hay algunos datos que conviene tener en cuenta. Por ejemplo, dentro de los accidentes a motor, lo más frecuente son los atropellos a peatones, por lo que conviene saber que los sitios más peligrosos son los semáforos sin señales para los peatones. En cuanto a los atragantamientos, éstos se dan con frecuencia con frutos secos, frutas pequeñas como uvas, juguetes pequeños e incluso tapas de bolígrafo y pilas de botón.

Los ahogamientos constituyen un gran peligro, puesto que aproximadamente el 50% de las inmersiones completas acaban con el fallecimiento del menor. En cuanto a las caídas, las más frecuentes son las que se producen desde

cambiadores de bebés, escaleras sillas, camas, literas, ventanas, balcones y juegos en parques. Sin embargo, las muertes y lesiones severas se deben en mayor medida a caídas desde ventanas altas, balcones o escaleras. Por lo que respecta a las intoxicaciones, el periodo de edad con más riesgo va desde los nueve meses de edad a los dos años.

#### Siete consejos para saber actuar

1. Es tan importante el saber qué hacer como el saber qué no se debe hacer. Una de las acciones que no se recomiendan para bajar la fiebre en los niños y niñas es meterles en bañera con agua fría, ni las friegas con alcohol, por ejemplo.
2. El tiempo puede ser decisivo. Si se cuenta con ayuda, actuar en equipo aumenta la eficacia. En situaciones de emergencia se ha de tener claro cuál es el número de teléfono de emergencias (112) y llamar cuanto antes para que se activen los mecanismos necesarios para conseguir una atención rápida.
3. La actitud y los conocimientos juegan un papel importante; guardar la calma y reconocer posibles señales de alarma, por ejemplo, ante una reacción alérgica que esté sufriendo un niño o niña puede ser clave para salvar su vida.
4. La prevención es una conducta clave en el hogar. Ubicar los productos potencialmente tóxicos en un lugar alto y cerrado, mantener los productos en su envase origi-

nal y con etiqueta, contar con una buena iluminación, colocar protectores en el canto de los muebles y barras de protección en escaleras y ventanas, no dejar al bebé o niño en superficies altas sin protección, así como proteger los enchufes, son aspectos básicos que deben ser tenidos en cuenta en todo hogar.

#### Zer egin behar den jakitea bezain garrantzitsua da zer ez den egin behar jakitea

5. Se debe enseñar a los niños y niñas que no deben meterse objetos extraños en oídos, nariz u otros orificios. Y procurar que no jueguen con servilletas, bolsas de plástico, cintas, pilas o cualquier otra cosa que sea de pequeño tamaño. Tampoco juguetes que sean desmontables o tengan piezas pequeñas o botones.
6. Nunca se debe obligar a un niño o niña a comer ni dejarle sólo en los primeros años de vida mientras come: el riesgo de atragantamiento aumenta con estas conductas.
7. La utilización de los sistemas de retención en los vehículos en todos los desplazamientos, y con un dispositivo acorde a la edad y peso del menor es una medida obligatoria de seguridad.
8. Por último, es necesario revisar el botiquín periódicamente, comprobando que se cuenta con todo lo necesario y verificando las fechas de caducidad de los medicamentos y productos sanitarios.

## TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS PEDIÁTRICOS

Conscientes de la ausencia de formación específica, el equipo de matronas Amane imparte en el Centro IMQ Ajuriaguerra talleres con el objetivo de contribuir a la capacitación en técnicas de primeros auxilios a bebés y población infantil.

Estos talleres están orientados a todas las madres y padres, o personas que estén al cuidado de bebés o niños, como pueden ser familiares (abuelos, hermanos, etcétera), profesores, monitores o tutores.

En los talleres se dan pautas de prevención, así como indicaciones para una actuación precoz que se pueden poner en práctica en el propio lugar del accidente de manera autónoma o que se pueden realizar antes de trasladar al bebé o al niño al centro sanitario. No obstante, en ningún caso estos talleres tienen como objetivo sustituir al profesional sanitario, ni al consejo sanitario del 112. Cabe aquí recordar la conducta PAS de *"proteger, avisar al 112 y socorrer"*.

Durante la formación se adquirirán las habilidades y las des-

trezas necesarias para actuar en este tipo de situaciones: fiebres, golpes, heridas sangrantes, quemaduras (por calor, productos químicos, eléctricas, abrasiones), atragantamientos, desmayos, así como el conocimiento necesario para desarrollar un soporte vital básico y efectuar una reanimación cardiopulmonar.

Asimismo, los talleres comprenden un tiempo de diálogo para que todos los participantes puedan consultar todas sus dudas y para asegurar que se han asimilado todos los conocimientos.



**IMQ DENTAL**

Puestos a elegir,  
mejor con una sonrisa.

**Elige IMQ.**



DESDE TAN SOLO

**5'99**  
€/mes

Importantes  
descuentos  
para familias

[www.clinicadentalimq.es](http://www.clinicadentalimq.es)

900 81 81 50 | [imq@imq.es](mailto:imq@imq.es) | [imq.es](http://imq.es)

## OBSESIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN Y EL DEPORTE



**BEGOÑA CHARRO.** Coordinadora de la Unidad de Trastornos de la Alimentación de IMQ Amsa

La anorexia, la bulimia y los trastornos por atracón son los problemas de alimentación más frecuentes y precisan un abordaje multidisciplinar dada su complejidad. Las personas que sufren esta enfermedad presentan gravemente alterados sus patrones de alimentación, pero también su mundo emocional y racional.

La gravedad de esta patología hace que en algunas ocasiones los pacientes pongan en riesgo su propia integridad física de modo que la atención intensiva y precoz se hace necesaria para mejorar el pronóstico.

Estos trastornos, que afectan cada vez más también a la población masculina, requieren de un tratamiento que a grandes rasgos consiste en aprender a distinguir el hambre emocional del hambre fisiológico de manera que se encuentren herramientas más útiles y más adaptativas frente al malestar que se sufre.

En este último año, los profesionales de la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria de IMQ Amsa hemos detectado un incremento del 10% en la incidencia de hombres que reconocen estas dificultades y tienden a descargar el estrés y la ansiedad a través del control y restricción de cier-

tos alimentos prohibidos para ellos, la contabilización de las calorías, ciertos rituales con la alimentación, la realización del ejercicio excesivo compulsivo etc. y/o descontrol con la alimentación como atracones, conductas purgativas y uso de laxantes.

Por ello, se ha creado un subgrupo específico para este perfil de hombres adultos, con o sin un diagnóstico previo en salud mental, pero con altas responsabilidades laborales y/o familiares que suponen un importante foco de estrés que tienden a aliviar a través de la alimentación y/o del exceso de deporte. El culto al cuerpo y la autoexigencia son rasgos que se encuentran muy comúnmente en este tipo de personas.

Este subgrupo de tratamiento grupal hace, por otra parte, que en ciertos momentos de la terapia se sientan más cómodos y confiados al contar, expresar o describir su problema entre personas de su mismo sexo.

#### Claves para detectar el problema:

1. **Aislamiento social.** Son personas que dejan de acudir a cenas y actos sociales en los que las comidas son el motivo de la reunión.
2. **Excesivo tiempo dedicado al deporte.** No tienen flexibilidad en posponer o dejar de hacer deporte, dejando de lado sus obligaciones diarias. Compensan el estrés con el deporte, generalmente suele ser actividad física en un gimnasio.
3. **Sentimiento de culpa.** Se sienten muy mal si no realizan deporte.
4. **Rápida pérdida o ganancia de peso y cambio en la alimentación.** El problema no es cuántos kilos se pueden ganar o perder, sino el cambio brusco que se produce en el peso en un periodo corto de tiempo.

5. **Cuadro de estrés y ansiedad.** La persona afectada presenta un cuadro grave de ansiedad y nerviosismo.

6. **Sobreocupación en el trabajo.** Son personas con un nivel alto de trabajo y que se obsesionan con el trabajo y asumen demasiadas responsabilidades.

7. **Falta de autoestima.** No tienen confianza en sí mismos y necesitan aprobación en todo lo que hacen. No se valoran por lo que son, sino por lo que hacen.

8. **Problemas con la imagen corporal.**

#### Terapia

Se trata de reeducar y ayudar a disminuir los niveles de ansiedad enseñando a los pacientes a tener una relación correcta con la alimentación, el deporte, la autoexigencia, su autoconcepto y su imagen corporal.

El tratamiento se lleva a cabo un día a la semana y está dirigido por un equipo multidisciplinar donde se realiza un seguimiento terapéutico tanto individual como grupal, abordando los aspectos nutricionales y psicológicos. Asimismo, se cuenta con un comedor terapéutico donde se observa la relación que establecen con la comida conectando con la emoción que les hace padecer dicho trastorno y de esta manera aprender a comer de manera saludable.

Se les enseña a identificar su estado emocional y a manejarlo, a disminuir la sintomatología ansioso-depresiva y a mejorar el estado de ánimo. Por otro lado, se les provee de las herramientas psicológicas necesarias para luchar contra el perfeccionismo, la autoexigencia, el control y las obsesiones trabajando, entre otras cosas, las habilidades sociales, la relajación y diferentes aspectos de la imagen corporal.

Se ayuda, igualmente, a tomar conciencia de lo que ocurre y se pone un plan de entrenamiento con objetivos reales a cumplir: como salir antes del trabajo, saber decir que no o reducir las horas de realización de deporte por otras tareas.

### UNIDAD DE TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN DE IMQ Amsa, UNA SOLUCIÓN PARA CADA PERSONA

Desde su creación en 2013, la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria de IMQ Amsa trata los trastornos relacionados con la alimentación (anorexia, bulimia, trastorno por atracón, vigorexia, etc) en mujeres y hombres, ya sean adolescentes o adultos, en grupos específicos y diferenciados.

Tras la revisión de un médico o psiquiatra, las personas susceptibles de beneficiarse del tratamiento son derivadas a la Unidad donde son evaluadas y se decide el tipo de tratamiento personalizado que requiere el paciente.

En la Unidad se trabaja tanto a nivel grupal como individual. En los grupos, se trabaja el manejo de ansiedad y relajación, autoestima y reestructuración cognitiva, musicoterapia y arteterapia, psicoeducación nutricional y farmacológica y grupos dinámicos para pacientes y familiares. Se les ayuda a estructurar el día a día para que puedan enfrentarse a situaciones reales en solitario y sin bloquearse.



# INDIBA, una tecnología revolucionaria en rehabilitación

La tecnología de radiofrecuencia Indiba, ya disponible en la Clínica IMQ Virgen Blanca, aumenta el colágeno del cartílago, reduce el dolor y mejora la movilidad de los pacientes con artrosis. También se emplea en lumbalgias, problemas de suelo pélvico y pacientes oncológicos. Mejora la cicatrización e inhibe la formación de depósitos de grasa en el cuerpo.

Una nueva tecnología de radiofrecuencia está revolucionando la rehabilitación, el tratamiento del dolor

articular y muscular, los tratamientos de suelo pélvico y la actuación sobre los depósitos de grasa. Se trata de Indiba, una tecnología desarrollada por una empresa catalana que ha conseguido demostrar en estudios científicos un aumento del colágeno del cartílago en un 51% con respecto a los grupos similares. Además de ello, también se ha constatado que mejora el dolor y la función en artrosis, tras cuatro semanas de tratamiento en combinación con ejercicio y asesoramiento. El éxito de la nueva tecnología de radiofrecuencia ha hecho que la mayor parte de los equi-

pos de La Liga, la Champions League, del ciclismo profesional, del atletismo y del tenis de élite empleen Indiba.

La nueva tecnología ya está disponible en cobertura en la Clínica IMQ Virgen Blanca y es empleada por fisioterapeutas en tratamientos pautados por médicos especialistas en Rehabilitación y Medicina Física. El objetivo, tal y como destaca María Teresa Torralba, especialista en Medicina Física y Rehabilitación de IMQ, es *“mejorar los resultados de cada tratamiento combinando la terapia manual con la tecnología Indiba, lo cual permite*

## SUELO PÉLVICO, ONCOLOGÍA, ARTROSIS, LUMBALGIAS, CICATRICES...

IMQ contempla la posibilidad del uso de Indiba en pacientes oncológicos, pacientes con injertos y prótesis metálicas y en situaciones en las que, hasta ahora, no se podía actuar como en los edemas óseos.

Indiba se emplea, igualmente, en rehabilitación del suelo pélvico para tratamientos tanto en hombres como en mujeres, en situaciones como tratamientos después del parto, en el dolor pélvico y en la incontinencia

Por su capacidad de estimular la actividad celular es muy beneficiosa también en las patologías crónicas, artrosis y lumbalgias, entre otras. Igualmente, IMQ cuenta con Indiba para tratamientos más específicos como el tratamiento de la articulación temporomandibular.

En casos crónicos, como la lumbalgia, el tratamiento con este tipo de radiofrecuencia puede ayudar en la gestión prolongada de la patología, al reducir el dolor y permitir el trabajo de fuerza y postural, para mejorar los

síntomas y la calidad de vida del paciente.

La nueva tecnología de radiofrecuencia también permite actuar en zonas tradicionalmente no aptas a las tecnologías de electroterapia (zona periorcular y zona genital) y puede ser empleado en zonas con presencia de prótesis metálicas, prótesis mamarias e, incluso, sobre el pezón o pieles tatuadas, independientemente del tono de piel. Otra ventaja es que acelera la cicatrización cuando se emplea alrededor de heridas o grapas quirúrgicas.

la estimulación de la reparación del tejido, acelerar la recuperación de las lesiones e, incluso, disminuir el dolor desde la primera sesión. Igualmente, reduce la inflamación y contribuye a acortar el tiempo de tratamiento”.

Los estudios han demostrado que puede estimular la proliferación de células madre y condrocitos en estudios in vitro. Por ello se trata de una tecnología útil para la regeneración de los tejidos, la cicatrización de heridas y la proliferación del cartílago.

Usando la frecuencia precisa de 448 kHz, Indiba genera un efecto subtérmico o térmico, según las necesidades. El impacto es variado, pudiendo proporcionar un efecto analgésico, incrementar el volumen y la intensidad del flujo sanguíneo en el interior de la zona tratada, mejorar el aporte de oxígeno y nutrientes

a dicha zona, aumentar la temperatura (en caso necesario), incrementar el metabolismo, controlar la inflamación y normalizar y optimizar la actividad celular y su proliferación.

El doctor José Urruticoechea, especialista de IMQ, aclara que, “en su efecto térmico, al aumentar la temperatura de los tejidos nos permite ayudarnos en terapias de rehabilitación tanto en contracturas musculares agudas como en el dolor crónico. Su beneficio aumenta, combinándolo con el ejercicio físico y el tratamiento manual”.

**IMQk  
erradiofrekuentzia  
mota hori erabiltzen  
du paziente  
onkologikoetan,  
lunbalgia dutenetan  
edo pelbis-zoruen  
arazoetan**

Según señala Ana Castillo, fisioterapeuta de la Clínica IMQ Virgen Blanca, la combinación de terapia manual, ejercicio e Indiba se emplea tanto para una lesión aguda —por ejemplo, una rotura de fibras—, como en una lesión

crónica —una lumbalgia—, o para el aumento del rendimiento deportivo, ya que ayuda a la recuperación después de la competición.

El uso de Indiba “reduce la inflamación, disminuye el dolor y mejora la funcionalidad acelerando el proceso natural de recuperación del cuerpo gracias al aumento de la microcirculación, generación de endorfinas y restauración de los tejidos. Con todo ello disminuyen las adherencias y la inflamación, permitiendo antes el inicio del movimiento y reduciendo así notablemente el número de sesiones”.

Como se puede emplear sin afectar al incremento de la temperatura en la zona a tratar (el calor está contraindicado en la fase aguda de las lesiones), “es posible iniciarlo en la fase más aguda de la lesión y tiene muy pocas contraindicaciones, que se limitan únicamente al embarazo, uso de marcapasos y en heridas abiertas”.

## ¿Dificultades con tu hijo/a?

PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA INFANTIL Y JUVENIL

**A PARTIR DE ENERO TE ATENDEMOS EN...**

**ALDA. RECALDE 44,1º DCHA (BILBAO)**

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

¿Necesitas ayuda?

900 49 40 38 | [info@imqamsa.es](mailto:info@imqamsa.es) | [imqamsa.es](http://imqamsa.es)

PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA  
**IMQ Amsa**

Centro de referencia privado  
con la garantía de Grupo IMQ

# ENFERMEDADES CON ROSTRO DE MUJER



**M**uchas enfermedades afectan tanto a hombres como a mujeres. Sin embargo, algunas tienen mayor incidencia en pacientes femeninas y otras, aunque afectan de manera parecida a ambos sexos, presentan diferentes características y se manifiestan de manera diferente en ambos géneros.

Por otro lado, la anatomía femenina y algunos acontecimientos vitales como el embarazo o la menopausia determinan algunas enfermedades exclusivas de la mujer. Un buen número de infecciones, trastornos asociados a la gestación o procesos ligados a los cambios hormonales pueden causar problemas, muchos de ellos prevenibles con revisiones periódicas y cuidados específicos.

Consciente de todo ello, IMQ cuenta con unidades específicas para la mujer.

En concreto, el Centro IMQ América en Vitoria-Gasteiz ha puesto a disposición de las mujeres un equipo multidisciplinar para cuidar de su salud de forma integral a lo largo de todas y cada una de sus etapas vitales.

El centro cuenta con especialistas en ginecología, reumatología, urología, medicina deportiva, diagnóstico por imagen, fisioterapia, matrona, nutrición y psicología para tratar las diferentes patologías por áreas:

## Ginecología infantojuvenil

Aunque la mayoría de las mujeres realiza su primera consulta de ginecología en la edad adulta, existen algunas afecciones que pueden motivar una consulta más temprana como es el caso de las alteraciones menstruales, cambios dermatológicos, síntomas asociados a infecciones vulvares o vaginales, prevención tanto de enfer-



medades de transmisión sexual, como de posibles embarazos no deseados.

La primera visita ginecológica suele consistir en una charla entre paciente y especialista para aclarar dudas y posibles soluciones. Si se precisa un examen clínico, éste se basa, fundamentalmente, en una inspección. En ocasiones es necesario realizar pruebas complementarias no invasivas (ecografía, analítica de sangre, cultivo exudado vaginal...) con el objetivo de velar por la salud de la adolescente.

### Diagnóstico precoz del cáncer

Una de cada ocho mujeres desarrollará cáncer de mama a lo largo de su vida, principalmente entre los 45

y 65 años. El diagnóstico precoz es la principal herramienta para mejorar el pronóstico. Este diagnóstico se basa en una revisión ginecológica, mamografía y ecografía mamaria si se precisan.

### IMQk emakumearen arretarako unitate zehatzak ditu

El cáncer de endometrio es la neoplasia maligna más frecuente dentro de los tumores ginecológicos. Ante cualquier síntoma de alerta, la paciente debe consultar con las profesionales que realizarán una exploración con ecografía transvaginal y, si procede, una biopsia endometrial o una histeroscopia.

El diagnóstico del cáncer de ovario se basa en ecografía transvaginal y marcadores tumorales ante el hallazgo de una tumoración ovárica sospechosa.

Por otro lado, el cáncer de cuello uterino es el tercer cáncer más frecuente en la mujer a nivel mundial. Los programas de cribado han conseguido disminuir la incidencia y mortalidad de este tipo de tumor hasta en un 80-90%. El factor de riesgo más importante para desarrollar un cáncer de cuello uterino es la infección crónica persistente del virus del papiloma humano de alto riesgo. El diagnóstico se basa en la exploración física, la citología, la colposcopia y la toma de biopsia si proceden.

### Preparación al parto y postparto

Es importante aprender a prepararse para el parto psicológica y físicamente. En el Centro IMQ América hemos completado nuestra oferta asistencial con un programa de preparación al parto y postparto.

El curso de preparación al parto se lleva a cabo con una matrona y una

profesional de fisioterapia. Consta de sesiones teóricas informativas junto con ejercicios de normalización y propiocepción de las estructuras anatómicas del embarazo, de control del dolor y mejora de la dilatación, de ejercitación del suelo pélvico, respiratorios y de relajación.

América dispone, además, de servicios complementarios para dar respuesta a diferentes demandas de las embarazadas: masaje perineal, Epi-No (para evitar episiotomías y desgarros), sesiones de relajación, orientación nutricional y programación individualizada del ejercicio.

En el postparto se ofrece una sesión postparto en grupo y una serie de servicios personalizados (consulta de matrona, consultas de lactancia en centro y domicilio, gimnasia hipopresiva...).

### Menopausia

Pese a que la aparición de la menopausia no se puede evitar, sí es posible establecer una asistencia coordi-

nada entre especialistas que mejore el día a día de las mujeres ante una serie de cambios que pueden influir negativamente en su calidad de vida (sofocos, sudoración, dolores óseos, insomnio, irritabilidad, disfunción sexual...).

### Haurdunaldiak eta menopausiak emakumearen gaixotasun zehatzak dakartzate

Una de las consecuencias de la menopausia es la aceleración del proceso de osteoporosis, lo cual conlleva un aumento del riesgo de fracturas (fémur, cadera, columna...),

Nuestro reumatólogo llevará a cabo el estudio que diagnostique si en cada caso la mujer padece osteoporosis u osteopenia, y evaluará el riesgo real de fractura osteoporótica, indicando en cada caso el tratamiento y seguimiento más apropiados.

Otros profesionales del equipo de América proporcionarán recomendaciones que ayudan a mejorar el estado de salud de cada mujer: nutricionales para compensar la tendencia al aumento de peso y ralentizar la pérdida de masa ósea, evitar los factores que pueden agravar los sofocos, fortalecer el suelo pélvico para prevenir la incontinencia urinaria y las dis-

funciones sexuales, la realización de actividad física...

### Suelo pélvico

En fisioterapia se realizan tratamientos preventivos y/o curativos en mujeres que después del parto o en la menopausia presentan una disminución o pérdida del tono muscular del suelo pélvico, lo que puede provocar incontinencia urinaria y/o fecal, disfunciones sexuales, dolor pélvico crónico...

El tratamiento dependerá de la gravedad y de la afectación de la calidad de vida de las pacientes pudiendo ser también farmacológico o quirúrgico.

### Nutrición

Desde la consulta de asesoramiento nutricional es posible también ayudar a mujeres que estén pensando en quedarse embarazadas (buscando un IMC pregestacional adecuado), que quieran bajar de peso una vez hayan dado a luz, deseen prevenir o disminuir el aumento de peso en la menopausia, prevenir la sarcopenia (pérdida de masa muscular y ganancia de masa grasa) y en la tercera edad bajar peso por diferentes motivos.

Si haces clic

tu vida será más fácil

Con la nueva plataforma de IMQ disfrutarás de cientos de servicios:

- OCIO Y TIEMPO LIBRE
- SOCIO-SANITARIOS
- SALUD

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



Para clientes y no clientes de IMQ

# El mejor confort jamás creado para un sofá cama

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



\* Modelo exclusivo de venta única en Sofás Cama Galea, disponible en diferentes medidas y tapicerías, con o sin chaise longue. Apertura y mecanismo italiano original de fácil apertura, con certificado de calidad.



sofás cama galea

-sofás para soñar-

Especialistas en equipos de descanso.



[www.sofascamagalea.com](http://www.sofascamagalea.com)

DISTRIBUIDOR OFICIAL COLCHONES



VISITE NUESTRAS EXPOSICIONES:

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

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

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

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

**15% DESCUENTO CON TARJETA IGUALATORIO**



TALLERES DE ONCOESTÉTICA

# VERSE BIEN PARA SENTIRSE MEJOR

La Clínica IMQ Zorrotzaurre es el único hospital, tanto privado como público, de Euskadi, que ofrece talleres de oncoestética gratuitos cuyo objetivo es avanzar en la prestación de un servicio integral en el tratamiento contra el cáncer y contribuir a dar respuesta a algunas de las inquietudes estéticas y de bienestar derivadas de los tratamientos con quimioterapia llevados a cabo en la propia clínica.

En el momento en el que a un paciente se le diagnostica cáncer, comienza una etapa de dudas y cambios respecto a cómo se debe enfrentar a esta nueva situación. La

información sobre el tratamiento, pronóstico y seguimiento es amplia y fluida. Sin embargo, es igual de importante recibir información sobre los cambios físicos que se van a experimentar y lo que puede hacerse para solucionarlos.

Conscientes de su importancia, la Clínica IMQ Zorrotzaurre junto con la Asociación Española Contra el Cáncer-AECC de Bizkaia, dentro del marco de una alianza estratégica que permite poner en marcha proyectos e iniciativas para

el apoyo a pacientes oncológicos, organiza periódicamente talleres de autocuidado para ayudar a los y las pacientes oncológicos a paliar estos

efectos y a sentirse mejor consigo mismos aumentando, de esta manera, su nivel de energía, bienestar y autoestima.

**Zorrotzaurrek  
doako onkoestetika  
lantegiak  
eskaintzen ditu  
bere onkologia  
zerbitzu  
integralaren barne**

Los talleres, impartidos habitualmente por la especialista en oncoestética Izaskun Blázquez que cuenta

con más de 20 años de experiencia, se realizan en sesiones individualiza-

das de 45-50 minutos, con el objetivo de personalizar los consejos y ayudar a resolver dudas en esta materia. En los mismos se abarcaron aprendizajes como los diferentes tipos de pelucas y su correcta colocación, los diferentes tipos de tejidos de los pañuelos y gorros y cómo colocarlos, maquillaje de cejas, corrección del color de la piel e incluso hidratación y masajes para paliar la profunda sequedad de la piel que, en ocasiones, impide realizar movimientos cotidianos e incluso dormir debido a los picores que ocasiona.

*"Recuerdo especialmente el caso de una mamá muy afectada tras descubrir que no podía hacerle cosquillas a su bebé porque la sequedad y descamación de la piel no le permitían realizar el movimiento"* comenta Izaskun. *"Conseguí solucionárselo con hidrata-*



*ción y masajes y quedó súper agradecida... eres mi ángel, me decía".*

*"Otro caso significativo que recuerdo es el de un señor que no podía dormir de los picores que tenía. Misma solución. Hidratación y masaje para combatir lo que habitualmente se conoce como "piel de serpiente" y que es uno de los efectos secundarios de la quimioterapia que puede llegar a ser invalidante si no se trata".*

Las pacientes que han realizado los talleres en la clínica a día de hoy han querido dejar patente en las encuestas de satisfacción que se les realizó al término de las sesiones que la información recibida es muy útil, *"especialmente si se imparte al inicio del tratamiento"*.

## ENFERMERÍA DE ENLACE Y PSICO-ONCOLOGÍA PARA UNA ATENCIÓN INTEGRAL

El equipo médico de la Unidad de Oncología de la Clínica IMQ Zorrotzaurre está formado por médicos especialistas en Oncología Médica y Oncología Radioterápica que colaboran con las diferentes especialidades quirúrgicas con el objetivo de realizar una actividad asistencial multidisciplinar en la estrategia del tratamiento de los pacientes oncológicos.

Esta asistencia se completa con enfermería de enlace y psico-oncología con el fin de ofrecer una atención integral a los pacientes.

La enfermera de enlace acompaña y cuida al paciente en todo su proceso asistencial orientándole en el medio sanitario donde se encuentra y que es nuevo tanto para él como para su familia. Coordina, facilita y gestiona el acceso en la unidad de oncología velando por el cumplimiento de los objetivos terapéuticos. Realiza la acogida del paciente procurando el mayor grado de comodidad y confort. También asegura intervenciones que reducen la frecuentación a la clínica optimizando el control de síntomas mediante el control telefónico, la consulta de enfermería...

Muchos pacientes y sus familias necesitan, además, asesoramiento profesional de salud mental para responder a multitud de preguntas y sobrellevar la enfermedad de la mejor manera posible. Sensible a esta problemática, la unidad de oncología cuenta con servicio de psico-oncología para reducir el impacto que la enfermedad genera en la persona afectada y en su entorno. Desarrollar estrategias de afrontamiento más positivo y saludable, minimizar el sufrimiento y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas de cáncer y sus familiares, son los objetivos de este servicio.



## CUIDAR CUANDO YA NO SE PUEDE CURAR

DR. IÑAKI ARTAZA. Geriatra y director asistencial de IMQ Igorco

Cuidar cuando ya no se puede curar. Ése es el leitmotiv que ha impulsado a IMQ Igorco a cerrar el círculo de su oferta de servicios para una atención integral a las personas mayores. Así, dentro de la atención especializada que ofrece, acaba de crear un nuevo servicio, el de cuidados al final de la vida, en dos de sus residencias socio-sanitarias: Unbe y Orue.

Se trata de un servicio donde se proporciona un cuidado activo y global del paciente mayor y de su familia, brindado por un equipo multidisciplinar especializado en Geriatría, cuando la enfermedad es avanzada, progresiva, incurable y sin posibilidad

razonable de respuesta al tratamiento específico, esperándose un desenlace fatal en un plazo más o menos inminente. Es decir, cuando existe una evidencia objetiva de progresión de la enfermedad, no se ve posibilidad de revertir el proceso y la persona se encuentra en situación de final de vida.

### Características diferenciales

El nuevo servicio de cuidados al final de la vida de IMQ Igorco presenta algunas características diferentes a

las de las unidades convencionales de cuidados paliativos. En primer lugar, el servicio que ofrece en sus residencias socio-sanitarias está destinado a pacientes con una enfermedad incurable y en situación de final de vida, de complejidad baja o media, y cuando las circunstancias del entorno familiar imposibiliten su atención domiciliaria.

**Bizitzaren  
amaierarako  
zainketa  
zerbitzu berria  
gure egoitzetan**

Otra característica diferencial es que este nuevo servicio se encuentra ubicado en un centro sociosanitario, no en un hospital pero con las necesarias garantías de confort e intimidad



y facilitando la presencia permanente de la familia. En este sentido, merece la pena recordar que ambas residencias cuentan con la atención de un médico especialista en Geriátrica y con enfermería 24 horas, aportando cobertura sanitaria en todo momento.

Por otro lado, un dato a tener en cuenta es que la estancia media de pacientes en este tipo de servicios suele ser superior a los 18 o 20 días.

### Ubicación del Servicio

El nuevo servicio se encuentra ya disponible en dos centros sociosanitarios de IMQ Igorco. En concreto, en IMQ Igorco Unbe, en Erandio, y en IMQ Igorco Orue, de Amorebieta, dentro de las unidades especializadas con las que cuentan.

### Funcionamiento del Servicio

Cuando un paciente ingresa en el servicio de cuidados al final de la vida, se le realiza una completa valoración integral multidisciplinar y se analiza la situación y circunstancias de su familia. De acuerdo con los deseos del paciente y teniendo igualmente presentes las preferencias de los familiares, se establece un plan de intervención con unos objetivos claros y un pronóstico.

Una vez que el paciente ya se encuentra ingresado en este servicio, se realiza un seguimiento diario de su evolución mediante, entre otros aspectos, la aplicación de protocolos y procedimientos de control de síntomas (como dolor, disnea, tos, disfagia, náuseas, vómitos, estreñimiento, etc.), de cuidados especiales (cuidados de la boca, de la piel, nutrición,

hidratación y otros), de apoyo psicológico y emocional, y de intervención espiritual o religiosa, según sean las preferencias de la persona mayor.

Para ello, IMQ Igorco cuenta con un completo equipo interdisciplinar dirigido por un médico o médica geriatra y compuesto por profesionales de enfermería, psicología, fisioterapia, trabajo social, auxiliares de enfermería y animación sociocultural.

### Colaboración formativa con la UPV/EHU

Las dos residencias sociosanitarias de IMQ Igorco (Unbe y Orue) participan desde hace varios años como centros de prácticas del Máster Propio Universitario en Atención Integral en Cuidados Paliativos de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU).

# Estancias temporales en nuestros centros

AZKUNA · FORUA · BILBOZAR · UNBE · ZORROZGOITI · ORUE



Centros residenciales con :

- **Servicio médico y de enfermería** especializados
- Unidades de **Rehabilitación**
- **Valoración Geriátrica Integral** y recomendaciones de cuidados en el hogar
- **Habitaciones individuales o dobles** con los mayores estándares de confort

900 10 70 61  
igurco.imq.es

SERVICIOS SOCIO SANITARIOS  
 **IMQ Igorco**  
ZERBITZU SOZIOSANITARIOAK



## LA SOLEDAD DE NUESTROS MAYORES

Una buena salud mental repercute en una buena salud física. De hecho, diferentes problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad o los trastornos del sueño se asocian con un peor estado de salud general.

la influencia de la soledad en nuestra salud. Según los datos de algunas ONGs de nuestro medio, hasta un 60% de las personas mayores de 65 años viven solas y este porcentaje se incrementa cuando se alcanzan los 75 años de edad.



**IÑAKI GALLETERO.** Coordinador del programa psicoterapéutico en adultos mayores de IMQ AMSA

Los hábitos más conocidos que contribuyen a una mejora de la salud general son la realización de ejercicio físico, una dieta saludable, actividades lúdicas y dejar el móvil desconectado de vez en cuando. Sin embargo, un factor menos conocido pero que alcanza proporciones preocupantes y que ha hecho saltar las alarmas es

Las personas somos seres sociales. Pasamos toda nuestra vida en un contexto relacional. Sin embargo, el progreso de las sociedades está produciendo una nueva epidemia: la de la soledad, que no sólo influye en las personas de edad avanzada, una población ésta de alto riesgo, sino también en los adultos mayores, sometidos a situaciones de cambio

## CUIDAR A QUIENES NOS HAN CUIDADO

Desde IMQ Amsa se ha creado un programa de intervención grupal breve para personas adultas mayores donde se intenta dotar de herramientas prácticas para afrontar las tensiones de esta etapa vital.

Este programa está dirigido a personas que no presentan déficits cognitivos, y con intervenciones muy estructuradas se contribuye a una mejora de las relaciones interpersonales y bienestar general que permiten evitar el desarrollo de trastornos psiquiátricos más severos y con un mayor grado de sufrimiento.

El programa está dirigido a personas adultas mayores de entre 60-70 años. Está estructurado en 12 sesiones grupales con el objetivo de ayudar a resolver de forma eficaz algunos de los problemas de adaptación que se presentan (jubilación, emancipación de los hijos, pérdidas afectivas cercanas, empleo del tiempo libre, aparición de enfermedades físicas propias de dicha edad etc.).

En estas sesiones se tratan temas como el manejo de la autoestima, la motivación, ocio externo, la tolerancia al malestar, la utilización de recursos sociales y otros temas psicoeducativos como el aprendizaje de técnicas de manejo de la ansiedad que permitan un pronto restablecimiento de su salud mental.

Los psicofármacos juegan un papel importante en el programa para facilitar el alivio de los síntomas depresivos y ansiosos, si bien no todo depende de los fármacos. El adulto mayor presenta potencialidades que resultan de gran utilidad para acentuar y acelerar la mejoría clínica.

vital importantes (jubilación, crecimiento y emancipación de los hijos, pérdida de cónyuge, adaptación a una nueva situación económica, etc.).

En los adultos mayores, con estructuras familiares y sociales cambiantes, nos encontramos con una soledad muchas veces no buscada que se acompaña de sentimientos de infelicidad y de vacío que pueden finalmente abocar a un problema de salud mental. En este momento vital tan importante no siempre podemos acompañar a nuestros mayores todo lo que desearíamos.

Un cierto grado de soledad, no sólo no es nocivo sino conveniente. No estamos obligados a relacionar-

nos todo el tiempo, y necesitamos espacios personales de intimidad y reflexión, pero el aislamiento es un marcador de salud mental que tenemos que considerar.

### Pautas para combatir la soledad

**Actividades lúdicas:** Recientes publicaciones han demostrado los beneficios de la realización de actividades lúdicas como ir al teatro, al cine, visitar museos, viajar, etc. en la evolución de trastornos depresivos en las personas adultas mayores.

### Organización de tareas:

Aunque el paciente con depresión padece lo que los especialistas denominamos "*anhedonia*", es decir, una incapacidad para disfrutar de las actividades habituales, de todo

aquello que nos hacía sentirnos bien, la organización de tareas, ocupa un lugar interesante al margen del abordaje puramente farmacológico (realización de actividades recreativas, ejercicio físico programado como los paseos, práctica de técnicas de relajación y manejo del estrés, obligaciones domésticas como la organización de la economía doméstica, actividades en grupo...).

**Asociaciones:** Aunque no podemos llenar vacíos relacionales de personas que nos han dejado y son insustituibles, ni podemos recuperar toda la vitalidad física que teníamos de jóvenes, sí podemos crear redes sociales profanas o profesionales, a través de asociaciones o grupos de ayuda (asociaciones de vecinos, participación activa en ONGs, miembro de clubes recreativos, etc.)

**Osasun mental  
onak osasun  
fisiko ona  
eragiten du**

JOSEAN ALIJA. Chef del Nerua Guggenheim. Foto: Andoni Epelde

## “UNA BUENA COCINA SE DIFERENCIA DEL RESTO POR LA DIGESTIÓN”

**T**anto la cocina como la alta cocina pueden ser fuente de una dieta saludable. Ya es posible cuidarse tanto en casa como fuera y así lo atestigua el chef del restaurante Nerua Guggenheim Bilbao, Josean Alija, que asegura que en su restaurante no sólo se preocupan por el mayor disfrute de los sentidos, sino también por la sensación de bienestar y ligereza en toda la línea de cocina. El chef vizcaíno sentencia que *“una buena cocina se diferencia del resto por la digestión”*.

### ¿Somos lo que comemos?

Evidentemente. Si comes bien, te sientes bien y eres más feliz, es la historia de la vida. La comida no sólo es una manera de alimentarte, sino una manera de prevenir enfermedades. Una buena alimentación se basa en comer productos variados de temporada, respetando los puntos de cocción para no perder todos sus nutrientes. Practicar la cultura de la proximidad, de lo local. El equilibrio está en comer de todo, todo aquello que proviene de la naturaleza, y lo manipules a tu antojo.

### Importancia de la materia prima. Origen de los alimentos

Nuestra cocina se basa en el producto. La esencia de un restaurante debería ser –así lo entendemos y hacemos en Nerua– poner en valor las características más nobles de cada uno de ellos. Todos los productos utilizados deberían ser de temporada y tenemos, además, la gran suerte de encontrar todo lo que necesitamos para cocinar en nuestro entorno: mar, campo, granjas.

Los vegetales, por ejemplo, están muy integrados en mi cocina y no pueden

faltar en ella. Con ellos, construimos una parte importante de nuestro discurso, son versátiles, agradecidos, aunque también complicados, cada uno se convierte en un reto. Trabajamos con el productor haciendo un seguimiento del producto desde la siembra hasta la recolección. Esa relación directa nos garantiza calidad y un producto especial.

Históricamente, la cultura gastronómica de un territorio se ha construido a partir de productos locales y de los que no siéndolo en origen acaban convirtiéndose en señas de identidad de allí a donde viajaron. Los productos que utilizamos aquí, que ya sentimos como nuestros, han venido de otros lugares y no nos preguntamos ni de dónde ni por qué. Los hemos convertido en locales.

### Cocina ligera

El uso de caldos y fondos, otra de las claves de nuestra cocina, nos permite hacer una cocina más ligera, no sólo desde el punto de vista visual sino también del digestivo.

Nuestra preocupación por el resultado final no sólo recae en la experiencia sino también en la sensación final.

### CINCO CONSEJOS PARA CUIDAR NUESTRA SALUD A TRAVÉS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- ✓ Visitar los mercados locales o tiendas que ofrezcan productos locales.
- ✓ Comer productos de temporada.
- ✓ Comprar productos frescos.
- ✓ Cocinar lo que vas a consumir en el momento.
- ✓ Tener una dieta lo más variada posible.

## IMQ ACCIDENTES

Puestos a elegir,  
mejor con  
una buena indemnización.

Elige IMQ.

DESDE TAN SOLO

**2'40**  
€/mes

Ahora  
**UN MES**  
**GRATIS\***

Máxima  
protección  
hasta  
750.000 €





# PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO SIN FRUSTRACIONES

DR. GREGORIO MONTERO. Psiquiatra del Centro IMQ Barakaldo

**E**l año nuevo tiene un carácter especial. Es considerado por muchos de nosotros como un punto de inflexión, en el que finaliza una etapa y comienza otra nueva. Sentimos la necesidad de empezar bien y con ilusión. Y dado que queremos seguir creciendo y avanzando, solemos plantearnos nuevos propósitos y objetivos.

Con el fin de lograr el mayor éxito en las metas que nos propongamos y evitar frustración o malestar, planteamos una serie de ideas en forma de pautas o recomendaciones que pueden resultar de utilidad.

## Recomendaciones:

- 1. Los objetivos han de ser lógicos y alcanzables:** pueden suponer un esfuerzo pero no deben ser en ningún caso un sacrificio. Los resultados y el camino que se han de seguir para lograrlos deben estar adaptados a nuestras posibilidades. Por ejemplo, no sería recomendable que una persona se plantee adelgazar 15 kilos en dos meses. Quizá logre bajar el primer kilo tras dos semanas de duro esfuerzo y a partir de ahí consiga su objetivo en un tiempo más plausible que tan solo dos meses, sin desmotivarse antes.
- 2. Cualquier momento del año es bueno:** si el propósito aparece el 17 de enero o 16 de abril es igual de legítimo. Puede ser en cualquier momento del año, quizá no es necesario que sea el mismo 1 de enero o esa semana.
- 3. Ajustar bien las fechas o plazos a conseguir:** para no frustrarse es importante analizar bien nuestra idea y planificarse bien para tratar de conseguirla con la menor ansiedad y estrés posible. Un propósito es algo que nos va a reportar felicidad y bienestar y nunca ha de generarnos angustia.
- 4. No renunciar nunca a propósitos y sueños:** marcarse metas es positivo para el ser humano porque despierta nuestra capacidad de superación y nos aporta grandes beneficios a nivel emocional.
- 5. Dedicar tiempo a uno mismo/a y no olvidarse del ocio.** Al pensar en un propósito siempre tendemos a nuclearlo en torno al trabajo u otras obligaciones. Una buena meta que seguro que nos da mucha tranquilidad puede ser simplemente sacar tiempo para hacer lo que nos gusta o retomar esa afición que hemos dejado de lado.
- 6. Sentirse bien físicamente, intelectualmente o emocionalmente:** el objetivo puede ser encontrar el bienestar mediante la realización de alguna actividad física que nos haga encontrarnos mejor o llevar a cabo alguna tarea que nos refuerce intelectualmente o emocionalmente, como leer.
- 7. Deben venir de la motivación propia:** ha de nacer del interior de uno mismo/a y no venir marcado por la sociedad o por nuestro entorno. Si nos imponen una meta desde fuera, ésta puede llegar a ser una tortura. Debe ser una recompensa para uno mismo/a.
- 8. Perder el miedo a no alcanzar los objetivos:** cuando alguien se propone una meta, es frecuente que no logre conseguirla o lo haga solo parcialmente y debemos estar preparados emocionalmente para ello. Ayuda ser conscientes de que no siempre se puede conseguir todo aquello que nos planteemos. O al menos, quizá no en este preciso momento, teniendo en cuenta la situación personal, laboral o emocional; además de la experiencia, conocimientos o recursos de los que disponemos.
- 9. Enseñar a las y los más pequeños que se consiguen con esfuerzo:** los propósitos de año nuevo son una buena herramienta para enseñar a las y los más pequeños de la casa que las cosas se consiguen con esfuerzo y que sin perseverancia no se logran.
- 10. Escuchar a tu entorno más cercano:** cuando nos planteamos un propósito, a veces, el impulso de sentirnos bien puede llevarnos a no planificar objetivos reales y acordés con nuestras posibilidades. Por ello, en caso de que nos planteemos una meta que nos suponga alguna duda o incertidumbre, resulta de ayuda escuchar a nuestro entorno más cercano sobre los pros y contras de la misma. Eso sí, siempre la última palabra la tendrá uno mismo y la decisión será propia.

Sean cuales sean tus propósitos para 2020, te deseamos un feliz comienzo de año y esperamos que puedas lograrlos.



## MICROPLÁSTICOS PRESENTES EN NUESTRA COMIDA Y EN NUESTRA BEBIDA

La producción de plástico en el mundo ha aumentado exponencialmente desde la década de 1950, con 1,5 millones de toneladas, hasta alcanzar más de 322 millones de toneladas en 2015. Al ritmo actual, se estima que su producción alcanzará los mil millones de toneladas para 2050; es decir, en 30 años produciremos el triple de plástico que lo que se produce hoy.



**DR. ENRIQUE GARCÍA.** Especialista en Cirugía General y Aparato Digestivo de IMQ y presidente de la sección de Salud y Medio Ambiente de la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao

Sin embargo, el reciclado de esta inmensa producción sigue siendo claramente insuficiente. En Europa, por ejemplo, las tasas de reciclaje de residuos de envases de plástico (sólo son un tipo dentro de los miles de productos plásticos que se fabrican), varían entre más del 70% en Lituania, a menos del 30% en Francia. Una gran parte de esta ingente producción acaba en nuestros campos y, más aún, en nuestros mares y océanos.

**Itsasoan dauden mikroplastikoak arrain eta itsaskiek irensten dituzte, eta ondoren gizakiok**

En cuanto a los microplásticos, según recuerda el Parlamento Europeo, son piezas diminutas cuyo tamaño suele ser inferior 5 milímetros. Se dividen en dos categorías: por un lado, se encuentran los de origen primario, que son partículas pequeñas lanzadas directamente al medio ambiente y constituyen entre el 15% y el 31% de los microplásticos en los océanos. El 35% de los microplásticos primarios proviene del lavado de ropa sintética y otro 28%, de la abrasión de los neumáticos en la conducción. Y por otro lado, se hallan los de origen secundario, que se originan a partir de la degradación de grandes objetos de plástico, como bolsas de plástico, botellas o artes de pesca y agrupan entre el 69% y el 81% de los microplásticos que se encuentran en los océanos.

## Cómo afectan a nuestra salud

Los microplásticos existentes en el mar. Se incorporan a la cadena trófica al ser ingeridos por animales marinos, como peces y marisco. Estas partículas se acumulan en sus organismos que, a su vez, son ingeridos por otros animales o, directamente, por el hombre. En un análisis de laboratorio se ha constatado la presencia de 9 microgramos de plástico en una ración de 250 gramos de mejillones. Además, los microplásticos están presentes también en distintos tipos de alimentos y bebidas, como la cerveza, miel y agua del grifo. Tenemos tan incorporados los plásticos en nuestra alimentación que se ha demostrado su presencia en las heces humanas; un estudio pionero intentando relacionar la ingesta de una dieta corriente y la cantidad de plástico ingerido llevado a cabo en Austria determinó la presencia de entre 18 y 172 partículas diferentes de plástico por cada 10 gramos de heces.

Todavía no se ha podido constatar el efecto de los microplásticos en la salud de los humanos. Hasta ahora, se sabe que la mayor parte de estos microplásticos se acumulan en el sistema digestivo de los animales y que no pasan al torrente sanguíneo y por lo tanto, no alcanzan sus músculos, que son lo que principalmente nos comemos. No obstante, sí consumimos íntegramente —incluyendo el aparato digestivo— muchos pequeños peces o moluscos.

## Alteraciones

Ensayos de laboratorio en los que, a distintos tipos de fauna marina como peces pequeños y ostras, se les ha expuesto a la ingesta de microplásticos, han podido demostrar la aparición de diversas alteraciones en los organismos como el empeoramiento de la función hepática o alteraciones en el sistema reproductivo.

Además, parte de los microplásticos secundarios siguen su proceso de degradación, pasando a ser nanoplásticos, partículas de tamaño suficientemente pequeño como para poder atravesar las membranas celulares. Para este caso, tampoco hay estudios hasta la fecha que demuestren si afectan o no a la salud humana, por lo que el principio de precaución debe imponerse.

La Organización Mundial de la Salud hizo un llamamiento el pasado verano, tras la publicación de un análisis acerca de los conocimientos actuales sobre los microplásticos en el agua potable, para evitar la exposición de la población a los microplásticos. Según explicaron, los que miden más de 150 micras no suelen ser absorbidos por nuestro organismo, y se cree que las partículas más pequeñas se absorben poco. Aunque se tienen pocos datos al respecto, la absorción y distribución de partículas microplásticas muy pequeñas, sobre todo de las nanopartículas, podría ser mayor.

## Giza gorozkietan mikropplastikoak daudela frogatu da

### CINCO PAUTAS SENCILLAS PARA REBAJAR EL USO DE PLÁSTICOS

- ✓ Reduce, reutiliza y recicla.
- ✓ Elimina las bolsas de plástico de tu vida.
- ✓ Bebe agua del grifo: en casa, fuera de casa y en los restaurantes.
- ✓ Evita comprar alimentos envasados que se pueden adquirir sin envase.
- ✓ Considera la elección de cosméticos libres de microesferas de plástico.

## Compuestos químicos

Otro aspecto a tener en cuenta es que estos microplásticos van acompañados de compuestos químicos, que les confieren distintas características como son elasticidad, rigidez o transparencia, y que son perjudiciales para la salud. Entre estos compuestos encontramos disruptores endocrinos, como bisfenol A, ftalatos, metales pesados (algunos tienden a adherirse a la superficie de los plásticos), retardantes de llama bromados (compuestos altamente neurotóxicos), hidrocarburos aromáticos policíclicos, policlorobifenilos, etc.

Nos falta por comprender, igualmente, cómo afectan a los microplásticos existentes en su interior los procesos de transformación durante el cocinado de los alimentos contaminados, ya sea mediante el calor, la congelación, el empleo de las microondas u otros.

La matriz de combinaciones entre plásticos, polímeros y aditivos y sus mecanismos de degradación es tremendamente compleja y su estudio sobre los ecosistemas, la cadena de alimentación y sus implicaciones para la salud humana es todo un desafío del que deberemos extraer conclusiones necesarias más pronto que tarde.

Sea como sea, la gestión del plástico en el mundo es un reto global y urgente en el que las entidades nacionales y supranacionales ya han empezado a dar importantes pasos. Los ciudadanos, como consumidores responsables y con poder de decisión, tenemos también en nuestra mano la capacidad de contribuir a mejorar con la adopción de medidas concretas en nuestro entorno más próximo que frenen y reviertan esta situación que ya se ha convertido en un problema de escala global. Porque los microplásticos y sus aditivos ya no están presentes solamente en los mares y los océanos, sino que están también presentes en nuestra comida, en nuestra bebida y en nuestro organismo.



**DR. ÁLVARO RODRÍGUEZ-RATÓN**  
Especialista en Oftalmología de IMQ

## ¿POR QUÉ SE PRODUCE CON FRECUENCIA LA CONJUNTIVITIS?

**A**unque no seamos conscientes de ello, nuestros ojos se enfrentan a diario a abrasiones, bacterias y agentes externos que pueden irritarlos y provocarles infecciones, como la conjuntivitis. Por este motivo, es importante conocer bien en qué consiste la conjuntivitis, cómo podemos evitarla y, sobre todo, cómo frenar su propagación.

La conjuntivitis es una inflamación de la conjuntiva, una capa superficial protectora del ojo y que recubre el párpado por dentro así como el globo ocular en su superficie expuesta y blanca. Existen muchas causas agudas o crónicas y provoca que los vasos sanguíneos se inflamen de manera reactiva con lo que el primer síntoma son los ojos rojos, acompañado de lagrimeo y una mayor secreción de legañas.

La concentración de polen y contaminación en el aire o tocarnos los ojos y

párpados con las manos sucias pueden ser sencillos desencadenantes de una de las afecciones más comunes y sencilla de tratar, pero que también hay que saber evitar para no sufrir complicaciones mayores.

La conjuntivitis más frecuentemente suele ser, más que dolorosa, incómoda porque nos impide abrir bien los ojos que se pegan; además de causar molestias que entorpecen la rutina diaria, como picores y visión borrosa debido a la lágrima espesa con secreciones.

Según la variedad de conjuntivitis que se trate puede predominar el picor en casos de alergia, la sensación de ojo pegado en las víricas o la secreción amarillenta en las bacterianas. En los que casos que aumenta la sensibilidad a la luz puede deberse a una afectación de la córnea o del interior del ojo, con lo que adquiere mayor gravedad.

### Conjuntivitis: por qué ocurre

La temporada primaveral y el verano suelen ser las épocas en las que más proliferan ciertas infecciones oculares, como es el caso de la conjuntivitis, manifestándose a través de ojos rojos, lagrimeo, e incluso fotofobia y dolor moderado.

Mientras que en primavera suelen ser las alergias las que las provocan, en el caso del verano, las altas temperaturas, la exposición al sol, el viento y el contacto con el agua son factores que pueden afectar negativamente a la salud de la vista. Además, nos exponemos a agentes irritantes, como la arena o el cloro, que también en piscinas pueden asociarse a transmisión de infecciones oculares.

### Tipos de conjuntivitis

Normalmente, el tipo de infección más frecuente suele ser la conjuntivitis vírica que suele afectar a ambos



ojos con irritación, legañas y ojo pegado al amanecer. Es común que empiece en un ojo y empeore progresivamente durante 3 días, afectando posteriormente al segundo ojo y en todo caso auto resolviéndose en una semana o menos. Tiene un ciclo similar a otras afecciones víricas como la gripe.

La conjuntivitis bacteriana también afecta a los ojos con enrojecimiento, visión borrosa y secreciones. Característicamente produce una secreción amarillenta y pegajosa. En este caso sí que debe ser controlada con antibióticos. Se da con mayor frecuencia en niños y ancianos.

También es muy frecuente en la población en general, la conjuntivitis alérgica, en especial en primavera y verano, debido a altas concentraciones de polen u otras sustancias naturales que suelen ser muy irritantes para los ojos. Normalmente, este tipo de conjuntivitis se manifiesta con mucho picor y suele estar acompañada de estornudos y rinitis.

Otras reacciones alérgicas a los ácaros del polvo o a los pelos de los animales

también suelen afectar a los ojos y en este caso, además de un tratamiento para los efectos de la inflamación, es muy importante descubrir el causante de la reacción.

En ocasiones, la sequedad ocular, causada por el ambiente o por el uso de lentes de contacto, también puede ser el motivo por el que los ojos se resientan ante agentes irritantes y estén más expuestos a infecciones como la conjuntivitis.

### Prevención y medidas de higiene

En todos estos casos, la prevención y unas buenas medidas de higiene pueden ayudar a mejorar la salud de nuestros ojos. Por esta razón, la limpieza diaria de los párpados y los ojos puede ser el mejor método y es muy recomendado para personas que viven en ambientes con mucha contaminación.

Basta acostumbrarse a hacer uso de lágrimas artificiales con ácido hialurónico para refrescar y lavar los ojos ante síntomas leves y unas toallitas de farmacia para limpiar párpados y pestañas, y con ello podemos evitar

leves molestias y que estas deriven en posibles infecciones.

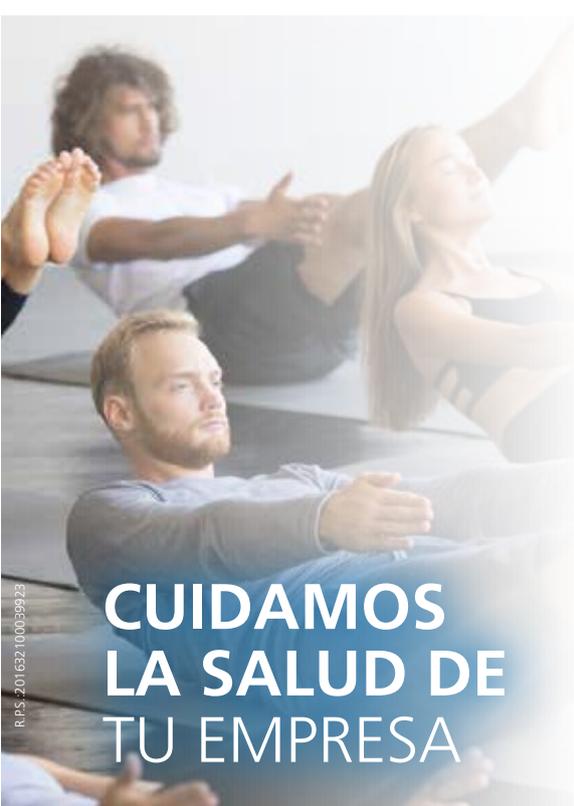
### Tratamiento de la conjuntivitis

En el caso de sufrir conjuntivitis, hay que extremar las medidas de higiene en el uso de toallas, fundas de almohada, al igual que con el uso de cosméticos, no compartiendolos y eligiendo productos de calidad, ya que los componentes del maquillaje también pueden ser los causantes de reacciones alérgicas.

Para aquellas personas que usan lentes de contacto es recomendable dejar de usar lentillas hasta que pase la infección, y también son de los que más deben de cuidar la higiene para evitar este tipo de infecciones.

Lo mejor es acudir a un especialista para verificar el tipo de infección y adecuar el tratamiento a la severidad del cuadro.

Ante todo, hay que evitar la automedicación y contar con asesoramiento profesional para cuidar nuestra vista y evitar que el problema se agrave.



### SALUD

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



### PSICOSOCIAL

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



### AMBIENTE FÍSICO

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

**CUIDAMOS  
LA SALUD DE  
TU EMPRESA**

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

Más información  
[imqprevencion.es](http://imqprevencion.es)



# VASECTOMÍA SIN BISTURÍ



DR. JORGE GARCÍA-OLAVERRI.  
Urólogo de IMQ

La vasectomía es una cirugía que consiste en interrumpir el paso de los espermatozoides a la uretra realizando una sección y oclusión de los conductos deferentes que son los encargados de transportar estos espermatozoides.

Hoy en día es el método más seguro para la anticoncepción masculina, contando con un 99.9% de efectividad. Además, se trata de una intervención sencilla, que se realiza con anestesia local. Su duración es de unos 15-20 minutos y el paciente puede volver a hacer vida normal tras dos o tres días.

## Vasectomía sin bisturí

La vasectomía sin bisturí y sin agujas es una técnica que desarrolló ya en 1974 el Dr. Shunqiang Li, en la provincia de Sichuan, China. Actualmente, este procedimiento está considerado como el referente para la práctica de vasectomía por la prestigiosa Asociación Americana de Urología.

La vasectomía sin bisturí se realiza a través de dos instrumentos especial-

mente diseñados para trabajar con el deferente, conducto excretor y eyaculador del testículo, que es el encargado de transportar los espermatozoides hasta la uretra:

- ✓ La pinza de anillo: utensilio que sujeta firmemente el deferente desde fuera del escroto, sin lesionarlo.
- ✓ La pinza curva y afilada de mosquito: se utiliza para puncionar la piel, dilatarla y separar los vasos deferenciales del resto de vasos sanguíneos, reduciendo así las posibilidades de causar un hematoma o sangrado.

### Avances en la técnica

El desarrollo de la técnica sin bisturí se ha convertido en la práctica estándar en más de 40 países. Otra de las principales novedades en esta técnica, es que en la actualidad existe un método que elimina las agujas durante la aplicación de la anestesia gracias a la pistola de spray. Gracias a ello, disminuyen en gran medida las molestias que aparecen con la anestesia tradicional aplicada con agujas. De este modo, se anestesian los nervios que rodean el conducto deferente, evitando tocar los nervios testiculares, reduciéndose con ello el dolor que suele aparecer en el postoperatorio y pudiendo el paciente reincorporarse antes a su rutina habitual, por lo general, en un plazo de 24-48 horas.

### Ventajas

Aunque a primera vista parezca que la principal función es evitar el miedo o aprensión que algunos pacientes pueden presentar a las agujas o a los bisturís, lo cierto es que es una técnica que presenta importantes ventajas respecto a la tradicional.

Esta técnica, mínimamente invasiva, ofrece un porcentaje mucho menor de complicaciones que la vasectomía tradicional. Presenta 10 veces menos hematomas, infecciones y otras complicaciones. Con la vasectomía sin bisturí los pacientes sufren menos dolor y sangrado durante y tras la cirugía. Asimismo, se puede llevar a cabo un 50% más rápido y los hombres a los que se les realiza la vasectomía pueden reanudar la actividad sexual más rápidamente que frente al método tradicional.

Además, los pacientes presentan una única herida mínima, apenas perceptible a simple vista, y su cierre se realiza mucho más rápido que con las incisiones de la vasectomía convencional.

### Técnica reversible

Tanto la vasectomía sin bisturí como la tradicional, pueden revertirse en el caso de que el paciente lo desee. En aquellos casos en que el paciente quiera volver a su situación inicial, la vasectomía puede revertirse mediante

la realización de una microcirugía llamada vasovasostomía, que consiste en volver a unir los conductos deferentes encargados de transportar los espermatozoides.

### Efectividad

La efectividad anticonceptiva de la vasectomía es del 99-99,9%, ya que se interrumpe el paso de los espermatozoides por sus conductos naturales. Tras la realización de la vasectomía continúa habiendo espermatozoides en la vía seminal, especialmente en las vesículas seminales al lado de la próstata, que son las encargadas de almacenar estos espermatozoides según se van produciendo en los testículos.

Mediante la vasectomía se corta el paso a nivel testicular de estos espermatozoides, pero existen espermatozoides almacenados en las vesículas previamente a la cirugía que hay que expulsar, por lo que se requiere un plazo de 2-3 meses desde la cirugía hasta que estos se eliminan completamente. Durante este periodo se pueden mantener relaciones sexuales pero es preciso la utilización de otros métodos anticonceptivos. Es por ello, que transcurrido este plazo, se realiza un seminograma, que se encarga de comprobar la ausencia de espermatozoides en el semen, siendo a partir de este momento cuando el paciente puede mantener relaciones sexuales sin utilizar medidas anticonceptivas.

**Pazientea ohiko  
errutinara  
itzul daiteke  
24-48 orduko  
epean**

**Bisturirik eta  
orratzik gabeko  
basektomia da une  
honetan basektomia  
burutzeko  
teknikarik onena**





# DORMIR O NO DORMIR

## DORMIR MÁS DE NUEVE HORAS PUEDE SER TAN PERJUDICIAL COMO HACERLO MENOS DE SEIS

DR. CARLOS EGEA. Experto en Medicina del Sueño de IMQ

Un tiempo de sueño inadecuado, bien por defecto o bien por exceso, equivale a vivir 13 veces menos de lo que nos correspondería. Algo preocupante si se tiene en cuenta que, según recientes estudios, la proporción de personas que duerme menos de las horas recomendadas está aumentando, rondando ya en Euskadi el 30%.

Esta circunstancia resulta aún más alarmante si consideramos que la falta de sueño se relaciona con efectos sociales y de salud negativos no solo ligados al rendimiento escolar y laboral, sino que, además, la duración insuficiente del sueño se ha vinculado con siete de las quince principales causas de muerte en un país como Estados Unidos. Una persona que duerme menos de seis o siete horas por noche tiene, de hecho, un aumento del 7% de riesgo de muerte, incluyendo todas las causas de mortalidad como accidentes automovilísticos, accidentes cerebrovasculares, cáncer o enfermedad cardiovascular.

Puede considerarse, de este modo, una de las patologías con más trascendencia, asociándose también ella a factores del estilo de vida de la sociedad moderna como el estrés psicosocial, la dieta desequilibrada, la falta de actividad física o el uso excesivo de medios electrónicos, entre otros.

Hay, con todo, también evidencias de que dormir 9 o más horas puede ser igualmente perjudicial. Tanto las horas de sueño de menos como las de más, pueden derivar en enfermedades cardiovasculares, bajo rendimiento, obe-

sidad, y problemas de salud mental entre otros. Lo ideal: dormir entre 7 y 8 horas, dependiendo de las características específicas de cada persona y de la etapa de la vida que esté ésta atravesando. Se ha comprobado que, a diferencia de los primates, que

necesitan dormir una media de once horas y media, ésta es nuestra franja saludable.

### Despertares nocturnos y ondas cerebrales

Mientras dormimos tenemos unas 12 descargas eléctricas cerebrales por hora y realizamos de 10 a 20 movimientos a lo largo de la noche. Tenemos, además, despertares y sueño dual con lo que no pasa absolutamente nada por despertarse todas las noches, aunque sea siempre a la misma hora. El problema surge cuando esos despertares están asociados a una patología concreta: insomnio, ansiedad, piernas inquietas...

Nuestro cerebro, de hecho, produce impulsos eléctricos que derivan en ritmos conocidos como ondas cerebrales que dan paso a diferentes estados de consciencia. Existen cuatro tipos principales de ondas cerebrales: alfa, beta, theta y delta.

Entre el 30% y el 40% de nuestro sueño es profundo y REM pero el resto es superficial. De hecho, cuando una persona despierta de un sueño profundo, la frecuencia de sus ondas cerebrales se va incrementando progresivamente, pasando de delta a theta, luego alfa y finalmente, beta. Durante este proceso de despertar, no es extraño que una persona permanezca en un estado theta durante un tiempo en el cual se produce un libre flujo de ideas, lo cual puede aportarle soluciones, ideas nuevas o nuevos puntos de vista, siendo éste un estado especialmente creativo y productivo ya que genera inteligencia.

### LAS CUATRO CLAVES DE UN SUEÑO SALUDABLE

Las claves para dormir bien pasan por seguir las siguientes pautas:

- ✓ Crear una atmósfera acogedora: poner los aparatos electrónicos en modo avión unas horas antes, si se consume tele o radio programar el autoapagado y cuidar el contenido (es muy probable que una película de acción o de terror no nos deje dormir), luz apropiada y una temperatura que ronde los 20° (ni mucho frío, ni mucho calor).
- ✓ Irse a dormir siempre a la misma hora.
- ✓ No ingerir grandes cantidades de alimentos justo antes de acostarse. Comida mínima para no estar activados/as.
- ✓ Acostarse en medio de un buen ambiente: no hacer deporte justo antes ni ninguna actividad que nos perturbe.



Ver vídeo

# METANOIA

## NUEVAS TÉCNICAS PARA ABORDAR LAS HERNIAS



DR. IGNACIO CENDOZA. Cirujano general y del aparato digestivo en IMQ Vitoria-Gasteiz

**A**l cabo del año se realizan en el mundo más de 20 millones de intervenciones de hernia. Entre 300 y 400, por cada 100.000 habitantes. Su tratamiento, sean sintomáticas o no, va a acabar siendo quirúrgico: la espera no previene la cirugía.

Escribió el Dr. Ángel Zorraquino, en un artículo de la Revista Iberoamericana de Hernia, de julio de 2015 que, en esta década, se había producido una auténtica metamorfosis en el tratamiento quirúrgico de la hernia, y, en nuestro caso una "metanoia", en el sentido literal del griego: "en un trayecto, salirse del camino en que se andaba y tomar otra dirección".

Nuestras primeras intervenciones de reparación laparoscópica de las hernias las realizamos en la Policlínica San José de Vitoria-Gasteiz, siendo los primeros beneficiarios de esta técnica los pacientes de IMQ, que lo

aceptaron de muy buen grado y con gran satisfacción.

Nos iniciamos con TEP (técnica totalmente extraperitoneal) para pasar al TAPP (técnica trans-abdomino preperitoneal), pues el precio del dilataador del espacio pre-peritoneal disparaba el coste económico de dicho abordaje.

En estas tres últimas décadas hemos tenido que asistir a interminables debates filosóficos en relación sobre que técnica de reparación quirúrgica de las hernias es mejor, si la reparación anatómica abierta: herniorrafia / hernioplastia (reparación con malla) o la reparación laparoscópica TEP y/o TAPP y, ahora mismo, si la reparación con robot es mejor que la cirugía por laparoscopia...

Habiendo realizado todas las técnicas a nuestro alcance: Bassini modificado, Lichtenstein, Shouldice, Mc Vay, Desarda, Nyhus, Pérez Dávila, Rives-Stoppa, TEP, TAPP, entre otras, tengo la convicción de que ninguna técnica es superior a otra, teniendo cada una su indicación precisa y concreta. Y llegando a la conclusión de que cada cirujano debe realizar la técnica quirúrgica con la que menos complicaciones y mejores resultados obtenga.

En nuestras manos, la mejor opción para nuestros pacientes es la reparación laparoscópica, habiéndonos salido del camino que veníamos andando hasta ahora, y desde hace cinco años, realizamos la reparación laparoscópica TAPP, por mínimo de complicaciones: dolor y recurrencia, no llega al 1% (curva de aprendizaje), aplicándola para repa-

**Kirurgialari bakoitzak konplikazio gutxien eta emaitza onenak lortzea eskaintzen dion teknika kirurgiko egokiena erabili behar du**

rar las hernias bilaterales, hernias recidivadas, las hernias de la mujer, incluso en la hernia unilateral, o, al tiempo de realizar una colecistectomía por colelitiasis.

Tiene la ventaja de poder explorar el lado contralateral (23 % de bilateralidad) y reparar al mismo tiempo otras hernias no vistas o sospechadas, además de poder extirpar la grasa retroperitoneal de Fruchaud, que también es una "hernia" y desde que se dispone de la ecografía como prueba complementaria para diagnosticar casos dudosos o realizar el diagnóstico diferencial de los bultomas inguinales, vemos más casos.

Ofrece un "excelente campo operatorio amplio", ideal para colocar, en el plano preperitoneal —por dentro y siguiendo los principios de hidrodinámica— una malla grande, generalmente de 10,3 x 15 cm, preformada y porosa, adecuada al territorio que nos encontramos, y no, por encima, anclándola con suturas continuas o discontinuas, como en las técnicas abiertas, siendo probablemente una de las causas de las molestias o dolor crónico, que siempre es peor que una recurrencia o recidiva.

### Menos dolor

Gracias a esta técnica, los pacientes tienen menos dolor postoperatorio, menos inguinodinias postoperatorias, con recuperación más precoz y sensación de bienestar, con vivencia muy satisfactoria de la vuelta a los quehaceres diarios y a su trabajo, incluso a sus "hobbies" y aficiones deportivas, en muy poco tiempo y con escasa limitación, proporcionando una satisfacción contagiosa: ¡la salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social!

No hemos tenido infecciones de malla ni de la herida quirúrgica, pero es que tampoco utilizamos antibioterapia profiláctica al usar esta vía de abordaje. Computando todo el proceso, desde el diagnóstico y tratamiento hasta el alta y posterior control postoperatorio, no tiene más



costo que los procedimientos abiertos, y menos, desde que utilizamos material reutilizable. Reparar una hernia inguinal bilateral nos lleva unos 45-50 minutos.

Nuestro principal objetivo y más pragmático es el de estandarizar y perfeccionar la técnica individual de cada uno, ajustándonos a las guías clínicas, intentando estandarizar su técnica y lograr sus mismos resultados.

La reparación laparoscópica es una alternativa que hay que ofrecer al paciente, pudiendo optar, éste, por "su propia metanoia".

*N.B. No quisiera acabar este escrito sin plasmar unas palabras de agradecimiento y reconocimiento infinito a D. Santiago Guerra (q.e.p.d.), y a sus dos hijos: Santiago Javier y José Ramón Guerra de la Fuente, a quienes llevo en mi corazón, porque siendo yo estudiante de Filosofía, supieron hacer brotar y aflorar la veta quirúrgica que D. Santiago vislumbraba en mí, enseñándome con toda su paciencia y bonhomía, la anatomía de la ingle y las técnicas quirúrgicas de la reparación herniaria, orientando mi carrera y guiando mis pasos, habiéndome hecho sentir el hombre más feliz del mundo por haber hecho realidad y ver cumplido mi sueño: ¡ser Cirujano!*



# IMQ Responde

**Este año cumpló 67 años y me gustaría contratar un seguro de salud pero desconozco si aún estoy a tiempo de hacerlo**

**Estibaliz Aguirregomez korta, 67 años (Igorre)**

Estás de suerte Estibaliz. Hemos ampliado la edad de contratación de nuestro seguro de salud hasta los 70 años. Conscientes de que no dejamos de ganar esperanza y calidad de vida y de que las personas de 65 años de hoy poco o nada tienen ver con las de antes, en IMQ ampliamos el límite de edad para asegurarte en nuestras pólizas de asistencia sanitaria hasta los 70 años, pudiendo elegir entre las modalidades Activa y Azul. Contacta con nosotros y miramos juntos cuál es la que más te conviene.

**Voy a hacerme unos implantes y me gustaría conocer si hay alguna oferta en las clínicas dentales de IMQ**

**Javier Espinosa, 52 años (Bilbao)**

En la nueva Clínica Dental IMQ Deusto que acabamos de abrir en Bilbao tienes acceso a todos los tratamientos, desde los más habituales y preventivos, hasta las alternativas más complejas en ortodoncia, prótesis e implantología. Además, ahora cuentas con una promoción de lanzamiento: Primera consulta gratis y 10% de descuento en el primer tratamiento antes del 31/03/2020

También en nuestra Clínica Dental IMQ Zurriola de Donostia puedes contar con la primera consulta y revisión gratis más un 10% de descuento en implantes hasta la misma fecha.

En su web [www.clinicadentalimq.es](http://www.clinicadentalimq.es) podrás ver sus modernas instalaciones y encontrarás información sobre todos los tratamientos que puedas necesitar para cuidar tu salud dental.

**He oído hablar de las infiltraciones de plasma enriquecido. ¿Hay algún centro en el que las hagan?**

**Aritz Landaburu, 34 años (Donostia)**

El Centro IMQ Zurriola de Donostia dispone de la Unidad de Medicina Regenerativa que, entre otros tratamientos, tiene a disposición de sus pacientes la terapia de plasma rico en plaquetas para acelerar la recuperación de lesiones y patologías del aparato osteomuscular (músculos, tendones y articulaciones).

Este tratamiento ha demostrado su eficacia en la aceleración de la cicatrización y regeneración de los tejidos, en el tratamiento de la fascitis plantar, tendinitis y lesiones de ligamentos, roturas musculares y de huesos, y curación de úlceras y heridas. Se realiza mediante infiltraciones, reduciendo el dolor y la inflamación, y haciendo mucho menos traumático el proceso de recuperación de la lesión.

Si tienes una pregunta para la sección **IMQ Responde**, envíala a [imq@imq.es](mailto:imq@imq.es) indicando en el asunto «Vivir Sano IMQ Responde».

## IMQ DECESOS

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

## Elige IMQ.

DESDE TAN SOLO

**1'50**  
€/mes

Y ahora

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

Y ahora  
**TESTAMENTO  
ONLINE  
incluido**



# Nuevo GLB.

## Deja que la vida te sorprenda.

Porque la vida es impredecible, vívela con el nuevo GLB. Conduce el SUV compacto más flexible de Mercedes y déjate sorprender por su robusto diseño y línea deportiva. Disfruta, además, de un enorme espacio de carga modular que te permitirá adaptarte a todas tus necesidades.

Para que, venga el camino que venga, puedas recorrerlo con el mejor compañero de viaje.

---

### Equipamiento:

---

- Puesto de conducción widescreen con pantalla táctil.
  - Sistema de inteligencia artificial MBUX.
  - Asientos traseros regulables longitudinalmente.
  - Tercera fila de asientos opcional.
  - Cámara de marcha atrás y PARKTRONIC.
- 

Mercedes-Benz



## Aguinaga

Concesionario Oficial Mercedes-Benz

C/ Retuerto, 38. 48903 BARAKALDO. Tel.: 94 497 00 74. Parque Empresarial Boroa, Parc. 2A-3. 48340 AMOREBIETA. Tel.: 94 630 17 47.

C/ Botica Vieja, s/n. 48014 BILBAO (DEUSTO). Tel.: 94 447 08 40. Avda. Iparraguirre, 90. 48940 LEIOA. Tel.: 94 463 11 75.

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